

Министерство образования и науки Российской Федерации
Международная академия наук педагогического образования
Комитет Тульской области по спорту и молодежной политике
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Тульский государственный
педагогический университет им. Л. Н. Толстого»

ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Монография

По материалам международной научно-практической конференции
24–27 октября 2012 г.

Тула
Издательство ТГПУ им. Л. Н. Толстого
2012

ББК 75.1
И73

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор *И. М. Туревский* (ответственный редактор);
доктор биологических наук, профессор *О. П. Панфилов*;
кандидат педагогических наук, профессор *В. П. Аксенов*;
кандидат психологических наук, профессор *Ю. Н. Шувалов*;
кандидат педагогических наук, доцент *Г. А. Петрушина*
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серёгина*;
кандидат педагогических наук, доцент *Л. В. Тарасенко*

Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Моногр. / Отв. ред. И. М. Туревский. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 353 с.

ISBN 978-5-87954-752-8

В монографии, составленной на основе материалов международной научно-практической конференции, рассматриваются различные аспекты физического воспитания в современных социально-экономических условиях, представлены следующие направления научных исследований: развитие личности в процессе занятий физической культурой и спортом; инновационные технологии в физическом воспитании и спорте; медико-биологические проблемы в физическом воспитании и спорте.

Издание может быть полезно руководителям, преподавателям физического воспитания и тренерам по спорту, студентам вузов, магистрантам, аспирантам, докторантам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта. Представленные в монографии материалы даются в авторской редакции.

ББК 75.1

ISBN 978-5-87954-752-8

© Авторы материалов, 2012
© ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012

ПРИВЕТСТВИЕ РЕКТОРА

Уважаемые участники конференции!

ТГПУ им. Л. Н. Толстого больше 70 лет выпускает специалистов для народного образования страны. Выпускники нашего университета высоко ценятся на рынке труда, во многом определяя развитие образовательного пространства.

Специальности «Физическая культура» в этом году исполняется 35 лет. Более 3000 специалистов этого направления работают как в Тульской области, так и за её пределами. Эту специальность в нашем университете получили многие чемпионы мира, Олимпийских игр, Европы и России.

Подготовка специалистов будущего требует опережающего характера развития образования, требует выполнения принципа: образование на протяжении всей жизни.

Комплексная программа развития образования, принятая в университете в 2010 году, строится с учетом интеграции образования, научных исследований, разработок и внедрений. Одним из важнейших направлений её реализации является гуманизация и гуманитаризация образования, повышение самостоятельной активности студентов во всех направлениях учебно-воспитательного процесса.

Для студентов физическое воспитание является прекрасной возможностью не только физически развиваться, но и формировать те качества, которые так ценятся в процессе трудовой деятельности: патриотизм, корпоративный дух, самостоятельность и многие другие. Поэтому значение и роль физического воспитания в формировании специалистов будущего трудно переоценить.

Надеюсь, что Международная научно-практическая конференция «Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте», которая пройдет 25-27 октября 2012 года в ТГПУ им. Л.Н.Толстого, будет способствовать процессу развития научного потенциала, физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Желаю участникам и гостям конференции здоровья и успешной работы!

*Ректор ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»,
доктор физико-математических наук, профессор*

В. А. Панин

Направление I

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА
В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА УНИВЕРСИТЕТА**
**Архарова Л. И., Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина,
г. Рязань, Россия**

На современном этапе развития физкультурного образования компетентностный подход приобретает особую актуальность, превращаясь в общественно значимое явление. Подготовка высококвалифицированных педагогов является приоритетным направлением стратегии общества. Решение вопроса совершенствования профессиональной подготовки педагога физической культуры проводится в разных направлениях.

Новая методология формирования физической культуры должна ориентировать на осознание многомерности, системно-комплексного характера связей жизнедеятельности человека с социально культурными и природными детерминантами его бытия. При этом важно понимание человека как целостности.

Физическая культура, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека - его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным состоянием, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мироощущением через двигательную деятельность. Она имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

В 2011 году вузы перешли на 2-х уровневую систему обучения по стандартам третьего поколения. Новая образовательная парадигма характеризует физическую культуру в вузе не только как учебный предмет, но и в более широком аспекте - как многоуровневую молодежную субкультуру, в структуру которой входят физическое воспитание, студенческий спорт, лечебная физическая культура, физическая рекреация и профессионально-прикладная физическая подготовка. Предлагаемая модель физической культуры в системе ВПО обеспечивает интеграцию физкультурной деятельности студентов с различной направленностью: обучающе-развивающей, общеприкладной, спортивной, рекреационной, профессионально-прикладной и коррегирующей.

Итогом модернизации высшего профессионального образования стало признание ее многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психологических качеств, что требует от выпускника вуза наряду с владением профессиональной компетентностью и технологиями, социальной мобильности, сформированного высокого уровня адаптивности (В.И. Григорьев, Н.Х. Хакунов, В.А. Чистяков). Что, по мнению В.И. Григорьева и В.А. Чистякова, наряду с физической культурой личности определяет необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций (2).

Впервые, наряду с физической культурой личности в стандарте, в качестве цели определена необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций. Компетенция (лат. *competentia* - осведомленность в какой-либо области) рассматривается в ФГОС ВПО как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области (1).

Соответственно развитие профессиональных компетенций становится основой для формирования профессиональной компетентности педагога физической культуры, которая рассматривается нами как системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые знания (медико-педагогические, психологические, в области физической культуры и спорта), умения применять их для решения учебно-воспитательных, социально-педагогических, организационно-управленческих, научно-исследовательских задач и опыт их использования в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности.

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 ситуации.

Компетентностный подход, является одним из ответов системы образования на социальный заказ, который заключается в том, что специалист должен обладать целеустремленностью, способностью к непрерывному творческому самообразованию, умению использовать опыт в любой ситуации. Данный подход, основанный на исследованиях таких ученых как В.В. Давыдов, В.В.Краевский, И.Я.Лернер, М.Н.Скаткин и др., определяется тем, насколько у выпускника развиты соответствующие компетенции, которые формируются и проявляются в практической деятельности.

Проблеме сущности и содержания таких понятий как «компетенция» и «компетентность» посвящены многочисленные работы таких исследователей как А.А. Вербицкий, И.А. Зимняя, Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, А.М. Новиков и других. Анализ данных работ позволил сделать вывод, что большинство исследователей определяют «компетентность» как обобщенную способность студента к решению жизненных и впоследствии профессиональных задач, как владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и к предмету деятельности.

Компетентностный подход рассматривается как приоритетная ориентация цели образования: обучаемость, самоопределение, самоактуализацию, социализацию и развитие индивидуальности. В качестве инструмента этих целей выступают принципиально новые образовательные конструкты-компетенции, которые делают наглядными и поддающимися проверке цели, содержание обучения и требования, предъявляемые к педагогу, как со стороны образования, так и со стороны рынка труда.

Профессиональная компетентность педагога физической культуры является основой динамического развития физкультурного образования.

Профессиональное физкультурное образование представляет собой совокупность различных компонентов, взаимодействие этих компонентов решает основную задачу подготовки компетентного педагога физической культуры.

При соответствующей организации процесса профессиональной подготовки уровень формирования профессиональных компетенций студентов зависит от интегрированной реализации в образовательный процесс ряда факторов таких как:

- применение принципов компетентностного подхода;
- индивидуально- ориентированная организация учебного процесса;
- эффективное взаимодействие участников учебно-воспитательного процесса.

В ходе обучения были определены педагогические условия формирования базовых компетенций педагога физической культуры:

- применение принципов компетентностного подхода;
- индивидуально-ориентированная организация учебного процесса;
- система дескрипторов, на основе которых были разработаны компетентностно-ориентированные задания;
- эффективность взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса.

Выпускники по всем направлениям подготовки бакалавра и специалиста должны освоить за время обучения ряд универсальных, профессионально направленных и федеральных компетенций. Сюда входит знание категориального аппарата, например, «Физическая культура личности», «Здоровье и здоровый образ жизни», владение оздоровительными технологиями, обеспечивающими повышение адаптационных резервов организма, коррекцию физического развития и телосложения.

От нынешнего выпускника вуза наряду с владением профессиональной компетенцией и технологиями, требуется социальная мобильность, сформированность высокого уровня адаптивности, способности быстро переобучаться и совершенствоваться в течение жизни.

Новый стандарт имеет благую цель - он ориентирован на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов. Сверхзадачей обновления

является творческое преобразование учебного процесса, формирующее резервы здоровья студентов, и обеспечивающее достижение общекультурных компетенций. Для этого выделяется 2 кредита (400 час).

Согласно Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования, целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина ФК включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Поэтому, первый круг задач дисциплины «физическая культура» в университете является *образование, воспитание и оздоровление* студентов через приобретение знаний о связи физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно, нравственным, умственным, трудовым эстетическим и т.д., о культуре здоровья, о социальном здоровье, о здоровом образе жизни, о формировании жизненно важных двигательных умений и навыков. *Образовательная задача*, формируя мировоззрение, содействует становлению культуры личности – человека способного воспринимать и воспроизводить духовные и материальные ценности, развивает стремление к успеху, умение работать на высокий результат, быть всемерно готовым к воспроизводству себе подобных.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений. В тоже время, физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств.

Сегодня, когда наблюдается значительное ослабление воспитательной функции высшей школы, физическая культура и спорт остаются одними из немногих направлений в жизнедеятельности вузов, по которым может осуществляться реальная

взаимозаинтересованная воспитательная работа со студентами. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом. *Воспитательная задача* включает в себя развитие, как духовных качеств (воля, целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, взаимопонимание и т.д.), так и двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, работоспособность и др.) студента в результате, которых, он, получая наглядное представление о необходимости подчиняться правилам, нормам и предварительно теоретически овладев ими, формирует у себя, умение работать в команде, поддерживать партнерские отношения с окружающими, быть терпеливым в достижении поставленной цели. Опыт показывает, что даже хорошо поставленное правовое образование не может решить проблему формирования навыков терпимого отношения и толерантного поведения к окружающим. Необходимы методы систематического, рационального обучения и воспитания, которые бы способствовали улучшению взаимопонимания как между преподавателями и студентами, так и укреплению терпимости в отношениях, между отдельными людьми, представляющие различные этнические, социальные, культурные, религиозные и языковые группы.

Очевидно, что эти задачи невозможно решить разовыми акциями и мероприятиями, курсами теоретических знаний. Необходимо использование методов и техник, которые позволят каждому студенту соответственно его возрастным особенностям и возможностям, не только узнать и понять, но и прочувствовать, и сопереживать возникающим проблемам.

Развитие национальной системы педагогического образования осуществляется на основе лично-ориентированного подхода, как сущности содержания образования. Поэтому наиболее результативной является такая педагогическая подготовка, которая, определяя необходимый набор качеств и свойств личности учителя, осуществляет их достоверную диагностику и обеспечивает создание организационных форм и методов подготовки, способствующих их развитию. В центре учебно-воспитательного процесса находится личность будущего учителя (его ценности, способности, интересы, личная свобода, творческая и познавательная активность и т. п.), а лично-ориентированное обучение и воспитание выступает инструментом реализации системы субъект-субъектных отношений, обеспечивающей процесс становления и развития профессиональной индивидуальности педагога с учетом тех целей и задач, которые будущий учитель ставит перед собой.

Все черты личности возникают и развиваются лишь на базе тех отношений, в которые вступает человек с другими членами общества в процессе совместной деятельности. Человек как личность является активным преобразователем окружающего мира в интересах удовлетворения, как своих личных потребностей, так и потребностей общества. Любая, и, прежде всего педагогическая, деятельность оказывает влияние на формирование особенностей личности как непосредственно, в процессе самой деятельности, так и опосредованно, через воздействие конкретных, но не постоянных условий, в которых протекает эта деятельность. Во многом от личности преподавателя зависит, какой будет образовательная среда, в которой организована деятельность учреждения образования. То есть, совместная деятельность преподавателя и студента осуществляется как равноправных субъектов образовательного процесса, что способствует развитию демократических взглядов и становлению активного члена гражданского общества. Следовательно, физическая культура и спорт, как ее деятельная составная часть, располагает значительными возможностями для формирования целостной, гармонически развитой, творчески активной личности в учебно-воспитательном процессе вуза.

Таким образом, ориентация образовательных стандартов, программ и учебников по отдельным предметам на формирование общих ключевых компетенций позволит обеспечить не только разрозненное предметное, но и целостное компетентностное образование. Образовательные компетентности студентов будут играть многофункциональную

метапредметную роль, проявляющуюся не только в университете, но и в семье, в кругу друзей, в будущих производственных отношениях.

Список литературы:

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». Квалификация – специалист физической культуры и спорта. М.: Министерство образования Российской Федерации, 2000.

2. Григорьев В.И. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах/ В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. №4(74). 2011. С.40-48.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356>

ЖИЗНЕСТОЙКОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕТЕЙ-СИРОТ – НОВЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА

Байер Е. А., директор детского дома г. Азов, Россия

Ключевые слова: жизнестойкость, дети-сироты, воспитание жизнестойкой личности, социализация, спорт, информатизация.

В мировой истории есть немало примеров жизни выдающихся людей с трудной и даже трагической судьбой. Но многие из них почти невредимыми прошли через жизненные испытания. Именно этих людей и называют жизнестойкими.

Конкретных разработок концепций жизнестойкости в педагогической практике пока не было, только назывались качества, которые должны присутствовать в такой личности. Жизнестойкость способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья. Это установка, которая придаёт жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Посредством включённости внутренних личностных ресурсов, контроля и вызова (принятия вызова жизни), человек может одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать со стрессами, встречающимися на его жизненном пути. Любому из нас приходилось встречаться с людьми, которые, попав в беду, воздевают руки к небу и вопрошают: «Как такое могло случиться со мной?». Такие люди считают себя жертвами и не извлекают уроков из пережитых испытаний. В то же время люди с высокой жизнестойкостью находят конструктивный элемент в своих страданиях и тем самым наполняют содержанием свою жизнь и жизнь окружающих. По мнению большинства исследователей, подобное «сотворение» смысла - способ, с помощью которого жизнестойкие люди сооружают мосты между настоящим с его тяготами и лишениями и более полным, счастливым будущим. Таким образом, они справляются с трудностями, не позволяя им сокрушить себя.

Сегодня много пишут и говорят о том, как хорошо кормят и одевают детей-сирот в детских домах. Множество проверок, как на федеральном, так и на региональном уровне подтверждает эти факты. Да, дети, находясь на государственном обеспечении, сыты и одеты, но главная задача взрослых - подготовить их к самостоятельной жизни. Однако современные исследования показывают, что у детей-сирот - воспитанников государственных учреждений отсутствует мотивация к получению престижного образования и профессии. В результате 80% выпускников интернатных учреждений не работают по специальности, 94% - не смогли создать семью, 15% - находятся в местах лишения свободы, 64% - социально неблагополучны. Отметим, что мы привели данные только по одному учреждению для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Значит, пришло время говорить о проблеме подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни, о воспитании жизнестойкой личности, которое, на наш взгляд, предполагает, во-первых, переход к принципу адаптивности. Воспитание на основе этого принципа позволяет решать проблему типичную для российской детских домов, когда дети-сироты овладевают набором теоретических знаний, но испытывают значительные трудности

в деятельности, требующей их использования для решения конкретных жизненных задач. Для ребёнка-сироты — это образ его будущего, жизненный ориентир, который в то же время позволяет жить в настоящем, так как характеризует готовность человека к самостоятельному решению различных проблем на основе имеющихся внутренних и внешних ресурсов. В связи с этим можно рассматривать принцип адаптивности как ведущий в воспитании жизнестойкости личности.

Во-вторых, важным условием подготовки молодого поколения к жизненному успеху, к преодолению возможных трудностей, выбору собственного неповторимого пути является возрождение системы социального воспитания, разрушенной в 90-е годы прошлого века. Негативизм по отношению к воспитательной деятельности, возникший на волне социально-экономических и политических потрясений, привёл к образованию идеологического вакуума. В этих условиях молодое поколение утратило ценностные ориентиры. Дефицит духовности не мог не сказаться на уровне жизнестойкости молодёжи, поскольку это качество носит интегральный характер и определяется не только природными особенностями, но и нравственной культурой личности. Сейчас очевидна необходимость восстановления традиций отечественного воспитания. Оно должно быть не декларативным и принудительным, а продуктивным, наполненным личностными смыслами. Это станет возможным, если дети будут активно вовлекаться в разнообразные социально-культурные практики, участвовать в решении актуальных проблем. Деятельность их должна носить социально значимый характер, формировать понимание роли личности в обществе и личностной ответственности за то, что происходит в мире, приводить к преобразованию {гармонизации) как общества в целом, так и отдельной личности.

Практика показывает, что если детей-сирот в образовательном процессе положительно мотивировать на получение престижного образования, а не только на обучение после выпуска в ПТУ, как это в основном существует в большинстве детских домов России, то тем самым можно в какой-то степени снизить риск дезадаптации выпускников этих учреждений.

В - третьих, действенным средством воспитания жизнестойкости могут стать школьные предметы. Для этого необходимо, чтобы учебная задача рассматривалась как жизненно важная проблема, в решении которой формируется не только ученический, но и общекультурный опыт. Школа, которая долгое время была оторванным от жизни уголком, должна стать моделью социума, местом, где обучение инициирует рефлекссию, движение мысли учащихся, понимание сложности объективного мира и мира человеческих чувств и переживаний. Таким образом, закладываются компоненты жизнестойкости.

Проанализировав опыт воспитательной работы в детских домах, мы пришли к выводу, что у руководителей этих учреждений есть преимущество по сравнению с руководителями других детских образовательных учреждений. Ребёнок-сирота находится под наблюдением воспитателя весь календарный год в течение круглых суток, поэтому ему легче правильно организовать жизнь воспитанника. Вместе с тем в детских домах не только возрастает роль руководителя, но и увеличивается его ответственность за правильное применение и реализацию нормального режима жизнедеятельности детей.

При этом необходимо выстраивать образовательный процесс так, чтобы в него было встроено педагогическое средство, помогающее формированию жизнестойкой личности.

Среди основных аспектов деятельности детского дома, направленных на формирование жизнестойкости у воспитанников, мы выделяем такие:

- *спортизация образовательного процесса* как основа внутренней и внешней ученической дисциплины, воспитания целеустремлённости и настойчивости в достижении поставленных целей.

- *информатизация детского дома* как принципиально новая ступень организации информационно-образовательного пространства.

- *повышение уровня образования* в детском доме как следствие модернизации системы российского образования в целом.

Мы понимаем, что в реализации данных направлений деятельности любого интернатного учреждения, основное место будет занимать воспитательный процесс. Б.Г. Ананьев отмечает: «Величайшей ценностью в образовании является воспитание. Воспитание - функция человеческого общества, направленная на передачу новым поколениям ранее накопленных знаний, морали, трудового опыта». Ввиду сказанного, мы рассматриваем детский дом с присущими ему разнообразными социальными отношениями и многопрофильными внешними связями как микросоциум, ответственный за передачу не только теоретического, но, главным образом, практического опыта.

В воспитании ребёнка-сироты огромную роль играет педагог - конкретный учитель физкультуры, педагог дополнительного образования, наконец, директор детского дома, и от качества внутреннего стержня этих и других специалистов будет напрямую зависеть качество передачи общечеловеческого опыта каждому конкретному воспитаннику. С одной стороны, это накладывает на всех сотрудников интернатного учреждения особую ответственность за каждое слово, озвученную мысль, поступок. С другой стороны, даже при всей закрытости образовательного процесса многих детских домов, влияние коллектива учреждения не является исчерпывающим в формировании личности воспитанника. Как подчёркивал А.Н. Леонтьев, «воспитанием в теории и практике называют также социальное целенаправленное формирование личности. В этом случае имеется в виду всё формирующее личностное пространство: детский сад, школа, семья, влияние среды, наличие друзей, воздействие дружеского окружения, средства массовой информации, социальная среда». Действительно, приглашение учителя в спортивную секцию может остаться неуслышанным, поскольку телевизионная реклама демонстрирует только престиж болельщика футбольной или хоккейной команды с банкой пива или колы в руках, но не занятия спортом. Иллюзия причастности к спорту подростка-болельщика, который большую часть времени проводит у экрана телевизора, порождает безответственность в отношении своего здоровья, общефизического и, конечно, морального состояния.

Организация спортивных секций в детском доме имеет, на наш взгляд, огромное значение. Ведь от физической подготовки зависит не только (и даже не столько) объём мускулов, но и развитие волевых качеств. «Целью воспитания в обществе, - пишет В.В. Краевский, - является формирование личности, её всестороннее и гармоничное развитие». С этим никто не спорит, однако сегодня мы наблюдаем, что основное внимание уделяется обучению, главным образом, профильному, что приводит к искусственному суживанию воспитательных задач. При этом физическому воспитанию уделяется, как правило, мало внимания. Как следствие, у ребёнка не происходит формирование волевых качеств, жизнестойкости, он не стремится к победе, прежде всего, над собственным несовершенством. Поэтому воспитанникам детских домов бывает трудно достойно выдержать испытания, которые ждут их в самостоятельной жизни.

И.Ф. Харламов высказывает убеждение в том, что «понятие «личность» в отечественной психологии применяется тогда, когда человек характеризуется «как субъект социальных отношений и социальной деятельности». Понятие «личность» характеризует общественную сущность человека и обозначает совокупность прижизненно вырабатываемых им у себя социальных свойств и качеств». Поэтому неотъемлемая часть воспитательного процесса в детском доме - организация группового общения детей, взаимодействия в группах. Применительно к микросоциуму детского дома групповое взаимодействие детей и подростков следует рассматривать не столько в виде тренировочного этапа перед наступлением эфемерно далёкого «завтра» в виде будущего за пределами детского дома, сколько в виде осуществляющегося уже здесь и сейчас бытия в конкретной социальной группе.

А.В. Петровский предлагает поэтапную трактовку развития личности применительно к её интеграции в социальные группы. «Первая фаза становления личности в социальной группе - фаза адаптации. Для неё характерно вхождение ребёнка в группу, приспособление к ней в плане усвоения действующих норм, форм и средств деятельности, которыми владеют

другие её члены. Вторая фаза - индивидуализация. Ребёнок начинает искать способ выражения своей индивидуальности в группе. Третья фаза - интеграция. Ребёнок сохраняет свои индивидуальные черты, отвечающие потребностям группового развития, а группа меняет свои нормы и воспринимает ценные для её развития черты личности».

Когда ребёнок попадает в спортивную секцию, то работают те же общие закономерности, что и во время его первого прихода в детский дом. При этом в этой секции вместе с ним могут заниматься товарищи по детдомовской группе, в том числе и разновозрастной. И ребёнок может найти в лице своего товарища хорошего помощника в освоении конкретных физических навыков, а тренер или руководитель — юного инструктора, способного на языке, присущем подросткам, объяснить определённые нюансы занятий новичкам.

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладения с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введённого Л.Н. Гумилевым понятия - устойчивость человека к экстремальным факторам. В отечественной литературе принято такую устойчивость человека определять новым в педагогике понятием: «стойкость» или «жизнестойкость», - указывает ДА. Леонтьев. Здесь мы вплотную подходим к рассмотрению заявленного в названии статьи понятия «жизнестойкость» вне зависимости от характера его проявлений — как положительных, так и отрицательных.

В зарубежной психологии понятие, определяющее устойчивость человека к экстремальным факторам, звучит как «hardiness», согласно Большому англо-русскому словарю - это выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. Соответственно «hardy» - выносливый, стойкий, закалённый, смелый, отважный, дерзкий, безрассудный; выносливый человек. С точки зрения С. Мэдди и Д. Кошаба, данное понятие «hardiness» означает психологическую живучесть, его отношение к трудностям, с которыми он сталкивается каждый день. Также, по их мнению, данное понятие «hardiness» является и показателем психического здоровья человека, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер».

Мы стремимся выстроить процесс формирования в воспитанниках жизнестойкости на основе позитивных аспектов этого понятия. В противном случае, негативные проявления жизнестойкости приведут к ненадлежащей социализации воспитанников. Интересны результаты исследования Lee Helen феномена «hardiness», имеющие концептуальное отношение к теме нашего исследования. По её мнению, «главный фактор — это внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придаёт жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах». И ресурс этот по величине и направленности характеризует возможности внутреннего роста человека. В особенности - воспитанника детского дома, для которого смыслообразующее значение многих сторон жизни многократно возрастает. Например, то, что для «домашнего» ребёнка является незначительным обстоятельством, для воспитанника детского дома может стать непреодолимым препятствием на пути к осуществлению жизненной цели. Именно поэтому жизнестойкость - понятие широкое, относительное. И это подтверждают исследования, как зарубежных психологов, так и отечественных (Ф.Е. Пуховский).

В своих работах М.М. Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., и СВ. Чермякин также отмечают, что «жизнестойкость и способы реагирования в ситуации риска зависят от расовой принадлежности, пола, возраста, сексуальной ориентации, места проживания, материального уровня и физического здоровья». Что и подтверждает нашу мысль. Так, если воспитанник из якутского приюта во время ученического похода или студенческой

экспедиции окажется в сложных погодных условиях, то это не потребует от него проявления жизнестойкости, так как он адаптирован к холоду и скудному витаминным питанию, в отличие от ребят, выросших в более щадящей обстановке. В то же время его сверстник из Москвы будет лучше приспособлен к жизни в мегаполисе, с присущими ему смогом, хлорированной водой и обширными искусственными магнитными полями. Но это, естественно, только физическая сторона проблема.

Интересны, на наш взгляд, кросскультурные исследования по изучению жизнестойкости Ж.К. Ионеску. «Область культурной сопротивляемости может стать целью параллельных проектов во многих странах для того, чтобы лучше понять специфику процесса, который позволяет нам «оставаться на ногах» перед лицом неприятностей». Это подтверждает правильность выбранного нами направления.

Взгляд на жизнестойкость как на специфическую способность, присутствует у В.Д. Шадрикова, рассматривающего способности «как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые выражают индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности». В данном определении представлены следующие основные признаки, которые, на наш взгляд, характеризуют и жизнестойкость: функциональность (обеспечивает функцию сохранения и поддержания жизни); индивидуальная мера выраженности (является индивидуальной особенностью, которая может быть измерена); связь с эффективностью деятельности (зависимость удовлетворения жизненно важных потребностей от результатов деятельности). Жизнестойкость относится к особому классу способностей, которые В.Д. Шадриков называет духовными: «Они определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность; следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни; креативность, оптимизм и проч. Жизнестойкость обладает основными признаками духовных особенностей, однако не тождественна им. Она представляет собой единство природных и нравственных начал. Жизнестойкость востребуется ситуациями, которые представляют угрозу для человека (в физическом и социальном смысле), и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие».

По С.Л. Рубинштейну, «личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей сознательно управлять собственным поведением и деятельностью. В ребёнке заложены огромные потенциальные возможности. И то, как он их сможет реализовать, какой личностью станет, зависит от общества и его культуры, системы воспитания и обучения». В этой связи можно ответственно заявить: если жизнестойкость будет формироваться по своей нижней границе, а именно по линии жизнеспособности, то надежды на культурное разрешение ситуации невелики. Ребёнок, демонстрирующий свою жизнестойкость в виде дерзости и наглости, не стремящийся к усвоению многовекового опыта человечества в области науки, техники, образования, склонен к девиантному поведению, и работать с ним специалистам детского дома довольно сложно. Но существует возможность направить внутреннюю детскую энергию, проявляющуюся в негативных аспектах, в позитивное русло. Давая такому ребёнку, возможность занять лидерские позиции в детской группе, педагог показывает ему, что этот шаг - свидетельство доверия, которое необходимо оправдать. Воспитанник, на которого ложится ответственность за более слабых и младших ребят, учится защищать тех, кого ещё недавно мог обижать, находя в этом единственную возможность самоутвердиться. Об этом пишет Р.С. Немов: «У личности могут преобладать целевая направленность, когда её доминирующие интересы, потребности определяются задачами деятельности; направленность на общение, когда большую ценность для личности представляет взаимодействие с другими людьми; эгоцентрическая направленность, когда поведение и деятельность личности определяются собственными интересами, потребностями, являющимися для неё наиболее значимыми. К свойствам личности относят её способности, характер и психические состояния, уровень развития психических функций (воли, интеллекта, речи).

Коллектив педагогов детского дома способен сделать многое, чтобы формирование у воспитанников жизнестойкости шло именно по линии культивирования позитивных свойств личности, чтобы жизнестойкость воспитанника измерялась не только величиной его мускулов или силой выпестованного репетиторами интеллекта, но и сформированным в детском доме характером. О том, каким образом происходит этот процесс, нам ещё предстоит рассказать. Поднятая здесь тема не может считаться закрытой, мы стоим только в начале её достаточно широкого русла. Выводы, которые мы предлагаем, следует считать промежуточными, требующими проработки в конкретных педагогических ситуациях:

1. Жизнестойкость воспитанника детского дома - одно из его стержнеобразующих качеств, на формирование которого направлено функционирование воспитательной системы детского дома.

2. При формировании жизнестойкости у воспитанников коллектив детского дома должен задавать этому процессу позитивную направленность, чтобы это качество не проявлялось в виде дерзости, наглости и т.п.

3. Жизнестойкость воспитанника измеряется не только уровнем приспособляемости к жизни, но и способностью к саморазвитию, стремлением вносить позитивный вклад в развитие общества.

Заключение: Мы предполагаем, что созданная нами педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот позволит выйти на увеличение объема теоретических знаний и методических умений по подготовке детей-сирот к социальной адаптации после выпуска из детского дома. Взаимодействие педагогических моделей таких, как личностно-ориентированного, коллективного и спортизированного физического воспитания возможно на основе принципов совмещения, компенсации, соответствия и уравнивания. В ходе исследования выявлено, что среди основных аспектов деятельности педагогической системы, направленных на формирование жизнестойкости у воспитанников, мы выделяем такие:

- *Спортизация образовательного процесса* как основа внутренней и внешней дисциплины, воспитания целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей и решение повседневных задач.

- Информатизация *детского дома* как принципиально новая ступень организации информационно-образовательного пространства.

- Повышение уровня образования в детском доме как следствие модернизации системы российского образования в целом.

Ввиду сказанного, мы рассматриваем детский дом в России с присущими ему разнообразными социальными отношениями и многопрофильными внешними связями как микросоциум, ответственный за передачу не только теоретического, но, главным образом, практического опыта.

Новая педагогическая система включена в долгосрочную целевую программу Ростовской области «Профилактика правонарушений в Ростовской области на 2011-2013 годы» Администрации РО (Постановление от 30.09.2010 № 211 г. Ростов-на-Дону). Реализация инновационного проекта «Формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома»: организация деятельности 5 экспериментальных площадок.

Информация о новой педагогической системе и жизни детского дома можно найти на сайте detdomazov@ru.

Список литературы:

1. Ананьев *Б.Г.* Генетические и структурные взаимосвязи развития личности // Хрестоматия по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов / Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1994. С. 77-84.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА АГРЕССИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

**Буряк В.А., Шувалов Ю.Н., Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н.Толстого, г. Тула, Россия**

На развитие человека оказывают влияние как природные, так и социальные факторы. В последние годы все чаще говорят о спорте не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как о деятельности способной оказывать существенное влияние на личность. Важным аргументом в пользу значимости спортивной деятельности для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена.

Решающим фактором, главным гарантом развития физической культуры личности в нашей стране является её экономическое могущество. Однако материальные и духовные потребности человека, объективные возможности и благоприятные предпосылки их развития вряд ли воплотятся в жизнь автоматически, сами по себе. Поэтому, как отмечает В.К Бальсевич, обоснование научного подхода к развитию знания в сфере физической культуры и спорта оказывается центральной задачей комплекса наук о физическом развитии, совершенствовании физических возможностей и здоровья человека.

Спортивная деятельность связана с постоянной борьбой человека за лидирующее положение. Эта борьба порождает дух соперничества, агрессивности.

Учащение агрессивных проявлений является сегодня одной из острейших социальных проблем нашего общества. Агрессия, в какой бы форме она не проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу. Издавна человечество проявляло интерес к феномену агрессии. И в настоящее время агрессия является предметом активных научно–практических исследований.

На сегодняшний день в жизни все чаще встречаются примеры возрастания агрессивности у молодых людей, и обществу становится все сложнее и сложнее бороться с этой проблемой. В зарубежной и отечественной литературе есть немало свидетельств о том, что спорт формирует у занимающихся им людей агрессивное поведение. Существует мнение, что этому явлению способствуют различного вида спортивные единоборства. Поэтому целью нашего исследования послужило изучение агрессивности подростков, занимающихся различными видами физкультурной и спортивной деятельности.

Исследование походило в 2010-2012 годах в поселке городского типа Липки Тульской области на базе местного стадиона. В исследовании принимали участие подростки в возрасте 14-16 лет в количестве 40 человек, из них 10 человек, занимающихся легкой атлетикой, 10 – единоборствами и 10 – спортивными играми (баскетбол) и 10 - физической культурой в школе. С данными группами респондентов были проведены контрольные срезы.

В работе использовался следующий комплекс методов исследования: теоретический анализ литературных источников по теме исследования; эмпирические методы (констатирующий этап эксперимента, тестирование, наблюдение); методы обработки данных (количественный и качественный анализ); методы презентации данных (таблицы).

В результате математической обработки вычислялись средние арифметические величины, средние квадратические отклонения, достоверность различий между двумя средними арифметическими (несвязанные выборки). Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов. При определении уровня достоверности полученных данных применялся t-критерий Стьюдента. Статистический анализ проводился по специализированной статистической программе MS Office Excel.

При исследовании эмоциональных качеств подростков использовались следующие методики:

- Диагностика основных тенденций поведения в реальной группе: «Методика Q – сортировки»;
- Г.С.Никифоров, В.К. Васильев, С.В Фирсова: «Оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении»;

- Е.П. Ильин, П.А. Ковалев: «Уровень обидчивости и мстительности»;
- А. Басс, А. Дарки: «Диагностика состояния агрессии».

Анализируя полученные данные, можно отметить, что показатели агрессивности у подростков, которые не занимаются спортом, в целом ряде случаев превышают эти показатели у спортсменов. Так, например, они имеют самые высокие показатели по физической агрессии ($0,64 \pm 0,15$), косвенной агрессии ($0,56 \pm 0,18$), раздражению ($0,56 \pm 0,21$), негативизму ($0,74 \pm 0,33$), обиде ($0,60 \pm 0,11$), подозрительности ($0,52 \pm 0,14$), вербальной агрессии ($0,65 \pm 0,21$), чувству вины ($0,75 \pm 0,14$), враждебности ($0,56 \pm 0,09$) а так же - общей агрессии ($0,62 \pm 0,15$).

Подростки, которые занимаются физической культурой в школе на уроках, имеют достаточно выраженную агрессивность, особенно по таким показателям как, физическая агрессия ($0,64 \pm 0,15$), косвенная агрессия ($0,56 \pm 0,18$), раздражение ($0,56 \pm 0,21$), негативизм ($0,74 \pm 0,33$), обида ($0,60 \pm 0,11$), подозрительность ($0,52 \pm 0,14$), вербальная агрессия ($0,65 \pm 0,21$), чувство вины ($0,75 \pm 0,14$), враждебность ($0,56 \pm 0,09$) общая агрессия ($0,62 \pm 0,15$), вспыльчивость ($0,79 \pm 0,19$), зависимость-независимость ($0,56 \pm 0,15$), обидчивость-необидчивость ($0,56 \pm 0,15$), борьба ($0,55 \pm 0,14$).

Эти показатели находятся в диапазоне средневысокой степени выраженности, что говорит о неблагоприятной ситуации, которая существует в современной общеобразовательной школе.

Показатели агрессивности у подростков имеют различные значения в зависимости от того, каким видом спорта они занимаются. Можно выделить следующие факторы: вспыльчивость, самоконтроль в эмоциональной сфере, самоконтроль за действиями, общая агрессия.

Следовательно, виды спорта неоднозначно влияют на агрессивность подростков. Наибольшая агрессивность наблюдается у подростков, которые занимаются спортивными играми, на втором месте спортсмены, занимающиеся единоборствами, а на третьем месте – легкоатлеты. На основании этого можно констатировать, что различные виды спорта по-разному влияют на снижение уровня агрессивности подростков. Наибольшее влияние оказывают циклические виды спорта (в нашем случае беговые виды легкой атлетики), на втором месте стоят единоборства, и третье место спортивные игры. Педагогам, которые проводят занятия с подростками в спортивных играх необходимо учитывать этот факт и уделять большее внимание развитию морально волевой сферы занимающихся, которая сдерживает агрессивные проявления человека.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Агрессия - специальная форма поведения человека, направленная на другие объекты и имеющая цель причинить им вред. Основной причиной агрессии является возникновение фрустрации - психического состояния, выражающегося в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями.

2. Занятия спортом позволяют снизить уровень агрессивности у подростков за счет развития морально-волевой сферы, за счет повышения уровня самоконтроля в поведении и деятельности, за счет обуздания эмоциональных проявлений.

3. Наиболее высокие показатели по снижению уровня агрессивности дают циклические виды спорта (в нашем случае беговые виды легкой атлетики), на втором месте стоят единоборства и хуже всего обстоит дело с игровыми видами спорта.

4. Педагогам, работающим со спортсменами в игровых видах спорта, рекомендуется уделять большее внимание в тренировочном и соревновательном процессах развитию морально-волевых качеств подростков.

Для этого следует использовать следующие рекомендации.

Надо развивать не абстрактную волю и даже не абстрактную силу воли, а конкретные компоненты воли и конкретные проявления силы воли (волевые качества), причем адекватными для них методами. Следует также учитывать их многокомпонентную структуру.

Составление программы самовоспитания силы воли. В начале программы следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годовую (общую и по периодам тренировки), а также очередные или ближайшие задачи. Потом рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них. Затем, с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств, нужно наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств. При этом необходимо:

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения (имеется в виду: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность; ограниченность времени на принятие и выполнение решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий; необходимость действовать по личному почину).

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей (такowymi могут быть, например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки).

3. Отработать и начать использовать индивидуально пригодные приемы самостимуляции волевых усилий: а) использовать мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение); б) использовать организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель - иди к ней твердо; выполнение плана - основа успеха; окончил день - подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности (сначала пойми - потом решай; если решил - делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание - действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя).

5. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, экспериментирование, консультации у специалистов и т. д.).

Использование психорегулирующей тренировки. В.К. Калинин и В.П. Мунтян использовали для развития способности к волевому усилию систематические занятия психорегулирующей тренировкой (ПРТ).

Эксперименты показали, что после цикла занятий испытуемые стали проявлять в мышечной работе большую реактивность, т. е. быстрее мобилизовывать имеющиеся у них ресурсы. В умственной работе значительно легче стала удаваться «отстройка» от помех, повысилась скорость работы, а количество ошибок уменьшилось (что свидетельствует о повышении концентрации и устойчивости внимания). Авторы связывают это улучшение с развитием в результате занятий ПРТ регулирующей функции второй сигнальной системы.

При воспитании человека и его морально-волевой подготовке в первую очередь необходимо заботиться о формировании целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют общественную направленность.

Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Этот компонент не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И.М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком

трудности получают другой эмоциональный оттенок: человек начинает испытывать «приятную усталость», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, т. е. отражают два, казалось бы, противоположных переживания.

Формирование нравственности служит необходимым, но не достаточным условием проявления волевых качеств, поэтому задача их развития может стать задачей самостоятельной. К сожалению, в этом вопросе у психологов, педагогов и родителей наблюдается подчас ни на чем не основанный оптимизм.

В.Г. Темпераментова опробовала на школьницах старших классов ряд приемов, помогающих снизить переживание страха при выполнении физических упражнений:

- постепенное повышение сложности препятствия, которое нужно преодолеть;
- расчленение упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре и т. д.);
- разучивание специальных и подготовительных упражнений, создающих уверенность в выполнении и основного упражнения;
- обеспечение страховки на первых шагах разучивания упражнения;
- приведение в пример одноклассников, легко и непринужденно справившихся с упражнением;
- включение «опасных» элементов в эстафеты, соревнования;
- исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни учащихся;
- ободрение учащихся, внушение им уверенности в том, что они сумеют выполнить упражнение.

Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают эффективность занятий, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебных и тренировочных занятий. Известно, например, что увлекательный материал и запоминается лучше, и закрепляет интерес к учению, а протекание биохимических процессов в организме спортсмена после тренировочных занятий зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги в протекании этих процессов бывают большими.

Через удовлетворение, получаемое от занятий, формируется удовлетворенность всем учебным процессом, которая поддерживает целеустремленность. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться учащимися не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на формирование целеустремленности.

Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые трудности. Один из специалистов в области программированного обучения Б.Ф. Скиннер считает, что уровень трудности всегда должен быть достаточно низким, чтобы обеспечить непрерывность получения учащимися подкрепляющих стимулов, т. е. достижение успеха. Большинство ученых, однако, высказываются за оптимальную трудность заданий, которая заставит прилагать определенные волевые усилия. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность, находящаяся вблизи верхней области трудности, подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся, направленную на преодоление трудности.

Успех воспитания дисциплинированности зависит от того, насколько точно сформулирован и доступен для понимания перечень предъявляемых человеку требований. Кроме того, не менее важно закреплять навыки дисциплинированного поведения.

Для исправления недисциплинированности могут быть приняты следующие меры:

1. Вовлечение недисциплинированных учащихся в различные виды общественно полезной деятельности с учетом их интересов и ценностей, придание порученному делу значимости для всего коллектива, а не только для таких учащихся.

2. Предоставление недисциплинированным учащимся инициативы в некоторых общественно полезных делах.

3. Укрепление в них веры в свои силы.

4. Использование методов убеждения, поощрения, общественного одобрения, такта, доверия.

5. Использование общественного мнения класса против злостных нарушителей дисциплины.

Нужно знать, что на пути развития волевых качеств можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому от воспитателей, тренеров, родителей требуются чуткость, терпеливость и педагогическая мудрость.

Следует учитывать и склонность детей к развитию того или иного волевого качества. По данным В.И. Селиванова, девочки для самовоспитания выбирают выдержку, а мальчики - смелость и настойчивость.

СВОЙСТВА ЦЕННОСТЕЙ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

**Виленский М.Я., Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Россия**

Когда речь идет о передаче, а в дальнейшем об интериоризации студентами ценностей образования по физической культуре нельзя абстрагироваться от их духовно-преобразовательных свойств. Если же это имеет место, то ведет к снижению качества педагогического процесса, ограничивает его развивающие и воспитывающие возможности.

Образование – это процесс передачи личности социальных ценностей культуры. К ценностям образования по физической культуре в высшей школе можно отнести ценности: содержания образования; образовательного процесса, учебной, физкультурно-спортивной и других видов деятельности преподавателя и студентов, их целенаправленно организованного взаимодействия, самообразования, в ходе которых присваиваются существующие и вырабатываются новые ценности; присваиваемые личностью (ценностные отношения, компетентность в этой сфере). Структура образовательных ценностей физической культуры изображена на рис. 1.

Чтобы задействовать и реализовать в полной мере указанные ценности, рассмотрим их духовно-преобразовательные свойства и функции (см. табл.1).

Онтологичность. Образовательному процессу органически присущи ценности-цели и ценности-средства его субъектов. Первое направляют и регулируют этот процесс, а вторые - обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей. Социальные ценности физической культуры, усваиваемые студентами в образовательном процессе в качестве «модели должного», побуждают к их активной реализации, что, в свою очередь, становится основой их последующего развития в социуме. Такой процесс совершенствования системы знаний и опыта происходит по бесконечной спирали в образовании и в дальнейшей жизни человека. Общечеловеческие ценности физической культуры в образовательном процессе способствуют социализации (присвоению социокультурного опыта, адаптации к социальной среде вуза, осознанию своей идентичности другим), индивидуализации (самовыражению, проявлению «самости», субъективного опыта), персонализации (ответственному субъектному поведению, воспроизводству и созданию новых ценностей) студентов.

Эти ценности обогащают, направляют и творят бытие личности в ее телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанка, техничность движений, выносливость и др.), развивают как субъектно - объектные отношения студентов в физической культуре (к своей



Рис. 1. Структура образовательных ценностей физической культуры

самости), так и межсубъектные (к другим людям), позволяют им раскрыть свою психотелесную сущность и одновременно являются условием их полноценного бытия.

Таблица 1

Свойства и функции ценностей образования по физической культуре

Свойства	Функции ценностей
Онтологичность	Направляют и регулируют образовательный процесс (ценности-цели), обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей (ценности-средства); способствуют социализации, индивидуализации, персонализации студентов; обогащают и творят бытие личности в ее телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанку, техничность движений, выносливость и др.); развивают как субъектно-объектные отношения студентов в физической культуре (к своей самости), так и межсубъектные (к другим людям), позволяют студентам раскрывать свою психотелесную сущность и одновременно являются условием их полноценного бытия

Историчность	Задают парадигму (концепцию) образовательного процесса по физическому воспитанию, его историческую преемственность и непрерывность, интегрируют в себе традиционные и инновационные ценности в этой сфере
Антропоцентричность	Направляют личность на целостное развитие, исходя из ее физической, психической и духовной структуры: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации, самоактуализации (самости), экзистенциальных (сущностных) переживаний
Объективность и субъективность одновременно	Направляют на учет субъективности преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективности их субъективного функционирования, т.е. влияющих на результативность образовательного процесса субъективных и объективных факторов
Зависимость от родовых человеческих потребностей	Направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов и смыслов самообразования и самовоспитания в сфере физической культуры, реализацию мотивационно-смыслового механизма присвоения ее ценностей
Гуманистическая созидательная направленность	Направляют на организацию: здорового стиля жизни, приобретение такого уровня здоровья, психофизической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации; психотелесного совершенствования, самообразования и самовоспитания, развития творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых и др.) качеств и способностей
Самодостаточность	Интегрируют многообразные социокультурные функции (оздоровительную, воспитательную, познавательную, оценочно-императивную, ориентирующую, мотивационную, смыслообразующую, коммуникативную, прогностическую, социализирующую, индивидуализирующую, символическую и др.); включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д.; являются источником других ценностей (гедонистических (удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состоятельность) и др.).
Многозначность	Объединяют ценности: предметные (содержания, процесса образования, присваиваемые личностью); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей)
Системность и иерархичность организации	Направляют на системную целостную организацию и приоритеты в их присвоении, дифференцирование содержания, определение взаимосвязей

Историчность. Развитие человеческой цивилизации, различных образовательных систем привело к современному уровню развития ценностей физической культуры. В них всегда присутствует эволюционно-историческое ядро в виде взаимосвязи с трудовой, военной, ритуальной, игровой, состязательной деятельностью. Ценности физической культуры от здорового образа жизни до спорта высших достижений, функционируют в рамках общественно-политической системы. Они не только подчиняются ее законам, но и влияют на ее развитие. В образовательном процессе они формируются у личности на основе общественной практики, индивидуальной деятельности и в рамках определенных конкретно-исторических общественных отношений и форм общения людей. В недавнем советском прошлом человек являлся не целью, а средством развития производства, поэтому преобладало репродуктивное предметно-ориентированное обучение (усвоение по указке преподавателя предметно-дисциплинарных знаний), в котором личностное развитие, творчество, самостоятельность и инициативность, в основном, только декларировались. Занятия по физической культуре были строго регламентированы, ценностно-смысловой контекст полностью отсутствовал. Ныне ценности физической культуры начинают развиваться в соответствии с социокультурными условиями. Так появились многообразные виды современного фитнеса и физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие человеку поддерживать красоту тела, имидж, работоспособность, здоровье. Цели реформирования образования начинают определять, прежде всего, приоритетное внимание к личности студента и педагога. Использование традиционных дисциплинарных подходов, субъектно-объектных отношений, вызывают у студентов неприятие ценностей физической культуры, негативное или индифферентное отношение к саморазвитию в этой сфере, что свидетельствует о востребованности личностно-ориентированных подходов гуманистической парадигмы, отвечающей нынешним условиям развития общества и образования. Несмотря на качественную смену подходов, ценности физической культуры, интегрируя в себе традиционное и инновационное, задают образовательному процессу по физическому воспитанию историческую преемственность и непрерывность.

Антропоцентричность. Ценности физической культуры, преломляясь через внутренний мир студента, помогают ему познавать и творить свою индивидуальность: физические, психические, духовно-нравственные качества. В образовательном процессе они переосмысливаются, перерабатываются самосознанием на различных структурных уровнях личности, которая, по мнению ученых [1], как целостная, самоорганизующаяся система, включает в себя семь основных уровней: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации, экзистенциальных (сущностных) переживаний, самоактуализации (самости). Образовательные ценности физической культуры направляют личность на целостное развитие, исходя из ее многоуровневой структуры. Функционирование указанных ценностей на структурных уровнях личности показано в таблице 2.

Объективность и субъективность, которые проявляются одновременно. Онтологические и исторические ценности образования в физической культуре, например, его содержания и процесса, объективно существуют и функционируют в образовательном процессе независимо от их отражения в сознании студентов. В то же время преломленные через ценности преподавателя и присвоенные студентами, они проявляются субъективно. Антропологические субъективные ценности личности (мировоззренческие установки, личностные качества, интенциональные образования) объективно влияют на восприятие, предпочтение или отторжение ею ценностей физической культуры. Ценностные отношения студентов в физической культуре субъективны, но отражаются в объективных показателях.

Функционирование ценностей образования по физической культуре
на структурных уровнях личности (ФК – физическая культура,
ЗСЖ – здоровый стиль жизни, ФСД – физкультурно-спортивная деятельность)

Уровень	Ценности-отношения ФК	Ценности-средства ФК
Телесные ощущения и реакции	Осознание своего физического «Я» (внутреннее и «со стороны»), его природной целесообразности, необходимости деятельности в сфере ФК для его полноценного функционирования	Деятельность с применением различных средств ФК (оздоровительных, спортивных, релаксационных, корригирующих, профессионально-прикладных видов ФСД; массажа и самомассажа, закаливания, аутотренинга, идеомоторной тренировки и др.), способствующая телесному оздоровлению, развитию и совершенствованию двигательных проявлений
Образы и представления	Построение образа своего тела, формирование его идеального образа, представлений о его изменении в будущем; понимание необходимости самообразования в сфере ФК	Многообразные виды и формы теоретической образовательно-воспитательной деятельности в сфере ФК (учебная, самообразование, поисково-творческая и др.), направленные на расширение своего социокультурного опыта в этой сфере
Самосознание и рефлексия	Осознание своих психофизиологических, типологических, характерологических и др. личностных качеств и особенностей, влияющих на здоровье и физическое совершенствование	Способы самопознания (наблюдение, анализ, оценка, тестирование) личностных качеств, функционального состояния организма, самочувствия, результативности ФСД; индивидуализация психофизической нагрузки
Межличностные отношения и социальные роли	Осознание уровня продуктивности взаимоотношений и взаимодействия с окружающими в деятельности в сфере ФК, своих умений управления собой и создания комфортной психологической атмосферы, эмоционально-положительного поля в жизнедеятельности	Технологии развития коммуникативных качеств, эмпатии и др. (рефлексия отношений, общения, взаимодействия, личностных качеств и особенностей контактирующих; сопереживание; социально-психологические тренинги – делового общения, перцептивного и др.); овладение средствами эмоционально-волевой саморегуляции (антистрессовые и дыхательные виды гимнастики и др. психофизиологические методы и приемы).
Социокультурная детерминация	Сознательный выбор субъектной жизненной позиции, ЗСЖ. Осознание важности собственных усилий в преодолении трудностей	Целенаправленная деятельность в сфере ФК, включающая этапы целеполагания, планирования, реализации цели, рефлексивный анализ результатов.
Экзистенциальные (сущностные) переживания	Осознание своих смысло-жизненных ценностных ориентаций, идеалов, психотелесного единства, взаимосвязей с природой и обществом, ответственности за здоровье, противоречий жизни и творчества	Деятельность в сфере ФК, направленная на развитие и совершенствования необходимых для самореализации личностных качеств, психотелесного единства, в соответствии с требованиями природной и социокультурной среды (ведение ЗСЖ, спортивная, социокультурная)
Самоактуализация (самость)	Осознание своих способностей к совершенствованию и творчеству	Творческое применение видов, средств, форм и методов ФК для обретения психотелесного совершенства, спонтанности самовыражения, самоутверждения, адекватной положительной самооценки

Важно учитывать субъективность преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективность их субъективного функционирования, влияющих на результативность образовательного процесса субъективные и объективные факторы.

Зависимость от родовых человеческих потребностей. Ориентация студентов на те или иные ценности физической культуры зависит от того, насколько они могут удовлетворить их актуальные и потенциальные потребности. В образовательном процессе при практическом взаимодействии происходит, с одной стороны, осознание личностью общественной и исторической значимости этих ценностей, с другой, их индивидуальной необходимости. Потребности запускают механизм присвоения студентами образовательных ценностей физической культуры. Так, например, к учебной деятельности их побуждает необходимость саморазвития, личностного благополучия и даже материального обеспечения в перспективе, приобретения социального статуса и другие. К физкультурно-спортивной деятельности их могут побудить потребности как биологические (в движении, общении и др.), так и социальные (в уважении, достижении и др.). Образовательные ценности физической культуры направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов, смыслов самообразования и самовоспитания в этой сфере, реализацию мотивационно-смыслового механизма присвоения ценностей.

Гуманистическая созидательная направленность ценностей физической культуры определяется тем, что они способствуют самореализации, саморазвитию, саморегуляции, самоутверждению, самозащите, позволяют студентам успешно адаптироваться к меняющейся природной и социокультурной среде. Как социально-значимые они трансформируясь в ценности студентов, направляют их на достижение «идеального должного» в личностном совершенствовании, увеличивают степень свободы в самоопределении, формируют ответственную жизненную позицию. Они не могут навязываться личности принудительно. Студент свободен в их присвоении. Он ведет себя определенным образом потому, что такое поведение соответствует его ценностям, а не потому, что так положено, принято, велено, выгодно. Ценности выступают внутренним, эмоционально освоенным студентом ориентиром его деятельности, собственной духовной интенцией, глубоко личным, выработанным им самим отношением. Они обосновывают цели и основные средства их достижения, стимулируют поведение и поступки, программируя желаемое будущее, заставляют совершать должное в повседневной жизни, в чем и состоит их значение при формировании норм, привычек, образа жизни, стиля поведения. Ценности физической культуры направляют студентов на организацию здорового стиля жизни, приобретение такого уровня здоровья, психической и физической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации. При реализации образовательных ценностей физической культуры (организации и проведении учебно-тренировочных занятий, определении тактики или стратегии в спортивных состязаниях), решении других социокультурных задач (общения, досуга) создаются условия для формирования творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых) качеств и способностей студентов. Это создает богатые возможности для приобщения студентов к миру прекрасного, развития у них эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности [3]. Например, в состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх), отмечает Г.Л. Праздников, «импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно, сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве» [2, с. 12]. Ценности физической культуры направляют личность на целостное психотелесное совершенствование, самообразование и самовоспитание.

Самодостаточность. Проявляется в том, что ценности образования по физической культуре сами по себе составляют относительно целостную систему, обладают собственным самостоятельным содержанием, полифункциональностью. Они многообразны, взаимосвязаны между собой, относительно устойчивы во времени, пространстве, предсказуемы, имеют огромный гуманистический потенциал, выполняют различные социокультурные функции. Роль и значение образовательных ценностей физической культуры предопределены их гуманистической природой, такими имманентными, внутренне присущими им функциями как оздоровительная, воспитательная, познавательная, оценочно-императивная, ориентирующая, мотивационная, смыслообразующая, коммуникативная, прогностическая, социализирующая, индивидуализирующая, символическая и др., которые реализуются в разнообразных видах и формах деятельности в этой сфере. Они включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д. Они являются источником других ценностей (гедонистических - удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состязательность) и др.).

Многозначность. Ценности физической культуры определяются тем, какие социальные функции они выполняют в рамках жизнедеятельности, на основе каких целей и ценностных ориентаций они формируются и используются социальными субъектами, какие «образцы поведения» с ними связаны. Так, например, к ценностям образования по физической культуре можно отнести ценности: предметные (содержания, процесса образования, присваиваемые личностью); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей).

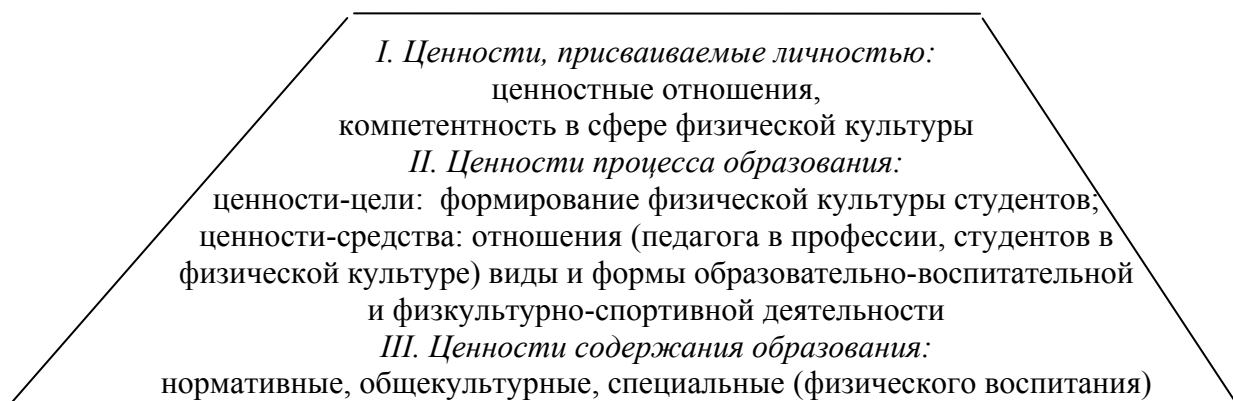


Рис. 2. Иерархия ценностей образования по физической культуре

Системность и иерархичность организации. Ценности образования по физической культуре организованы в целостную иерархичную познавательно-действенную систему. Если ранжировать эти ценности, представив их в виде усеченного конуса, то базовыми ценностями, лежащими в его основании, будут ценности содержания образования; следующий уровень будут занимать ценности его процесса, в нем задействовано меньше ценностей, но они имеют более высокий ранг, так как без них невозможна передача содержания образования личности. Вершину составляют ценности, присвоенные студентом, отражающие результативность образовательного процесса, то, для чего этот процесс существует. Каждый из этих уровней ценностей, в свою очередь, имеет свою системную

иерархию, обеспечивающую эффективность функционирования всей системы ценностей образования по физической культуре (рис. 2).

Таким образом, целенаправленное использование функциональных свойств ценностей в образовательном процессе дает основания для повышения его качества.

Список литературы:

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Праздников Г.Л. Искусство и спорт / Г.Л. Праздников. – Л.: Знание, 1981.
3. Спорт. Духовность. Культура. Выпуск третий. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез?: Сборник / Сост. и редактор В.И. Столяров. - М.: Российская академия образования, Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – 180 с.

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

**Виртуозов В.С., Назаров В.Н., Владимирский государственный университет,
г. Владимир, Россия**

Статья адресована студентам и преподавателям педагогических специальностей. В ней рассматривается проблема студенческого туризма, как эффективного образовательного средства, развивающего интеллектуальные способности личности. Обобщенный опыт многолетней работы показал, что туризм, способствуя образовательному уровню, высокой социально-культурной комплектации студентов, позволяет более качественно подготовить их к профессиональной деятельности в поликультурном обществе.

С принятием правительством Российской Федерации проекта «Образование» особо отмечается необходимость в повышении качества физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях, направленной на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности молодого поколения.

Известно, что самодеятельный студенческий туризм, во всех его видах, является одним из самых действенных, доступных средств физической культуры, позволяющих познать во времени процессы исторических событий, проблемы взаимодействия культур разных народов, приобщения к русской народной культуре и искусству, обычаям, традициям населения регионов России. Поэтому именно в условиях походной жизни, самостоятельного использования досуга и постоянного комплексного воздействия внешней среды формируется коллектив, где ярко проявляются физические, психологические качества студентов, каждого человека, что ведет к достижению гармоничного развития личности студента. Кроме того, туризм – это естественный «мостик», позволяющий на какое-то время соединить человека с природой, историей, культурой не только родного края, но и отдаленных районов нашей страны.

В условиях походной жизни познавательная деятельность студентов носит творческий характер, выводит их на уровень самостоятельных действий, способствует утверждению личности и возникновению потребности исследовательского интереса. Многофункциональный характер туризма непосредственно связан с воспитанием личности студента, совершенствованием самодисциплины, ответственности, настойчивости в достижении цели, качественно повышает культуру студента, раскрывает его организаторские способности, что является залогом успеха в любом виде избранной профессии. Известный ученый-педагог Сухомлинский В.А. так оценивает образовательную роль путешествий, экскурсий: «Кто прошел в годы отрочества, юности сотни километров по родной земле, тому доступно большее чувство красоты Родины, чувство привязанности к ней. Жизнь все больше требует постоянного обновления знаний. Без жажды знаний невозможна полноценная, а значит, и трудовая и творческая жизнь»

В многолетней работе по организации и проведению студенческих туристских походов мы, учитывая гуманитарно-педагогическое образование будущего специалиста, отдавали предпочтение походам тематическим. Так, например, несколько зимних походов «Дорогами войны» были посвящены теме исследования событий в годы Великой Отечественной войны. В юбилейные даты победы нашего народа над фашистской Германией группы студентов университета прошли маршрутами: Брест, Хатынь, Волоколамск, знаменитый разъезд Дубосеково – место бессмертного подвига героев-панфиловцев, где поздней осенью 1941 года решалась судьба Москвы. В нескольких километрах от мемориала героям, в д. Гусенево, скромный гранитный памятник напоминает каждому место гибели легендарного генерал-майора И.В.Панфилова. В памяти студентов остались незабываемыми маршруты в районы Кавказа. Здесь, на седловинах перевалов Главного Кавказского хребта, видны следы прошедшей войны – гранитные плиты, обелиски, которые напоминают туристам о героических подвигах наших солдат, защитников Кавказа.

По-нашему убеждению, главное значение таких походов состоит в том, что, прикасаясь к героическому прошлому, молодежь глубже понимает, осознает, оценивает события того времени, когда решалась судьба нашей страны. Именно в таких условиях зарождаются и формируются патриотические качества личности, что особенно важно для студенческого возраста, в плане восприятия действительности, хронологии событий, а также культуры и природных особенностей мест пребывания.

По образовательно-познавательной значимости весьма полезными для студентов были лыжные походы в районы Закарпатья, Урала, Карелии. Вообще Карелия по своим историческим и природным данным, вызывает особый интерес у туристов: Петрозаводск, Выборг, Марциальные воды, водопад Кивач, Кижский заповедник на Заонежском полуострове – один из самых известных памятников архитектуры Северного деревянного зодчества конца 17 - начала 18 веков. Кижский ансамбль является своего рода синтезом высочайшего мастерства живописи, декоративной резьбы и составляет единое целое художественного комплекса заповедника, где каждое здание, церковь, деталь, выполненная из дерева, отчетливо отражает северное деревянное зодчество, во всем чувствуется дух культуры, искусства, уважения к высочайшему мастерству русских умельцев. Велико познавательное значение истории этого края.

Не менее важное значение имели летние горно-пешеходные походы в районы Горного Алтая, Среднего Урала, Прибайкалья. Озеро Байкал – благодатное место не только для туристов, это сокровищница серьезных научных исследований природы Восточной Сибири. В музеях геологии и этнографии г. Иркутска представлены уникальные экспозиции, отражающие природные богатства, историю культуры, быт народов Восточной Сибири. Особый интерес у каждого вызывают экспонаты музея при Лимнологическом научно-исследовательском институте Сибирской Академии наук, отражающие флору, фауну, подводный мир озера Байкал. На маршруте Горного Алтая, который невероятно богат многообразием растительного и животного мира, студентам открывались обширные высокогорные луга с обильной высокой растительностью, отдельные виды которой достигают высоты 1,5 – 2 метра. А на горных перевалах, в период цветения, даже иногда, сквозь слой нарастающего снега, пробиваются и цветут прямо на снегу растения – горечавки, огоньки. Оказавшись в таких условиях, студентка – биолог Калашникова Н. собрала прекрасный гербарий представителей алтайской флоры, который был потом использован на факультете в учебных целях.

В наше время самостоятельный студенческий туризм в отдаленные районы России занимает скромное место, причина тому – значительные финансовые, транспортные расходы в районы путешествий. Центральные районы России тоже представляют не менее значимый познавательный интерес для туристов самых разных возрастных категорий. На территории Владимирской области находятся 3716 памятников истории и культуры, в том числе 335 объектов федерального значения, 2123 – регионального, 200 – местного, 1058 объектов включены в списки выявленных. Группы туристов ВлГУ, используя летние и зимние

каникулы, совершают туристские маршруты в Суздаль, Мстери, Юрьев-Польский, Орехово и другие известные исторические места региона. Область богата памятниками природы, которых насчитывается 176. Кроме того, 253 заказника, требующие бережного к себе отношения, например: Кубаевский сосновый массив, озера Великое, Святое, заповедник Мещера, которому придан статус национального парка, и другие, богатые природными особенностями места, где обеспечивается сохранность природы, ландшафта, мест обитания животного и растительного мира. Нами замечено, что в условиях походной жизни, при продолжительном общении с природой, студенты проявляют устойчивый интерес ко всему окружающему, что, несомненно, способствует формированию их экологической культуры, их образованию.

Модель выпускника вуза в активном взаимодействии с социальной средой призвана ориентировать его на использование знаний не только в избранной профессии, но и полученных во время внеучебных мероприятий, в том числе на занятиях спортом и туризмом. Поэтому в условиях туристских походов, наше внимание постоянно было обращено на проблему жизненного самообеспечения студента, на становление его активной жизненной позиции, на максимальное пополнение багажа знаний по истории, культуре, быту, природным особенностям мест путешествий. Рассматривая и анализируя в ретроспективе опыт многолетней туристской работы, мы провели в 2010 году экспресс-опрос выпускников ВГГУ разных лет, ранее активно занимавшихся туризмом, имеющих значительный стаж работы, в том числе педагогический. В акции приняли участие 64 выпускника. Один из основных вопросов был поставлен так: «Используете ли Вы знания, полученные в походах, в своей профессии, если да, то в какой форме?». Вот некоторые ответы на заданный вопрос.

Калинина Н. (Кузнецова Н.) (Андреевская средняя школа, Судогодский район, выпуск 1972 года): «Моя специальность – учитель математики, так что задачи практического содержания с определением высоты, расстояния, азимута, разумеется, использую на уроках, экскурсиях, в походах».

Медведева З. (Никитина З.) (пос. Воровский, Судогодский район, выпуск 1978 года, учитель литературы): «Походы для меня всегда имели познавательную цель, они расширяют кругозор знаний. Учитель должен рассказать так, чтобы ученики поверили, что он видел это сам. Я назову только те места, где мне удалось побывать, занимаясь 4 года туризмом в студенческие годы, – это Подмосковье, Брест, Карелия, Карпаты. Я не представляю свою работу без использования материалов, которые у меня есть. Во всех походах я вела дневники: сейчас это интересно мне и моим ученикам».

Зайцева О. (г. Суздаль, работник социальной сферы, выпуск 1977г.): «Знания и навыки, которые я получила в университете через занятия туризмом, повлияли на мой образ жизни. Сформированное чувство обязательности, ответственности ориентируют меня на выполнение любой работы. Благодаря занятиям туризмом, в моем характере проявились такие качества, как любовь к природе, стремление к совершенствованию в физическом и духовном плане и, конечно, чувство дружбы, которое сформировалось в таких походах и до сих пор помогает мне преодолевать трудности в жизни».

Афонин М. (школа с. Кишлеево, Собинский район, выпуск 1973 года): «Я работаю учителем физики и физкультуры в сельской школе, мне почти 60 лет. Конечно, использую знания, полученные в студенческие годы, когда я активно занимался туризмом. Организую для детей «Дни здоровья» с выходом на природу, готовлю школьную команду к туристским слетам для участия в районных соревнованиях. По настоящее время сам участвую в соревнованиях по спортивному ориентированию и считаю это полезным дополнением к содержанию моего образа жизни».

Подобные ответы мы получили и от остальных выпускников прошлых лет. Анализ опыта нашей работы позволяет предположить, что комплекс информации, полученной в походах в виде конкретных знаний истории, культуры, фольклора, а также фото- и видеоматериалы, развивают познавательный уровень студентов, расширяют круг их

профессионального самообразования, позволяют успешно использовать эти знания, актуализировать их в преподавании своего предмета и в воспитательной работе со школьниками. В будущем эти студенты оказались более прагматичными, адаптированными к требованиям современной жизни. Опыт многолетней практики по организации туристских походов убедил нас в том, что в целях эффективности подобной работы нужно придерживаться следующих правил:

1. Маршрут похода, его цель должны быть основательно продуманы и логически обоснованы. В подготовительный период входят: комплектование группы, снаряжение, документация, финансовое и продовольственное обеспечение.

2. Должен быть четкий план-график похода, утвержденный руководством учебного заведения, разрешение клуба туристов

3. Необходимо осознанное восприятие каждым участником группы содержания, цели, задачи похода.

4. Обязательное условие для каждого – ведение дневниковых записей, фото- и видеоматериалов, фиксирование того, что примечательно на маршруте.

5. Непременное условие походной жизни – соблюдение дисциплины в группе при направляющей, активной, ненавязчивой роли руководителя.

6. Обработка и сохранение полученных документальных материалов для дальнейшего практического их использования в профессиональной деятельности и других жизненных ситуациях.

7. Осознание студенческого туризма как пути к творческой, трудовой, социальной активности, обеспечения устойчивого интереса ко всему прогрессивному, что создано человечеством, что соответствует воспитанию мировоззрения личности.

По нашему глубокому убеждению, студенческий самодеятельный туризм, способствуя более полному формированию образовательно-познавательного уровня и высокой социально-культурной компетенции, позволяет качественнее подготовить студентов к их профессиональной деятельности в поликультурном обществе.

Список литературы:

1. АИФ- Владимир № 16, 2011г. Языком цифр.

2. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. Пер. с укр. Н.Даниловой 3-е изд. – М., Мол. гвардия. 1979. с.-117.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА

**Волчкова В.И., Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма г. Казань, Россия**

Актуальность. В процессе обсуждения людьми принадлежности того или иного человека к спорту нередко приходится слышать удручающую фразу «Сила есть – ума не надо». Ошибочно было бы полагать, что умственное и физическое развитие выступают как отдельные друг от друга составляющие в личностном формировании человека. Действительно, беспокоясь о духовном развитии личности школьника или студента, педагоги чаще советуют посещать театры, выставочные галереи и музеи. Однако реже вспоминают о необходимости для этой же цели заниматься спортом, хотя в целом, в нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Государственная власть делает на спорт большую ставку. По мнению Фомина Ю.А., «спортивное соревнование для молодежи, да и в целом для основной массы населения, является одной из форм не только массового отдыха и зрелища, но и самоутверждения. Его аудитория (спортсмены, активные и пассивные болельщики) - это миллионы граждан. Она, разумеется, не должна остаться без идеологического, политического и культурного внимания

и воздействия. Да и самих спортсменов необходимо воспитывать в патриотическом духе. Для этого спорт располагает средствами воздействия на их индивидуальное и групповое сознание» [6]. Автор отмечает, что спортсмен принадлежит к определенному социальному слою, населенному пункту, имеет родственников, друзей, он включен в определенные социальные связи. Выступая от имени того или иного социального образования, он чувствует ответственность перед согражданами. Это накладывает на него стремление продемонстрировать свое физическое и интеллектуальное превосходство.

Социум, от имени которого он выступает, заинтересован в сплочении своих сограждан и в подготовке физически крепкого, интеллектуально развитого населения, которое стимулируется спортивными соревнованиями к физическому совершенствованию, всестороннему развитию. Данную мысль ярко выразил основатель современного олимпийского движения П. де Кубертен: «Для того чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы пятьдесят человек занимались спортом; для того, чтобы пятьдесят человек занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек были спортсменами-специалистами; для того, чтобы двадцать человек были специалистами, нужно, чтобы пять человек могли показать удивительные достижения» [5]. Упоминание удивительных достижений в спорте в цитате П. де Кубертена указывает на то, что эти пять человек должны обладать необычными качествами, точнее говоря, суперкачествами спортсмена.

Методы и организация исследований. Чтобы понять их природу, нами было проведено исследование, целью которого являлось изучить влияние спорта на развитие личности. Для решения поставленных задач в связи с намеченной целью применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование.

Исследования проводились с 2011 по 2012 годы и включали в себя следующие два этапа.

Первый этап: шло формирование основного направления работы. Теоретический анализ имеющейся литературы и ее обобщение, формирование на этой основе концептуальных подходов к решению выдвинутой гипотезы, поставленных задач и выбор основных методов и методик исследования. Определение предмета и объекта исследования.

Второй этап - педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте изучались закономерности развития суперкачеств и просто качеств личности под влиянием спорта.

Результаты и обсуждение. В настоящей статье хотелось бы поделиться с читателем наиболее интересными, на наш взгляд, результатами, полученными в ходе теоретического исследования, позволяющими понять, как спорт развивает личностные составляющие профессионального спортсмена, включая его суперкачества.

Так, изучая опыт работы Р.М. Загайнова – психолога одной из олимпийских сборных страны, работавшего с такими выдающимися спортсменами-чемпионами, как олимпийские чемпионы С. Бубка и В. Санеев (легкая атлетика), чемпионы мира А. Карпов, Г. Каспаров, Н. Гаприндашвили, М. Чибурданидзе (шахматы), А. Фадеев, В. Петренко, Е. Водорезова (фигурное катание), Н. Дерюгин, А. Анпилогов (спортивные игры), и многими другими, мы заключили, что представители этой элитной категории располагаются как бы над основной группой спортсменов: особенности их поведения, реакций, саморегуляции (особенно в кризисных ситуациях) достаточно своеобразны и индивидуальны [2].

Автор утверждает, что подобный феномен связан с уникальностью личности вышеуказанных чемпионов и им подобных в мире большого спорта, а именно, присущими им определенными чертами характера. Рассмотрим подробнее только те характеристики, которые наилучшим образом отличают спортсмена-чемпиона от обычных спортсменов.

Непобедимость. Р.М. Загайнов рассматривает данную характеристику вне комплекса личностных качеств спортсмена-чемпиона, так как она («непобедимость») представляется своего рода знаком качества личности, составляющей ее имиджа. Он утверждает, «боязнь поражения отличает личность спортсмена-чемпиона, делая его повседневную жизнь наполненной большим напряжением и тревогой». Спортсмен-чемпион практически не знает поражений годами: даже рядовое поражение в отдельной партии А. Карпов, Г. Каспаров, В. Корчной и другие переживают исключительно глубоко.

Данное качество личности является подтверждением того, что спортсмены-чемпионы ставят перед собой максимальные задачи и в жизни вне спорта, где, как правило, добиваются успеха. Можно предположить, что такое личностное образование, как «непобедимость», формируется в первые годы участия в официальных соревнованиях, в которых (и в этом еще одно принципиальное отличие) будущие спортсмены-чемпионы практически всегда побеждают. Изучение биографий членов экспериментальной группы показало, что большинство из них прошли прямой путь (от победы к победе) к званию чемпиона мира или Олимпийских игр, что характеризует современный профессиональный спорт как деятельность, в которой путь к большой победе невозможен через поражения, всегда разрушающие такие важнейшие личностные характеристики, как самооценка и уверенность в себе, в своих возможностях. В частности, те люди, с кем автору приходилось работать, проделали свой путь в категорию сильнейших в мире в кратчайший срок: С. Бубка стал чемпионом мира в 19 лет, Г. Каспаров - в 22 года, А. Карпов - в 23, В. Петренко - в 20, Н. Гаприндашвили - в 19, М. Чибурданидзе - в 17, и т.д.

Воля. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования сопряжены с возникновением разнообразных преград. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть следующие факторы: техника спортивных упражнений, тактика, ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировка (освещенность, температура, влажность, покрытие стадиона или площадки, своеобразие снарядов, инвентаря и т.п.), действия противника, зрителей, судей и др. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с препятствиями внешними.

Так, воля может проявлять себя в следующих чертах человека: решительность и смелость, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствие боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности; инициативность и самостоятельность, характеризующиеся личным стремлением, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действий; выдержка и самообладание, характеризующиеся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов; целеустремленность, характеризующаяся умением направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива [4].

Наблюдение Р.М. Загайнова за поведением спортсмена-чемпиона в боевых (соревновательных) условиях, в частности, в таких кризисных ситуациях, как предстартовая, или в затрудненных условиях соревнований (засуживание, враждебность зрителей) позволяет предполагать, что воля в жизнедеятельности представителей данной категории человечества играет ведущую (направляющую к успеху) роль.

По мнению психолога, воля связана со всеми психологическими системами личности, участвующими в деятельности:

- с внутренним миром, где осуществляется процесс духовного наполнения (подпитки) личности;
- с мышлением, когда воля «руководит» мышлением, «принуждая» его принимать самое нужное в интересах деятельности решение;
- с мотивацией, когда воля «руководит» поиском мотивации или средством ее оптимизации;
- с психофизиологическим состоянием, когда только воля позволяет преодолеть сверхутомление, найти казалось бы отсутствующие резервы и т.д [2].

Суперкачества спортсмена-чемпиона. Со стартовых шагов в профессии практического психолога автор искал ответ на вопросы о личности спортсмена-чемпиона, пытаясь установить не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и лежащее в основе их исключительности. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном спорте, настолько многообразны и сложны, что добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная и сильная во всех смыслах личность, функционирующая как система, представляющая собой уникальный набор личностных качеств, которые можно определить как стандартные для спортсмена-чемпиона.

Выделяют шесть типичных качеств, составляющих такую систему личности.

1. Концентрация. Абсолютно сконцентрированная личность является обязательным условием стабильно успешного функционирования системы личности, например в том случае, когда нужно обеспечить состояние концентрации организма на конкретный промежуток времени, например, на те же 4 часа теннисного матча или 6-8 часов шахматной партии. Концентрация как качество личности, прочно сформировавшееся личностное образование, обеспечивающее концентрацию на 24 часа в сутки, а не способность за счет волевого усилия обеспечить концентрацию как временное состояние.

Известно, что обычный человек, как и обычный спортсмен, отличается тем, что его концентрация динамична. По этой причине так часто те же теннисисты объясняют провалы в своей игре потерей концентрации. Поскольку без концентрации путь к большой победе невозможен, типичный спортсмен-чемпион самостоятельно начинает поиски практических путей самовоспитания данного личностного образования, причем обычно его первыми шагами в этом направлении являются такие, как ведение личного дневника и совершенствование, а подчас смена имиджа, заключающаяся в том, что он самоизолируется, ограничивая повседневное общение с людьми. Также благодаря ей он может успешно противостоять процессу ослабления, а в дальнейшем – устоять в стрессовых условиях соревновательной деятельности.

2. Установка-мотивация. Понимается как качество личности, характеризующее ее нацеленность на обязательное достижение успеха в деятельности и жизни. Автор видит тесную взаимосвязь личностного качества «концентрации» с «мотивацией», без участия которой вряд ли возможно выдержать каждодневную борьбу с самим собой и в итоге стать абсолютно сконцентрированной системой. В связи с этим и мотивацию правомерно рассматривать как качество личности, если, конечно, личность является мотивированной.

3. Профессионализм. На практике чаще всего исследователи почти любой сферы ставят данное качество личности на первое место. Между тем профессионализм в отношении спортсменов высшей квалификации понимается значительно шире, чем профессиональное отношение к делу и к нагрузкам современного спорта, но и как умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и пр.).

Как показал многолетний опыт наблюдений Р.М. Загайнова за жизнью и деятельностью спортсменов-чемпионов, профессионализм в их «исполнении» – нечто еще более качественное и, в отличие от всех других, индивидуальное. В режиме их работы и жизни мало общего. Пеле, например, тренировался всего полтора часа в день, но всегда делал это исключительно качественно, в состоянии полной концентрации. А. Карпов вел

ночной образ жизни (спал с 4.00-5.00 часов утра до 12.00-13.00), работая над шахматами в основном вечером и ночью. С. Бубка был суперпрофессионален в тренировке, всегда требовал от тренера теоретического обоснования нагрузки и каждого предлагаемого упражнения, вел тщательно заполняемый дневник, верил в необходимость наличия творческой программы, окружал себя удачными людьми. Профессионализм их уровня отличался именно тем, что был недоступен большинству обычных спортсменов. Спортсмены-чемпионы знают, как детально подготовиться к бою с конкретным соперником (сбор о нем всесторонней информации, ее анализ, предвидение его тактических и психологических ходов), турнирную или матчевую стратегию, как обеспечить своевременное психофизиологическое восстановление между играми, боями, шахматными партиями, как обеспечить оптимальное предстартовое состояние, как сохранять на протяжении длительного шахматного матча или многодневной велогонки оптимальное соревновательное состояние и многое-многое другое.

4. «Закрытость» («замаскированность») – сформулированный Загайновым Р.М. термин в процессе многолетнего наблюдения за поведением спортсменов, практически всегда не беспроблемно переживающими факт публичности своей деятельности, а еще больше – жизни. Спортсмен-чемпион, которого знают, изучают, узнают, со временем вырабатывает специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей, как защита от необязательного и всегда нагрузочного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований, в частности, от конкурентов и их «команд», от журналистов, от болельщиков, от общества.

5. «Сопrotивляемость». Подразумевается сопротивляемость враждебному миру человека, в окружении которого он живет: природные инстинкты и собственные комплексы. А тому, кто в условиях враждебного мира еще и выбрал сверхответственную деятельность (а в спорте это жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность оппонентов, болельщиков, прессы), необходимо сформировать (воспитать) «сопротивляемость» как прочное личностное образование (качество личности), защищающее личность от разрушения.

6. Стабильность. Спортсмены-чемпионы стабильны в своей основной деятельности, что выражается, прежде всего в том, что никогда не опускаются ниже определенного уровня соревновательной деятельности, в проявлении тех же бойцовских качеств и технико-тактического мастерства. Также спортсмены-чемпионы стабильны в своих характерологических и поведенческих проявлениях, в основе которых лежит жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность их внешнего «образа», в котором легко читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия и то, что называют магией, магнетизмом, гипнотизмом. Воспитать «стабильность» как качество личности, как считают опрошенные нами тренеры высшей квалификации, возможно только одним способом – годами непрерывной тренировочной работы, к которой способны единицы [2].

Вышеуказанный комплекс уникальных личностных характеристик отличают спортсмена-чемпиона от всех остальных, делая его личность исключительно приспособленной к условиям борьбы за победу в экстремальных условиях официальных соревнований в спорте. Данный список уникальной личностной системы спортсмена состоит из множества других личностных характеристик, и их могут быть десятки.

Например, такое качество личности, как самостоятельность, о котором Вячеслав Екимов высказывался в своем интервью в газете «Спорт-Экспресс» следующим образом: «Я давно пришел к выводу, что самое большое благо в нашей профессии – быть максимально самостоятельным. Зависимость же от кого-то вяжет по рукам и ногам и делает твою жизнь не слишком привлекательной.» [7].

Еще важно профессиональному спортсмену обладать антиципацией – умением предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовым, точно и быстро

среагировать. По мнению опытных тренеров, различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса, создать условия для восстановления заученного действия, сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения, разгадывать замыслы противника. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивают спортивные игры – баскетбол, волейбол и другие. Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата, необходима морякам, лётчикам. Такую способность развивают гимнастика, аэробика, борьба. Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей [3].

К вышесказанному следует добавить воспитание уверенности в себе и своих силах. В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, во-первых, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Однако спорту важно не только и не столько то, что определило уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам спортсмен для своего развития и самосовершенствования. В любой заданный отрезок времени спортсмен знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более действенным – определяется эффективность проведённых тренировок, выполненной работы, затраченных усилий. Значит, в любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь подъём и сколько – на переход от предыдущей ступеньки к новой. Он может планировать, когда и как достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой ступени, о которой мечтает. Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели [1].

Выводы. Таким образом, спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный эмоциональный фон, оптимизм. Влияние спорта на развитие вышеописанных черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и тренировки спортсмена и особенно с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой деятельности спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха. А оценка эта даётся многими людьми.

Разумеется, не все стороны влияния спорта на развитие личности упомянуты в настоящей работе. Да и вряд ли это можно было сделать в небольшой статье. Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит – доля влияния спорта на становление личности человека постоянно возрастает. Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

Список литературы:

1. Захарова, Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя / Е.Л. Захарова. - М., 1988. - 34 с.

2. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2006. - 106 с.
3. Киселев, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю.Я. Киселев. - М.: Знание, 1981. - 64 с.
4. Матвеев, Л.П. Влияние спорта на формирование воли / Л.П. Матвеев. - М., 1987.
5. Новоскольцев, В.А. Этюды о Кубертене. - М.: ФиС, 1964. - С. 34.
6. Фомин, Ю.А. Влияние российского спорта на формирование личности // Социологические исследования. - 2008. - № 10. - С. 143-146.
7. <http://news.sport-express.ru/2012-08-09/527856/>

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Горшков А.Г., Московский институт физической культуры и спорта, Москва, Россия

Актуальность. Здоровье человека является важнейшей ценностью, без которой не возможна полноценная жизнь и профессиональное развитие. Хорошее здоровье определяет надежность бытовой и профессиональной деятельности человека, а в условиях современной рыночной экономики является своего рода гарантом конкурентоспособности специалиста. Вместе с тем в настоящее время здоровье человека изучено значительно меньше, чем болезни. Сам термин «здоровье» не имеет однозначного определения. Обеспечение условий формирования хорошего здоровья зависит как от государства, так и от самого человека. Хорошее здоровье – не только врожденное качество. Человек рождается чаще всего потенциально здоровым, и от него зависит, как это качество разовьется. Им наследуется не готовое на всю жизнь крепкое здоровье, а только возможность его формирования в условиях жизнедеятельности, поддержания и укрепления его с помощью всего арсенала известных средств.

Здоровье и качество жизни учащихся всех уровней обучения признаны основополагающими ценностями системы образования, что нашло свое отражение в Концепции модернизации российского образования. От того, каким будет здоровье выпускников школ, вузов во многом зависит будущее России.

Введение новых образовательных стандартов, программ, обновление структуры и содержания образования обусловило повышение требования к профессиональной подготовке будущих педагогов, уровню их индивидуального здоровья, являющегося основой психофизического и социального благополучия, так как педагогическая профессия в силу своей сложности требовательна к умственному, физическому и психическому потенциалу личности. Очевидно, что для профессиональной подготовки педагога необходимо не только овладение знаниями, умениями, навыками, но и профессионально-личностное самосовершенствование, становление активной жизненной позиции, что является крайне затруднительной задачей в отсутствие оптимального здоровья.

Здоровье студентов в системе культурных общечеловеческих, профессионально-личностных ценностей является базисным, определяющим в развитии творческого потенциала личности.

В научных трудах в области здоровьесбережения, отмечено, что у большинства студентов отсутствует ценностное отношение к здоровью; наблюдается нерациональное планирование режима жизнедеятельности, питания, целенаправленной организации физической активности.

Одним из эффективных способов решения данной проблемы выступает формирование валеологической культуры, организация здорового образа жизни у студентов, и на его основе формирование здорового стиля жизни, выступающего индивидуализированным воплощением первого на личностном уровне. Вместе с тем, до настоящего времени недостаточно изученными остаются психолого-педагогические условия формирования культуры здоровья и мотивационно-ценностного отношения к ней.

В образовательном процессе наблюдаются противоречия между:

- потребностью педагогической науки и практики в здоровой личности студентов и недостаточной разработанностью теоретических и методических основ формирования культуры здоровья;
- недостаточным осуществлением педагогами руководства процессом формирования здорового образа жизни и отсутствием методического обеспечения этого процесса;
- приобретёнными студентами знаниями о здоровом образе жизни и отсутствием их переноса на свой быт, труд и отдых.

С учётом выявленных противоречий сформулирована **проблема исследования**: - при каких психолого-педагогических условиях обеспечивается эффективное формирование валеологической культуры.

Цель исследования: выявить структуру, содержание, функции, уровни и критерии сформированности валеологической культуры студентов.

Объект исследования: образ жизни студентов.

Предметом исследования – формирование валеологической культуры здоровья студентов.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом исследования были поставлены следующие задачи:

- определить сущность, содержание, структуру валеологической культуры студентов;
- выявить психолого-педагогических условия, обеспечивающие эффективное формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов педвуза;
- определить функции, критерии и уровни валеологической культуры студентов.

Гипотеза исследования предусматривала, что процесс формирования валеологической культуры будет протекать успешно, если:

- мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни выступает как интегративная характеристика развития личности;
- ценность здоровья рассматривается как системообразующий фактор;
- учитываются особенности жизнедеятельности студентов;
- повышается уровень информированности студентов и их включённость в реализацию здорового образа жизни.

Методологическая основа исследования базируются на основополагающих идеях философии, педагогики и психологии о человеке, его здоровье, связи с миром и окружающей природой; природе и сущности деятельности, единстве духовного и телесного, теории и практики, сущности и явления.

В качестве методологических ориентиров исследования выступали: системно-целостный, аксиологический, антропологический, культурологический, личностно-деятельностный подходы.

Теоретическую базу исследования составили идеи гуманизации образования, обосновывающие личностно-ориентированное обучение и воспитание; теории единства сознания и деятельности человека как субъекта деятельности и общения, объективных и субъективных факторов его развития, мотивации поведения и деятельности; педагогические и психологические концепции ценностей и ценностных ориентации; концептуальные положения теории здоровья, здорового образа и стиля жизни

1. Сущность, содержание и структура модели валеологической культуры студента

Оздоровление жизни общества предполагает осознание огромной роли образования в утверждении самооценности человеческой личности, приоритета общечеловеческих ценностей. В этой связи, среди многочисленных проблем современной педагогической науки особую актуальность приобретает проблема формирования валеологической культуры личности студента, как важной социально-педагогической значимости. От ее решения зависит качество подготовки современных молодых специалистов, развитие и использование интеллектуального потенциала общества, его здоровья.

Необходимость представления о сущности, структуре и содержании валеологической культуры требует обращение к процессу моделирования исследуемого явления. Построить модель – значит, провести имитирование реально существующей системы путем создания специальных аналогов, в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы. В своем построении модели валеологической культуры личности студента мы исходили из следующих методологических посылок:

- валеологическая культура – это универсальная характеристика педагогической реальности, проявляющаяся в разных формах существования;

- валеологическая культура представляет собой интериоризированную общую культуру и выполняет функцию специфического проектирования общей культуры в сфере валеологической деятельности студента;

- валеологическая культура – это системное образование, включающее в себя ряд структурно-функциональных компонентов, имеющих собственную организацию, избирательно взаимодействующих с окружающей средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей;

- единицей анализа валеологической культуры выступает творческая по своей природе валеологическая деятельность студента;

- особенности реализации и формирования валеологической культуры личности студента обуславливаются индивидуально-творческими, психофизиологическими и возрастными характеристиками, сложившимися в социально-педагогическом опыте личности.

Учет указанных методологических оснований дает возможность обосновать структурно-функциональную модель валеологической культуры студента. Ее составляющими компонентами являются аксиологический, технологический и личностно-творческий. Выделенные структурные и функциональные компоненты, находятся в тесном взаимодействии, образуя целостную, динамичную модель валеологической культуры личности студента. Структурно-функциональный анализ дает возможность более обоснованно раскрыть специфику конкретных видов валеологической культуры.

Охарактеризованные нами функциональные компоненты соответствуют основным проявлениям валеологической деятельности студента. По мере углубления, развития возрастает объем валеологической культуры; ее части, элементы становятся более независимыми и в таком случае определенные группы ценностей, технологий обособляются, становятся относительно самостоятельными частями большого целого. Каждое отдельно взятое проявление валеологической культуры обладает своими структурными и функциональными компонентами, заданными общей структурой валеологической культуры. Совокупность структурных и функциональных компонентов раскрывает специфику того или иного вида культуры.

Аксиологический компонент валеологической культуры образован совокупностью педагогических и валеологических ценностей, созданных человечеством и включенных в целостный педагогический процесс на современном этапе развития образования. В процессе педагогической деятельности студенты овладевают идеями валеологической деятельности, приобретают знания и умения, составляющие ее технологию. В зависимости от степени их приложения в реальной педагогической деятельности они могут оцениваться как более или менее значимые.

Студент становится мастером своего дела, профессионалом по мере того, как он осваивает и развивает валеологическую деятельность, овладевает педагогическим капиталом, признавая валеологические ценности. История школы и педагогической мысли – это процесс постоянной оценки, переосмысления, установления ценностей, переноса известных идей и педагогических технологий в новые условия. Умение в старом, давно известном увидеть новое, по достоинству его оценить, и составляет одно из содержаний аксиологического компонента.

Технологический компонент включает в себя способы и приемы валеологической деятельности студента. Ценности и достижения валеологической культуры осваиваются и

создаются личностью в процессе деятельности, что подтверждает факт неразрывной связи культуры и деятельности. Гуманистическая направленность технологической характеристики валеологической культуры дает возможность исследовать механизм удовлетворения многообразных духовных потребностей личности: как, каким образом удовлетворяются потребности в общении, в получении новой информации, в передаче накопленного индивидуального опыта?

Валеологическая деятельность по своей природе технологична. В этой связи требуется операциональный анализ педагогической деятельности, позволяющий рассматривать ее как решение многообразных педагогических задач.

Категория «педагогическая технология» помогает понять суть валеологической культуры, она раскрывает исторически меняющиеся способы и приемы, объясняет направленность деятельности в зависимости от складывающихся в обществе отношений. Именно в таком случае валеологическая культура выполняет функции регулирования, сохранения, воспроизведения и развития здоровья личности в педагогическом социуме.

Личностно-творческий компонент валеологической культуры раскрывает механизм овладения его и воплощения как творческий акт. Процесс присвоения личностью выработанных валеологических ценностей происходит на личностно-творческом уровне. Осваивая ценности валеологической культуры, личность способна преобразовывать, интерпретировать их, что определяется как личностными особенностями студента, так и характером его научно-педагогической деятельности. Вступая во взаимодействие с ранее созданными теориями, студент реализует свои интеллектуальные возможности, становится сотворцом ценностей.

В творческой деятельности обнаруживаются и разрешаются противоречия творческой самореализации личности. Они оценивают противоречие между накопленным педагогическим опытом в области валеологизации образования и конкретными формами его индивидуально-творческого присвоения и развития, противоречие между уровнем развития сил и способностей личности и самоотрицанием, преодолением предела этого развития и др. Таким образом, педагогическое творчество выступает одним из проявлений валеологической культуры в качестве процесса создания новых валеологических ценностей, с другой стороны, педагогическое творчество – это вид жизнедеятельности человека, универсальной характеристикой которого является валеологическая культура. Педагогическое творчество требует от личности студента наличия адекватной потребности, особых способностей, индивидуальной свободы, самостоятельности и ответственности.

Становится очевидным, что валеологическая культура является сферой творческого приложения и реализации педагогических способностей личности. В валеологических ценностях личность опредмечивает свои индивидуальные силы и опосредует процесс присвоения нравственных, эстетических, правовых и других отношений, т.е. личность, воздействуя на других, творит себя, определяет свое собственное развитие, реализуя себя в деятельности.

Выделенные и охарактеризованные структурные компоненты преломляются в функциональных: гносеологических, гуманистических, коммуникативных, обучающих, воспитывающих, нормативных и информационных. Гносеологическая функция характеризует целенаправленное изучение, отбор и систематизацию научных знаний о субъектах и объектах образовательного процесса; гуманистическая определяется утверждением в учебно-воспитательном процессе ценности человека, в создании условий для развития способностей и дарований, совместной деятельности и отношений сотрудничества, равенства; коммуникативная появляется в обобщении валеологической деятельности, в доброжелательных связях между обучающими и обучаемыми, в правилах и мотивах коммуникации, в выборе средств и методов общения, в культуре межличностного общения. Обучающая функция определяется в системе знаний, умений, социального опыта, профессионального интеллекта и реализуется в дидактических, технологических, методологических появлениях; воспитывающая – находит свое проявление в экологической,

эстетической, экономической, физической и других видах культур личности. Информационная функция определяет систематизацию, абстрагирование информации в виде знаний, теорий, принципов поведения и деятельности, технологических приспособлений, валеологических заповедей; нормативная проявляется в поддержании равновесия в системе валеологической деятельности, в уменьшении дестабилизирующих факторов в валеологической среде и исходит из определенных требований и норм между участниками валеологического процесса.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что валеологическая культура – это мера и способ творческой самореализации личности учителя в разнообразных видах валеологической деятельности и общения, направленной на освоение, передачу и создание валеологических ценностей и технологий.

Изложенное представление валеологической культуры дает возможность вписать данное понятие в категориальный ряд: культура педагогической деятельности, культура педагогического общения, культура личности учителя. Валеологическая культура личности предстает в качестве всеобщей характеристики разнообразных видов ее деятельности и педагогического общения, раскрывая и обеспечивая проявление закономерного развития потребностей, интересов, ценностных ориентаций, способностей личности относительно валеологической деятельности и валеологического образования.

Таким образом, исследование сущности и содержания валеологической культуры раскрывает ее со стороны статики и динамики, совокупности индивидуально-профессиональных качеств, ведущих компонентов и функций целостного, системного образования каким является культура. Объяснение феномена валеологической культуры позволяет представить ее как интегральное качество личности студента, как условие и предпосылку эффективной педагогической деятельности, как обобщенный показатель профессиональной компетентности студента и как цель его профессионального самосовершенствования.

Важной сферой валеологического становления личности является ее духовная жизнь, которая включает в себя все области духовного производства и потребления – науку, искусство, литературу и пр. Другая важная сфера жизнедеятельности людей – социальная. Валеологическая культура личности раскрывается в социальных отношениях, она характеризует процессы, происходящие в социуме, раскрывает его социальную культуру, существующие нормы, ценности, стиль общения.

Валеологическая культура общества имеет свойство накапливаться, аккумулировать исторический опыт. Современная валеологическая культура базируется на культуре прошлых времен, образцы прошлых культур. Основой для создания валеологической культуры данной эпохи, часть которой перейдет в будущее в виде отдельных эталонов и образцов, является созидательная творческая валеологическая деятельность человека.

Исследование категории валеологической культуры позволит определить ее как характеристику личности, показывающую максимальную степень развития какого-то качества, свойства личности, подчеркивает опосредованность ее этапом исторического развития общества, а также показывает зависимость от конкретного социума, его социальных норм и эталонов. Валеологическая культура каждой личности, при общем социальном детерминировании ее, носит индивидуальный характер. Каждый человек самоценен, его валеологическая культура уникальна и неповторима, она является источником сохранения, передачи и преобразования знаний, умений и способностей к саморазвитию. Изучение валеологической культуры личности свидетельствует о ее сложности и многогранности.

Реализация принципа системного подхода к валеологической культуре предполагает определение ее структуры. При рассмотрении сложного и многообразного феномена валеологической культуры вряд ли целесообразно исходить из одного, пусть важного и существенного структурообразующего признака. Очевидно, что валеологическая культура

должна быть представлена многомерной структурой, систематизированной по нескольким параметрам.

Поскольку культура вторична по отношению к обществу, то социологический срез культуры изоморфен социальной структуре общества. В социологическом аспекте в структуре валеологической культуры можно выделить такие ее элементы, как культура отдельных профессиональных слоев, возрастных групп (в том числе и внутри профессиональных групп), наций, регионов. Очевидно, что валеологическая структура культуры сложна и многообразна, каждый ее компонент имеет свою культурную специфику, но, в то же время, отражает особенности культуры общества. Если культура общества в целом находится в кризисе, то и субкультура каждой социальной подструктуры отражает в той или иной мере присущие обществу черты в данный период общественного развития.

Валеологическая культура представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, необходимых для труда, общения и познания, а также методы и способы валеологической деятельности. Порожденная социумом валеологическая культура характеризуется в своем бытии единством приспособительно-преобразовательного и стереотипно-продуктивного моментов. Как бы ни многообразны индивидуально-творческие проявления в валеологической деятельности, в них наглядно обнаруживаются черты единства, совпадения.

Культура валеологического социума как система имеет свою структурную организацию, объективированную часть которой составляет материальная база учебно-воспитательного процесса, технические средства обучения. Материальная культура валеологического социума имеет двойное обеспечение: с одной стороны она создается при непосредственном участии членов данного коллектива, с другой, - поскольку вся материальная практика носит социальный характер, - она требует социально-организованного обеспечения. Исходя из этого, мы выделяем две детерминанты объективной культуры валеологического социума: культура личности и социально-валеологическая культура общества.

Каждому уровню валеологической культуры присущи свои формы культуры, которые опосредуются деятельностью и общением. Субъективный компонент валеологической культуры социума произведен от деятельности индивидов и ими определяется. Но при определенных обстоятельствах, будучи объективизированным, закрепленным в механизмах социальной памяти, субъективный компонент валеологической культуры, становится стереотипом воспитания, мышления, оценки и играет на различных этапах развития общества ведущую роль.

Валеологическое мировоззрение как общественная система взглядов, убеждений, идеалов, в которой человек выражает свое отношение к окружающей его природе и социальной среде, строится вокруг одного центра – человека. Если валеология – это наука о здоровье человека, основанная на системе определения взглядов на окружающий мир, то человек оказывается системообразующим фактором, ядром мироздания. При этом отношение содержит не только оценку окружающего мира как объективной реальности, но и оценку своего места в окружающей действительности, связей с другими людьми. Следовательно, в валеологическом мировоззрении как раз и находят свое выражение многообразные отношения к человеку, обществу, духовным ценностям, деятельности, составляющие содержание здоровой личности.

Однако если исходить из связи здоровой личности и здоровья человека как ценности, то содержание понятия валеологическая культура должна раскрываться прежде всего через признание ценности человека. Под ценностью человека понимается единство двух сторон: естественной жизни каждого индивида и социальной, куда входят все функции, выполняемые человеком в обществе, в том числе и уровень развития его личностных качеств. Обе стороны личности непосредственно связаны с валеологической культурой. Эта связь заложена в валеологической сущности морали, которая выступает изначальной формой отношения к человеку как к ценности, Валеология соответственно представляет собой

совокупность нравственно-психологических свойств личности, выражающих осознанное и сопереживаемое отношение к человеку как к высшей ценности.

Понимание валеологической культуры как нравственного идеала приводит к обострению противоречия между сущим и должным. Однако валеологически культурный человек будет поступать в соответствии с требованиями нравственного идеала. Нравственный идеал, следовательно, обуславливает достижение такого уровня развития личности, который соответствует валеологической сущности человека. В этой связи он представляет собой совокупность валеологических ценностей, соотнесенных как с потребностями развития общества, так и с потребностями развивающейся личности. Здесь проявляется органичное единство ведущих интересов личности и общества, поскольку нравственный идеал концентрированно выражает социальные функции валеологического мировоззрения.

Валеология как нравственный идеал, направленный на здоровье, является высшим критерием человечности. Она начинается с осознания личностью своего долга перед собой и перед обществом, с ее добровольного решения поступиться своими интересами в пользу другого человека, не требуя от него ничего взамен. Такое сознание личности является идеальным, согласно ее целей, мотивов, потребностей, ценностных ориентаций, мотивационно-ценностного отношения к валеологической деятельности.

Основная задача сегодня состоит в том, чтобы привести в соответствие с сущностью и валеологической природой человеческой личности общественные и межличностные отношения. Сколько бы не было у нас прежде ошибок, но совершенно очевидным является тот факт, что только преобразование общественной жизни приведет к воспитанию здоровой жизнедеятельности и к утверждению валеологии как социально-ценностного мировоззрения. Настоящее гражданское воспитание начинается тогда, когда валеологический образовательный процесс вдохновляет, побуждает и утверждает стремление к нравственной ценности здоровья.

Валеологизация педагогического образования как подсистемы образования в целом, таким образом, предполагает реально функционирующую систему подготовки студента, обеспечивающую единство непрерывного общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития личности учителя с учетом общественных потребностей и личных запросов. В соответствии с социально-валеологическим подходом необходимо цели, содержание и технологию валеологической подготовки студента представить во взаимосвязи с валеологизацией жизни общества, социально-экономическим, научно-техническим и духовно-культурным развитием России.

В валеологическом процессе возникают противоречия между выдвигаемыми познавательными и практическими задачами, направленными на усвоение личностью основ валеологической культуры и наличием уровня знаний, умений и способностей к самооздоровлению, а также уровнем их интеллектуального развития. Не менее значимы и другие противоречия частного характера: между логикой изложения валеологических знаний и специфическими особенностями их усвоения; между уровнем понимания излагаемого материала студентом; между теоретическим характером усвоения валеологических знаний и умением применять их на практике.

Валеологическая культура предполагает реально функционирующую систему подготовки личности студента, обеспечивающую единство непрерывного общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития его личности с учетом общественных потребностей и личных запросов. В соответствии с данным социально-валеологическим феноменом необходимо пересмотреть цели, содержание и технологию профессиональной подготовки студента во взаимосвязи с валеологизацией жизни общества, социально-экономическим, научно-техническим и духовно-культурным развитием страны.

Валеологическое образование студентов быть обеспечено при реализации следующей совокупности психолого-педагогических подходов:

- ориентация валеологической подготовки личности студента на социально заданную гуманистическую цель валеологического образования и на развитие его творческой индивидуальности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения личности студента к валеологической деятельности, составляющего содержание гуманистической направленности его личности;

- органическое сочетание в рамках методологии ценностного подхода принципов культурологического, личностно-деятельностного и индивидуально-творческого;

- единство общекультурного, социально-нравственного и валеологического развития личности студента в условиях широкой гуманизации содержания валеологического образования;

- демократизация валеологической подготовки личности студента в связи с обеспечением субъективной позиции его развития, создание условий для его творческой самостоятельности, самоорганизации и самоуправления;

- гуманизация общения в учебно-воспитательном валеологическом процессе, коллективистическая направленность валеологического обучения личности студента, организация учебно-валеологического сотрудничества.

2. Функции, критерии и уровни валеологической культуры

Валеологическая культура как системное образование представляет собой единство ценностей, технологий, сущностных сил личности, направленных на творческую реализацию в разнообразных формах валеологической деятельности. Методология системного подхода дает возможность рассмотреть феномен валеологической культуры не только со стороны ее структурных компонентов, но и со стороны функциональных связей и отношений.

К структурным компонентам валеологической культуры мы относим: аксиологический, технологический и личностно-творческий, как относительно самостоятельные подсистемы, обладающие своей структурой, логикой, совокупностью элементов, внутренней организации.

Основные функции валеологической культуры могут быть поняты, исходя из учета специфики, многообразия отношений и общения, системы ценностных ориентаций, возможностей творческой самореализации личности. Принимая во внимание указанные особенности, а также имеющиеся исследования по теории культуры и частным культурологическим направлениям, нами выделены следующие основные валеологической культуры: гносеологическая, гуманистическая, коммуникативная, информационная, нормативная, обучающая и воспитывающая. Каждая функция отражает многообразие решения студента методологических, инновационных, исследовательских, дидактических и других педагогических задач. Признание многообразия функциональных компонентов валеологической культуры подчеркивает многоаспектность содержания деятельности и необходимость форм ее реализации. Следовательно, функция – есть содержание процесса валеологической культуры, а их выделение раскрывает процессуальную сторону культуры.

Наличие педагогических эталонов, норм, правил, которым должна удовлетворять культурная сторона личности и деятельности студента, делает возможным ее измерение, Измерение валеологической культуры может рассматриваться как измерение качества предметов деятельности, т.е. «познавательный-оценочный процесс определения меры качества, заключающийся в сравнении путем технических измерений, экспертных оценок и теоретических расчетов данного качества с некоторым его значением, принятым для сравнения» Критерии валеологической культуры определяется нами, исходя из системного понимания культуры, выделения ее структурных и функциональных компонентов, понимания культуры как состояния, как процесса и как результата творческого освоения и создания педагогических ценностей, технологий в процессе профессионально-творческой самореализации личности учителя.

Критерий ценностного отношения к валеологической реальности проявляется через совокупность таких показателей, как понимание и оценка целей и задач валеологической деятельности, осознание ценности валеологических знаний, признание ценности субъект-субъектных отношений, удовлетворенность валеологическим трудом.

Критерий технологической готовности предполагает знание, принятие и умение использовать приемы решения аналитико-рефлексивных, конструкторско-прогностических, организационно-деятельностных, оценочно-информационных и коррекционно-регулирующих валеологических задач.

Критерий творческой активности студента проявляется в интеллектуальной активности личности, в проявлении валеологической интуиции импровизации, возрастающей динамике творческой активности.

Валеолого-рефлексивный критерий в преобразовательно-поисковой деятельности содержит в себе следующие показатели: сформированность валеологической рефлексии, проблемно-поисковый характер деятельности, гибкость и вариативность мышления, самостоятельность в принятии решений.

Интегративный критерий отражает уровень совокупной сформированности других критериев, их взаимосвязь.

Разработанная нами комплексная методика позволяет обобщить фактический материал и описать четыре уровня сформированности валеологической культуры личности студента.

Адаптивный уровень (составляет 22% в общей выборке) валеологической культуры личности студента характеризуется неустойчивым отношением к валеологической реальности, цели и задачи его валеологической деятельности определены в общем виде и не являются ориентиром в деятельности. Отношение к психолого-педагогическим знаниям индифферентное, система знаний и готовность их использовать в необходимых валеологических ситуациях отсутствует. Технологическая готовность определяется, в основном, относительно успешным решением организационно-деятельностных задач практической направленности, воспроизводящим в основном его собственный и предшествующий опыт своих коллег. Практическая деятельность строится по заранее отработанной алгоритмизированной схеме, творчество практической деятельности между собой слабо коррелируют. Студенты, находящиеся на этом уровне, не проявляют активности в плане валеологической самосовершенствования.

Репродуктивный уровень (44,6% из общего числа выборки) отличается проявлением тенденций к устойчивому ценностному отношению к валеологической реальности. Ими более высоко оценивается и признается роль валеологических знаний, проявляется стремление к установлению субъект-субъектных отношений между участниками валеологического процесса, отмечается более высокий индекс удовлетворенности валеологической деятельностью. В отличие от адаптивного уровня они успешнее решают не только организационно-деятельностные задачи, но и конструктивно-прогностические, предполагающие деятельность по целеполаганию и планированию своих действий, прогнозу их последствий. Творческая активность проявляется в рамках воспроизводящей деятельности, но с элементами поиска новых решений в стандартных валеологических ситуациях. У таких студентов формируется положительная направленность потребностей, интересов, склонностей; мышление характеризуется наличием отдельных проявлений перехода от репродуктивных форм к поисковым.

Эвристический уровень (21,1% из общего числа выборки) проявления валеологической культуры характеризуется большей целенаправленностью, устойчивостью, осознанностью путей и способов деятельности. Заметные изменения происходят в структуре технологического компонента, свидетельствующие о становлении личности студента как субъекта собственной валеологической деятельности; на хорошем уровне сформированности находятся умения решать оценочно-регулирующие задачи. Деятельность на этом уровне валеологической культуры отличается выраженной гуманистической

направленностью во взаимодействии с коллегами, окружающими людьми. В структуре валеологического мышления важное место занимает валеологическая рефлексия, эмпатия, обеспечивающие реальное глубокое понимание и осознание учителем его действий и поступков. Это проявляется в избирательном отношении к предлагаемым формам валеологической деятельности, в овладении основными методами познания и анализа собственной деятельности, которая отличается постоянным поиском и использованием новых технологий, готовностью передавать свой опыт другим.

Креативный уровень (из общей выборки – 12,3%) отличается высокой степенью результативности, мобильностью валеологических знаний, утверждением отношений сотрудничества и сотворчества между коллегами. Положительная эмоциональная направленность валеологической деятельности стимулируется переходом к устойчивостью преобразующей, активно-созерцательной и самосозидательной деятельности. Технологическая готовность личности этого уровня валеологической культуры приобретает целостный, завершённый характер. Особое место в её структуре приобретают аналитико-рефлексивные умения; все компоненты технологической готовности между собой тесно коррелируют обнаруживая большое количество значимых связей и образуя целостную структуру деятельности. В структуре каждого компонента обнаруживаются “ядерные” системообразующие элементы. В деятельности личности студента важное место занимают такие формы проявления творческой активности, как валеологическая импровизация, валеологическая интуиция, воображение, обеспечивающие оригинальное, продуктивное решение валеологических задач. В структуре личности гармонично сочетаются научные и валеологические интересы и потребности; высокий уровень валеологической рефлексии и творческой самостоятельности создают условия для эффективной самореализации индивидуально-психологических, интеллектуальных возможностей личности.

Проведенный анализ позволяет рассматривать валеологическую культуру студента как системное образование, представляющее собой единство валеологических ценностей, технологий, творческих сил личности, направленных на самореализацию в различных видах валеологической деятельности.

Выводы

1. Определена сущность, содержание и структура валеологической культуры студента.

2. Составляющими компонентами валеологической культуры являются аксиологический, технологический и личностно-творческий. Выделенные структурные и функциональные компоненты, находятся в тесном взаимодействии, образуя целостную, динамичную модель валеологической культуры личности студента.

3. Определены уровни сформированности валеологической культуры студента.

Адаптивный уровень (составляет 22% в общей выборке) валеологической культуры личности студента характеризуется неустойчивым отношением к валеологической реальности, цели и задачи его валеологической деятельности определены в общем виде и не являются ориентиром в деятельности.

Репродуктивный уровень (44,6% из общего числа выборки) отличается проявлением тенденций к устойчивому ценностному отношению к валеологической реальности.

Эвристический уровень (21,1% из общего числа выборки) проявления валеологической культуры характеризуется большей целенаправленностью, устойчивостью, осознанностью путей и способов деятельности.

Креативный уровень (из общей выборки – 12,3%) отличается высокой степенью результативности, мобильностью валеологических знаний, утверждением отношений сотрудничества и сотворчества между коллегами.

Список литературы:

1. Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. – М.: Знание, 1978.- 64 с.

2. Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе. – М.: Высшая школа, 1976.- 200 с.
3. Борисов М.М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания.- Автореф. канд. дисс., 1993.
4. Буторин В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студентов педвуза. – Автореф. канд дисс. ,2008.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: - М.: Гардарики, 2007.

**КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОРИЛЬСК**

**Дубровин В.А., филиал ГОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» г. Норильск;
Панфилов О.П., ТГПУ им. Л.Н.Толстого г. Тула, Россия**

Концепция развития здоровьесберегающей деятельности муниципальных бюджетных образовательных учреждений (МБОУ) на территории муниципального образования (МО) город Норильск представляет собой научно обоснованную совокупность взглядов на цели, задачи, принципы и приоритеты обеспечения здоровья в системе образования города и является системообразующим основанием достижения нового качества образования и повышения качества жизни подрастающего поколения.

Она базируется на Конституции Российской Федерации, законах Российской Федерации, иных нормативных правовых актах федерального, краевого и муниципального уровней, направленных на защиту здоровья граждан и определяющих ответственность образовательного учреждения за здоровье обучающихся, воспитанников и работников. В ней учтены результаты научных исследований и опыт обеспечения здоровья в МБОУ г. Норильска, края и Российской Федерации.

Основные положения данного документа опираются на приоритетные направления развития Норильской системы образования, главной целью которой является достижение высокого качества образования, тесно связанное с такими категориями, как развитие, саморазвитие, самореализация, здоровье, благополучие.

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов состояние здоровья как взрослых, так детей и подростков зависит на 20-40% от окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни. В связи с этим обучение учащихся нормам здорового образа жизни становится важнейшей составной частью гуманного типа образования, являющегося олицетворением нового века и нового тысячелетия. Принципиальной особенностью данного типа образования является ориентация на ребенка, удовлетворение его познавательных потребностей и интересов, развитие в нем таких личностных (социально-значимых) качеств, которые позволяют ему быть здоровым, успешным и счастливым.

Рассматривая здоровье как важную составляющую системы образования детей, Концепция акцентирует внимание на особенностях влияния на состояние ребенка напряженной работы в школе, климатических условий Крайнего Севера.

Неблагоприятные тенденции в здоровье обучающихся свидетельствуют о недостаточной результативности здоровьесберегающей деятельности МБОУ, которая определяется следующими причинами:

- Большинство МБОУ города реализует отдельные компоненты деятельности по обеспечению здоровья обучающихся, при этом отсутствие системной работы сказывается на ее общей результативности.
- Недостаточно четко отлажено взаимодействие специалистов МБОУ в рамках работы служб, обеспечивающих сохранение здоровье детей и формирование культуры здоровья учащихся.

Эффективность программ, методов и форм работы в рамках здоровьесберегающего направления деятельности МБОУ во многих случаях не очень высока.

- Отсутствие единых взглядов и требований к здоровьесберегающей учебной деятельности и субъекту обучения, не позволяет эффективно решать данную проблему.

- Инфраструктура и оснащённость МБОУ города не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к здоровьесберегающей среде МБОУ.

- Нет единого мнения и подхода к организации мониторинга сбережения здоровья в системе городского образования и соответственно к результативности использования технологий в учебно-воспитательном процессе.

В Концепции заложено понимание необходимости учета особенностей формирования здоровья подрастающего поколения, а именно: человека нельзя сделать здоровым без его собственных усилий на основе осмысления сущности здоровья, знания и умения использования оздоравливающих процедур, а главное - без осознанной самодисциплины и желания быть здоровым.

Ближайшей целью Норильской системы образования является разработка и внедрение в учебных заведениях комплекса организационных мер, педагогических и дидактических средств по укреплению здоровья и перенацеливанию учащихся на здоровый образ жизни. Данная цель соотносится с одной из важнейших долговременных целей государства - изменение отношения к здоровью у всех слоев нашего общества.

В ее приложениях представлены методические материалы, которые могут служить основой для организации здоровьесберегающей деятельности во всех типах МБОУ города, обеспечивающих условия для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и формирование на ее основе здорового образа жизни учащихся.

При рассмотрении основ формирования системы здоровьесбережения в образовательных учреждениях МО города Норильск, необходимо определиться с понятиями, имеющиеся в литературе (Н.К. Смирнов,1996),(авторы), и выработать единство общения всех заинтересованных субъектов здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая образовательная среда – система влияний и условий формирования здоровой личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном (отношение учителей к детям, подход к образовательному процессу, стиль взаимоотношений в педагогическом коллективе, в ученических коллективах и т.д.), пространственно-предметном (уровень экологической и криминальной безопасности района, качество школьного здания, пришкольного участка, внутришкольных помещений, школьной мебели, технических средств обучения, дизайна интерьеров, наличие актового и спортивного залов, столовой, библиотеки и т.д.) окружении, а также качество связей между социальным и пространственно-предметным компонентами образовательной среды.

Здоровьесберегающий образовательный процесс – организованная совокупность программ, приемов, методов и средств организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – 1) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики; 2) качественная характеристика образовательных технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; 3) совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения.

Мониторинг здоровья – комплексная оценка здоровья обучающихся в динамике согласно критериям (по С.М. Громбаху):

1. уровень достигнутого развития и степень его гармоничности;
2. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
3. уровень функционального состояния основных систем организма;
4. наличие или отсутствие хронических болезней на момент обследования.

Результат здоровьесберегающего образования - здоровьесберегающие компетенции и компетентности.

Школа здоровья - это модель школы, где приоритетом является забота о сохранении здоровья школьников и учителей. Грамотная забота о здоровье является обязательным условием образовательного процесса, что определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за достигаемые результаты.

Сформулированные концептуальные положения основаны на результатах обобщенного анализа опыта обеспечения здоровья учащихся в МБОУ города Норильска, свидетельствующих о накоплении значительного и разнообразного опыта решения этой проблемы в Норильской системе образования, а именно:

- Задача укрепления и сохранения здоровья школьников выделяется в качестве одной из ведущих задач МБОУ, что, несомненно, является положительным актом.

- Во всех МБОУ используются различные (отдельные) формы работы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

- В ряде образовательных учреждений накоплен опыт комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья. При этом формы и методы такой работы варьируются в зависимости от штата специалистов, занимающихся этой работой, инфраструктуры и оснащенности МБОУ необходимым и дополнительным оборудованием, выбора методологии и принципов работы.

- Наиболее полно данная работа ведется в МБОУ, которые провозглашают здоровье детей и подростков в качестве приоритетной цели своей инновационной деятельности.

- Ежегодно проводятся городские мероприятия, позволяющие МБОУ представить собственный опыт работы в направлении здоровьесбережения, выявить наиболее интересные находки в данной деятельности специалистов МБОУ.

- УОиДО активно поддерживает и организует обучение педагогических работников МБОУ города на курсах повышения квалификации с использованием возможностей научного потенциала разного уровня предъявления (муниципальный, краевой, федеральный).

- Во многих МБОУ используются модифицированные или разрабатываются авторские программы, которые можно объединить в общую группу «Образование и здоровье».

Одной из приоритетных задач Норильской системы образования в настоящее время является задача более четкой и системной организации здоровьесберегающей деятельности каждого образовательного учреждения, включающей в себя сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры физического, психологического и социального здоровья детей, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту учащихся, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Концепция разрабатывалась творческой группой компетентных специалистов разных дисциплин, где авторами статьи внесен немалый вклад в разработку данной концепции.

Целью творческой группы было приведение в соответствие системы здоровьесберегающей деятельности МБОУ, определение стратегических линий ее развития и единых подходов к диагностике и мониторингу здоровьесберегающей деятельности МБОУ МО г. Норильск.

Стратегической целью разработки Концепции является построение в каждом МБОУ города здоровьесберегающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирование здорового образа жизни и организацию здоровьесберегающего уклада МБОУ.

Достижение целей осуществляется через решение следующих задач:

1. Разработка и введение единого пакета нормативно-правового обеспечения здоровьесберегающей деятельности в МБОУ г. Норильска.
2. Определение комплекса организационных мер, педагогических и дидактических средств по укреплению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса и внедрение данного комплекса в соответствии с ресурсами каждого конкретного МБОУ.
3. Выработка механизма реализации направлений развития здоровьесберегающей деятельности всеми структурными звеньями и специалистами МБОУ, являющегося основой для разработки программ реализации целей и задач здоровьесберегающей деятельности каждого конкретного образовательного учреждения.
4. Систематизация диагностического материала в рамках организации мониторинговых исследований здоровьесберегающей деятельности и последующего использования полученных результатов для управления физическим и психическим развитием школьников МБОУ г. Норильск.

Таким образом, предложенная Концепция развития здоровьесберегающей деятельности муниципальных бюджетных образовательных учреждений (МБОУ) на территории муниципального образования (МО) город Норильск, будет способствовать достижению высокого качества образования, тесно связанного с такими категориями, как развитие, саморазвитие, самореализация, здоровье, благополучие, с целью оздоровления и формирования у обучающихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

Организуемые мониторинговые исследования проводятся совместно с лабораторией физкультурно-оздоровительных технологий, под руководством профессора кафедры медико-биологических дисциплин ТГПУ им. Л.Н. Толстого, д. б. н. О.П. Панфилова.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Егорова О.Л. , Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина,
г. Рязань, Россия**

Понятие системно-деятельностного подхода было введено в 1985 г. как особого рода понятие. Проблемы деятельности разрабатывались в разных гуманитарных дисциплинах, но, прежде всего, в философии (Э.В.Ильенков, М.С.Каган, П.В.Копнин, В.А.Лекторский, Э.Г.Юдин и др.) и психологии (А.Г.Асмолов, М.Я.Басов, Г.С.Костюк, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, В.В.Рубцов и др.). Значительный импульс развитию этой идеи придали работы зарубежных и отечественных психологов и педагогов 1960-90-х гг., разрабатывавших вопросы обучения и воспитания ребенка (Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, Л.В.Занков, А.Н.Леонтьев, Д.И.Фельдштейн, Л.М.Фридман, Г.А.Цукерман, Д.Б.Эльконин, К.Ван Парререн, Ж.Карпей, Э.Эриксон), известных методистов-ученых, разрабатывающих проблемы развивающего обучения (А.Б.Воронцов, А.К.Дусавицкий, В.В.Репкин и др.). Разработка общепсихологической теории деятельности, начатая отечественными психологами (среди которых важнейшая роль принадлежит А.Н.Леонтьеву и С.Л.Рубинштейну), продолжена в Германии (К.Хольцкамп), Великобритании (М.Коул), Финляндии (Ю.Энгештрём) и других странах.

Системно-деятельностный подход основывается на теоретических положениях концепции Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина, П.Я.Гальперина, раскрывающих основные психологические закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности учащихся с учетом общих закономерностей онтогенетического возрастного развития детей и подростков. Деятельностный подход исходит из положения о том, что психологические способности человека есть результат преобразования внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность путем последовательных преобразований. В деятельностном подходе

обосновано положение, согласно которому содержание образования проектирует определенный тип мышления - эмпирический или теоретический.

Системно-деятельностный подход – это переход к построению стандартов нового поколения с ориентацией на итоговые результаты образования как системообразующий компонент конструкции стандартов. Стандарт образования фиксирует не само содержание образования, хотя с ним связано, а результаты образования, результаты деятельности и требования к этим результатам.

В системно-деятельностном подходе категория "деятельности" занимает одно из ключевых мест, а деятельность сама рассматривается как своего рода система. "Любая деятельность, осуществляемая её субъектом, включает в себя цель, средство, сам процесс преобразования и его результат". Согласно современным взглядам, цель деятельности возникает у человека как образ предвидимого результата созидания.

Вуз выполняет заказ, сформулированный в стандартах.. Стандарты - социальная конвенциональная норма, общественный договор между семьей, обществом и государством: семья предъявляет требования к созданию условий для успешности личностной, социальной, профессиональной; общество - к безопасности и здоровью, свободе и ответственности, социальной справедливости, благосостоянию; государство – к сохранению национального единства, безопасности, развитию человеческого потенциала, конкурентоспособности.

Специфические особенности деятельности, как в физическом воспитании, так и в спорте вызваны разницей в условиях, целях, мотивах, средствах и достигаемых результатах. Необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение – это еще одна общая особенность. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов.

Однако и в том и в другом случае предметом ее является человек, занимающийся физическими упражнениями. Прежде всего, педагогический процесс, как явление сложное и многофакторное, можно совершенствовать, только опираясь на системную теорию, к которой может быть отнесена психологическая теория деятельности Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Наибольший вклад в ее развитие и становление внес А.Н. Леонтьев, он всего себя отдал построению теории, которая объясняет: каким образом идет формирование личности, как инстинктивный уровень жизни биологических существ и животных сменяется осознанным управлением своим поведением, которое присуще только человеку, достигшему высшего развития. Отправным моментом этой концепции является мысль о том, что включенным в конкретную деятельность индивидом можно считать лишь того, кто имеет адекватную мотивацию. Другое не менее важное положение теории деятельности связано с тем, что только от субъекта, мотивированного к данной деятельности, можно ожидать как полной самоотдачи и творческой активности, так и самореализации всех заложенных природой способностей и накопленных в прижизненном опыте знаний, умений и навыков. И, наконец, кульминационным моментом данной теории является утверждение о том, что только при условии включенности индивида в конкретную деятельность происходит формирование его сознания, развитие его как личности, а также овладение будущей профессией.

Только к спорту относится исключительная особенность: известно, что сущность спортивной деятельности – соревнование. Без соревнований нет спорта. Участие человека в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего спортивного результата в борьбе с другими людьми.

Цели деятельности в физическом воспитании и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями,

укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие. В каждой сфере своя направленность: в физическом воспитании – обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте – достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом.

В процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют первичные мотивы.

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.); 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, школьник должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные (Е. П. Ильин, 2000). Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: школьник удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом школьники стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок. Мотивы этой группы могут быть направлены на: 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств); 2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т. п.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами.

Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

Из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого – механизмы переживания удовлетворения от процесса выполнения упражнений. Значительную роль в нашей жизни играет потребность в сохранении здоровья, жизни, в результате чего рождаются мотивы укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости.

Мотивы в спорте зависят от целей деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях, как правило, эффективность спортивной деятельности бывает особенно высокой. Если же наблюдается расхождение между мотивами и целями, то результативность деятельности значительно снижается.

Действия – основное средство деятельности в физическом воспитании и спорте. В структуре понятия «деятельность» действия всегда определяются как направленные на решение конкретных задач. Действия – это то, с помощью чего достигается результат деятельности. В физической культуре и спорте действия как основное средство достижения цели называются физическими упражнениями.

Продуктом (результатом) деятельности в физическом воспитании является оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями. В спорте – спортивное достижение, результат спортивных действий, выполняемых спортсменом на тренировках и соревнованиях.

Необходимо учитывать и тот факт, что функциональная организация действий спортсменов (их деятельность) одновременно содержит:

1. действия, направленные на подготовку организма к физическим и психологическим нагрузкам, развитие и совершенствование технических умений и навыков, развитие и формирование личностных качеств, умений и свойств (тренировочный тип деятельности);

2. действия, направленные на достижение целей спортивной деятельности (соревновательный тип деятельности).

Все это дает возможность выделить ряд психологических особенностей спорта как специфического вида деятельности.

Психологические особенности тренировочной деятельности:

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);

- подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;
- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;

- наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;

- наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

Психологические особенности соревновательной деятельности:

- соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- во время участия в соревнованиях у спортсмена присутствует стремление к победе или к улучшению результативности выступления;

- соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, включаются в оценку жизненных достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;

- результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;

▪ соревнования – это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы – все это определяет дальнейшее развитие мотивов занятий физической культурой и спортом.

Мотивацию к любой деятельности нельзя успешно формировать, не раскрыв вопроса: какая польза обществу оттого, что конкретный человек посвятил себя работе, науке, искусству или какой-либо иной форме труда. Дело в том, что индивиду не безразлично, как общество через моральное и материальное стимулирование оценивает его вклад в конкретное дело. В зависимости от ответа на этот вопрос будущая профессия может приобретать притягательную или отталкивающую силу. Даже если отбросить всю парадоксальность ситуации на сегодняшнем российском рынке труда и расценивать ее как издержки перехода к демократическому и правовому обществу, никак не обойти вниманием вопрос о заниженности общественного статуса физической культуры

Список литературы:

1. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М. Политиздат, 1977.-703с.
2. Маслов В.В. О перестройке системы профессиональной подготовки специалистов в ИФК (системно-деятельностный подход) //Теория и практика физической культуры, 988. № 5.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Князева В.В., СГАФКСТ, г. Смоленск, Россия

Актуальность. Наиболее трудной задачей, которую приходится решать воспитателю в дошкольных образовательных учреждениях и учителю в современной школе, является формирование у детей дошкольного и школьного возраста стремления и готовности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поиск путей решения этой задачи привел как исследователей, так и педагогов-практиков к убеждению в том, что одним из таких направлений является привлечение дошкольников и школьников, особенно младшего школьного возраста, к совместной деятельности как со взрослыми (учителями и родителями), так и со своими сверстниками.

Данное положение детерминировано тем, что совместная деятельность, как социально-психологический феномен:

- повышает активность учащихся на занятиях, в том числе и физической культуры;
- способствует повышению педагогического потенциала социально-психологических условий урока за счет тесного взаимодействия его участников;
- помогает учащимся на примере других (подражая своим сверстникам), качественнее, с наименьшей затратой времени, усвоить способы учебной деятельности в том числе и физических упражнений;
- воспитывает желание у школьников принять участие в занятиях физической культурой и спортом вне стен школы: с родителями, в спортивной секции, со своими сверстниками.

Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне ее. Если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими видами культур, а физическое воспитание во взаимосвязи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым и т.д., то можно говорить о «духовной физической

культуре», как явлении, которое воздействует на природу человека, изменяя ее в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности.

Педагогически обоснованное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствует успешному развитию физических и духовных сил ребенка.

Детский возраст – это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия индивидуальных способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте закладываются предпосылки для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления [2,3].

Необходим гуманистический подход к оздоровлению детей с учетом современных условий, в которых живет ребенок, возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, широкого и умелого применения природных средств для закаливания, на что и надо ориентировать педагогов, родителей.

Методы и организация исследований

Для решения поставленных задач использовались общетеоретические методы научного познания (теоретический анализ философских, психолого-педагогических источников; обобщение, классификация, сравнение, систематизация, моделирование и др.); общепедагогические методы (обобщение и изучение опыта, опытно-экспериментальная работа, формирующий эксперимент, педагогические наблюдения, диагностика, анкетирование и др.); статистические методы обработки эмпирических данных.

Экспериментальная работа проводилась на базе общеобразовательных школ г. Смоленска. Экспериментальной базой исследования выступили МБОУ СОШ №26, 33, 37.

В проведенном нами исследовании приняли участие 290 детей: 73 учащихся 1-го класса (мальчиков – 33, девочек – 40), 70 учащихся 2-го класса (мальчиков – 33, девочек – 37), 75 учащихся 3-го класса (мальчиков – 45, девочек – 30), 72 учащихся 4-го класса (мальчиков – 38, девочек – 34).

Первый этап, предварительный (2011-2012гг.), изучалась и анализировалась научно-методическая литература по проблеме формирования готовности к совместной деятельности у детей дошкольного и младшего школьного возраста в педагогическом процессе, включая диссертационные работы, сопряженные с темой изыскания. Уточнялись методологические и теоретические основы, формировался понятийный аппарат исследования. Сформулированы цель, рабочая гипотеза, объект, предмет исследования. Разработаны задачи и методы исследования, определен контингент испытуемых.

Специально разработанные анкеты для учащихся различных возрастов, позволили выявить отношение, интерес к занятиям физическими упражнениями и вовлеченность учащихся в физкультурную деятельность. Также разработаны анкеты для родителей младших школьников, которые позволили оценить изменения отношения к физическому воспитанию в семье.

Результаты и обсуждение. Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного формирования умений и развития способностей ребенка, улучшения его функционального, физического состояния необходимо разграничить направления в работе в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Целеполагающей основой оздоровительного направления, в первую очередь, является проблема качественного улучшения физического развития и физической подготовленности ребенка. Объективную основу воспитательного направления составляют: органическая взаимосвязь физического и духовного развития детей; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражение в трудовых

действиях в процессе физического воспитания. В содержание образовательного направления входят: формирование основ техники жизненно важных двигательных действий (умений и навыков); овладение специальными физкультурными знаниями; формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. [4,5].

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом – к развитию личности с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающей в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Ретроспективный анализ научно-методической литературы показал, что двигательная деятельность является одним из эффективных факторов, способствующих физическому и психическому развитию детей, формированию их личностных качеств.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Приоритетными для учащихся являются те упражнения, которые они могут быстро освоить.

В то же время, детям младшего школьного возраста трудно выполнять некоторые элементы упражнений. Они плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются.

Выбирая тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо иметь в виду их возрастные особенности и двигательный опыт. При занятиях с младшими школьниками, учитывая их незначительный двигательный опыт, следует уделить внимание методу наглядности. С помощью доходчивых образных объяснений следует связывать наглядность с осмыслением сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д. При обучении движениям необходимо прибегать к внешним «регуляторам» и «ограничителям» параметров движения, они помогут почувствовать, правильно ли выполняется движение [1,2].

Работая с детьми младшего школьного возраста, чаще пользуются методом целостного выполнения упражнения, при этом действия вначале упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедленного выполнения, использования вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи и т.д. Большое место имеет применение игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей при многократном его выполнении, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Общеизвестна важность игры и в формировании эмоционально-волевой сферы детей 6-8 лет. Так как эмоциональные переживания в игре мобилизуют все силы при достижении поставленной цели, это ведет к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ [1,4].

Подбор средств физического воспитания, влияющих на формирование эмоционально-волевой подготовленности детей к занятиям в школе, должен осуществляться с учетом того, что чувства и воля развиваются в тесном единстве. Между ними на всех возрастных этапах существует тесная взаимосвязь, проявляющая себя по-разному на каждом этапе.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям.

Развитие ловкости на уроках физической культуры в школе у детей идет по пути образования новых форм координации движений. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их

применения, широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Чтобы совершенствовать координацию движений, их точность и экономичность, в уроки включают усложненные задания, требующие соблюдения заданных пространственных и временных параметров движения, а также упражнения на «расслабление» и «равновесие»[5]. Упражнения на «равновесие» и на тренировку вестибулярного аппарата требуют особого внимания.

Индивидуальное развитие силы зависит от сроков полового созревания. В начальной школе не следует использовать на уроках физической культуры упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями, с длительным сохранением статических поз, предельная величина отягощения не должна превышать 1/3-1/2 веса собственного тела ребенка [1].

Следует особо уделять внимание укреплению и развитию крупных мышечных групп, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанья, бег, прыжки, метания, игры с элементами единоборств и т.д., и только после 10 лет упражнения с отягощениями, упражнения в смешанных висах и упорах продолжительностью до 10 минут, игры с выраженными силовыми напряжениями и другие упражнения.

При развитии быстроты у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью используют различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный). Для развития скоростных способностей предпочтительней использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к отрицательным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте. Применение различных «скоростных» игр в разнообразных вариантах наиболее эффективно.

В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости незначительны. Однако на работу циклического характера, в умеренном темпе, необходимо обратить внимание уже в начальной школе, с учетом возраста и физической подготовленности детей. Как показали результаты многочисленных исследований, целесообразнее всего развитие выносливости в этом возрасте проводить с применением подвижных игр [5].

Таблица 1

Нравятся ли тебе уроки физкультуры, % (М-мальчики, Д- девочки)

Содержание ответа	Классы								Всего	
	1-й		2-й		3-й		4-й			
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Да	87,9	75	81,8	54,1	82,2	56,7	65,8	70,6	79,2	64,5
Нет	-	5	-	8,1	4,4	3,3	13,2	2,9	4,7	5,0
Иногда	12,1	20	18,2	37,8	13,3	40	21,0	26,5	16,1	30,5

На вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?» (табл.1), 87,9% мальчиков 1-го класса ответили «Да», 12,1% - «Иногда», вариант ответа «Нет» не выбрал ни один первоклассник. У мальчиков 2-го и 3-го классов интерес к урокам физкультуры остается примерно на том же уровне (81,8% мальчиков 2-го класса и 82,2% 3-го класса ответили «Да», 18,2% и 13,3%, соответственно, ответили «Иногда». Ответ «Нет» не выбрал ни один второклассник, а в третьем классе он составил 4,4%). К концу обучения в начальной школе интерес к урокам физкультуры у мальчиков резко снижается: ответ «Да» выбрали уже 65,8% четвероклассников, увеличился процент ответов «Нет» - 13,2%, ответ «Иногда» составил 21%.

Таблица 2

Всегда ли ты хочешь идти на урок физкультуры, % (М-мальчики, Д-девочки)

Содержание ответа	Классы								Всего	
	1-й		2-й		3-й		4-й			
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Всегда	81,8	57,5	75,8	37,8	86,7	46,7	68,4	76,5	78,5	54,6
Никогда	6,1	2,5	6,1	16,2	2,2	20,0	7,9	11,8	5,4	12,0
Иногда	12,1	40	18,2	46,0	11,1	33,3	23,7	11,8	16,1	33,3

У девочек 1-го – 3-го классов, по сравнению с мальчиками данной возрастной группы, процент положительных ответов на вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?» несколько ниже (75% - в 1-ом классе, 54,1% - во 2-ом и 56,7% - в 3-ем); а в 4-ом классе на 4,8% больше, чем у мальчиков-четвероклассников. Ответ «Нет» дали 5% девочек 1-го класса, 8,1% - 2-го класса, 3,3% - 3-го класса, 2,9% - 4-го класса. Ответ «Иногда» среди девочек встречается чаще, чем у мальчиков (20% – в 1-м классе, 37,8% – во 2-м, 40% – в 3-ем, 26,5% – в 4-м).

Ответы младших школьников на вопрос: «Всегда ли ты хочешь идти на урок физкультуры?» (табл. 2) распределились следующим образом: у мальчиков 1-го класса ответ «Всегда» составил 81,8%, 2-го класса – 75,8%, 3-го класса – 86,7%, 4-го класса – 68,4%. Ответили «Никогда» 6,1% мальчиков 1-го класса, 6,1% – 2-го класса, 2,2% – 3-го класса, 7,9% – 4-го класса. Ответы «Иногда» дали, соответственно, 12,1; 18,2; 11,1 и 23,7% мальчиков.

У девочек на тот же вопрос ответ «Всегда» составил 57,5% в 1-м классе, 37,8% – во 2-м, 46,7% – в 3-м, 76,5% – в 4-м. Ответ «Никогда» у девочек 1-го класса составил 2,5%, что ниже, чем у мальчиков данного возраста; во 2-м, 3-м, 4-м классах выше, чем у мальчиков (16,2; 20 и 11,8%, соответственно). Неустойчивое желание идти на урок физкультуры отмечается у 40% девочек 1-го класса, 46% – 2-го, 33,3% – 3-го, 11,8% – 4-го классов, что значительно выше, чем у мальчиков тех же классов (за исключением 4-классниц).

Выводы. Постоянный поиск эффективных путей укрепления здоровья детей убеждает в том, что мы еще не в полной мере реализуем оздоровительное влияние различных условий среды на организм ребенка и одним из таких направлений является привлечение дошкольников и школьников, особенно младшего школьного возраста, к совместной деятельности как со взрослыми (учителями и родителями), так и со своими сверстниками. Практика подсказывает, что не все педагоги обладают знаниями, умениями на необходимом современном уровне по использованию различных возможностей окружающей действительности при обучении детей движениям и двигательным действиям, воспитании, развитии у них физических качеств, ознакомлении с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к этим правилам с помощью игровых приемов на свежем воздухе.

Особое значение имеет проблема эффективности физического воспитания школьников, осуществляемого в рамках учебного предмета «Физическая культура», призванного заложить основы физического образования и разностороннего физического развития личности ребенка.

Список литературы:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.Б. Кайнова - М.: Профессиональное образование, 2008. - 208 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина - М.: Академия, 2006.
3. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова - М.: Тривола, 1995. – 360 с.)

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова - М.: Академия Дошкольная педагогика, 2006. - 368 с.
5. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / С.О. Филиппова - М.: Детство-Пресс, 2008. - 656 с.

МЕТОДЫ, ПРИНЦИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛЫ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Кузнецов Г.В., Прокудин Б.Ф., Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна, Россия

В настоящее время специалистам по физической культуре и спорту предлагается много информации о различных средствах, методах и методических приемах, рекомендуемых для развития силы. Большинство из них в той или иной мере могут быть использованы занимающимися атлетической гимнастикой. Материалы, изложенные в статье, включают в себя систематизированные данные об известных средствах и методах развития силы у начинающих спортсменов. Рассмотрим их теперь более подробно.

Метод максимальных усилий. Если упражнение с каким-либо отягощением спортсмен выполняет в одном подходе, максимум 3 раза (и больше не может), значит, он использует метод максимальных усилий. Для занимающихся атлетизмом с целью выступления на соревнованиях по силовому троеборью этот метод является одним из основных.

Как часто можно использовать предельные и околопредельные отягощения в тренировочном процессе? Универсальных рекомендаций не существует. Есть, однако, данные, которые позволяют заключить, что с максимальными весами, тем больше у него прирост силы. Ограничения связаны в основном с переносимостью нагрузок. Одни атлеты после тренировки с предельными отягощениями могут повторить ее в течение ближайшей недели, другим, чтобы "отойти" от таких нагрузок, требуется около месяца.

Вывод об эффективности применения метода максимальных усилий для силового направления атлетизма базируется на обобщении соответствующего опыта тренировки [1]. Более того, в тренировочном процессе, по-видимому, проявляется закономерность общебиологического характера. Это подтверждают результаты исследований в различных видах спорта. В лыжных гонках, например, недавно обнаружили, что самой нижней границей скорости (интенсивности*), оказывающей эффективное воздействие на организм, является скорость выше 90% от соревновательной [3]. В легкой атлетике выявлена прямая зависимость спортивных результатов от интенсивности и объема интенсивной части тренировки [2].

Отсюда можно сделать вывод: чем чаще используются метод максимальных усилий в тренировочном процессе, тем выше темпы увеличения силы.

Однако использовать эту закономерность далеко не просто. На пути встают как минимум два препятствия:

1) Бесконечно наращивать объем нагрузки с предельными и околопредельными отягощениями невозможно. Неслучайно в тяжелой атлетике, например, нагрузка в подъемах максимального и собмаксимального веса во всех тренировочных упражнениях составляет 10-13% от общей нагрузки [1].

2) При использовании любых типов нагрузок организм довольно быстро адаптируется* к ним. Поэтому даже самая эффективная программа тренировок должна применяться не более 1,5-2 месяцев [1].

Таким образом, имеется определенная ясность в вопросе значения метода максимальных усилий для последователей силового направления атлетизма.

Можно ли рекомендовать этот метод также и тем, кто занимается атлетической гимнастикой, придерживаясь направления бодибилдинг? Результаты изучения данного вопроса позволяют дать на него положительный ответ. Речь, однако, идет не о постоянном

использовании предельных отягощений, что характерно для тренировки спортсменов силового направления атлетизма.

Основная тренировка в направлении бодибилдинг связана с применением различных вариантов метода повторных усилий. Использование этого метода обеспечивается длительная и достаточно напряженная работа, которая приводит к активизации кровообращения в работающих мышцах. Популярно предположение, что именно этот факт лежит в основе роста мышечной массы [2].

Метод максимальных усилий, как отмечалось, приросту мышечной массы не способствует. Однако он может быть полезным при выходе атлета на новый уровень нагрузки. Увеличив с помощью этого метода силу, становится возможным, например, выполнять традиционные 10 повторений в подходе уже с большим весом, чем обычно.

Таким образом, исключается "привыкание" к неизменным весам, увеличивается напряженность тренировки, способствующая гипертрофии участвующих в работе мышц. Метод максимальных усилий рекомендуется также, как один из основных для преодоления застоя в тренировке. С этой целью нами разработана специальная программа [3], которую предлагается использовать в течение 2-3 недель.

1. Жим лежа 70% /10 раз X 1; 95% /1 раз X 10
2. Приседания 70% /10 раз X 1; 95% /1 раз X 10
3. Тяга штанги к груди в наклоне 70% /10 раз X 1; 95% /1 раз X 10
4. Жим сидя (из за головы) 70% /10 раз X 1; 95% /1 раз X 10
5. Тяга становая 70% /10 раз X 1; 95% /1 раз X 10

Тренировки по приведенной программе рекомендуется проводить 2 раза в неделю. В каждом упражнении выполняется сначала разминочный подход (70% /10 раз X 1) после чего устанавливается основной тренировочный вес (95% от максимально доступного на данный момент). При выполнении программы с околопредельными отягощениями в случае необходимости допускается некоторое снижение веса снаряда в нескольких подходах из 10.

Закончив 2-3-недельную программу, рекомендуется увеличить количество тренировочных дней в недельном цикле и число подходов в упражнениях на развитие мышечных групп, т. е. Вернуться к традиционному построению тренировки. В заключение следует сказать, что метод максимальных усилий - очень "жесткий" метод. Для того чтобы его использовать, нужна серьезная предварительная подготовка. Поэтому начинающим атлетам он не может быть рекомендован. Наиболее важными периодами, во время которых можно достичь максимального эффекта развития скоростных способностей, считается возраст 7 - 11 лет. В меньшей степени развитие быстроты осуществляется в период с 11 до 15 лет, но при грамотно построенной тренировке и знании особенностей конкретного спринтера рост спортивных результатов может продолжаться до 25 лет и далее.

Среди основных задач совершенствования силовых способностей выделяют три следующие задачи. Первая задача, которую необходимо решать при развитии силовых способностей - общее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата спринтера. При этом воздействие на мышечную структуру бегуна может быть как внешним, так и внутренним. Данная задача решается с применением упражнений избирательного характера и здесь важны составляющие объема и содержания силовых упражнений. Внешнее воздействие тренировочного режима, характеризующегося развитием силовых способностей, отражается на осанке и формах телосложения спринтера. Внутреннее определяется показателями биохимических тестов, усвоением мышцами кислорода, использованием энергии и т.д.

Вторая важная задача характеризуется разносторонним развитием силовых способностей всех жизненно важных двигательных умений и навыков. Естественно, что в спринте речь может идти о работе над техническим исполнением различных фаз бегового цикла, а также отработке техники низкого старта, выбегания с колодок и финиширования.

Третья задача развития силовых способностей спринтера основывается на создании возможности и условий для дальнейшего совершенствования спортивных показателей в избранном виде.

Естественно, что работа над быстротой в условиях, когда спринтер забывает о силе, будет малоэффективной, что в дальнейшем скажется в его соревновательной деятельности. «Перекося» развития силы отдельных мышечных групп не лучшим образом сказывается на показателях основных дистанций, вот именно поэтому ставится вопрос о разностороннем и гармоничном развитии мышц:

1. Упражнения с применением тренажерных устройств. Это может быть силовая станция, комплекс, силовая скамья и т.д.;

2. Упражнения с внешним весом, например, работа со штангой (чему спринтеры уделяют довольно много тренировочного времени), гантелями, гириями, дисками, набивными мячами и т.д.;

3. Рывково-тормозные упражнения. Подобные виды упражнений характеризуются быстрой сменой работы мышц-синергистов и мышц-антагонистов. Они могут осуществляться как с отягощениями, так и без них;

4. Упражнения, отягощенные весом своего тела;

5. Изометрические упражнения, носящие также название статических упражнений в изометрическом режиме, они могут создаваться так же за счет волевых усилий с применением внешних предметов и без таковых;

6. Упражнения с партнером. Подобные упражнения очень часто применяются в работе спринтера. Помимо своего высокого эффекта, работа с партнером позволяет добиться более высокого эмоционального фона по сравнению с работой с «железом» в тренажерном зале;

7. Упражнения с использованием внешней среды. Это может быть бег в гору, по песку, против ветра, прыжки в тех же условиях, а также по рыхлому снегу или песку;

8. Третий вид дополнительных средств - это упражнения с использованием упругих предметов, действие основано на сопротивлении данных предметов.

Таким образом, несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается путём применения упражнений с весом, равным 80 - 90% от максимального результата, по мнению большинства специалистов по тяжёлой атлетике, силовому троеборью и бодибилдингу, на начальных этапах подготовки спортсменов 12 – 14 лет большой эффект в развитии силы достигается в результате применения упражнений с малым весом. По мере роста тренированности подъём малого веса становится всё менее эффективным для развития силовых способностей. Эффект, по мнению авторов, вновь возрастает при подъёме средних весов, примерно 60 - 70% от максимального (1,2).

Значительное место в развитии мышечной силы при занятиях с подростками должно быть отведено методу повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего веса. Метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса должен дополнять работу по развитию мышечной силы. Хотя объём таких упражнений относительно и невелик (до 30%), они играют важную роль, способствуя воспитанию способности к максимальной мобилизации волевых усилий и умению вовлекать в работу все участвующие в движении группы мышц.

Список литературы:

1. Воробьев А. Н. Режимы мышечной деятельности // Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 97 – 113;

2. Воробьев А. Н. Роман Р. А. Методика тренировки // Тяжелая атлетика: Учебник для ИФК, под ред., А. Н. Воробьева. - М., ФиС, 1988. С. 117 – 181;

3. Кузнецов Г.В., Прокудин К.Б. Методологические основы совершенствования силы и силовых способностей при занятиях спортом. // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире, 2007.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФФК
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
Малахова Е.Ю., ТГПУ им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия

Актуальность. Проблема формирования потребности в профессиональной деятельности у студентов факультета физической культуры педагогических вузов в последние годы приобретает особую значимость. Это обусловлено следующими обстоятельствами:

Во-первых, наблюдается серьезный провал в преемственности поколений преподавательских кадров. Упадок престижа профессии учителя, в частности учителя физической культуры.

Во-вторых, нехватка физкультурных кадров в школах, особенно с введением третьего урока физической культуры.

В-третьих, недооценка обществом значимости профессии учителя физической культуры, и как следствие отток дипломированных специалистов образовательной сферы в рыночные структуры.

В-четвертых, стремление государства восстановить утраченные позиции высшей школы посредством инновационного пути развития общества и реализуемых сегодня национальных программ, а именно национального проекта «Образование».

В-пятых, высокая профессиональная мобильность выпускников, которую предусматривает переход к двухуровневой системе образования и изменение структуры процесса обучения.

Перечисленные обстоятельства, а также анализ процесса и содержания подготовки физкультурных кадров показывает о необходимости формирования потребности в профессиональной деятельности на всем этапе подготовки специалиста по физической культуре и спорту.

Основной, насущной проблемой составления новых образовательных стандартов высшего профессионального образования является установление оптимального соотношения между количеством учебных единиц отводимых на овладение практическими умениями и теоретической подготовленностью. Любые знания становятся значимы лишь в случае применения их в процессе деятельности. Эффективность же деятельности учителя физической культуры детерминированы профессионально-педагогическими умениями.

Овладевая основами педагогических и естественнонаучных знаний, обучаемый закладывает фундамент своего профессионального мастерства, что не исключает его методическую, а так же фундаментальную подготовленность в конкретном виде деятельности и базовых видах двигательной активности.

Основу любой организации, несмотря на век информационных технологий, представляют люди. Высшее учебное заведение не является исключением. Именно поэтому наибольшее внимание должно быть уделено изучению вопросов, касающихся поведения студентов в процессе обучения, мотивации их деятельности.

Зная мотивы, стремления, цели, потребности студентов, перед преподавателями раскрывается более ясная «картина» общения с ними. Поиск средств и способов воздействия на студентов, подкрепление мотивов, регулирование их поведения и деятельности, а порой и управления становится более обширным.

Ни потребность, ни мотив не являются устойчивыми. Потребность невозможно измерить или наблюдать. О наличии потребностей можно судить лишь по поведению людей. Вследствие чего наблюдение является ключевым, но единственным методом организации в исследования.

Психологи, в частности Дж.К.Гэлбрейт, утверждают, что человек испытывает потребность, когда ощущает физиологический или психологический недостаток чего-либо. Человек ощущает потребность, потребность побуждает цель, в то время как сама цель

является средством удовлетворения потребности. На основе потребностей возникают интересы. Когда у человека есть интересы, он испытывает полноту и счастье жизни. Интерес активизирует состояние коры головного мозга, отмечал И.П.Павлов, побуждает к деятельности, активизирует личность.

Сегодня практически отсутствует опыт комплексного исследования взаимосвязей потребностей и стимулов, потребностей и ценностей, реального многообразия потребностей человека.

Методы исследования. По причине многогранности проблемы формирования потребности в профессиональной деятельности связанной с различными аспектами многих наук, в исследовании использовались работы психологов, педагогов, философов, социологов, экономистов.

Среди использованных методов исследования можно выделить теоретические и эмпирические.

В первой группе методов выделяем теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме исследования.

Ко второй группе методов относятся педагогическое наблюдение за учебным процессом (включенное и опосредованное) и самонаблюдение в форме самооценки и самоанализа, анкетирование, беседа, интервью, тестирование, определение количественной оценки здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, - в адаптированном варианте Г.И. Барышева, О.В. Гаркуши, выявление уровня физической подготовленности по методике К. Купера в модифицированном варианте Г.И. Барышева, О.В. Гаркуши; тесты-срезы, психодиагностическое тестирование (Тест Т. Элерса). «Мотивационная установка к достижению успеха в деятельности», «Характерологический опросник» К. Леонгарда, «Направленность личности (ориентационная анкета)» Б. Баса, «Диагностика психических состояний и свойств личности» Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина, «Исследование волевой саморегуляции» и др.); ранжирование, контент-анализ характеристик студентов, математическая и статистическая обработка данных, полученных в ходе исследования.

Результаты. По средством вышеперечисленных методик определялись причины поступления в ТГПУ им. Л.Н. Толстого, причины выбора обучения на ФФК, определялся уровень активности в процессе обучения и внеучебной деятельности, уровень физической подготовки, свойства темперамента, выявление предрасположенности к определенному виду деятельности.

По результатам проводимых тестирований и анкетирования поступающих на специальность физическая культура обозначилась проблема профессионального самоопределения. В связи с этим важную роль приобретает психологический аспект, связанный с установлением границ профессиональной пригодности. Среди основных компонентов профессиональной пригодности выделяют: гражданские качества, отношение к труду, общая дееспособность, специальные способности, имеющиеся знания, навыки и опыт (А.К.Маркова).

Были выявлены доминирующие критерии выбора профессии педагога физической культуры. Среди наиболее значимых критериев студентами отмечались:

– возможность стать высококвалифицированным специалистом в области физической культуры - 23%

– возможность получения диплома – 31%

– приобретение глубоких и прочных знаний – 19%

83% опрошенных первокурсников отметили важность и полезность своей будущей деятельности.

По итогам определения уровня физической подготовки выпускников и абитуриентов (2010г., 2011г.) можно сделать вывод о значительном превалировании уровня подготовки абитуриентов над выпускниками, при том, что показатели уровня физической подготовки абитуриентов определяются как средние.

Проведенное анкетирование позволило оценить уровень развития потребности в физической культуре у студентов, показатели которого уменьшаются пропорционально уменьшению частоты занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Так же в ходе анкетирования были определены некоторые причины, по которым у студентов, заканчивающих своё обучение в вузе, не формируется потребность в профессиональной деятельности. Рассмотренные причины можно объединить в следующие группы:

- причины, связанные с недостаточной методологической разработкой проблемы потребностей в ценностях физической культуры, отсутствием технологий формирования устойчивой потребности как в профессиональной деятельности в целом, так и в её отдельных частях;

- терминологические причины, выражающиеся в некорректности использования термина «профессиональная деятельность», когда речь идет непосредственно о деятельности учителя физической культуры или же о различных видах деятельности связанных с физической культурой или спортом. В зависимости от того, какое содержание вкладывается в понятие «профессиональная деятельность», результат может быть самым разным;

- дидактические причины, среди которых можно выделить нарушение принципа систематичности, для соблюдения которого по результатам практических наблюдений необходимо уделять достаточное количество времени на занятие физической культурой и / или спортом в рамках аудиторных занятий;

- причины, относящиеся к менеджменту физкультурных услуг. Учитель физической культуры в своем роде управляет продвижением физкультурных ценностей среди своих учеников.

Выводы. По нашему мнению, перечисленные выше показатели напрямую связаны с формированием потребности в профессиональной деятельности, но в то же время, нельзя ограничиваться только этими показателями.

Для достижения необходимой нам цели, а именно - осуществление выпускниками профессиональной деятельности, необходимо сформировать или же раскрыть, а правильное подвести студента к этой же цели. Следует отметить, что ни в одном, из рассмотренных нами, государственных образовательных стандартов дисциплины «физическая культура» не прослеживается цель формирования потребности в профессиональной деятельности. Ставятся лишь задачи формирования устойчивого интереса к физической культуре.

Анализ учебного процесса в ВУЗе позволяет сделать вывод, что в рамках действующей системы подготовки студентов – будущих учителей физической культуры – содержатся неиспользованные возможности в приобретении знаний и умений для профессиональной деятельности.

Необходимым является обеспечить выбор стратегии индивидуального успеха студентов через постановку целей, согласующихся с общими задачами обучения.

Формирование или раскрытие определенных, необходимых для учителя, на наш взгляд, личностных качеств, таких как ответственность, способность идти на риск, инициативность, коммуникабельность и др.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как средство формирования потребности в профессиональной деятельности. Это динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующих ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Необходимым для формирования устойчивой потребности в профессиональной деятельности является использование модели её формирования (рис.1).

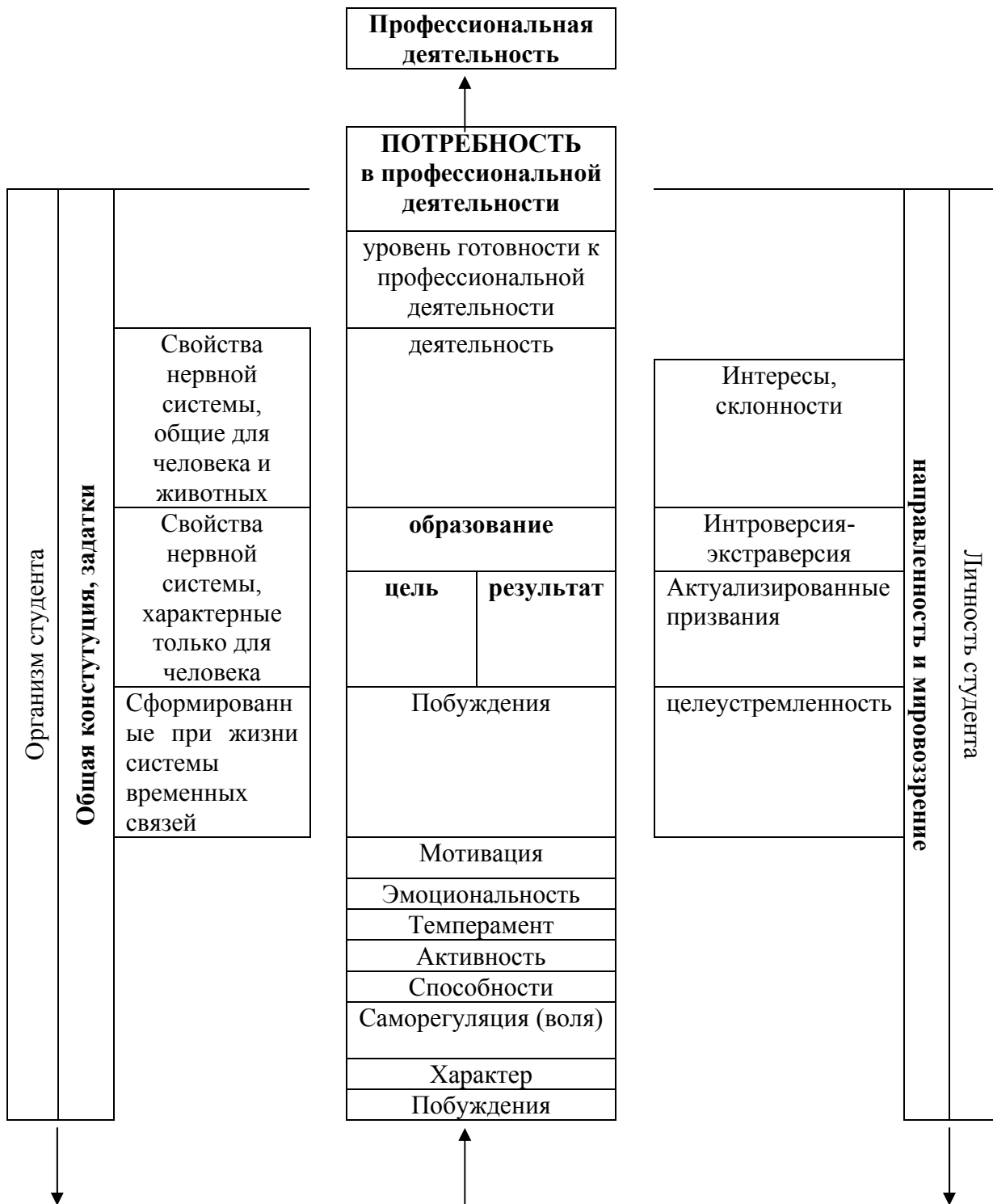


Рис. 1. Модель формирования потребности в профессиональной деятельности

Всякая деятельность подразумевает цель, результат и сам процесс деятельности, так же неотъемлемой характеристикой деятельности является её осознанность. Что приобретает особую актуальность при проведении исследования условий формирования у студентов потребности в профессиональной деятельности, которое, на наш взгляд должно осуществляться по следующим направлениям:

во-первых, формировать потребность в профессиональной деятельности следует на протяжении всего процесса обучения;

во-вторых, необходимо способствовать успешному преодолению обучаемыми определенных трудностей для удовлетворения данной потребности, осуществлять педагогическое сопровождение формирования потребности в профессиональной деятельности студентов ФФК;

в-третьих, способствовать физическому совершенствованию студентов в процессе всего времени обучения в вузе;

в-четвертых, содействовать глубокому осмыслению сущности и путей формирования данной потребности.

Список литературы.

1. Бережной Н.М. Человек и его потребности / Под ред. В.Д. Диденко. -М.: Московский Государственный Университет Сервиса, 2000.

2. Шиповская Л.П. Человек и его потребности. Сервис и туризм: 2008 г. ,432 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы — СПб: Издательство «Питер», 2000. — 502 с

4. Шеенко, Е. И. Формирование потребности в физической культуре у студентов педагогических ССУЗов (на основе модульно-рейтинговой системы оценки качества учебной деятельности Текст.: автореф. дис.канд.пед. наук / Е. И. Шеенко. Барнаул, 2008. - 22 с.

УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Морозов В.Н., ТГПУ им. Л.Н. Толстого Тула, Россия

Анализируя публикации по поводу считавшихся, когда то неоспоримым средством физического воспитания классических видов таких как: гимнастика, игры, плавание, л/атлетика, невольно приходишь к мысли, что эти виды существуют сама по себе, а все, что творится вокруг них это какой то шабаш, не имеющий ничего общего с ними, хотя все постановления, казалось бы направлены на их благо.

Взять хотя бы динамику статуса этих дисциплин на факультетах физической культуры. Начиная с середины 90-х годов прошлого века, началось наступление на их значимость

Обучение на факультетах физической культуры шло 4 года. На спортивно-педагогические дисциплины выделялось по 4 часа в неделю. Этого хватало, чтобы выпускники достаточно хорошо владели и теоретическим и методическим материалом и двигательной подготовкой. И педагогическая практика проводилась под надлежащим управлением преподавателей. То есть студенты могли в полной мере приблизиться к своей профессии.

Но с тех пор как-то исподволь и вроде бы незаметно, но очень быстро специальность физическая культура утратила свои позиции в школьных спортивных залах. Считавшиеся незаменимым, средством оздоровления, физического развития, воспитания во все времена превратилась из принцесс в золушки. Предан забвению накопленный бесценный опыт поколений, начиная с древнейших времен. Мы не абсолютизируем сказанное выше, но положение в школах Российской Федерации в этом смысле настолько серьезно, что тревога, на наш взгляд, вполне обоснована.

Действительно ли гимнастика, плавание, некоторые виды спортивных игр и легкой атлетики устарели в системе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях? И найдена ли полноценная замена ей? Как следствие, угрожающими темпами ухудшающийся из года в год генофонд нации.

Справедливости ради следует отметить, что во всех ныне существующих учебных программах гимнастика включена в их базовую часть, следовательно, обязательна для всех учебных учреждений. Но, согласитесь, это скорее дань авторов устоявшимся традициям при определении структурного содержания программ. Действительность же такова, что школьные учебные программы уже давно перестали быть обязательным к исполнению государственным документом.

На наш взгляд, можно выделить две категории причин, сыгравших определяющую роль в забвении гимнастики - объективные и субъективные.

К объективным причинам мы относим:

а) несоответствие классических конструкций гимнастических снарядов, которые рассчитаны на специализированные гимнастические залы, школьным спортивным залам. Отсюда вытекают сложность их установки и уборки; малая пропускная способность, что приводит к снижению плотности урока; загромождение спортивного зала при отсутствии специальных помещений для снарядов;

Это приводит к ситуации, когда гимнастическое оборудование оказывается балластом и вызывает отторжение школы от такого оборудования.

Значительное сокращение финансовых средств, выделяемых на материально-техническое оснащение процесса физического воспитания в школах, привело к тотальному отсутствию гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов в большинстве школ. В связи с этим сформировался оригинальный, но, к сожалению, прочный взгляд: нет снарядов - нет гимнастики.

Студенты ТГПУ им. Л.Н. Толстого, обучающиеся по специальности “Физическая культура” на вопрос: “Проходили ли Вы в школе гимнастику?” отвечали “Нет” или “Прыгали через козла”. Отсюда и конечный результат подготовки их как специалистов средствами гимнастики в большинстве своем бывает плачевным.

б) повышенная травмоопасность при выполнении ряда упражнений;

Следует отметить, что статистика показывает, что самыми травмоопасными видами спорта признаны: футбол и хоккей. Однако почему - то препятствий в их существовании нет.

А если честно, то травмоопасность гимнастических упражнений возникает от плохого знания методики обучения или незнание ее вообще.

в) полное отсутствие государственной заинтересованности в обеспечении школ универсальными нестандартными многопролетными гимнастическими снарядами, изготовленными промышленным способом. Практика знает немало примеров, когда учителя-новаторы оборудовали школьные спортивные залы уникальными нестандартными гимнастическими снарядами и успешно применяли их в учебном процессе. Немало соответствующих публикаций подобного рода нашли своё место на страницах журнала «Физическая культура в школе»;

г) неуместная и необоснованная пропаганда средствами массовой информации, где некоторые «специалисты» безапелляционно заявили о якобы утраченной значимости гимнастики в условиях школьного физического воспитания. (Если по телевидению демонстрируют сюжет, когда в конце урока, выбегая из спортивного зала, школьники опрокидывают «козла», как ненужный хлам, то далее говорить не о чем.)

Ко всему сказанному можно добавить маленький, но оказавший большие неприятные последствия, штрих. В последней государственной программе по физическому воспитанию была зафиксирована такая фраза: “Каждый учитель, в зависимости от спортивной специализации и материально - технического оснащения имеет право заменять один вид физических упражнений другим”. Вот и все и нет гимнастики. Да не только гимнастики.

А ведь проведение урока гимнастической направленности требует от учителя физической культуры более тщательной подготовки (продумать, на какие отделения разделить класс, что предложить каждому отделению, как обеспечить меры безопасности, какие дополнительные задания можно предложить ждущим очереди на снарядах и т.д.), что усложняет для учителя управление учебным процессом. А без творческого подхода это приводит к неизбежной утрате интереса детей к изучаемому разделу;

д) повсеместное сокращение отделений гимнастики в ДЮСШ в Тульской области привело к тому, что среди поступающих на факультеты физической культуры количество специализирующихся по гимнастике оказывается всё меньше и меньше. А следовательно, и в школах гимнастика не находит места ни в урочных, ни в секционных формах занятий.

И выпускники школ, приходя на факультет физической культуры, попадает в очень необычные условия, требующие скорейшей адаптации к ним.

Следует сказать, что сказанное характерно и для других спортивно-педагогических дисциплин.

Многолетние наблюдения за учебой студентов показали, повторяющуюся из года в год, картину.

В первые дни учебы у таких студентов, поступивших в высшее учебное заведение, наблюдается эйфория. Они ведь теперь студенты высшего учебного заведения. Однако со временем у них наступает отрезвление вплоть до того, что возникает мысль: “Не туда попал” и, как правило, в первый же месяц, полтора выявляются лидеры по пропускам, а в дальнейшем в большинстве, как правило, судьба их решена. Они отчисляются, но не за пропуски, а за не способность продолжать учебу из-за накопившихся задолженностей. Сколько бы не говорилось об индивидуальном подходе, дистанционном обучении, самостоятельной работе с применением инновационных технологии, это скорее для мотивированных и успешных студентов. Для остальных при значительных пропусках начинается борьба не за знания, а “борьба за жизнь” поскольку теряется контакт преподавателя со студентом, а отсюда и все последствия таких отношений. Для студента преподаватель становится “преподом”. Еще никто научно не доказал отсутствие прямой связи между посещаемостью и успеваемостью. Разумеется речь идет не о всех студентах, а о тех которые висят на стенде с расписанием, с большими хвостами.

Казалось бы, предоставленные студентам академические свободы должны способствовать раскрытию потенциальных возможностей обучающихся. Однако почему то эти свободы дают обратный результат.

Здесь много причин организационного, методического, социального характера.

Первое. Сравнивая регламенты учебной деятельности в школе и в ВУЗе (расписания), мы видим резкое отличие. В течение 11 лет ученика приучали к жесткому регламенту – от и до с незначительным изменением количества и видов предметов с постоянным составом учителей. Попадая в студенческую жизнь, не всякий бывший ученик способен быстро перестроиться на новый режим. Происходит ломка стереотипов. И после того как проходит эйфория от сознания того, что он студент, начинается приспособление к новой жизни.

И здесь в силу вступают те поведенческие процессы, которые были сформированы его внешней жизнью. Семья, улица – это те мощные механизмы, которые сформировали у бывшего ученика стереотипы отношения к окружающему миру и которые не то что бы не совпадают, а просто противоречат системе учебной деятельности в ВУЗе.

Изучая групповые журналы видно, как у одного преподавателя отмечены отсутствующие студенты, при чем в значительном количестве, а на следующей дисциплине присутствуют все. Интересная любовь студентов к этому преподавателю. Многократное повторение такой ситуации приводит к подсознательному формированию у студентов безразличного отношения к предмету, да и к учебе в целом. Раз нет должного контроля и анализа можно и по «халявничать”. Все перечисленное больно бьет именно по тем студентам, которые попали в группу «риска”, которая плетется в хвосте и никогда они не адаптируются к учебной деятельности в высшем учебном заведении, а их тянут, тянут. А как же иначе, ведь существует студенческий коэффициент, и ни куда от него не денешься.

Но самое печальное в такой ситуации является то, что подобная “группировка” разлагающе действует на “мотивированных”. Анализ результатов сессий за несколько семестров показывает снижение уровня успеваемости среди мотивированных. К концу 2 курса из 23 поступивших осталось 15 и две сессии подряд оставшиеся сдали с одной тройкой. Спрашивается, почему понадобилось два года, в течение которых их тянули за уши, чтобы, наконец, отчислить

Изучение социальных показателей студентов первокурсников, выяснилось, что на мотивацию их обучения, хорошей посещаемости и успеваемости, сильное влияние оказывало материальное положение семьи, ее состав, и место жительства. Большинство

первокурсников стараются закрывать сессию, и получать положительные оценки на экзаменах, рассчитывая на стипендию, первые деньги, которые они могут заработать самостоятельно, учась на очной форме обучения. Часть студентов, проживающих в общежитии, показывают наиболее высокие показатели по посещаемости. Особенно сильное влияние на мотивацию студентов к учебе играет новая система обучения: не привычное расписание, смена учебного коллектива, отсутствие жесткого контроля, новые предметы, новые преподаватели - все это привлекало студентов-новичков к постоянному посещению занятий, так как, только в этом случае их адаптация, которая наиболее сильно проявляется как раз в первые семестры обучения, была наиболее адекватной.

Изучая расписание и состав дисциплин, выявилась еще одна особенность. У наиболее физически плохо развитых студентов отрицательной чертой в посещаемости играло большое количество спортивных дисциплин в недельном расписании. Не привыкшие к такой дифференцированной, довольно сильной нагрузке, студенты либо начинали пропускать занятия по болезни, не выдерживал иммунитет, либо они просто не справлялись с поставленными задачами.

Но, с переходом студентов с курса на курс, показатели меняются диаметрально противоположно, и в силу вступают другие факторы. При проведении ряда опросов студентов старших курсов выявилось что, такой фактор, как мотивация к получению стипендии резко пропадает, на старших курсах появляется возможность оформления свободных посещений, при устройстве на работу. Студенты понимают о недостаточности стипендии и вынуждены идти на подработку. Так же студенты уже в полной мере адаптируются к ранее непривычной форме обучения, теперь они могут более разумно распоряжаться своим временем. Фактор места жительства играет так же обратную динамику. На примере студентов факультета естественных наук, физической культуры и туризма ТГПУ Л.Н. Толстого, на изучаемой нами группе, мы отследили, что старшекурсники, которые на первых курсах жили в общежитиях в большинстве случаев съезжают оттуда и возвращаются домой, там начинают работать, вследствие чего их посещаемость и успеваемость резко падает, и основной мотивацией обучения становится скорейшее получение диплома. Так же меняется и ситуация с дисциплинами, которые посещаются наиболее охотно. На первых курсах, как уже говорилось ранее, идет сильная физическая подготовка, на старших же курсах в нашем вузе преобладает теоретическая направленность. Студентам, привыкшим к нагрузкам становится не интересно посещение аудиторных занятий, что тоже довольно сильно отражается на посещаемости.

Существующая в программных документах система непрерывного образования и конкретно физкультурного привело к необходимости исследовать биологические, социальные проблемы перехода человека от младенческого до взрослого состояния. Детский сад – школа – вуз. Исследования показали, что в этой цепочке школа оказалась как бы в стороне от непрерывности. Наблюдения за социальным статусом, физической и двигательной подготовкой школьников, а в будущем и абитуриентов высших учебных заведений показывают систематическое снижение этого статуса. Только 30 от силы 40 процентов студентов первого курса способны успешно осваивать учебный материал. На примере дисциплин спортивно-педагогического цикла можно привести данные успешности обучения в первом семестре. Только 10% сдали вовремя все задания. В школах города Тулы ни в одной из школ не проходит полноценно раздел гимнастики в школьной программе. И это не потому, что учителя не хотят. Они не могут в силу отсутствия специальной гимнастической подготовки. Получается замкнутый круг. Чтобы и из не имеющих понятия о гимнастике студентов подготовить специалистов по этому разделу, преподаватели вынуждены осваивать школьную программу в ущерб методической и научной подготовке. Делается упор на гимнастику, поскольку этот вид является наиболее искусственным с точки зрения природосообразности.

Социально-экономическая обстановка в стране привела к возникновению значительного числа неполных семей, где дети из этих семей, то бишь наши студенты,

вынуждены работать, что приводит к значительному отвлечению времени на учебу. Особенно это сказывается при изучении спортивно-педагогических дисциплин.

Другой организационный аспект – расписание. В школе в принципе в течение одиннадцати лет действует постоянный режим расписания, постоянные учителя.

В вузе в течение одного курса может поменяться преподаватель, наличие окон в расписании, оперативное включение пятых пар при наличии сводных окон, разрушает сформировавшиеся режимные стереотипы, и значительное число студентов не знает как использовать освободившееся время. Появление новых незнакомых дисциплин, изменение технологий преподавания и т.д. все это создает для бывших школьников незнакомую ситуацию, требующую проявления умения ориентироваться в окружающем пространстве. Не однократные попытки приспособиться к новой среде имеют разные последствия.

Находясь в течение одиннадцати лет под контролем родителей, и классных руководителей, которые регулярно собирали родителей на собрания и предоставляли всю информацию, студенты, попав в высшее учебное заведение, восприняли новое состояние, как своеобразную независимость от родителей. Не зная и не умея оценивать сложившуюся ситуацию многие студенты, в конце концов, оказываются в так называемой долговой яме по многим предметам. Постоянные и значительные пропуски занятий, в конечном счете, приводят к значительным пробелам в знаниях, что и приводит к завалам в сессию.

Анкетирование студентов факультета физической культуры по различным проблемам: социальный портрет, творческий портрет, спортивная квалификация, педагогический статус, физическая подготовка, ранее приобретенный двигательный опыт студента и проведенный корреляционный анализ данных анкетирования позволило выявить сложную мозаику их интересов на первом этапе обучения. Без выделения особенно ведущих факторов.

В школьных условиях расписание уроков является стабильным. Учителя тоже представляют собой стабильный состав на протяжении многих лет. Характер учебной деятельности так же стабилен. Иное дело в высшем учебном заведении. Многие дисциплины преподаются один семестр. Частая смена преподавателей, к которым студенты просто не в состоянии привыкнуть. Отсутствие жесткого контроля в течении обучения. Возникает такой феномен свободы, которой студенты бывшие ученики не знают, как ею воспользоваться.

Особенностью обучения на факультете физической культуры является то, что все знания, особенно по спортивно-педагогическим дисциплинам, приобретаются через собственные ощущения. Чему может будущий специалист научить ребенка, например в плавании, если он сам не умеет плавать и к тому еще пропускает занятия или выполнять упражнения в гимнастики. Поэтому личная двигательная и физическая готовность студента так же является либо залогом успеха или не успеха в учебной деятельности.

Более того, занятия по спортивно-педагогическим дисциплинам не могут быть заменены ни какими теоретическими или компьютерными технологиями, поскольку по этим дисциплинам необходим собственный тренинг, позволяющий достаточно прочно овладеть движением и в дальнейшем использовать его в различных ситуациях.

Давно известно, что уровень требований к абитуриенту при поступлении на факультет физической культуры на много выше, чем уровень подготовки в рамках школьной программы. Однако в последние годы на факультет физической культуры все больше приходят абитуриенты с очень слабой подготовкой. Но самое негативное здесь заключается в том, что и мнение этих абитуриентов строится на базе школьной подготовки, то есть специализированная подготовка ни чем не отличается от школьной. И студент, попадая в условия, когда надо почти всегда преодолевать себя, заставлять себя выполнять задания через силу, то конечным результатом, как правило, является разочарование в принятом решении, снижение активности, пропуски занятий, поиски оправдательных причин своего поведения.

Кураторский корпус факультета, каждый преподаватель старается смягчить период вхождения в специфику вузовской учебной деятельности. Однако отсутствие мер ответственности студентов перед университетом и перед факультетом в частности за свои действия затрудняют этот процесс адаптации, который рассматривается с двух позиций:

а) как состояние, в котором потребности индивида к какой-либо деятельности с одной стороны, и состояние и содержание среды – с другой, полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой;

б) процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается. Такое состояние адаптации можно описать только в общих теоретических понятиях, поскольку на практике достижима только относительная гармония между средой и индивидом.

Адаптация студентов в педагогическом ВУЗе – процесс многосложный и представляет собой не только приспособление личности к условиям ВУЗа, как к новой специфической среде, сколько ее специализации, то есть переход к профессиональной деятельности.

Учитывая то, что на факультете физической культуры одним из вступительных экзаменов является экзамен по теории и практике физической культуры, где не маловажную роль играют хорошая физическая подготовка и высокий уровень спортивного мастерства, в перечень факторов адаптации нами были включены и вид спорта и уровень мастерства и режим тренировочной деятельности.

В ходе двухлетнего наблюдения за процессом адаптации студентов к обучению в ВУЗе на специальности «Физическая культура» Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, выявился ряд факторов, которые оказывают основное влияние на этот процесс. При дальнейшей обработке полученных результатов с помощью вычисления показателей корреляции по Пирсону выявилась определенная зависимость.

При составлении корреляционной таблицы, на данный момент, учитывались порядка десяти основных факторов, которые могут влиять на процесс адаптации студентов на первых годах обучения в ВУЗах. Самые большие коэффициенты связи прослеживаются между таким социальным фактором как состав семьи, занятиями каким либо видом спорта, и режимом тренировок.

Эти показатели характерно высоки для младших курсов, когда родители еще оказывают большое влияние на студентов, на их материальное положение и занятость свободного времени.

Так же логично предположить, что режим тренировок оказывает влияние на достижения студентов, что в свою очередь так же связано с составом семьи.

Так же сильное взаимодействие наблюдается между творческими и музыкальными потенциалами учащихся, что тоже легко объясняется, адаптация будет происходить более плавно у харизматичных, деятельных студентов.

Интересным показалось то, что режим тренировок практически не оказывает влияние на успеваемость студентов занимающихся спортом, это значит, что учебный процесс построен так, что его легко сочетать с дополнительными тренировками, что немало важно для студентов-спортсменов.

В то же время корреляция показывает отрицательную зависимость разряда по спорту с успеваемостью в учебе. Мы предполагаем о определенной эйфорией после поступления в университет и облегченным отношением к учебе. Если студент в о время обучения в школе успешно сочетал повышение спортивной квалификации с учебой, то по видимому считают, что и в ВУЗе сохраняется подобная ситуация.

Перечислив более сильные взаимодействия между основными факторами адаптации можно сказать, что зависимость их вполне предсказуема, но интересным будет являться то, как эти коэффициенты будут меняться с течением времени, и внесением новых показателей.

И последний аспект, это академические свободы, права и обязанности. В последнем проекте закона об образовании говорится:

Обучающимся предоставляются права на (из ст.43 проекта Федерального закона об образовании Российской Федерации)

13) перевод для получения образования по другой профессии, специальности и (или) направлению подготовки по другой форме обучения в порядке, установленном законодательством об образовании;

15) перевод в другую образовательную организацию, реализующую образовательную программу соответствующего уровня, при согласии этой организации и успешном прохождении аттестации в порядке, установленном законодательством об образовании (после получения основного общего образования);

Возникает вопрос – как это согласуется со ставками преподавателей. Ведь студенческий коэффициент никто не отменял и не собирается отменять. И чем больше студенты будут пользоваться таким правом, тем в большей зависимости будут оказываться штаты. Знания этих прав формируют у студентов не мотивированное отношение к настоящему месту учебы.

В отличие от существующего закона об образовании в проекте прописаны кроме прав еще и обязанности обучающихся и меры воздействия за их невыполнение

Статья 44. Основные обязанности и ответственность обучающихся

Обучающиеся обязаны:

1) добросовестно и ответственно осваивать образовательную программу, выполнять учебный план (индивидуальный учебный план);

2) выполнять требования устава организации, осуществляющей образовательную деятельность, правил внутреннего распорядка, правил проживания в общежитиях, интернатах;

3) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

4) уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность;

5) бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Обучающиеся несут в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и (или) локальными нормативными актами организации, осуществляющей образовательную деятельность, дисциплинарную ответственность за:

1) не освоение или неполное освоение в установленные сроки образовательной программы, невыполнение учебного плана;

2) нарушение правил внутреннего распорядка и устава образовательной организации или положения о специализированном структурном образовательном подразделении организации, осуществляющей обучение;

3) за вред, причиненный по их вине имуществу организации, осуществляющей образовательную деятельность.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФАСИЛИТАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

**Павлов А.С., Владимирский государственный университет
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, г. Владимир, Россия**

Актуальность. Одной из ведущих нравственных ценностей у современного человека является гуманизация. Под гуманизацией в образовании понимается философская и социально-политическая доктрина, провозглашающая благо человека в качестве высшей цели образовательной деятельности [5].

В воспитательном аспекте гуманизация предполагает реализацию мировоззрения, в основе которой лежит уважение к людям, забота о них, формирование у педагога и воспитанников отношения к человеческой личности как высшей ценности в мире.

Так как учебно-тренировочная деятельность является неотъемлемой частью обучения, воспитания и развития ребёнка, отсюда вытекает, что принципы гуманизации могут быть реализованы и в ней. В нашем понимании эти принципы должны распространяться не только на теоретические идеи и установки (улучшение нравственного, гражданского, патриотического воспитания занимающихся, формирование у них гражданско-правовой, эстетической, профессиональной и бытовой культуры и здорового образа жизни), но и на технологии учебно-тренировочной деятельности, её содержания, формах и методах; обеспечение учебно-тренировочным процессом свободного, личностно-ориентированного ребенка, подготовленного к участию в жизни общества.

Так как системе подготовки юных спортсменов в большей мере присущи признаки общепедагогической и частнопредметной технологий, то в рамках каждой из них можно выделить пять относительно самостоятельных компонентов [2]:

- система управления (наличие разумного и реалистичного плана учебно-тренировочной деятельности вообще и отдельного занятия, в частности);
- программно-нормативная база (реальное выполнение требований по физическому, нравственному, интеллектуальному развитию ребёнка программ ДЮСШ и СДЮШОР, а не только на бумаге);
- педагогический процесс;
- службы сопровождения (обязательное наличие в спортивном комплексе кабинета врачебного контроля);
- предметно-пространственная среда (наличие душевых кабинок, постоянных командных раздевалок, отвечающим санитарным требованиям, помещений для хранения и сушки инвентаря и экипировки).

Элементы базиса обширны и многопрофильны. Например, одна только система управления включает в себя помимо администрации ДЮСШ (директор, завуч, методисты), также такие организационные структуры как методические объединения, педагогический совет, родительский комитет, производственные совещания.

Согласно программно-нормативным документам приобщать детей к занятиям хоккеем желательно в возрастном диапазоне между 6-7 годами до 10-11 лет. Граничные значения диапазона, как видим, отделены друг от друга четырьмя годами. Разрыв слишком значителен для того, чтобы не обратиться к анализу возрастной периодизации, построенной на учете переломных биологических периодов в жизни человека. Согласно возрастной классификации Д.Б. Эльконина [7], возраст 9-11 лет, с которым нас связывает опытно-экспериментальная работа, находится на рубеже между младшим школьным и подростковым возрастами, для которого характерно активное развитие мотивационно-потребностной и интеллектуальной сферы личности.

Не останавливаясь на обсуждении двух других элементов базиса – предметно-пространственной среды и служб сопровождения, о которых следует сказать, что они должны, по идее, формировать такую комфортную тренировочную атмосферу, в которую занимающийся каждый раз готов был бы погружаться с удовольствием, обратимся к рассмотрению сущностных сторон надстройки – педагогическому процессу, как некому стержню, вокруг которого и на который, «работают» перечисленные компоненты системы.

Между тем, нет смысла говорить о педагогическом процессе в спортивной деятельности, не затрагивая вопроса самой сущности человека, представляющей собой единство трех составляющих: природной, культурной и социальной. Соответственно этому и всю учебно-тренировочную деятельность следует рассматривать в трех измерениях, принимая человека как существо природное, культурное и социальное. Это действительно реальные системы, представляющие человека во всем его многообразии. Как существо биологическое он подчиняется биологическим законам, как существо социальное – он часть социума и продукт общественного развития, как существо культурное он – продукт первого и второго. Посредством культуры происходит естественное вхождение человека в социальную жизнь.

Иными словами, гуманизация, являясь важнейшим компонентом и необходимым условием общественного прогресса, в современной социокультурной и экономической ситуации рассматривается нами в тесной связи с процессом формирования и развития личности ребёнка, взятого целостно, в совокупности всех его составляющих, а не односторонне.

С первых лет обучения (группы начальной подготовки, это дети 6-12 лет в зависимости от вида спорта) юный спортсмен вовлечен в новые социокультурные и интеллектуальные требования среды, которые к тому же быстро изменяются в современном мире. Он, пройдя первичный отбор, попадает и в экстремальные условия, в которых совсем иной уровень эмоционального состояния, мотивации. Именно с этих первых шагов начинают формироваться новые социальные отношения, происходит процесс социализации ребёнка, принятие им той или иной роли в спортивном коллективе. Начинается активный процесс личностной самоидентификации, самоопределения, нахождения своего места в ролевых распределениях. Эти первые шаги становятся жизненно важными, предопределяя сложный ход событий в личности юного спортсмена.

Формирование личности занимающегося является важным еще и потому, что в дальнейшем он будет вовлечен в систему отношений для выполнения определенной социальной роли (руководителя, коллеги, подчиненного), где личностные качества для приобретения статуса лидера являются чрезвычайно важными.

Педагогическая деятельность является одной из основных в учебно-тренировочном процессе. Обязательными компонентами ее структуры в традиционном и исторически сложившемся понимании являются субъект (тренер) и объект (юный спортсмен). Гипотеза педагогического эксперимента, проведенного нами, предполагала, что эффективность тренировочных занятий значительно повысится, если осуществляется процесс фасилитации проявления двигательных способностей, а также социализации юного спортсмена, когда педагог способен превратить занимающегося в субъект педагогической деятельности, что является возможным при условии отношения педагога к ученику как к наивысшей ценности.

Сложившаяся ситуация в современном детско-юношеском спорте формирует социальную потребность в тренере, способном самостоятельно осуществлять творческую функцию.

Нами прогнозируется, что тренер центром своего постоянного ежеминутного внимания считает юного спортсмена, происходит совместная деятельность в общем эмоциональном диапазоне, обеспечивая возможность самостоятельного принятия решений и поведения в различных спортивных ситуациях. Данное требование обусловлено психологической закономерностью: личность, сформированная на основе наблюдения и слушания, является социально пассивной, беспомощной перед окружением. Личность, сформированная с помощью научного понимания закономерностей развития личности ребенка, и выстроенной на этой основе стратегии организации учебно-тренировочного процесса, способна к профессиональному росту и динамике межличностных отношений [4].

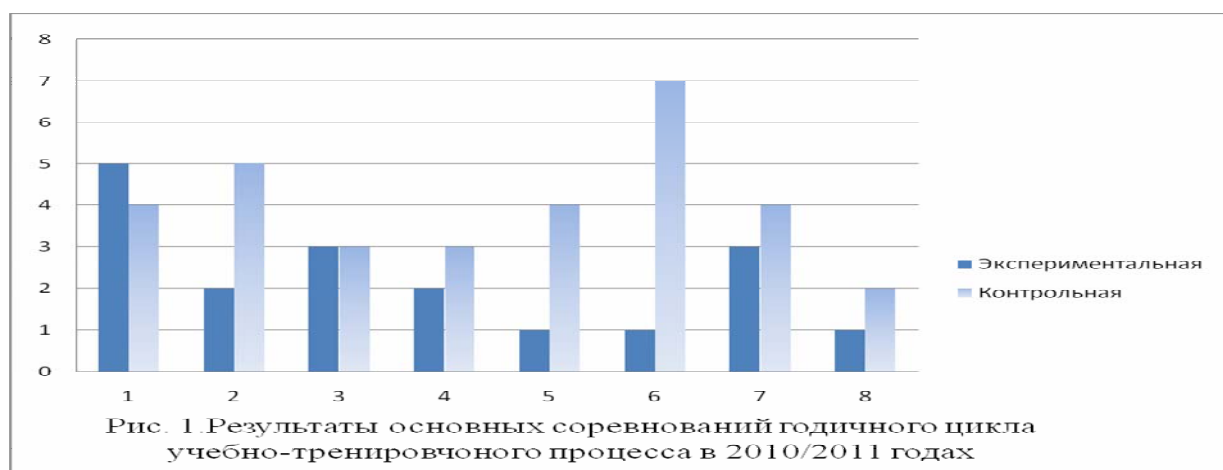
При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в данных возрастных группах педагогически обоснованным является использование технологий, базирующихся на таких методологических принципах, как принцип осознанности обучения, принцип развития потребностей, принцип опоры на занимающегося, принцип личностного развивающего общения, принцип целенаправленного создания эмоционально обогащенных воспитательных, игровых и соревновательных ситуаций, принцип использования сопереживания, использование современных образовательных технологий, включая информационно-коммуникационные [1].

Важнейшим компонентом педагогического процесса, на наш взгляд, также является учёт биоритмов человека, значение которых до сих пор недооценен в теории и практики физического культуры. В нашем исследовании при построении графика учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы мы опирались на теории В.И. Шапошникова и В.Н. Ягодинского [8]. Например, В.И. Шапошникова отмечает, что

закономерности годового эндогенного цикла нужно учитывать во время планирования, прогнозирования и проведения тренировочного процесса. Это позволит индивидуализировать тренировочный процесс [6]. Между тем результаты работ Л.П. Матвеева несколько противоречат и одновременно дополняют работы вышеупомянутых авторов. Л.П. Матвеев высказывает некоторые предположения об ограничительных условиях проявления циклов. В частности, о том, что они начинают проявляться в динамике спортивных результатов лишь тогда, когда спортсмен созрел до определенного возраста - 15-17 лет у юношей и 15-16 лет у девушек (с индивидуальными вариациями), а также о том, что циклы воспроизводятся не постоянно, а лишь некоторое число раз в кульминационное время "спортивной карьеры". Далее автор говорит о том, что весьма существенную роль в проявлении циклов, кроме прочего, играет преднамеренно задаваемый общий режим жизнедеятельности занимающихся спортом [3]. Нами прогнозировалось, что, возможно, для ребёнка не играет большого значения время проведения учебно-тренировочных занятий, а также учёт биологических макроциклов т.к. он способен быстро адаптироваться, а нашей главной целью было формирование у него благоприятного стереотипа, который стабилизировал и одновременно организовывал его деятельность.

Методы и организация исследований. Эксперимент проводился в МОУ ДОД ДЮСШ № 8 г. Владимира на базе ледового дворца «Полярис» и ФОК №4. В исследовании приняли участие 58 юных спортсменов в возрасте 9-11 лет, которые были разделены на две примерно равные группы: контрольная (30 детей) и экспериментальная (28 детей). В экспериментальной группе нами совместно с тренером были апробированы вышеперечисленные условия и принципы. Тренеры контрольной группы работали по стандартам ДЮСШ. Одним из критериев оценки успешности педагогического эксперимента являлись результаты соревновательной деятельности.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что экспериментальная группа выиграла 24 матча из 35 проведенных в 2010/2011, что на 22% больше, чем в сезоне 2009/2010. Контрольной группе удалось одержать лишь 18 побед, т.е. столько же, сколько и годом ранее. Экспериментальная группа смогла поразить ворота соперника 160 раз, при этом пропустив 94 шайбы. Показатели контрольной группы по данным показателям следующие: 155 заброшенных и 126 пропущенных шайб. Экспериментальная группа в сезоне 2010/2011 одержала победу в областных соревнованиях, но не смогла попасть на Всероссийские соревнования, проиграв в отборочном раунде.



1 – Международный турнир памяти В.И. Манина (г. Иваново).

2 – Всероссийский турнир команд ДЮСШ Центрального Региона РФ (г. Владимир).

3 - Всероссийский турнир команд ДЮСШ Центрального Региона РФ (г. Ярославль).

4 – Турниры в г. Можайск и Ярославль соответственно.

5 – Открытое первенство Ярославской области.

6 - Международный турнир “РОСНО” (г. Рязань) и “Хоккей – моя жизнь” (г. Норильск) соответственно.

7 – Турнир памяти Рагулина (г. Судогда).

8 – Турнир памяти И. Порткина (г. Владимир).

Из представленного рисунка наглядно видно, что на протяжении всего периода эксперимента соревновательный результат экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной. По итогам участия юных хоккеистов в различных турнирах суммарный рейтинг ФХР ДЮСШ №8 г. Владимир составил 78 баллов (22 балла заработала экспериментальная группа, 17 – контрольная).

Выводы. Такой подход требует от тренера умения наблюдать, анализировать, вскрывать противоречия учебно-тренировочного процесса, решать педагогические задачи, в том числе и высокого уровня трудности (например, воспитание и развитие детей из неблагополучных семей), что априори предполагает постоянное нахождение в творческом поиске, наполненном педагогическими находками, интуицией, изобретениями и открытиями. Творческое мышление педагога вообще, а тренера, в частности, выражается в умении проектировать и осуществлять учебно-тренировочный процесс применительно к имеющимся условиям.

Поскольку именно тренер – наиболее важное психолого-педагогическое условие превращения юного спортсмена в субъект педагогической деятельности, то целесообразно представить структуру его личностно-профессионального портрета применительно к экспериментальной теории, что и является предметом нашего дальнейшего исследования.

Список литературы:

1. Бойченко С.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов на основе педагогического контроля // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 20. - С.86-91.

2. Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов: дис. ... докт. пед. наук:– М., 2006, 358 с.

3. Матвеев Л. П. Проверка одной гипотезы и комментариев к ней в аспекте теории и практики спорта /Л.П. Матвеев, З.Д. Гаанова //Теория и практика физ. культуры. 2001. - № 5. - С. 2-11.

4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. - 256 с.

5. Пономарев Н.А. Система методов в науках о физической культуре. – Л.: ВДКИФК, 1984. – С. 5-13.

6. Шапошникова В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте // Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. - 2002. - № 3. - С.34-36.

7. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 6 – 20.

8. Ягодинский В.Н., Ритм, Ритм, Ритм! "Знание", Москва. 1985. С. 58-60.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В СТРУКТУРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Парфенов А.С., Орловский государственный аграрный университет, г. Орел, Россия

Необходимым компонентом профессионализма личности является ее профессиональная компетентность. Изучение современных подходов к профессиональной компетентности в работах отечественных и зарубежных ученых показывает, что это понятие не имеет достаточно четкого определения и семантически используется наравне с понятием профессионализма. Так, с точки зрения С.А. Дружилова, профессиональная компетентность представляет собой многофакторную качественную характеристику личности специалиста, которая включает систему научно-теоретических знаний в предметной области и способов их применения в конкретных ситуациях, ценностные ориентации специалиста, а также интегративные показатели его культуры. В. Байденко определяет эту категорию, с одной стороны, как овладение знаниями, умениями и способностями, необходимыми для работы по

специальности при одновременной автономности и гибкости в решении профессиональных проблем; развитое сотрудничество с коллегами и профессиональной межличностной средой, с другой – как готовность и способность целесообразно действовать в соответствии с требованиями дела, методически организованно и самостоятельно решать поставленные задачи, а также самооценивать результаты своей деятельности.

На мой взгляд, данные определения очень схожи по своему смыслу с суждениями некоторых авторов о профессионализме. Например, Ю.Н. Кулюткин полагает, что профессионализм – это система знаний и умений, проявляющаяся при решении возникающих в практике профессиональных задач. Н.В. Кузьмина также определяет профессионализм как наличие у специалиста знаний, умений и навыков, позволяющих ему осуществлять свою деятельность на уровне современных требований науки и техники, как умение видеть и формулировать задачи, применять методологию и методы специальных наук для установки диагноза и прогноза при их решении, оценивать и выбирать наиболее подходящие для решения методы.

Некоторые исследователи отмечают интегральность понятия профессиональной компетентности. Так, М. Розенова выделяет следующие виды компетентности: предметную как хорошее знание специалистом предмета своей непосредственной деятельности (которое формируется в ходе учебно-профессиональной подготовки); социально-коммуникативную как знания и умения, связанные с осуществлением социальных и профессиональных контактов, и личностно-индивидуальную, представленную совокупностью знаний и представлений человека о самом себе в контексте профессиональной роли. Близкую точку зрения высказывает Н.В. Матяш, согласно которой профессиональная компетентность представляет собой уровень мастерства, достигаемый человеком на пути профессионального становления и включающий в себя такие компоненты, как потребностно-мотивационный, операционально-технический и самосознание. А.К. Маркова также выделяет виды профессиональной компетентности – специальную, или деятельностьную, характеризующую владение деятельностью на высоком профессиональном уровне, наличие специальных знаний и умение применить их на практике; социальную, обусловленную владением способами совместной деятельности и сотрудничества, принятыми в профессиональном сообществе приемами профессионального общения; личностную, включающую в себя владение способами самовыражения и саморазвития, средствами противостояния профессиональной деформации, способность планировать профессиональную деятельность, видеть проблему и самостоятельно принимать решения; индивидуальную, трактуемую как владение приемами саморегуляции, готовность к профессиональному росту, неподверженность профессиональному старению, наличие устойчивой профессиональной мотивации.

Полагая, что рассмотренные описания профессиональной компетентности очень близки по своему содержанию к характеристике различных составляющих профессионализма и не дают четкого представления об этой категории профессиональной деятельности, считаем возможным сформулировать собственное мнение, согласно которому *профессиональная компетентность* может быть определена как *интегративное свойство, включающее в себя совокупность профессиональных и социокультурных знаний, умений и навыков, позволяющих человеку на высоком уровне планировать и осуществлять профессиональную деятельность с целью достижения социально и личностно значимых результатов*. Именно в таком контексте, на наш взгляд, профессиональная компетентность может быть включена в структуру профессионализма личности, поскольку понятие «профессионализм» является более широким, чем «профессиональная компетентность». Профессионализм характеризуется таким уровнем развития профессиональной компетентности, на котором она полностью интегрирована в поведение человека, поэтому многие действия, ведущие к эффективному результату, выполняются на интуитивном уровне.

Таким образом, рассматривая профессиональную компетентность как показатель того, насколько успешно человек овладел профессиональными знаниями, умениями и

навыками, профессиональной культурой и реализует их в различных ситуациях профессиональной деятельности. Вместе с тем, рассматривая профессиональную компетентность как личностную характеристику профессионала, выделяю и профессиональные компетенции – как показатели профессионализма его деятельности. По нашему мнению, профессиональные компетенции являются некими критериями, которые используются для внутренней и внешней оценки качества профессиональной деятельности и являются общими для всех специалистов в том или ином виде профессиональной деятельности, стремящихся к высокому уровню профессионализма. Иными словами, компетентность – это свойство личности, а компетенции – это то, что должен усвоить и проявлять в деятельности человек, чтобы быть компетентным. Именно с этих позиций мы и рассматриваем компетенции как детерминанты деятельностного уровня профессионализма личности.

Теоретическое обобщение по проблеме профессиональной компетентности личности с опорой на исследования процесса управления психолого-педагогическими компетенциями преподавателя высшей школы⁸ позволило нам выделить в структуре его профессиональной деятельности три группы основных компетенций:

1) *индивидуально-личностные компетенции*, проявляющиеся в познавательной активности преподавателя при реализации целей как научной, так и педагогической деятельности, в соответствии с индивидуально-психологическими свойствами, общим уровнем интеллекта и его структурными особенностями. Показателями этой группы компетенций являются: владение специальными знаниями; исследовательская активность при разработке научных и педагогических проблем и инноваций; развитость навыков построения образовательного процесса (моделирование, проектирование); способность к саморазвитию, стремление к повышению своей специальной и психолого-педагогической квалификации;

2) *предметно-деятельностные компетенции*, включающие эмоционально-волевое управление предметным (специальным и педагогическим) содержанием профессиональной деятельности, реализуемые с учетом уровня притязаний и мотивов деятельности субъекта. К компетенциям этой группы относятся: сформированность навыков эмоциональной саморегуляции профессионального поведения и деятельности; умение управлять познавательной деятельностью и мотивацией обучаемых, распознавать их потребности и оказывать им индивидуальную помощь; гибко реагировать на изменения условий деятельности; умение создавать творческий настрой в научно-исследовательском коллективе и на учебных занятиях; самоанализ и оценка результатов деятельности;

3) *социально-коммуникативные компетенции*, характеризующие умения и навыки субъекта в построении отношений и взаимодействия с окружающими в поле профессионально обусловленной среды. К ним относятся: общекультурные умения и навыки общения и взаимодействия; умение убеждать, понимать других; ориентация на формирование средствами научной дисциплины, морали, этики, мировоззрения, установок на профессионально личностное развитие у субъектов научно-педагогического процесса; сформированность личностных позиций в области целей и норм деятельности; навыки установления эффективных коммуникаций с обучаемыми и коллегами; дисциплинарная ответственность.

Содержательные аспекты выделенных нами профессиональных компетенций были эмпирически изучены как детерминанты деятельностного уровня профессионализма. Исследовательской процедурой стала экспертная оценка компетентностей представителями вузовской администрации (40 человек) и самими преподавателями по следующим направлениям: владение системой профессиональных умений и навыков, проектирование образовательного процесса, осуществление учебно-педагогического взаимодействия с обучаемыми, осуществление деятельности по профессионально-личностному развитию. По результатам опроса были выделены группы «успешных» и «неуспешных» преподавателей, а

предложенные для оценки компетентности были объединены в три группы – индивидуально-личностные, предметно-деятельностные и социально коммуникативные.

Исследование показало, что степень выраженности профессиональных компетенций в группе «успешных» преподавателей статистически значимо выше, чем у «неуспешных».

Построение корреляционных матриц как для общего блока профессиональных компетенций, так и отдельно – для групп индивидуально-личностных, предметно-деятельностных и социально-коммуникативных компетенций – позволило выявить высокую интегрированность их структуры (в группах «успешных» и «неуспешных» преподавателей значимые корреляционные связи ($p < 0,05$) составляют соответственно 78,1% и 63,9% от общего числа). При этом группы компетенций тесно коррелируют между собой, а их структура отличается устойчивостью, особенно внутри группы индивидуально-личностных компетенций.

Факторный анализ при четырехфакторном решении позволил выделить параметры профессиональной компетентности преподавателей, образующие факторную структуру с высокими коэффициентами факторных нагрузок и показал различия в структуре детерминантов профессионализма в зависимости от профессиональной успешности личности. Так, высокий уровень профессионализма «успешных» преподавателей оказался обусловленным: их направленностью на профессионально-личностное развитие (экспертная оценка компетенций по 10-балльной шкале в среднем по фактору – 8,07); высоким уровнем проявления научно-исследовательской активности и деятельности по внедрению результатов научного поиска в практическую деятельность (7,98); ориентацией педагогического взаимодействия на формирование мировоззренческих установок у учащихся на основе собственной четкой гражданской позиции (7,81); способностью оказывать личностное воздействие на окружающих, формировать у них потребность в самопознании и саморазвитии (7,90).

Пониженный уровень профессиональной компетентности у «неуспешных» преподавателей оказался обусловлен: невысоким уровнем познавательной и профессионально-личностной активности (3,88); ориентацией в деятельности на управление педагогическим процессом при слабой развитости умений и навыков творческого, продуктивного взаимодействия с обучаемыми (3,76); низким уровнем научно-исследовательской активности, недостаточным использованием современных научных знаний в учебном процессе (3,98); регулятивно-поведенческой некомпетентностью, обусловленной невысоким уровнем развитости процессов произвольной саморегуляции профессионального поведения, особенно при анализе и адекватной оценке результатов как собственной деятельности, так и учебно-познавательной деятельности учащихся (3,94).

Исследование также показало, что в группе «успешных» преподавателей не было выявлено статистически значимых связей между компетенциями и индивидуально-личностными особенностями, но были обнаружены корреляционные связи между компетенциями и некоторыми условиями, выделенными самими преподавателями в качестве значимых для успешного выполнения научно-педагогической деятельности ($p < 0,05$). Так, способность решать различные задачи оказалась связанной с такими компетенциями, как способность к исследованию и разработке научных проблем и инноваций, направленность на повышение психолого-педагогической квалификации, развитость умений и навыков организации процесса обучения на основе единства учебной и научно-исследовательской деятельности обучаемых, использование результатов научного поиска в учебном процессе, умение анализировать и критически оценивать полученные результаты профессиональной деятельности. Креативность как профессионально важное качество оказалась связанной с высоким уровнем владения специальными знаниями, общекультурными умениями и навыками преподавателя и его умением гибко реагировать на изменение условий совместной деятельности с обучаемыми. Способность к самомотивации обуславливала степень проявления исследовательской активности. Умение устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучаемыми связано с системой внутренних стандартов личности преподавателя, со способностью принимать себя и других.

В группе «неуспешных» преподавателей обнаружилось корреляционные связи между профессиональными компетенциями и некоторыми индивидуально-личностными свойствами ($p < 0,05$). Например, степень проявления исследовательской активности оказалась обусловленной общим уровнем саморегуляции и, особенно, регуляторным процессом моделирования. Умение распознавать потребности обучаемых и оказывать им индивидуальную помощь связано со способностью личности к моделированию, с общим уровнем саморегуляции, регуляторной гибкостью и агрессивностью. Способность к обеспечению информационной емкости занятий имеет обратную связь с ригидностью и спонтанностью. Умения и навыки эмоциональной саморегуляции профессионального поведения обратно коррелируют со спонтанностью. Способность видеть общее в поступающей противоречивой информации определяет выраженность таких компетенций, как владение специальными знаниями, осуществление итогового и текущего контроля, общекультурные умения и навыки преподавателя. Креативность определяет умения использовать результаты научного поиска в учебном процессе. Исследование и разработка научных проблем и инноваций связаны со способностью решать задачи.

Таким образом, корреляционный анализ не выявил связей профессиональных компетенций с индивидуально-личностными особенностями в группе «успешных» преподавателей, но обнаружил достоверные связи ($p < 0,05$) между некоторыми компетенциями и условиями, выделенными самими преподавателями в качестве значимых для успешного выполнения научно-педагогической деятельности. Среди них выделились «способность решать различные задачи» (5 связей), «креативность» (3), «способность к самомотивации», «система внутренних стандартов личности», «способность принимать себя, других и их природу» (по 2 связи).

В группе «неуспешных» преподавателей ряд профессиональных компетенций оказались взаимосвязанными с индивидуально-личностными свойствами – «агрессивностью», «ригидностью» и «спонтанностью», выраженность которых негативно сказывается на проявлении таких компетенций, как «умение распознавать потребности обучаемых и оказывать им индивидуальную помощь», «способность к обеспечению информационной емкости занятий», «умения и навыки эмоциональной саморегуляции профессионального поведения». Кроме того, исследование показало обусловленность профессиональных компетенций «неуспешных» преподавателей общим уровнем саморегуляции и, особенно, регуляторной гибкостью и процессом моделирования.

В целом, исследование профессиональных компетенций преподавателей высшей школы, позволило заключить, что высокий уровень их профессионализма обусловлен развитостью:

- а) профессионально-личностных компетенций, характеризующих направленность личности на профессиональное развитие;
- б) научно-исследовательских, обуславливающих высокий уровень проявления научно-исследовательской активности и деятельности по внедрению результатов научного поиска в практику и учебный процесс;
- в) мировоззренческих, проявляющихся в четкой гражданской позиции и ориентации на формирование мировоззренческих и профессионально-этических установок у учащихся;
- г) социально-поведенческих, выражающихся в способности преподавателя оказывать личностное воздействие на обучаемых, формировать у них потребность в самопознании и саморазвитии, проявлять дисциплинарную ответственность в профессиональных взаимодействиях.

Развитость профессиональных компетенций преподавателей высшей школы в основном зависит от структуры субъективно значимых для личности условий деятельности, входящих в подсистему профессионально обусловленных свойств. Индивидуально-психические особенности оказывают влияние на выраженность компетенций только в случае недостаточного развития у личности процессов саморегуляции поведения и деятельности.

Список литературы:

1 Дружиллов С.А. Профессиональная компетентность и профессионализм педагога: психологический подход //Сибирь. Философия. Образование. Новокузнецк, 2005. Вып.8. С.26–44.

- 2 Байденко В. Компетенции в профессиональном образовании (К освоению компетентностного подхода) // Высшее образование в России. 2004. №11. С.3–13.
- 3 Кулюткин Ю.Н. Творческое мышление в профессиональной деятельности учителя // Вопр. психологии. 1986. №2. С.21–30.
- 4 Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М., 1990.
- 5 Розенова М. Профессиональная компетентность и гуманитарные дисциплины // Высшее образование в России. 2004. №11. С.169–170.
- 6 Матяш Н.В. Самовоспитание профессиональной компетентности будущего учителя: Дис. ... канд. пед. наук. Брянск, 1994.
- 7 Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
- 8 Скокк Г.Б., Зотова Е.А., Сурнина Т.Ю. Управление психолого-педагогическим блоком компетенций современного преподавателя университета // Университетское управление: практика и анализ. 2006. №2. С.51–56.

**ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ СОЦИАЛЬНЫХ ДЕВИАЦИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
17-18 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
Перова Е.И., Федеральный научный центр физической культуры и спорта,
г. Москва, Россия**

Переход к новым социально-экономическим условиям способствовал обострению уже существующих и выработке новых форм социальных деформаций в молодежной среде, возникающих как в ситуации школьного, так и вузовского обучения. Появилось большое число учащихся с физическими, психическими и поведенческими отклонениями.

В отечественной социальной педагогике и психологии часто поднимается вопрос о социализации личности, под которой понимается приспособление человека к требованиям и условиям общества. Отклонения в поведении, нарушение норм и правил общества интерпретируется как девиантное поведение, включающее в себя склонность к агрессии и насилию, пристрастие к алкоголю и наркотикам, противопоставление себя и своего поведения общим нормам и правилам. Выявление причин предрасположенности к девиантному поведению подростков весьма сложная задача, которая затрагивает психологические и социальные факторы. В частности, заниженная или завышенная самооценка, поиск новых необычных ощущений, стремление утвердиться в другой среде.

Для педагогов и психологов подростки с отклоняющимся поведением всегда были предметом пристального внимания и характеризовались как трудные, трудновоспитуемые, педагогически запущенные подростки. З.А. Раевская предприняла попытку более подробно охарактеризовать отклоняющееся поведение подростков и назвала его девиантным поведением. По ее мнению, девиантным называется поведение, не соответствующее социальным и нравственным нормам, принятым в обществе. Наиболее характерными признаками девиантного поведения являются: отсутствие положительных интересов и стремлений, завышенные материальные потребности, упрямство, злость, недисциплинированность, конфликтность, агрессивность.

В связи с этим, проблема профилактики девиантного поведения учащейся молодежи 17-18 лет в условиях социально-экономических преобразований российского общества является актуальнейшей задачей, предполагающей разработку специальных педагогических превентивно-коррекционных мер воздействия, т.к. данный возрастной период требует особого внимания.

Подростковый возраст, по мнению экспертов ВОЗ, охватывает период жизни от 10 до 17 лет включительно и считается трудным и критическим. Такая оценка обусловлена происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами: на этом этапе завершается становление морфологических, физиологических и психологических функций,

существенно отличающих подростка от детей и взрослых. Этот период в процессе созревания организма является переломным. Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференцировка органов и тканей. Половой диморфизм проявляется в особенностях обменного процесса, темпа роста и развития отдельных функциональных систем и всего организма в целом.

Психика в подростковом возрасте также имеет ряд особенностей, определяемых своеобразием физиологических процессов, протекающих в ЦНС и определяющих своеобразие поведенческих реакций в этом возрасте.

Для подростков характерны:

- повышенная эмоциональная возбудимость,
- реактивность, проявляющиеся в психической неуравновешенности, резких сменах настроения, переходах от экзальтации к депрессии и обратно,
- нарастание всеобщего возбуждения и ослабление всех видов торможения.

Это самый трудный период психологического развития, формирование воли, сознательности, гражданственности, нравственности. Нередко это драматический пересмотр всей системы жизненных ценностей, отношения к себе, к родителям, к сверстникам и обществу в целом. А здесь и крайние суждения, и крайние поступки, стремление к самоутверждению и конфликтам.

И именно в период возрастного кризиса, как отмечает ряд авторов (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунов, 1967; Фельдштейн Д. И., 1970 и др.), ребенок часто становится трудновоспитуемым.

Перед исследованием была поставлена задача - изучить распространенность и особенности проявления различных форм социальных девиаций среди юношей и девушек 17-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Для решения поставленной задачи сотрудниками отдела «Социально-педагогических проблем и профилактики девиантного поведения учащейся молодежи» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК в общеобразовательных школах города Москвы в течение 2012 года было проведено исследование, посвященное изучению предрасположенности старшеклассников к реализации различных форм девиантного поведения. В исследовании приняли участие 116 юношей и 42 девушек, учащихся 10 и 11 классов.

Диагностика выявления предрасположенности молодежи к различным формам социальных девиаций и особенности их проявления проводилась с помощью методики «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП)», разработанной в 1992 году Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие».

Данная методика позволяет выявить склонность молодежи к реализации различных форм отклоняющегося поведения по следующим показателям:

- ✓ отсутствие или снижение социальных установок;
- ✓ склонность к нарушению норм и правил;
- ✓ склонность к аддиктивному поведению;
- ✓ склонность к саморазрушающему и самоповреждающему поведению;
- ✓ склонность к агрессии и насилию;
- ✓ волевой контроль эмоциональных реакций;
- ✓ склонность к делинквентному поведению.

Анализ проведенного исследования по определению склонности к отклоняющемуся поведению девушек показал следующее. По первой шкале – нарушение социализации личности, сильно выраженный показатель у 23,8% девушек, слабо выраженный - у 21,4%, в норме у 54,7%. Это значит, что у 23,8% учащихся наблюдалась высокая настороженность по отношению к психодиагностической ситуации, что можно интерпретировать как склонность к нарушению социализации личности. У 21,4% девушек этот показатель слабо выражен, но при неблагоприятной ситуации он может проявиться.

Наиболее «сильно выражены» социальные деформации склонности к отклоняющемуся поведению выявлены и у 33,6% юношей. Что же касается «слабо

выраженной» тенденции к проявлению негативных отклонений, то она отмечается у 15,5% московских молодых людей, что говорит о потенциальных возможностях испытуемых, при наличии соответствующих условий, реализовать эти негативные проявления личности.

Склонность к нарушению общепринятых норм и ценностей, принятых в обществе, стремление противопоставлять собственные интересы, ценности групповым характерны для 49,2% московских юношей (шкала 2). Эти поведенческие деформации наиболее выражены у 36,2% старшеклассников.

По второй шкале – склонность к нарушению норм и правил поведения у девушек, показатели распределились в следующем порядке: у 38,1% испытуемых наблюдаются склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, наблюдаются тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть. У 16,7% девушек этот показатель сильно выражен, что интерпретируется как проявление негативизма, сильной выраженности неконформистских тенденций. У 45,2% девушек этот показатель в пределах нормы.

Готовность юношей 17-18 лет к реализации аддиктивного и саморазрушающего поведения характерна соответственно для 40,5 и 41,5% старшеклассников (шкала 3, 4). Предрасположенность молодых людей к уходу от реальности, путем изменения своего психического состояния достаточно «сильно выражена» у 31% учащейся молодежи. Исследование склонности старшеклассников к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (шкала 4) свидетельствует о предрасположенности испытуемых к риску, выраженной потребностью в острых ощущениях, низкой оценкой собственной жизни. Эти негативные деформации наиболее «сильно выражены» у 34,5 % школьников.

Анализ ситуации сформированности различных форм аддиктивного поведения, в том числе и приобщение к употреблению психоактивных веществ (ПАВ), свидетельствуют о наличии аддиктивных признаков в исследуемой выборке. Ситуация по предрасположенности к наркотической зависимости свидетельствует о том, что в группе юношей количество учащихся, не имеющих каких-либо признаков наркотической зависимости выявлено у 82 юношей (71,0%), а доля молодых людей, в той или иной мере, положительно относящихся к употреблению психоактивных веществ составляет, по результатам опроса, 29%.

Что касается проявлений алкогольной зависимости, то здесь картина менее благополучная. Из общего числа опрошенных 39 юношей-старшеклассников (34,0%) «не видят ничего плохого в употреблении алкоголя» и только 66,0% юношей относятся отрицательно.

Анализ третьей шкалы – склонность к аддиктивному поведению продемонстрировал, что у 54,7% девушек не наблюдались отклонения в поведенческих реакциях, что интерпретируется как хороший социальный контроль поведенческих реакций; однако у второй части обследуемых этот показатель был слабо выражен (у 35,7% испытуемых) и сильно выражен (у 9,5% испытуемых), что свидетельствует о предрасположенности девушек к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонности к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. И только у 9,5% девушек наблюдается выраженная психологическая потребность в аддиктивных состояниях.

По четвертой шкале – склонность к саморазрушающему поведению, у 59,5% девушек наблюдались низкие показатели, что свидетельствует об отсутствии тенденций к соматизации тревоги, наличии комплексов вины в поведенческих реакциях, т.е. поведение их можно характеризовать как норма. У 40,5% девушек результаты исследования свидетельствуют о низкой ценности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях.

Данные, полученные по шкале 5 (склонность к агрессии и насилию), свидетельствуют о склонности значительной части юношей к насилию и агрессивной направленности личности, что проявляется во взаимоотношениях с другими людьми, в решении проблем путем насилия, при этом использовать унижение партнера как средство стабилизации собственной самооценки.

Пятая шкала у девушек характеризуется слабо выраженный показатель агрессии, наблюдается у 45,5% и сильно выраженный – у 7,1%, остальные 47,6% в пределах нормы, что свидетельствует о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций. Что же касается слабо выраженной тенденции агрессии у 45,5% девушек, то это говорит о потенциальных возможностях и, при наличии соответствующих условий, готовности испытуемых реализовать агрессивные тенденции в поведении.

Агрессивные проявления «сильно выражены» у 35,3% при одновременном снижении волевого контроля эмоциональной сферы у 42 юношей или 36,2% (шкала 6). Снижение волевого контроля эмоциональной сферы свидетельствует о нежелании или неспособности молодых людей контролировать свои поведенческие эмоциональные реакции, о склонности подростков реализовать негативные эмоции в поведении, о несформированности волевого контроля своих потребностей и увлечений.

Достаточно значимый фактор в проявлении элементов девиантного поведения является отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций. При исследовании этого фактора у 42,6% девушек этот показатель сильно выражен, что говорит о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании и неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные реакции, о несформированности волевого контроля. У 21,4% девушек этот показатель слабо выражен, что говорит о потенциальных склонностях в проявлении волевого эмоционального контроля и в негативной эмоциональной ситуации могут проявлять слабость волевого контроля. И только у 35,7% девушек волевой контроль оказался в норме, что свидетельствует о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций.

Анализ результатов тестирования испытуемых по показателям шкалы 7 позволили выявить готовность (предрасположенность) юношей к реализации делинквентного поведения, которое может реализоваться в жизни подростка лишь при определенных обстоятельствах. Полученные данные свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций и низком уровне социального контроля у 49,1% испытуемых. Наиболее «сильно выражена» склонность к делинквентному поведению у 36,2% юношей 16-18 лет.

Готовность подростков к реализации делинквентного поведения продемонстрировали в исследовании 19,1% девушек, что свидетельствует о способности этих лиц вступать в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами. И хотя у 45,2% девушек этот показатель был слабо выражен, можно говорить о наличии делинквентного поведения и низком уровне социального контроля. 35,7% девушек продемонстрировали высокий уровень социального контроля.

При рассмотрении этого явления ряд авторов (И. С. Кон, 1978, 1989; А. З. Личко, 1983; М. Раттер, 1987) склоняется к тому, что первопричиной возникновения отклоняющегося (девиантного) поведения являются проблемы, связанные с физическим созреванием ребенка, снижением самооценки некоторых качеств и самоуважения, возникновением конфликтных ситуаций при становлении психических новообразований.

При контрольных тестированиях (А.А. Артамонов, Е.И. Перова, В.А. Куренцов. 2012 и др.) было установлено, что у большинства подростков индекс физической готовности находится ниже нормы, а физическое развитие характеризуется слабым развитием костно-мышечной системы, физическая работоспособность находится в пределах ниже средней. К этому следует добавить и низкий уровень физического состояния старшеклассников.

Результаты оценки физического развития свидетельствует о наличии морфологической непропорциональности в физическом развитии большинства испытуемых. У юношей 16-17 летнего возраста наблюдается несоответствие длины тела и окружности грудной клетки, а весоростовой и силовой индексы находятся у нижней границы нормы. С возрастом физическое развитие улучшается, но в целом уровень физического состояния большинства юношей находится на низком уровне

Отклонения в физическом развитии учащихся еще больше усугубляет дезадаптацию, т.к. в большинстве случаев процесс морально-волевого становления личности в этот период зависит от его физического состояния. У большей части обследованных молодых людей 17-18 лет полностью отсутствуют элементарные спортивные навыки и умения, наблюдается низкая двигательная подготовленность; каждый третий юноша не смог принять участия в тестировании, по причине наличия медицинского освобождения, а более 65% показывают низкие результаты в нормативах, характеризующих силу, быстроту, общую выносливость, координационные способности (таблица 1).

С нормативными требованиями программы физического воспитания в беге 30 м, тесте на гибкость не справляются от 32,8 до 34,4% юношей. Еще более низкие показатели выявлены в челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м, подтягивании на перекладине и прыжках в длину с места.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юношей 17-18 лет с признаками девиантного поведения и социально-адаптированных учащихся 10-11 классов общеобразовательного учреждения

Показатели	Группы испытуемых		Р
	Социально-адаптированные n = 76	Девианты n = 40	
Бег 30 м., с.	5,0 + 0,05	5,1 + 0,06	>0,05
Челночный бег 5X10 м, с.	14,2 + 0,08	15,2 + 0,16	< 0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10,8 + 0,8	7,7 + 0,7	< 0,05
Бег 1000 м., с	231,8 + 3,4	255,8 + 4,1	< 0,05
Прыжок в длину с места, см.	217,3 + 5,1	201,4 + 3,6	> 0,05

Как следует из данных табл.1, с нормативными требованиями программы физического воспитания не справляются от 38,8 до 51,8% юношей, а уровень их подготовленности оценивается как низкий. Еще более низкие показатели выявлены в челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м, подтягивании на перекладине.

Информативными тестами для выявления различных форм отклоняющегося поведения среди молодежи следует считать бег 1000м, подтягивание на перекладине и челночный бег 5x10м. Первый и второй тесты требуют достаточно высокой мобилизации волевых усилий, третий – во многом связан с координационными способностями человека.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности девушек 17-18 лет учащихся 10-11 классов (n = 46)

Показатели тестирования	Гибкость – наклон вперед (в см.)	Прыжок в длину с места (в см.)	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с.)	Челночный бег 5x10 м.
Средний показатель	17,1 (средний)	181,4 (средний)	18,2 (низкий)	18,2 (низкий)
Отклонение от средней	6,4	4,9	1,5	0,5
Ошибка средней	1,6	2,8	1,3	0,3

Более низкие данные о физической подготовленности зарегистрированы при тестировании девушек 17-18 лет. Анализ физической подготовленности девушек показал, что основные качества (гибкость, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа) находятся на среднем и выше среднем уровне, челночный бег, как показатель координации, ниже среднего уровня (табл. 2).

Как следует из данных таблиц 2 и 3 высокий процент девушек (63,3; 43,3 и 43,3%), имеют «низкий» уровень физической подготовленности в прыжке в длину с места, подъеме туловища за 30 с. из положения лежа на спине и челночном беге 5x10 м. При этом число старшеклассниц с уровнем «средний» в этих видах испытаний составило в среднем 47,8% от общего числа участников.

Несколько лучшая ситуация была выявлена при выполнении теста на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, в котором 10% девушек показали результат на уровне «высокий», 70% - «средний» и только 20% имеют показатель на уровне «низкий».

Таблица 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек 17-18 лет учащихся 10-11 классов
(n = 46)

Показатели	Оценка физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Наклон вперед	3	10	21	70	6	20
Прыжок в длину с места	-	-	11	36,7	19	63,3
Подъем туловища за 30 с.	2	6,7	15	50	13	43,3
Челночный бег 5x10 м.	-	-	17	56,7	13	43,3

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что девушки 16-18 лет, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях г. Москвы характеризуются ярко выраженным низким уровнем двигательной подготовленности. Наиболее трудными видами испытаний как для девушек 10-11 классов являются тесты, требующие проявления силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости. Такую ситуацию с состоянием физической подготовленности девушек следует считать как критическую.

Подводя итог проведенным исследованиям, можно констатировать следующее, что среди негативных факторов, порождающих проблемы личностного развития, ведущими являются:

- подростковый возраст чрезвычайно важен в физиологическом, психологическом, нравственном и социальном становлении человека, именно в это время окончательно реализуется индивидуальная генетически детерминированная программа развития организма с формированием определенного конституционального типа;

- формирование характерологических особенностей, стереотипов поведения и вредных привычек, влияющих на здоровье не только в подростковом возрасте, но и в последующей жизни. Существенные изменения претерпевают в этот период рациональная, волевая и эмоциональная стороны личности;

- социальные особенности, обусловленные изменением характера и условий обучения, условий быта, выбором профессии и овладением ею. Отъезд из родительского дома, расставание с членами семьи и друзьями существенно изменяют качество жизни и ее восприятие самим подростком.

- низкий уровень двигательной подготовленности.

- низкий уровень развития личностных качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций (коллективизм, умение пользоваться властью,

работоспособность, объективно оценивать людей, решительность, организаторские способности и т.д.) отмечается у 34,6%.

«Пусковыми» механизмами нарушений в поведении школьника, определяя его поведение в дальнейшем, чаще всего становятся не ситуативные мотивы, а устойчивые психологические отклонения, влияющие на развитие личности учащегося в целом. Они порождают целый комплекс негативных поступков и способствуют развитию различных негативных характерологических изменений.

Таким образом, анализ распространенности и особенностей проявления различных форм социальных девиаций среди юношей и девушек 17-18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, позволяет утверждать, что социальные деформации в поведении учащейся молодежи есть особая форма поведения, не соответствующая социальным и нравственным нормам, принятым в обществе. Отсутствие у молодежи сформированных позитивных представлений об основных формах общения и поведения, наличие индивидуальных негативных особенностей (избегание решения проблем, нестабильность в отношениях с окружающими, проявление тревожности, агрессивности, низкий уровень стрессоустойчивости; отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, низкий уровень двигательной подготовленности), затрудняющих социальную адаптацию и есть те поведенческие деформации, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход развития личности.

Прогрессирующая тенденция непрерывного роста различных проявлений девиантного поведения молодежи ставит перед обществом в качестве одной из основных задач необходимость концентрации усилий на устранение коренных причин и условий отклонений от социальных норм, прямо или опосредованно оказывающих отрицательное воздействие на поступки и действия молодежи.

Важно подчеркнуть, что от здоровья в подростковом возрасте зависит здоровье человека во все последующие возрастные периоды, включая зрелость и старость, а здоровьем отдельного человека определяется здоровье общества в целом.

Учебная, рекреационная и спортивная деятельность преподавателя в работе с подростками, с постоянным психолого-педагогическим воздействием на личность ребенка позволяют скорректировать отклонения девиантного поведения учащихся выработать активную жизненную позицию.

Список литературы:

1. Жуков, М.Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта. Монография. – Ярославль. ВНИИФК. 2004. – 356 с.

2. Кабачков В.А., Куренцов В.А. Профилактика наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта. – М., Советский спорт, 2012. – 214 с.

3. В.А. Кабачков. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения. [Текст] / В.А. Куренцов, Е.И. Перова. // - «Вестник спортивной науки». М. - 2012г. – №2. – С. 44-49.

4. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Пашин. – М., 2012.

5. Перова Е. И. Профилактика поведенческих факторов риска у учащихся 16-17 лет, обучающихся в педагогическом колледже средствами профессиональной физической культуры. – // Вестник спортивной науки. - 2011. - №6. – С. 52-56.

6. Раевская З.А. Предупреждение отклонений в нравственном поведении детей и подростков: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 19 с.

**ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**
**Петрушина Г.А., Шестакова Т.А., Фролов А.Ю., Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия**

Формирование 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. Эти факторы подразделяются на внешние (объективные) и внутренние (субъективные), основные (ведущие) и не основные (частные), прямые и косвенные, временные и постоянные, управляемые и неуправляемые, контролируемые и неконтролируемые и т.д. Под объективными факторами воспитания физической культуры понимаются такие факторы, которые существуют независимо от воли и сознания студента. Такими факторами являются общественные отношения, материально-техническая оснащенность вуза, семья, условия жизнедеятельности студента, преподавательский состав и т.д. Объективные факторы служат своеобразным фундаментом для возникновения субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность студенчества либо «тормозят», заглушают действия негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к физкультурной деятельности.

Субъективные факторы формирования физической культуры личности рассматриваются как совокупность мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания и мировоззрения студента и т.д. К ним относятся особенности психических процессов (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, эмоции и чувства, воля и волевые действия), а также знания, степень научности взглядов и убеждений, потребности, установки убеждения, интересы; способности и задатки, свойства личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева).

В необозримом круге свойств личности можно выделить шесть больших групп, которые характеризуют все видимое многообразие личностных проявлений субъективных факторов, обуславливающих формирование физической культуры личности.

Первую группу составляют природные данные студента, которые определяют динамику психофизической деятельности.

Вторую группу составляет наличие нравственных качеств, мировоззрение студента в форме убеждений, моральных норм и физкультурных идеалов, побуждающих его поступать определенным образом.

Третья группа субъективных факторов, определяющих формирование физической культуры студента, объединяет черты личности, которые проявляются в коммуникативных межличностных отношениях (общительность, справедливость, приветливость, скромность, чуткость, тактичность и т.д.).

В *четвертую* группу свойств личности студента можно включить черты, отражающие его отношение к самому себе: требовательность, самокритичность, уверенность в себе и другие черты, связанные с самоопределением, самосознанием, самонаблюдением, самоанализом и самооценкой.

В отношении к организаторским способностям проявляется *пятая* группа свойств личности студента (деловитость, ответственность, требовательность, инициативность, работоспособность, умение организовать себя).

В *шестую* группу свойств личности студента, детерминирующую успех формирование физической культуры, можно включить перцептивно-гностические качества (наблюдательность, понимание других, умение проектировать саморазвитие, творческое отношение к делу), а в *седьмую* – экспрессивные признаки (эмоциональная восприимчивость и отзывчивость, энтузиазм, чувство юмора, выдержка и т.д.).

Организаторские, коммуникативные, перцептивно-гностические и экспрессивные качества личности относятся к психофизиологической подготовке студента к физическому воспитанию.

Под прямыми факторами чаще всего понимают такие обстоятельства, которые непосредственно поддаются контролю, которые можно зарегистрировать в педагогическом процессе. Факторы, не поддающиеся прямой регистрации, влияющие на отношение к физкультурной деятельности, определяются как косвенные.

На основании объединения однородных признаков условно можно выделить шесть факторов, влияющих на формирование физической культуры личности: социально-психологический; организационно-методический; психолого-педагогический; личностно-духовный; материально-бытовой; социально-демографический.

К совокупности факторов, определяющих результативность процесса воспитания физической культуры студентов, следует отнести и наличие здорового образа жизни студента. Основными элементами системы здорового образа жизни выступают: философские, психофизические и социально-психологические факторы здорового образа жизни; культура учебного труда с элементами его научной организации; биосоциальная зависимость здорового образа жизни; культура общения; гигиенические и естественные факторы; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг; преодоление факторов риска; культура самоуправления и самоорганизации; культура сексуального поведения и т.д.

Перечисленные факторы процесса формирования физической культуры личности взаимосвязаны, взаимообусловлены и образуют целостную структуру.

Анализ литературных источников позволил нам выделить следующие критерии и уровни, на основании которых можно судить о профессиональном самоопределении студентов:

1. Знание требований, которые предъявляет профессия учителя к личности будущего специалиста, с учетом возможных изменений на рынке труда.
2. Знание возможностей воспитательно-образовательного процесса университета для развития личности студента как будущего учителя.
3. Умение анализировать и оценивать особенности своей личности в соответствии с требованиями будущей профессии.
4. Умение формулировать задачи самоопределения в соответствии с возможностями университетской подготовки и конъюнктурой рынка труда.
5. Умение оценивать необходимость различных форм и видов учебной деятельности, предполагаемой в университете, для решения конкретных задач будущей педагогической деятельности и профессионального саморазвития.
6. Умение анализировать и оценивать результаты учебной деятельности с позиции требований будущей профессии.
7. Умение сознательно выбирать формы и виды учебной деятельности в целях профессионального саморазвития своей личности (совершенствование, корректировка, формирование отдельных умений и качеств личности и т.п.).
8. Отношение студента к процессу обучения в университете как к составляющей его будущей профессиональной деятельности, что отражает степень активности личности в решении проблем собственного профессионального самоопределения.

Выявленные критерии и показатели позволили вслед за рядом авторов выделить несколько уровней сформированности самоопределения студентов.

Высокий уровень профессионального самоопределения проявляется в процессе самовоспитания в период обучения в вузе. Для студентов этого уровня характерно не только знание требований будущей профессии и возможностей воспитательно-образовательного процесса университета в профессиональном развитии личности, не только умение анализировать и оценивать результаты учебной деятельности с позиции требований будущей профессии, но и умение сознательно выбирать формы и виды учебной деятельности в целях профессионального саморазвития личности, умение формулировать задачи профессионального самовоспитания в соответствии с возможностями университетской подготовки. Это те студенты, которые видят все несовершенство школьного обучения, и при

изучении специальных дисциплин накапливают научный потенциал, полагая, что с его помощью смогут изменить практику обучения в школе. Но, как правило, такие студенты недооценивают роль психолого-педагогических знаний в процессе совершенствования опыта, накопленного в общеобразовательной средней школе (для них не столь важно, например, отсутствие личностно-ориентированного обучения). По их мнению, тормозящим фактором развития личности в школе, выступает отсутствие научного знания.

Студенты, которые положительно относятся ко всем научным дисциплинам, адекватно оценивают их значимость для педагогической деятельности, видят возможности внедрения научных знаний, включения их в воспитательно-образовательный процесс школы и других учебных заведений. Студенты ориентируются на перспективу использования знаний, умений и навыков, получаемых на кафедрах, в ситуациях будущей педагогической работы.

Средний уровень профессионального самоопределения делится на начальной стадии на две подгруппы. Подгруппа А характеризуется проявлением ориентации на профессию учителя. Для этого уровня свойственно четкое соотношение конкретных видов учебной деятельности с такими требованиями будущей профессии, какими их представляют студенты. Самоопределение студентов подгруппы А проявляется в жестком отборе содержания и форм, видов учебной работы. Они знают о требованиях, которые предъявляет к личности профессия учителя, однако эти знания исходят в основном из личного опыта. Такие студенты умеют оценивать особенности своей личности в соответствии с требованиями будущей профессии, однако в задачах профессионального развития (саморазвития) они отмечают только одну - расширение научного кругозора, полагая, что личностные качества не требуют совершенствования, а потому все виды и формы учебной работы рассматриваются ими лишь как возможность накопления научного потенциала, расширения кругозора. Их характеризует пассивно-доброжелательное отношение к психолого-педагогическим дисциплинам, которые, по их мнению, нужны для избранной ими профессии.

Выбирая педагогические профессии, студенты этой подгруппы проявляют интерес к большинству учебных дисциплин, но считают, что в перспективе им понадобятся знания только тех из них, которые непосредственно связаны с педагогическим процессом в определенном типе учебного заведения. Они соотносят объем знаний по всем учебным дисциплинам воспитательно-образовательного процесса университета с программой школы, исключая тем самым значительную часть знаний, умений и навыков из программ самообразования.

Подгруппа Б характеризуется проявлением в личности готовности к решению проблем, возникающих в профессиях научно-педагогического профиля.

Проблемы и новизна ситуации не пугают этих студентов. Им свойственно желание работать по конкретно выбранной специальности или же готовность выступить в любой роли в избранной сфере деятельности (например, при отсутствии вакансий или изменении жизненных обстоятельств). Такая позиция делает их «открытыми» ко всем видам и формам воспитательно-образовательного процесса. Профессиональное самоопределение студентов данного уровня отличает восприятие учебного процесса как необходимости решать возникающие проблемы «для будущего». Их характеризует умение анализировать и оценивать результаты своей учебной деятельности в свете требований будущей профессии. Эти студенты в целом проявляют положительное отношение ко всем предметам, но так как, по их мнению, в школе нет возможностей для внедрения научных знаний по специальным дисциплинам, то в процессе изучения их они считают значимыми только те, что нужны школе.

Низкий уровень профессионального самоопределения предполагает познавательный интерес к педагогической науке, и именно интерес к предмету становится ведущим мотивом поступления выпускника школы в университет. Однако, профессиональное самоопределение как процесс осознания себя в качестве будущего учителя у таких студентов отсутствует. Воспитательно-образовательный процесс университета воспринимается и оценивается или

как возможность удовлетворить познавательный интерес, но не становится фактором профессионального самоопределения студента. В случае пассивно-доброжелательного отношения студента к предметам психолого-педагогического цикла выбор профессии учителя происходит после окончания вуза, при негативном отношении выбор профессии остается вне познавательного интереса, так как уже на практике выявляется некомпетентность студента в решении педагогических задач.

В настоящее время остро стоит проблема комплексного изучения личности студентов, включая признаки его физического и психического совершенства. В связи с целостным изучением личности студентов особое значение приобретает проблема самоопределения двигательных действий. Наибольших успехов в самоопределении у студентов ФФК в двигательной деятельности можно достичь при использовании средств и методов обучения, соответствующих их возрасту.

В концепции «Физкультурное воспитание (методология развития и технология реабилитации)», разработанной Л.И. Лубышевой, предусматривается необходимость создания блока педагогических технологий освоения интеллектуальных ценностей физической культуры, интеллектуализации сферы физической культуры, интеллектуализации физического воспитания.

Для того чтобы спроектировать педагогические условия, способствующие самоопределению студентов, требуется знать, при каких обстоятельствах оно достигает высшего уровня. Для повышения уровня эффективности самоопределения студентов, необходимо создавать некоторые психолого-педагогические условия.

Педагогические условия профессионально-личностного становления будущего учителя физкультуры в ходе реализации технологии личностно-ориентированного обучения 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 формализацию взаимодействия 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, дидактические и технологические условия и собственно дидактические условия.

Основными условиями эффективной организации личностного подхода к студентам ФФК являются: во-первых, повышение в их глазах престижа высшего образования за счет формирования общих смысловых устремлений (Б.С. Братусь), личностных смыслов (А.Н. Леонтьев), потребности в самоактуализации в профессиональной и личной сфере (А. Маслоу); во-вторых, опора на коллектив в развитии профессионально значимых качествах. Так, процессы коллективообразования особенно динамично протекают в условиях временных студенческих объединений за рамками учебного процесса, например, в спортивных студенческих командах.

Доминирующим подходом в организации учебной деятельности является индивидуальный подход при рациональном сочетании группового и дифференцированного. Исходя из этого, ведущим методом организации учебной деятельности студентов становится метод индивидуализации на основе саморазвития, самосовершенствования и самовоспитания, самопознания.

Результат всякого обучения – это твердое знание, четкий навык. Именно на занятиях педагог требует от обучаемого тщательного выполнения технических и тактических элементов, вводит задания постепенно нарастающей трудности, опирается на ранее усвоенный материал. Это позволяет студентам увидеть в новом явлении знакомые черты, распознать общие закономерности, что даст ему возможность в будущем действовать в

ситуации неопределенности, не отступать перед неизвестным, и в то же время не следовать шаблону.

Приобретенные знания и двигательные навыки требуют закрепления, иначе они со временем станут менее отчетливыми и могут быть утеряны. Поэтому обучение всегда строится на принципе прочности. Прочность двигательных навыков следует понимать двояко: как сохранение навыков и их устойчивость.

Период обучения студента 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.

Таким образом, изучив уровни теоретической и практической подготовки будущих учителей на вузовском этапе обучения, можно выделить следующие ее характеристики: владение знаниями и умениями, регламентирующими требования довузовской подготовки; владение системой фундаментальных знаний; отношение к фундаментальным знаниям как первоначально значимым для профессиональной деятельности; владение всеми понятиями на уровне их использования в профессиональной речи и профессиональном мышлении; знание сущностных сторон систем выдающихся профессионалов прошлого и умение определить границы их применимости в современной профессиональной практике; знание важнейших современных научных теорий и умение их использовать для анализа и проектирования процессов в собственной практике; знание основ теории и основных функций управления, умения их использовать в собственном управлении; умение ориентироваться в основных источниках информации.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Плаксина О.А., Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина,
г. Рязань, Россия**

Изменения в российском обществе, связанные, прежде всего, с приоритетом интересов личности, вызывают изменения в социальном заказе общества образовательному учреждению. Российское образование на современном этапе своего развития вошло в период основательной качественной трансформации, причем одной из самых приоритетных задач в области явилась задача подготовки педагогических кадров, способных творчески и эффективно работать в новых, динамических условиях современной российской педагогической действительности.

Современная наука доказывает, что проблемы здоровья и здорового образа жизни выходят за границы здравоохранения. Оздоровление жизни нашего общества предполагает осознание огромной роли образования в утверждении самооценности человеческой личности, приоритета общечеловеческих ценностей. Аксиологический компонент М.Я. Виленский рассматривает "как совокупность относительно устойчивых ценностей физической культуры, овладевая которыми студент субъективирует их, делая личностно значимыми». Субъективное восприятие и присвоение ценностей студентом определяется богатством его личности, развитым общекультурным мышлением и сознанием, опытом деятельности в сфере физической культуры, наличием индивидуальной системы использования ее средств, соответствующих направленности личности, ее интересам, актуальному состоянию психофизических и функциональных возможностей и способностей

Здоровье и здоровый образ жизни всегда выступали социально значимыми элементами, наиболее остро определяющими состояние общества. Существующее сегодня положение, когда большинство молодых людей отмечают высокую ценность здоровья и

вместе с тем не предпринимают активных действий по его достижению, в значительной мере связано с отсутствием компетентности в этой области.

В этой связи, среди многочисленных проблем педагогической науки особую актуальность приобретает проблема формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни. От ее решения зависит качество подготовки современных специалистов, вдумчивых педагогов, истинных профессионалов. Ценностное отношение к здоровому образу жизни формируется в процессе проживания студентом определенных ценностей, что адекватно становлению личностного смысла ценностного отношения к здоровью и физической культуре. В нарастающем потоке публикаций и диссертационных работ по проблемам ценностей, ценностных ориентаций и ценностного отношения свое достойное место занимают работы М.А. Арвисто, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, В.И. Столярова.

В современной теории и практике вузовского физического воспитания приоритет по-прежнему отдается формированию только лишь двигательных компонентов, физических качеств обучаемых. Вместе с тем, в ряду основных характеристик молодого специалиста, позволяющих судить о сформированности его личности как будущего профессионала, находятся и культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьесориентированной направленности личности.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи стала не только медицинской, но и педагогической, так как наряду с объективными причинами неблагополучия (снижение качества жизни, экологической обстановки) необходимо выделить и педагогические аспекты: недостаточная информированность о решающей роли здорового стиля жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья, у большинства не сформированность положительного отношения к здоровому образу жизни. Сегодня физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Следовательно, формирование ценностного отношения личности к здоровому образу жизни является важнейшим направлением педагогической науки и практики, без решения которого невозможно повысить уровень культуры и здоровья студентов.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей вообще и студенчества, в частности, сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы российского образования. Значимость формирования ценностей здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить направленность на здоровьесохранение и здоровьепреумножение в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни молодого человека, состояние его здоровья, а значит его благополучие и удовлетворенность жизнью.

Вместе с тем, здоровье представляет собой важнейшую ценность не только для самого человека, но и для социума в целом. Поэтому общество крайне заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – это проявляется как социальный заказ на воспитание здорового гражданина. Сегодня нужны качественно новые подходы к решению сохранения здоровья нации, естественно, не игнорируя то лучшее, что уже наработано. Думается, что новизна подходов в данном вопросе должна вытекать из необходимости приобщения самого человека к заботе о собственном здоровье, заинтересованности и активности в здоровосохранении и здоровостроении. Все это требует, прежде всего, нового мышления, а точнее – нового сознания, то есть перестройки взглядов на проблему здоровья человека.

Являясь одной из сущностных характеристик человека, его здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои

биологические и социальные функции. При разработке проблемы сохранения и укрепления здоровья человека важнейший акцент приобретает проблема формирования его как достаточного для успешной жизнедеятельности уровня. Таким образом, возникает вопрос о развитии и воспитании здоровьесориентированной направленности личности, отношения к здоровью как к высшей духовной, психической и физической ценности в процессе реализации научно-обоснованных социально-экономических, медико-биологических, экологических, психолого-педагогических мер, направленных на повышение жизнедеятельности человека в изменяющихся условиях внешней среды.

Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни рассматривается нами как неотъемлемая часть профессионально-педагогической подготовки студентов университета.

Говоря о ценностном потенциале здорового образа жизни, физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный, и представить механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

К общественным ценностям здорового образа жизни мы относим накопленные человечеством специальные знания, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, здоровьесберегающие технологии – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей здорового образа жизни и физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на знания физкультурно-спортивной деятельностью.

Особое значение для личности имеет освоение и мобилизационных ценностей физической культуры, именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь уж редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы.

Ценностные отношения являются важнейшим компонентом структуры личности, так как в них аккумулируется жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии, следы внешних воздействий со стороны природы, общества, образования.

Философским основанием здорового образа жизни является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности.

Опираясь на основные положения философской теории ценности, мы предлагаем считать здоровый образ жизни одной из человеческих ценностей по следующим основаниям:

во-первых, здоровый образ жизни является ориентиром, идеалом, к которому должен стремиться человек, желающий сохранить и укрепить свое здоровье;

во-вторых, он служит средством формирования, укрепления и сохранения здоровья;

в-третьих, здоровый образ жизни – это цель, осуществление которой позволяет человеку отказаться от вредных привычек, повысить социальную активность и социальный статус, реализовать потребности в самоактуализации, достигнуть высокой работоспособности и рациональной организации всей жизнедеятельности;

в-четвертых, здоровый образ жизни наделен смыслом, благодаря чему наполняется смыслом и жизнь человека, который максимально приближается к реализации его принципов.

Сложная структура здорового образа жизни, включающая компоненты физической, психической, духовной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности человека, не позволяет нам отнести его к какому-либо одному из предложенных классов ценностей. С одной стороны он является терминальной ценностью (целью), но вместе с тем он служит и инструментальной ценностью (средством сохранения здоровья). Подобная двойственность указывает не на противоречия в смысловых значениях понятия "здорового образа жизни", а

на его сложную природу и подтверждает тезис о возможном переходе ценностей-целей в ценности-средства и наоборот.

С одной стороны здоровый образ жизни как терминальная ценность инициирует становление потребностей в здоровой жизни, а с другой стороны он как инструментальная ценность служит средством достижения здоровья.

Технологическим основанием формирования здорового образа жизни выступают личностный и деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, учет эмоционального аспекта физкультурных занятий, дающий эффект удовольствия и успеха.

Решая проблему воспитания, важно понять характер отношения личности к здоровому образу жизни. Для педагога важно на чем строятся эти отношения, какими мотивами предопределяются, с какими переживаниями связаны, к формированию каких качеств личности приводят.

В университетской системе физкультурного воспитания востребованы современные педагогические технологии, способствующие формированию ценностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни. Важнейшие слагаемые здоровья и здорового образа жизни – систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. Для того, чтобы студент мог освоить и воспользоваться ценностями здорового образа жизни, необходима активная позиция самого студента.

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Ценностные отношения являются важнейшим компонентом структуры личности студента, так как в них аккумулируется жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии. Ценностные отношения студентов к здоровому образу жизни рассматриваются как способы, с помощью которых учащиеся дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре спортивно-оздоровительной деятельности университета ценностные отношения тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности студента.

Однако большинство учебных заведений не используют возможности педагогического процесса для формирования навыков здоровой жизнедеятельности. Выпускники школ, как правило, обладают низким уровнем знаний (на уровне обыденного сознания) о правилах ведения здорового образа жизни, способах сохранения и приумножения своего здоровья и с этим «багажом» поступают в вузы.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и здорового образа жизни современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. Необходимо разработать механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности. К общественным ценностям относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры и здорового образа жизни определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально- психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Физическая культура является частью общей культуры и представлена в университете как учебная дисциплина и

неотъемлемый компонент целостного развития личности, профессиональной подготовки студента, гармонизации его жизнедеятельности.

Студенческий возраст характеризуется достаточно высокой социальной активностью, высоким уровнем познавательной мотивации, что создает благоприятные предпосылки для включения в структуру подготовки будущих учителей дисциплины, целью которой является обучение студентов здоровому образу жизни, подготовка их к пропаганде здоровья и здорового образа жизни среди учащихся. В процессе изучения курса «Педагогика здоровья» и предполагается формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Нами была разработана программа поэтапного формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, основанная на индивидуализации учебного процесса. Отличительная особенность программы состоит в том, что усилена роль аксиологической, гуманистической и личностно-ориентированной составляющих. В процессе обучения проектировалось развитие ценностной сферы личности студентов и ценностное отношение к здоровому образу жизни. Процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни направлен на развитие теоретической и практической педагогической рефлексии, которая позволяет осмыслить отношение студента к своему образу жизни и образу жизни учащихся. На занятиях мы стремимся к тому, чтобы:

- студенты при подготовке сообщений осуществляли ценностное целеполагание, которое проявляется в умении формулировать и ставить цели, направленные на сохранение и укрепление здоровья;

- сообщения студентов не носили репродуктивный характер, а представляли оценку рассматриваемого материала с позиции значимости его как для самих студентов, так и для учащихся, а, следовательно, с позиции ценности.

Например, в теме «Двигательная активность как фактор здоровья» на семинарском занятии речь идет об основных формах двигательной активности студентов и учащихся. И здесь вновь акцент ставится не на описании самих форм двигательной активности, а на выяснении их положительного влияния, на здоровье детей и молодежи. В этом случае мы можем говорить о ценностном осмыслении изучаемого материала, так как студенты при выражении ценностного отношения к здоровому образу жизни и его составляющих обращались к современному социокультурному контексту, в котором работают такие ценности, как здоровье, человек, общество, культура, то есть рассматривали здоровый образ жизни как одну из составляющих системы человеческих ценностей. Кроме того, студенты отбирали то ценное в опыте прошлого, что сохранилось и может быть использовано в современном процессе обучения здоровому образу жизни, а также использовали опыт сегодняшнего дня для оценки своего образа жизни.

В качестве примера можно назвать тему: «Нетрадиционные системы оздоровления», в которой рассматривался столетиями нажитый опыт человечества в ведении естественного (не противоречащего природной сущности человека) образа жизни. В ходе занятий студенты готовят реферативные сообщения на следующие темы: "Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья", " Культура здоровья", "Концепции здоровья", "Аксиологический аспект здорового образа жизни".

Подобная работа способствует формированию у студентов умений проектирования индивидуального стиля жизни, ориентированного на сохранение здоровья и развитие творческого потенциала будущего педагога. Программа также предусматривает освоение теоретических сведений по темам: «Ценности здорового образа жизни», « Правила личной гигиены», «Закаливание», «Образ жизни и здоровье».

Учитывая тот факт, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов предполагает применение технологий активного обучения, нами наряду с лекционными курсами разработаны практические занятия, в процессе которых студенты оценивают уровень собственного здоровья, физического развития, свой образ жизни и разрабатывают режимы питания и двигательной активности. Практические занятия носят профилактический характер, позволяют минимизировать негативное влияние на здоровье последствий вредных привычек, неправильного питания, приучают к контролю и

управлению личным физическим, психическим, функциональным состоянием, формируют ценностное отношение к занятиям физической культурой. В процессе практических занятий проводятся тренинговые занятия такие как: «Система личных ценностей», «Школа выживания», «Умей сказать – нет».

В результате освоения студентами предметного содержания спецкурса произошел значительный рост проявления личностно- ценностного отношения к здоровому образу жизни. Как показывает исследование в начале изучения спецкурса в экспериментальной группе высокий уровень составлял 42,6 %, а в контрольной группе- 27,9%; средний уровень в экспериментальной группе составлял – 38,2%, а в контрольной группе- 41,2%; низкий уровень в экспериментальной группе - 19,1%, а в контрольной группе- 30,9%. После изучения курса результаты диагностики изменились: высокий уровень в экспериментальной группе - 61,8%, а в контрольной группе- 38,2%; средний уровень экспериментальной группе- 27,9%, а в контрольной группе- 35,3%; низкий уровень в экспериментальной группе -10,3%, в контрольной группе- 26,5%. Проведенное исследование показало, что в процессе специальной подготовки произошли позитивные изменения в ценностном отношении к здоровому образу жизни у студентов университета.

Важнейшая задача университета по формированию ценностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни заключена не только в обучении знаниям, умениям и навыкам по использованию средств физической культуры и спорта, но и в обучении технологиям совершенствования здорового образа жизни, а также воспитании потребности в их использовании в будущем.

Новый подход к формированию здорового образа жизни общества и личности студента потребует кардинальных изменений в учебных заведениях, более высокой профессиональной подготовке студентов, обновления методик, учебных планов и программ, обеспечивающий процесс нововведений. Но формированию ЗОЖ не могут способствовать только знания. Знания, как всеобщее, типичное значение объектов и явлений мира должны преобразовываться в личные смыслы, а затем в ходе полного осознания, рефлексии в ценности. Таким образом, главным является вопрос ценностей, которыми руководствуется студент. Именно ценности здоровья в сознании человека будут определять выбор здоровьесберегающих способов удовлетворения своих потребностей.

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 закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности. 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 методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. М.Я. Виленский Физическая культура личности как ценность образования // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции - СПб., 2000. С.22-23.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ»

Полякова И.В., ТГПУ им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия

Актуальность. На современном этапе реформирования образования в целом, социальная практика требует изменений в сторону повышения качества подготовки педагогов по физической культуре в частности. Необходимо достижение максимального конечного результата с минимальной затратой времени и ресурсов. Основная цель подготовки – разработка технологий формирования профессиональных качеств в процессе подготовки педагогов по физической культуре высших учебных заведений с использованием эффективных педагогических методов воздействия.

По мнению М.Л. Журавина, с учетом современных тенденций в подготовке специалистов образовательно-профессиональная программа должна обеспечить качественно новую систему подготовки педагогических кадров, способных удовлетворить инновационные процессы, происходящие в современной общеобразовательной и высшей школе, своевременно реагируя на меняющуюся социально-экономическую ситуацию в обществе.

Развитие школы, прогресс в отдельных направлениях ее работы могут осуществляться только как инновационный процесс: замена устаревших и неэффективных средств новыми средствами для данных условий и более эффективными, использование новых идей, технологий.

Методы и организация исследования. В конце 2010-начале 2011 годов Министерством образования и науки России был проведен мониторинг опыта работы общеобразовательных учреждений – субъектов Российской Федерации по разработке и использованию инновационных учебных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры. Результаты мониторинга показали, что в настоящее время только 11,1 % общеобразовательных учреждений работают по физической культуре в инновационном режиме. При этом многие инновационные программы, которые реализуются в общеобразовательных учреждениях, написаны в произвольной форме и не соответствуют требованиям к структуре образовательной программы.

В свою очередь, нами было проведено педагогическое исследование с целью изучения отношения учителей физической культуры и преподавателей – тренеров к процессу внедрения инновационных технологий в деятельность образовательных учреждений г. Тулы и области.

В исследовании принимало участие 38 педагогов в возрасте 23-35 лет.

Результаты и обсуждение. В результате получены следующие данные: идею модернизации физического воспитания поддерживает подавляющее большинство респондентов (84,2%) и лишь 10,5% отрицательно относятся к этому, 5,3% не определили свое отношение к инновационному процессу в физкультурном образовании.

В ходе интервьюирования определились проблемные зоны и основные направления по корректировке уже имеющихся рабочих программ по дисциплине «Инновационная деятельность педагога по физической культуре в школе».

В связи с этим уточнены компоненты профессиональной деятельности и компетенции педагога по физической культуре.

1. Конструктивные компетенции подразумевают конструирование урока, тренировочного занятия, внеклассного мероприятия, разноуровневых заданий, самостоятельной работы учащихся, общения и т.д., а именно – планирование и моделирование предстоящей деятельности (своей и учащихся), выбор и структурирование содержания, средств, методов, форм организации учебной/воспитательной деятельности, выделение этапов деятельности и постановка задач.

- знания в области педагогического целеполагания в сфере ФКиС, планирования процесса физического воспитания и спортивной подготовки;
- знание образовательных стандартов и программ в области ФКиС;
- умение ставить задачи урока ФК, тренировочного занятия и определять этапы их достижения;
- владение способами и методами планирования и диагностики результатов;
- умение выбрать организационные формы занятий, адекватные педагогическим целям и задачам.

2. Гностические компетенции, характеризуют отношение к накоплению знаний о целях педагогической системы и средствах их достижения, о состоянии объектов и субъектов педагогического воздействия на различных стадиях решения педагогических задач, о психологических особенностях как учащихся, так и педагогов, руководителей.

- умение аналитически мыслить (анализировать, давать самооценку учебной и познавательной деятельности, выявлять пробелы в знаниях, умениях и навыках);
- знание средств и методов диагностики уровня психического, нравственного, интеллектуального и физического развития учащихся/воспитанников, определения их направленности, интересов, потребностей;
- умение осуществлять психолого-педагогическое тестирование (двигательных, интеллектуальных, моральных качеств и способностей), анализировать и интерпретировать результаты,
- навыки использования и проектирования результатов диагностики как основы для педагогического целеполагания;
- владение методами самоанализа и самооценки.

Организационно-управленческая компетентность характеризуется тем, что ее содержание деятельности и средства сосредоточены в сфере прав, обязанностей, возможностей влиять на учебно-познавательную деятельность и личность школьников, ответственности за результаты этого влияния. Успешная реализация основных управленческих функций требует от учителя глубокого знания управляемых объектов и процессов, законов управления и предъявляет высокие требования к личностным особенностям педагога.

- знание основных форм организации физического воспитания и спортивной подготовки;
- владение способами организации учебно-воспитательной, тренировочной деятельности;
- способность управлять учебной, тренировочной деятельностью учащихся и собственной деятельностью;
- свободное владение предметным материалом и способность демонстрировать его практическую ценность;
- опыт принятия педагогических решений, разрешения проблемных учебно-воспитательных ситуаций,
- умение применять потенциал физической культуры и спорта в воспитательной деятельности.

Коммуникативная компетентность включает в себя установление конструктивных взаимоотношений и организация взаимодействия между участниками образовательного процесса (учащимися, их родителями, коллегами, администрацией), в том числе – осуществление перцепции (понимание особенностей личности человека: его темперамента, направленности, отношений и т.п., их анализ, постижение эмоционального настроения, переживаний другого человека), вербального общения (привлечение внимания, установление психологического контакта, управление общением, установление эмоциональных обратных связей).

- знание стилей педагогического общения, способов и методов создания благоприятного микроклимата в коллективе;

- умение выбрать стиль общения, адекватный контингенту учащихся и педагогическим задачам, способность реализовать тот или иной стиль общения;
- умение устанавливать доверительные отношения внутри коллектива учащихся, создавать настрой на общение и конструктивную деятельность;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения с родителями учащихся и коллегами;
- умение целенаправленно поддерживать общение.

Анализ и обобщение основных подходов к определению инновационной деятельности педагога по физической культуре в школе позволил нам сформулировать педагогические условия формирования профессиональных компетенций будущего специалиста, его инновационной культуры:

- ориентация вузовского обучения на обобщенную модель подготовки учителя ФК к инновационной деятельности;
- психологическая диагностика готовности будущего учителя ФК к данному виду деятельности;
- формирование у студентов творческой активности и мотивационно-целостного отношения к педагогическим инновациям в области физической культуры и спорта;
- взаимосвязь методологической, специальной, общепедагогической, психологической и методической подготовки учителя;
- осуществление межцикловых и междисциплинарных взаимодействий, интеграция знаний в русле общих проблем инноватики;
- изучение и критериальная оценка динамики освоения инновационной деятельности учителя;
- обеспечение системообразующих функций педагогической практики в ее единстве с исследовательской подготовкой;
- формирование у студентов инновационной культуры, восприимчивости к новому.

Мы придерживаемся, позиции А.С. Мищенко, что инновационная культура педагога является важнейшей базисной характеристикой, которая обуславливает его включенность в систему непрерывного профессионального развития и образования. Инновационная культура педагога играет роль интегрального компонента его профессиональной деятельности. Мы полагаем, что понятие «инновационная культура педагога» позволит выразить степень его готовности не просто к процессу профессионального и ценностного воспитания молодежи, но и к продуктивному, творческому развитию его новых форм и себя как личности. Дело в том, что инновационная культура педагога по физической культуре (как системное качество личности) содержательно выражает его общеобразовательный и профессиональный потенциал, его реальные возможности адекватно (в соответствии с требованиями общества) формировать и творчески преобразовывать сам учебно-воспитательный процесс в школе.

Организация и управление этим процессом основываются на определенной базе, которая включает в себя:

1. Банк педагогических технологий, информационную базу их концепций, алгоритмов, учебно-методического обеспечения.
2. Критерии выбора педагогической технологии.
3. Механизмы внедрения и освоения инновационных технологий.
4. Применение технологий, исходя из резервных возможностей педагога и материально-технической базы.

Педагогу, использующему инновационные технологии в своей работе необходимо руководствоваться определенными целями:

Проектирование методической системы обучения;

Создание педагогического процесса, наиболее адекватного поставленным целям обучения;

Выбор и создание системы диагностики, позволяющей учителю содержательно интерпретировать результаты;

Разработка системы профилактики затруднений и рациональной коррекционной работы с учащимися;

Создание технологически выверенной динамики развития общепедагогических (физических) умений и навыков;

Формирование потребности к саморазвитию.

Выводы. Последовательность подготовки учителя к инновационной деятельности на наш взгляд определяется несколькими этапами. Первые три находятся в зоне формирования основных профессиональных компетенций в процессе обучения в вузе. Четвертый этап приходится на 9 и 10 семестры учебы и на период стажерской практики в образовательном учреждении.

Первый этап – развитие творческой индивидуальности учителя, формирование у студентов способности выявлять, формулировать, анализировать и решать творческие педагогические задачи, а также развитие общей технологии творческого поиска: самостоятельный перенос ранее усвоенных знаний и умений в новую ситуацию, видение проблемы в знакомой ситуации, новой функции объекта, определение структуры объекта, видение альтернативы решения или его способа, комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новой применительно к возникшей проблеме, развитие критичности мышления.

Второй этап – овладение основами методологии научного познания, педагогического исследования, введение в инновационную педагогику. Студенты знакомятся с социальными и научными предпосылками возникновения инновационной педагогики, ее основными понятиями, творчески интерпретируют альтернативные подходы к организации школы, изучают основные источники развития альтернативной школы, знакомятся с различными типами инновационных учебных заведений и т.д.

Третий этап – освоение технологии инновационной деятельности. Знакомятся с методикой составления авторской программы, этапами экспериментальной работы в школе, участвуют в создании авторской программы, анализируют и прогнозируют дальнейшее развитие новшества, трудности внедрения.

Четвертый этап - практическая работа на экспериментальной площадке по введению новшества в педагогический процесс, осуществление коррекции, отслеживание результатов эксперимента, самоанализ профессиональной деятельности. На этом этапе формируется инновационная позиция учителя, как система его взглядов и установок в отношении новшества.

Список литературы:

1.Адольф В.А., Ильина Н.Ф. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления. Красноярск: Поликом, 2007. -190 с.

2.Абрамова В.В. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры: Дис. канд. пед. наук. Тирасполь, 2006.

3.Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» // Теория и практика физической культуры. 2002. №3. С.24.

4.Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51-55.

5.Гериш Т.В., Самойленко П.И. Компетентностный подход как основа модернизации профессионального образования //Стандарты и мониторинг в образовании.2006. №2.-С.11-15.

6.Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2005. №10. С. 12-16.

7.Матвеева Т. Инновационная образовательная технология формирования базовых компетенций студентов / Т. Матвеева // Высшее образование в России, 2007. № 7. - С. 28-32.

8.Мищенко, А.С. Инновационная культура педагога как условие его непрерывного профессионального развития / А.С. Мищенко // Образование через всю жизнь: непрерывное

образование для устойчивого развития: сб. науч. тр. рос.-болг. междунар. сотрудничества / сост. Н.А. Лобанов; под науч. ред. Н.А. Лобанова, В.Н. Скворцова; ЛГУ им. А.С. Пушкина, НИИ соц.- экон. и пед. пробл. непрерыв. образования. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010.

9. Никишина И.В. Инновационная деятельность современного педагога в системе общеобразовательной методической работы. 2-е изд., стереотип. Волгоград: Учитель, 2008. 93 с.

10. Сарапулов В.А. Организационно-педагогические условия подготовки работников образования к инновационной деятельности в муниципальной системе образования: автореф. дис. .канд.пед.наук. Чита, 2005. 22с.

11. Шумакова, Н. Ю. Педагогические технологии в системе подготовки специалиста по физической культуре / Н. Ю. Шумакова. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. 106 с.

12. Гуслева М.Н. Инновационные педагогические технологии. М: Академия, 2010. - 288 с.

**СОДЕРЖАНИЕ И РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДЮСШ
Прокудин Б.Ф., Московский государственный областной
социально-гуманитарный институт, г. Коломна, Россия
Булычева Т.И., ДЮСШ «Коломна», г. Коломна, Россия**

Аннотация. Теоретическая подготовка как часть интеллектуальной подготовки в баскетболе способствует формированию у юных спортсменов уже на начальных этапах подготовки правильного понимания целей и задач тренировки, возможных путей достижения результатов в спорте, твердых жизненных убеждений.

Ключевые слова: юные спортсмены-баскетболисты, интеллектуальная подготовка.

Актуальность. Двадцать первый век предъявляет высокие требования в спорте, поэтому без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Немало важным фактором при подготовке спортсменов в составы сборных команд страны является теоретическая подготовка. Современный баскетбол - это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену необходим высокий уровень развития физических качеств и глубокие знания в области баскетбола. Баскетболист сегодня - это спортсмен, быстро мыслящий на площадке.

Цель работы – определить программы теоретической подготовки начинающих баскетболистов.

Программы спортивной подготовки по различным видам спорта предлагают совершенствование в различных областях интеллектуальной подготовки начиная с базовых этапов подготовки. Частью интеллектуальной подготовки является специальная теоретическая подготовка, которая органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Педагогический процесс по изучению теоретических сведений выбранного вида спорта, направлен на вооружение определенными знаниями и умениями, необходимые в тренировочном процессе и соревнованиях. Теория осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Теоретическая подготовка проводится в виде специально организованных лекций, бесед. Кроме того, теоретические знания сообщаются спортсменам в ходе тренировочных занятий. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от физической подготовленности, общего кругозора и возраста. Важно предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы и выполнение спортсменами домашнего задания. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Ряд исследований показал, что теоретическая подготовка

спортсменов, проявляющаяся в обобщенном умении педагогически мыслить, предполагает эффективное освоение технических приемов и тактических действий в баскетболе в результате формирования у детей педагогических умений, которые способствуют эффективному взаимодействию в игре и сотрудничестве для достижения поставленной цели. Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- «Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, важных умений и навыков. Формирование педагогических умений, способствующих усвоению теории двигательного действия, коммуникативным отношениям в команде;

- «Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и инвентарю»;

- «Значение и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях»;

- «Самоконтроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Сущность самоконтроля. Дневник самоконтроля»;

- «Зарождение и развитие баскетбола в России»;

- «Биографии отечественных спортсменов»;

- «Общая характеристика спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание»;

- «Роль спортивного режима и режима питания»;

- «Понятие о теоретической, физической, технической, тактической подготовке. Основные сведения об их содержании и видах»;

- «Понятие об основных физических качествах (быстрота, сила, выносливость, ловкость), необходимых баскетболистам»;

- «Условия выполнения требований и норм ЕВСК по баскетболу»;

- «Анализ, подведение итогов тренировок и соревнований в течение года

Процесс теоретической подготовки представляет собой определенный алгоритм, который включает интеллектуально-познавательный компонент, психолого-педагогический аспект, индивидуальные свойства личности, взаимодействие и взаимосотрудничество, профессионализм тренера-преподавателя, мотивационно - потребностный компонент.

Интенсивное развитие детей, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует умелого переключения их с одного вида деятельности на другой.

Теоретическая подготовка является основой формирования интеллектуальных способностей занимающихся, которые влияют как на учебно-тренировочный процесс (особенно процесс обучения технике движений, овладения тактическими приемами и т. д.), так и на результаты выступлений в соревнованиях. В баскетболе это выражается, например, в игровой культуре спортсменов, быстроте исполнения технико-тактических действий, степени концентрации внимания, восприятия и переработке информации, творческой реализации запланированных тактических комбинаций. Непосредственно в спортивной тренировке интеллектуальная подготовка находится в органической связи с обучением технике, освоением и совершенствованием тактики, а также со специальной психической и физической подготовкой спортсмена. Поэтому теоретическая подготовка направлена также на развитие интеллекта.

Роль специальных теоретических знаний спортивной деятельности ведет к высоким спортивным достижениям и в связи с бурным развитием спорта неуклонно возрастает. Глубокое понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки становится обязательным условием высших спортивных достижений.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и

технической подготовленности. Теоретическая подготовка в баскетболе помогает формировать задачи, намечать возможные пути их разрешения, для достижения результатов в спорте, ведущих к высоким победам и формированию твердых жизненных убеждений.

Список литературы:

1. Арестова, О.Н. О соотношении физических и смысловых параметров коммуникативного пространства / О. Н. Арестова, И. А. Пахомов // Вопросы психологии. - 2002. - № 2. - С. 112-122.

2. Бальсевич, В.К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В. К. Бальсевич // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. Конгресса. – М.: 1998. – Т. 1. – С. 209-210.

3. Булычева, Т.И. Теоретическая подготовка юных баскетболисток 9-10 лет как парадигма формирования личностных качеств / Булычева Т.И. // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. проблемам физического воспитания учащихся / под ред. Б.Ф. Прокудина. - Коломна: КГПИ, 2008. – С. 254 – 255.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

**Пронькина Е.В., Шувалов Ю.Н., Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия**

Многообразие и сложность задач формирования нового человека делают проблемы педагогического мастерства особенно актуальными для современной теории и практики воспитания. В любом деле необходимы педагоги-мастера. Классики русской педагогики всегда ставили проблему формирования педагогического мастерства как одну из важнейших в обучении будущих педагогов.

Педагогическое мастерство – это профессиональное умение оптимизировать все виды учебно-воспитательной деятельности, направить их на всестороннее развитие и совершенствование личности, формирование ее мировоззрения, способностей, потребности в социально значимой деятельности.

Изменившиеся социально-экономические условия в нашей стране заставляют по-новому посмотреть на профессию спортивного педагога с точки зрения профессионализма и мастерства в педагогической деятельности.

Известно, что социальный престиж образования и педагогической деятельности в нашей стране неуклонно снижается. Финансирование сферы образования по сравнению с материальным производством отстает почти в 10 раз. Зарботная плата педагога как экономическая форма общественного признания и оценки педагогического труда остается крайне низкой. В результате педагогические вузы, как правило, заполняют юноши и девушки, не имеющие к педагогической работе ни призвания, ни способностей. После окончания вуза лишь считанные единицы выпускников становятся учителями в общеобразовательной и спортивной школах.

Преодоление этих явлений предполагает наряду с административно-политическими, материальными, организационными мерами, также и междисциплинарное научное обеспечение процесса в целом и психолого-педагогическое - в частности.

Педагог, учитель, тренер должен оставаться главной фигурой в педагогическом процессе. От того, каким является и будет спортивный педагог, таким является и таким будет наше современное поколение.

В связи с этим основные проблемы, связанные с улучшением уровня профессиональной подготовки педагогических кадров, повышения педагогического мастерства, остаются до настоящего времени и на ближайшее будущее весьма острыми и актуальными.

Проблема формирования педагогического мастерства широко разрабатывается в трудах Н.В. Кузьминой, В.А. Слостенина, В.Л. Марищука, В.А. Якунина, Е.А. Климова, А.В.Петровского, Д.Ф. Николенко, В.А. Бодрова. В работах этих авторов раскрываются пути совершенствования педагогического мастерства. В целом в психолого-педагогической науке и практике накоплен багаж знаний, рекомендаций, которые должны стать достоянием каждого педагога по развитию его творческих возможностей.

Чтобы наметить пути в будущее нужно знать настоящее. На это было нацелено наше исследование. Следовало определить профессионально важные качества специалистов по физической культуре и спорту в зависимости от выбранного ими вида трудовой деятельности (преподаватель или тренер), осуществляющих свою работу на современном этапе развития России.

Исследование проходило в период 2010 – 2012 гг. в г. Туле, в котором приняло участие 60 педагогов из них 26 тренеров по спорту (13 мужчин, 13 женщин) и 34 учителя физической культуры (10 мужчин, 24 женщины).

Использовался следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение литературных данных; психолого-педагогическое наблюдение; эксперимент; тестирование; анкетирование; методы математической статистики.

При проведении тестирования использовались следующие методики психодиагностики: оценка профессиональной направленности личности учителя Е.И. Рогова; диагностика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана; анкета контроля и самоконтроля уровня профессионального мастерства учителя физической культуры Е.П. Ильина; методика выбора деятельности преподавателя Е.П. Ильина; опросник МАС М. Кубышкиной; опросник Смейкла и Кучера.

Данные, полученные в процессе исследования, были подвергнуты математической обработке. В результате обработки вычислялись средние арифметические величины, средние квадратические отклонения, достоверность различий между двумя средними арифметическими (несвязанные выборки). Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов. При определении уровня достоверности полученных данных применялся t-критерий Стьюдента.

Исследования показали, что по большинству изучаемых профессионально важных качеств тренеры-женщины имеют достоверно значимые различия с учителями общеобразовательных школ. Исключение составляют лишь нравственные, волевые качества и уровень развития физических качеств. Причем, учителя физической культуры превосходят по данной подготовленности тренеров ДЮСШ ($t = 2,49; p < 0,05$); ($t = 2,89; p < 0,05$); ($t = 2,46; p < 0,05$) соответственно (рис. 1). Можно отметить, что все показатели профессионально важных качеств, как у тренеров, так и учителей физической культуры находятся в диапазоне высокой степени выраженности (0,65 -1,00).

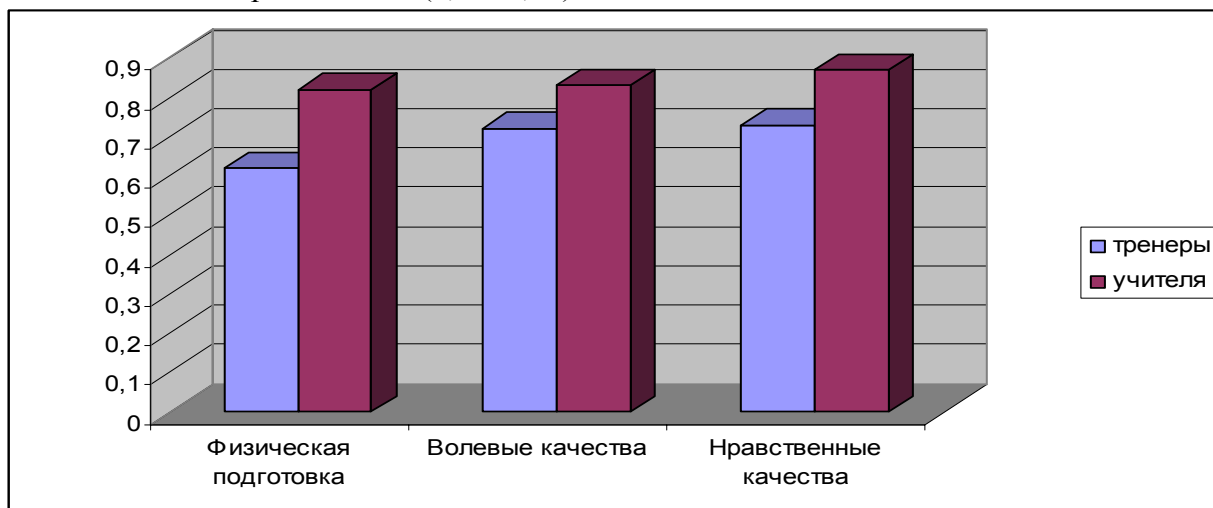


Рис.1. Профессионально важные качества спортивных педагогов-женщин

Анализируя полученные результаты среди мужчин, можно констатировать, что количество достоверно значимых различий в показателях тренеров и учителей физической культуры больше, чем у женщин в три раза (рис. 2-4), и опять все показатели в пользу учителей физической культуры. Они превосходят своих коллег по внешнему виду и умению держаться в обществе ($t=2,28$; $p<0,05$); по нравственным качествам ($t=2,69$; $p<0,05$); по уровню развития волевых качеств ($t=3,35$; $p<0,01$); по проявлению педагогической направленности ($t=4,34$; $p<0,001$). У них лучше развиты коммуникативные умения ($t=3,42$; $p<0,01$); они более тщательно готовятся к занятиям ($t=2,49$; $p<0,05$); лучше умеют управлять поведением своих воспитанников ($t=2,44$; $p<0,05$); более адекватно регулируют нагрузку на занятия ($t=3,33$; $p<0,01$); обладают лучшей реакцией «мгновенного видения» ($t=2,30$; $p<0,05$). Все это положительно сказывается и на отношении воспитанников к занятиям ($t=2,18$; $p<0,05$).

Нужно отметить такой факт, что физическая подготовка тренеров находится в диапазоне средней степени выраженности, в то время как у учителей физической культуры – в высокой. И хотя достоверной разницы мы не обнаружили, мы хотим обратить на это внимание. По всей видимости, тренеры не проявляют должного внимания к своей физической форме. Беспокоят и недостаточно высокие показатели по таким профессионально важным качествам, как внешний вид и умение держаться, страховка спортсменов в тренировочном процессе и умение оказывать им достаточную помощь при объяснении и показе упражнений. Можно отметить как у первых, так и у вторых недостаточно высокий уровень умения планировать занятия.

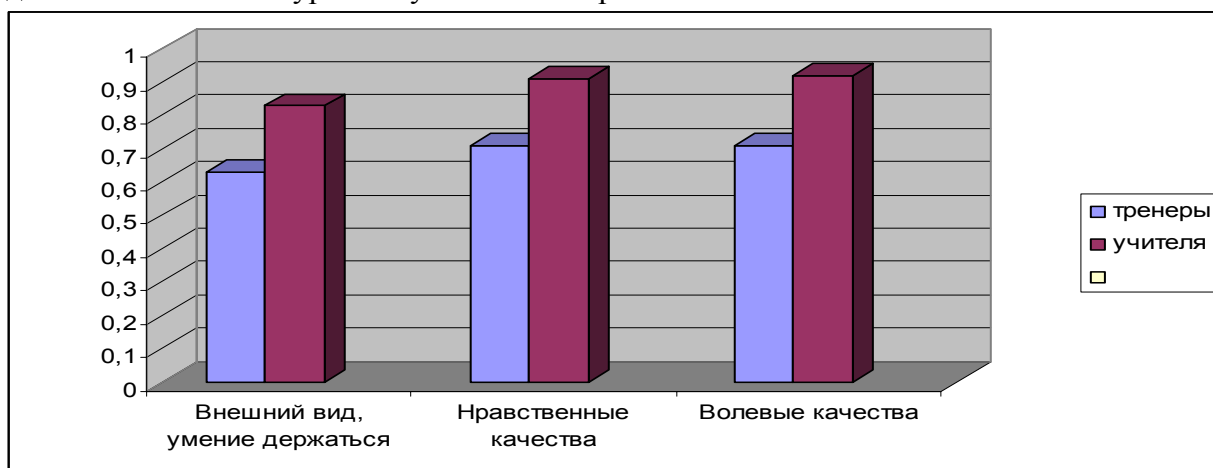


Рис. 2. Профессионально важные качества спортивных педагогов-мужчин (1)

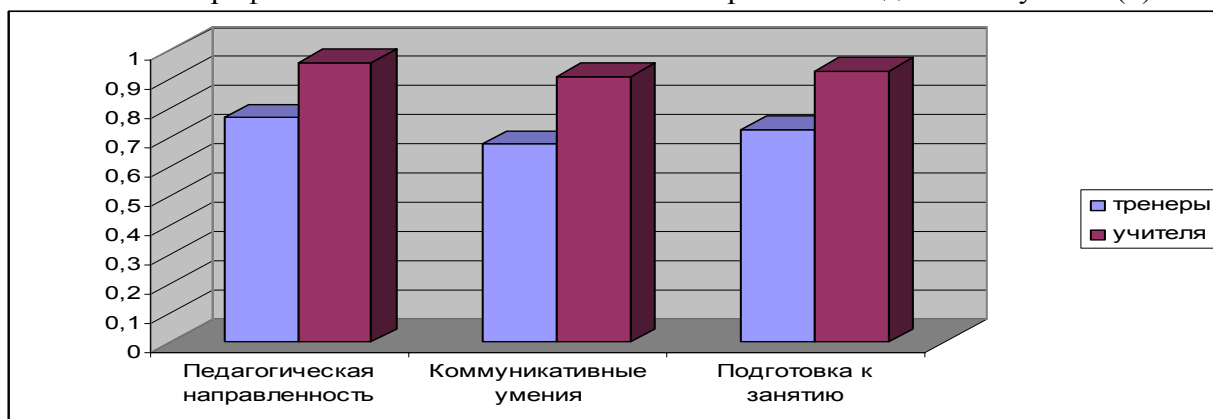


Рис. 3. Профессионально важные качества спортивных педагогов-мужчин (2)

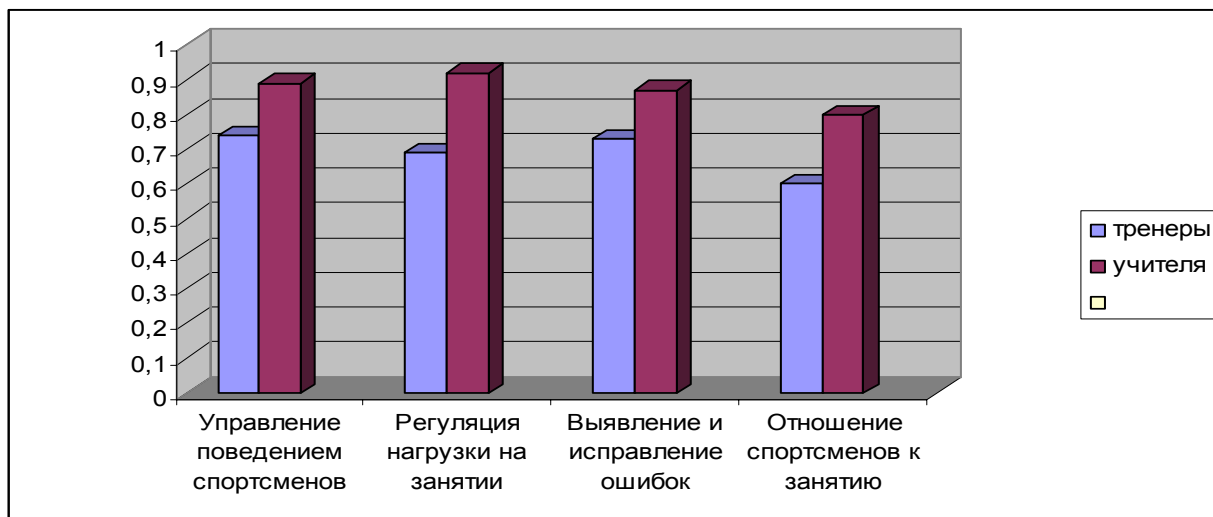


Рис. 4. Профессионально важные качества спортивных педагогов-мужчин (3)

Об этом свидетельствуют и выявление компонентов педагогической деятельности, по которым можно определить, что проектировочный и организационный компоненты деятельности выражены недостаточно высоко. У тренеров – женщин та же тенденция. Можно сказать, что все компоненты педагогической деятельности требуют своего совершенствования. Особое внимание спортивных педагогов следует обратить на проектировочный компонент, так как от него во многом зависит эффективность деятельности, особенно в спорте высших достижений.

Широкое распространение за рубежом получили классификации профессий на основе учета интересов, ценностных ориентаций, установок и способностей личности. Одна из таких классификаций – классификация Дж. Холланда. Он предложил шкалу приспособленности личности к разным профессиям. Согласно этой модели, наиболее совместимы с профессией педагога такие типы личности как интеллектуальный, социальный и артистический.

В нашем исследовании установлено, что среди специалистов - женщин у тренеров полное соответствие типа личности и профессии (1 место социальный тип, 2 – артистический, 3 – интеллектуальный); среди учителей физической культуры – практически полное (1 место социальный тип, 2 – артистический и 5 место – интеллектуальный тип). Среди специалистов – мужчин (рис.5) у тренеров только два типа находятся в лидирующей тройке (1 место - интеллектуальный и 3 место - артистический тип); а у учителей физической культуры всего лишь 1 тип (2 место - социальный тип). Таким образом, можно предположить, что специалисты - мужчины не совсем точно определились с выбором своей профессии. Более того, по социальному типу у тренеров - мужчин показатели ниже, чем у учителей физической культуры на достоверно значимом уровне ($t = 2,07$; $p < 0,05$).

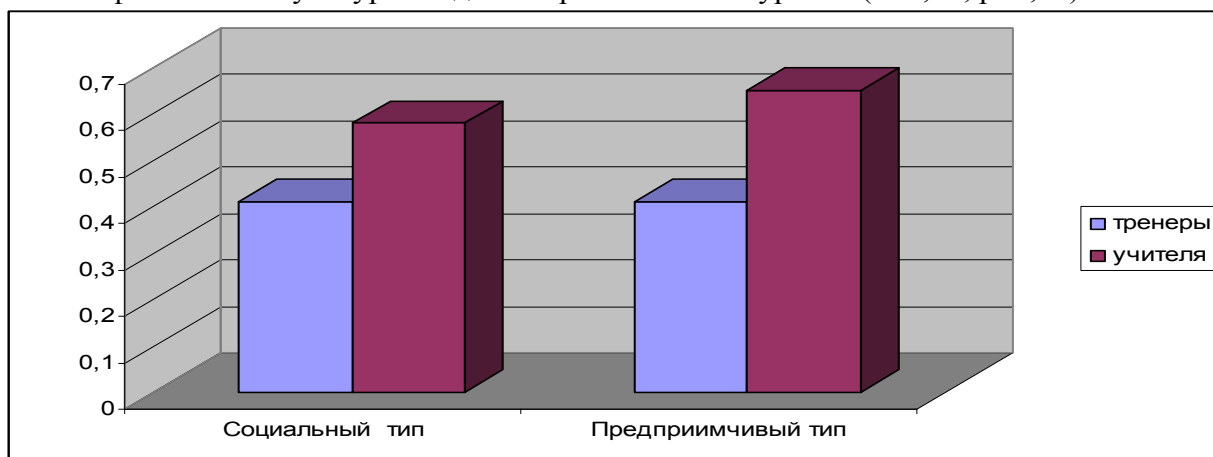


Рис.5. Профессиональные интересы и установки спортивных педагогов – мужчин

Продуктивность деятельности во многом зависит от направленности личности педагога. Направленность личности – это мотивационное образование, которое определяет не только цели деятельности, но и активность человека в достижении цели. Направленность личности педагога определялась нами по различным методикам (рис. 6 и 7). Анализируя полученные данные, можно отметить, что достоверно значимых различий как среди спортивных педагогов-женщин, так и мужчин наблюдается мало.

Можно констатировать что женщины - учителя физической культуры, более чем женщины – тренеры в своей деятельности направлены на себя и на установления взаимоотношений в коллективе ($t = 3,28$; $p < 0,01$); ($t = 5,06$; $p < 0,001$); соответственно. Эти показатели у тренеров-женщин находятся в диапазоне низкой степени выраженности.

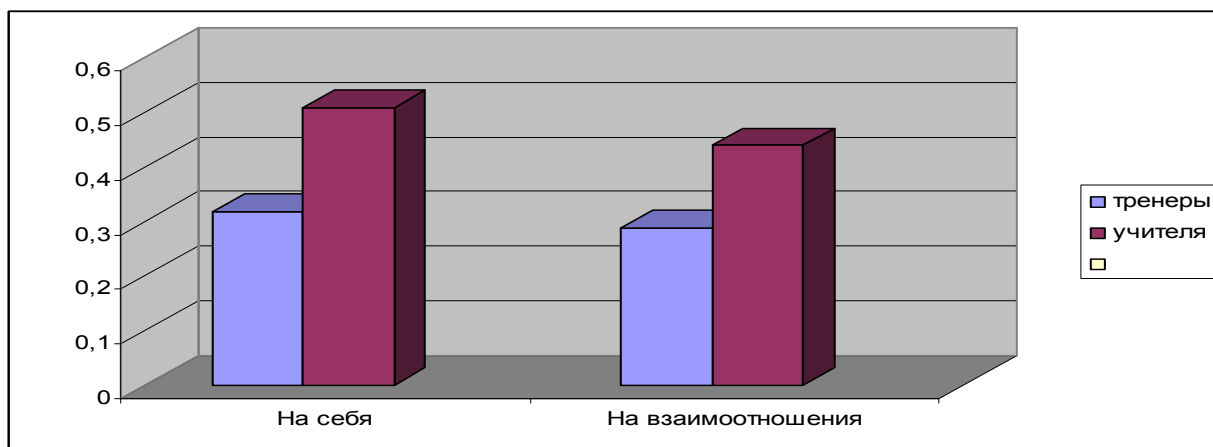


Рис. 6. Показатели направленности личности спортивных педагогов - женщин

Для них характерными являются такие моменты: они не дают высокой оценки своей работе; не имеют индивидуального подхода к своим воспитанникам; не скрывают от своих учеников, что некоторые люди им не симпатичны; способны допускать грубые шутки в адрес своих учеников; безразличны к оценке своей деятельности руководством школы; они не осознают того, что коллектив, в котором работают, является дружеским; считают руководство школы недоброжелательным; не считают себя обязанными вести так, чтобы другие были довольны ими. Эта характеристика относится также и к специалистам – мужчинам, причем в большей степени к тренерам.

Необходимо отметить и такую особенность спортивных педагогов, как низкая направленность на дело. Они не увлечены своей работой. Создают у учеников представление, что профессия педагога для них неинтересна; не стремятся подготовить себе смену из своих воспитанников, не проявляют собственной инициативы для решения коллективных проблем; не показывают своей работой, что человек должен решать в первую очередь свою задачу в совместной деятельности и т.д.

Можно отметить, что у учителей – мужчин, более чем у тренеров, выражено стремление к соперничеству ($t = 2,38$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что они находятся в коллективе, в котором нужно постоянно доказывать свое преимущество, от которого зависит материальное благополучие. Это обстоятельство также отражается и на стремлении к достижению цели и направленности на свой предмет, которые у учителей физической культуры находятся в диапазоне высокой степени выраженности.

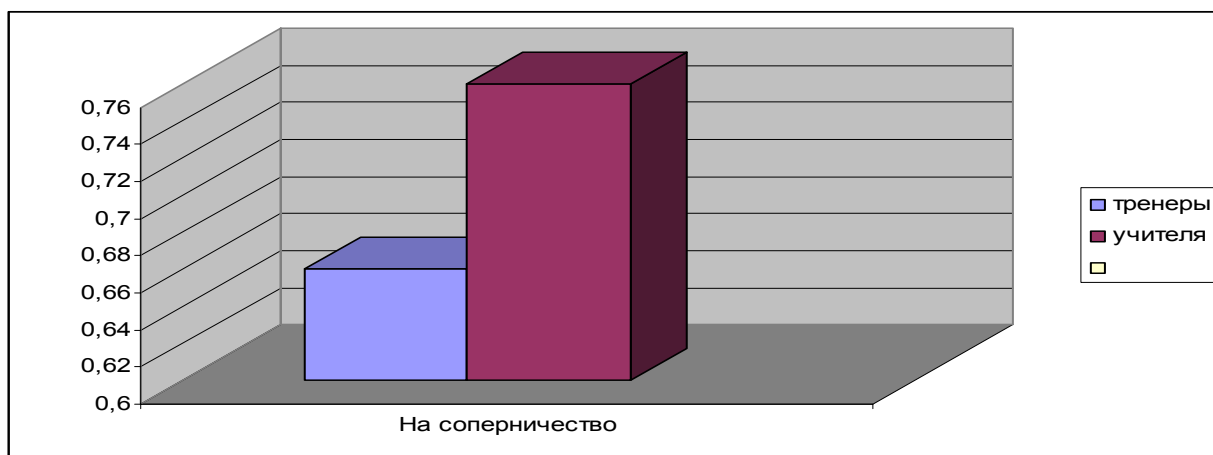


Рис. 7. Показатели направленности личности спортивных педагогов - мужчин

Изучение структуры мотивов профессиональной деятельности показало, что на первом месте у специалистов - женщин стоит мотив творческой активности (рис.8). Причем этот мотив у тренеров находится в диапазоне высокой степени выраженности и на достоверно значимом уровне выше, чем у школьных учителей физической культуры ($t=2,04$; $p<0,05$). Второе место занимает мотив общения. В число доминирующих мотивов входит также и мотив социальной полезности.

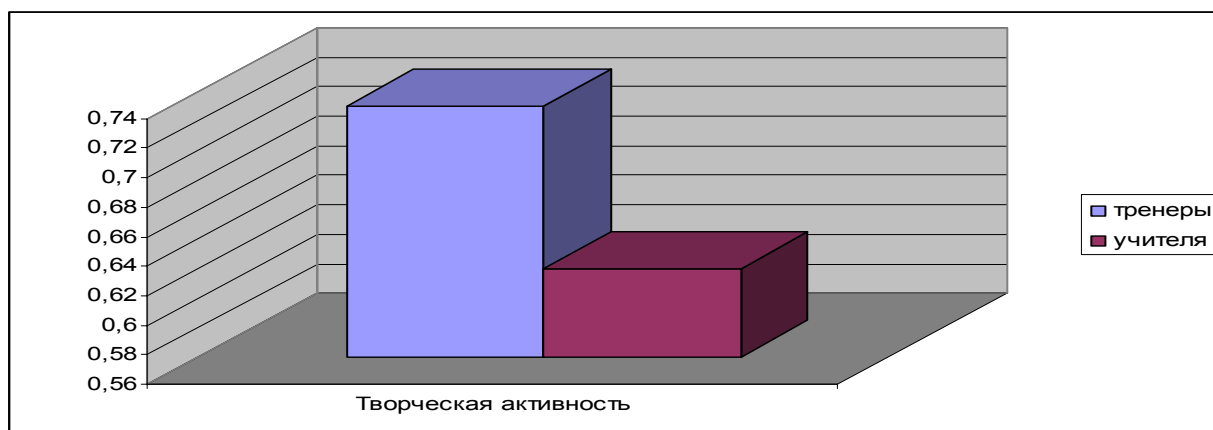


Рис.8. Показатели мотивов профессиональной деятельности спортивных педагогов - женщин

Структура мотивационной сферы спортивных педагогов мужчин несколько иная (рис.9). В число доминирующих мотивов у тренеров входят мотивы жизнеобеспечения, общения и социальной полезности, а у школьных учителей физической культуры – социальной полезности, творческой активности и рабочей направленности.

По всей видимости, тренеры - мужчины больше думают о собственном материальном благополучии и возможности времяпрепровождения среди своих коллег. В то время как учителя физической культуры, прежде всего, озабочены социальной полезностью своего труда и проявлением в этом труде творчества.

У тренеров – мужчин на достоверно значимом уровне выше мотив комфорта ($t=2,15$; $p<0,05$); социального статуса ($t=2,35$; $p<0,05$) и жизненной направленности ($t=2,34$; $p<0,05$). Причем, эти мотивы у учителей физической культуры находятся в диапазоне средней степени выраженности и не входят в число доминирующих.

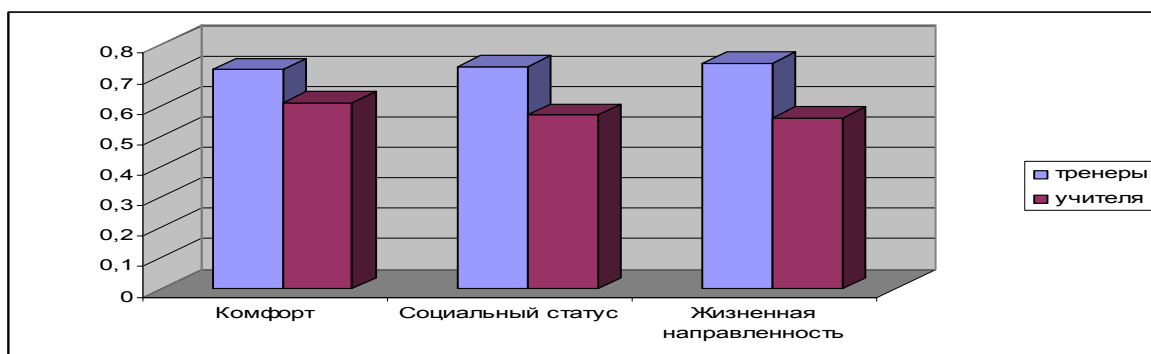


Рис. 9. Показатели мотивов профессиональной деятельности спортивных педагогов - мужчин

На наш взгляд, представляет интерес сравнительный анализ гендерных особенностей спортивных педагогов. Можно утверждать, что спортивные педагоги - женщины превосходят своих коллег мужчин по внешнему виду и умению держаться в обществе ($t=2,01$; $p<0,05$); по культуре речи ($t=3,43$; $p<0,001$); по умению планировать свою работу ($t=3,06$; $p<0,01$); по страховке воспитанников и оказанию помощи ($t=2,03$; $p<0,05$). Хотя достоверных различий нами не установлено, но подпороговые значения имеют и такие профессионально важные качества, как коммуникативные умения; регуляция нагрузки на занятиях; знания и умения, приобретенные воспитанниками. Все эти показатели находятся у женщин в диапазоне более высокой степени выраженности, чем у мужчин.

Профессиональные интересы, установки и жизненные ориентации спортивных педагогов – женщин по социальному и артистическому типу на достоверно значимом уровне превосходят показатели мужчин ($t=2,42$; $p<0,05$); ($t=2,72$; $p<0,05$) соответственно. Предприимчивый тип более характерен для мужчин, чем для женщин, хотя достоверных различий по этому показателю мы не обнаружили. По всей видимости, специалисты - мужчины более озабочены материальной стороной своей профессии.

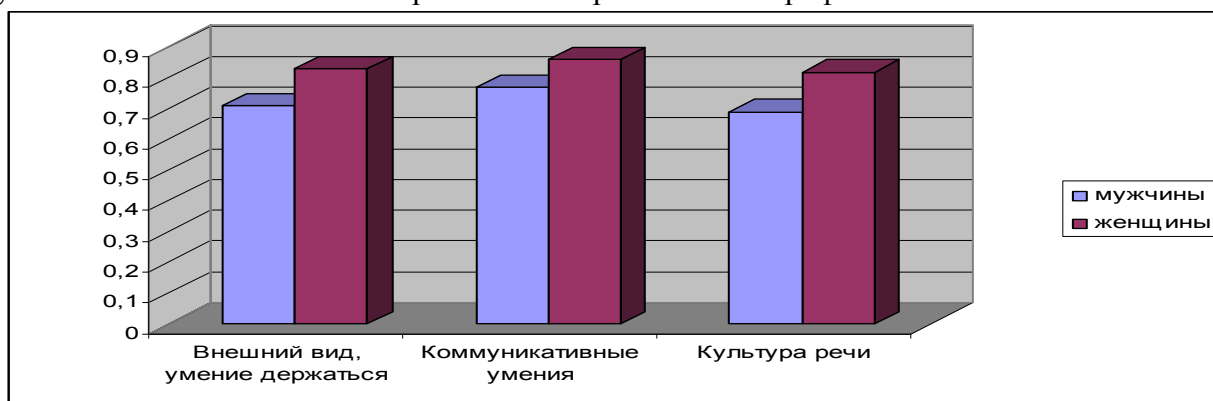


Рис. 10. Показатели гендерных особенностей спортивных педагогов (1)

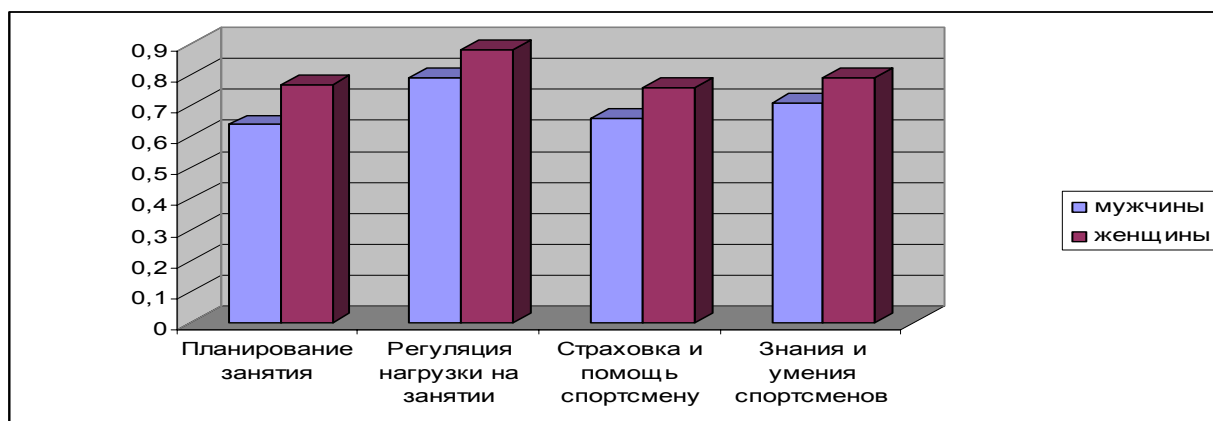


Рис. 11. Показатели гендерных особенностей спортивных педагогов (2)

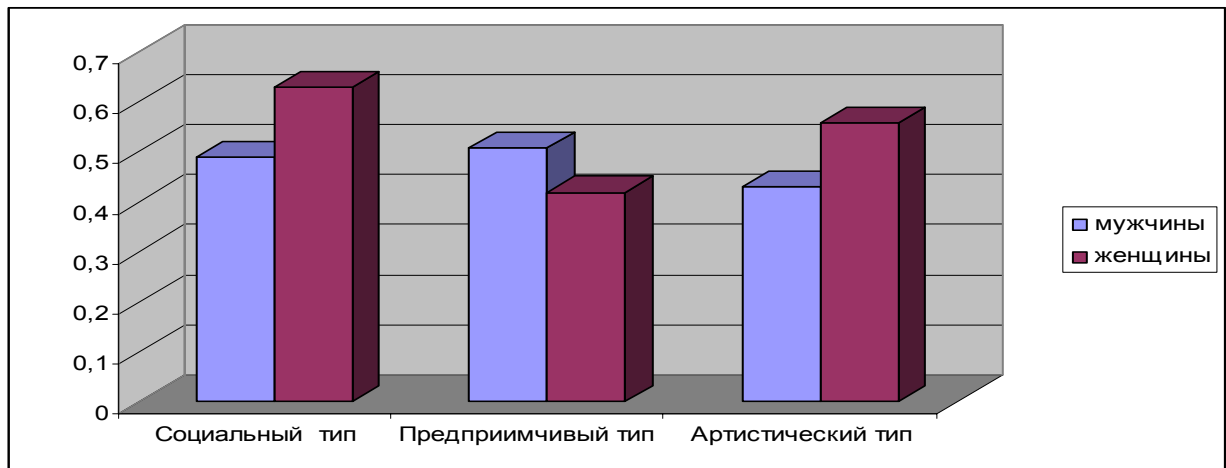


Рис. 12 Показатели гендерных особенности профессиональных интересов и установок спортивных педагогов

На это указывает и структура мотивационной сферы спортивных педагогов – мужчин. Мотив жизнеобеспечения у них стоит на первом месте, в то время как у женщин - на последнем. Причем разница в показателях этого мотива находится на достоверно значимом уровне ($t=9,99$; $p<0,001$).

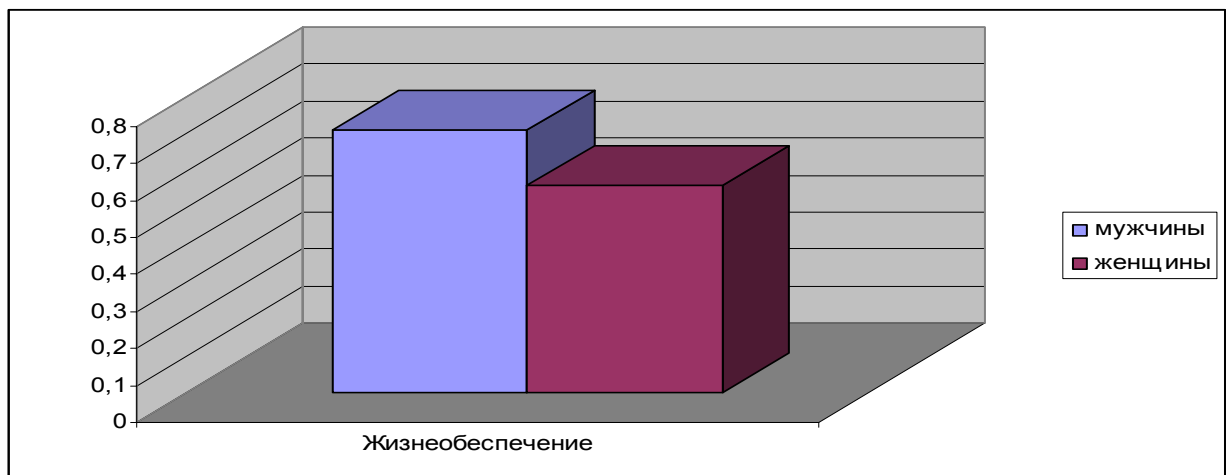


Рис.13. Показатели гендерных особенностей мотивов профессиональной деятельности спортивных педагогов

В число доминирующих мотивов у мужчин входят также мотив общения и рабочая направленность. У спортивных педагогов – женщин доминирующую тройку мотивов составляют: мотив творческой активности, мотив общения и мотив рабочей направленности.

Таким образом, можно сделать следующие основные выводы: педагогическое мастерство (педагогическая направленность и профессионально важные качества) специалистов по физической культуре и спорту дифференцированы по двум основным факторам: по направленности профессиональной деятельности (учебная или спортивная) и по гендерным особенностям выполнения этой деятельности.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ СТАТУС ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ**
Серегина Э.О., Аксёнов В.П., Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Классический танец является основой балетных спектаклей. Балет - один из наиболее известных видов искусства. Он имеет сравнительно небольшую историю - порядка четырехсот лет. Однако за это время сложилась классическая школа движений в балете, его терминология, а так же ряд правил, которые обязательны к выполнению, как в процессе подготовки балерин и танцоров, так и в ходе исполнения партий на сцене в балетных спектаклях. В основе балета лежит своеобразная двигательная деятельность, которая требует от артистов высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. В настоящее время классический танец бурно развивается, наряду с традиционным вариантом реализуются целый ряд современных его направлений. Можно отметить определенный рост количества балетных студий, как за рубежом так и в нашей стране. Однако при всех вариантах модернизации балета требования к физическим кондициям исполнителя везде остаются высокими. При исполнении классического танца артист демонстрирует широкий спектр всех основных двигательных качеств в соответствии со спецификой двигательной деятельности.

В специальной литературе, посвященной подготовке исполнителей классического танца, очень мало сведений, отражающих специфику физической подготовки данного контингента. Практически отсутствуют научно обоснованные рекомендации по развитию необходимых танцорам физических качеств, за исключением такого проявления гибкости, как выворотность. В настоящее время классическим танцем начинают заниматься в очень юном возрасте. При отборе обычно отдают предпочтение детям, отвечающим определенным критериям физического развития. Через год- два регулярных занятий на показатели психофизического статуса юных танцоров накладывается влияние этих занятий. Эта информация очень важна для педагогов, работающих с юными танцорами, однако, данных о влиянии достаточно длительных и регулярных занятий танцами в литературе недостаточно. Нет сведений и о том, когда конкретно начинают проявляться результаты занятий танцами в показателях физического развития и физической подготовленности юных танцоров. Недостаточно изучено и влияние занятий танцами на эмоционально-волевою сферу младших школьников. В связи с этим можно констатировать наличие определенного противоречия между потребностью в научно обоснованных методических материалах по совершенствованию физической подготовки исполнителей классического танца, информации о влиянии регулярных занятий танцем на психофизический статус детей, с одной стороны, и их недостаточностью, с другой. Данное противоречие обусловило выбор темы нашей работы и, на наш взгляд, ее актуальность.

Целью работы являлось изучение влияния регулярных занятий классическим танцем на показатели психофизического статуса девочек младшего школьного возраста.

Объектом исследований являлся процесс занятий классическим танцем.

Предметом исследования были показатели психофизического статуса девочек младшего школьного возраста, занимающихся классическим танцем.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что регулярные занятия классическим танцем в течение 2-4 лет вызывают специфические и достоверные изменения в показателях психофизического статуса девочек 7-11 лет.

Новизна исследования заключается в получении новых данных о влиянии занятий классическим танцем на психофизический статус девочек младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в практической деятельности педагогов общеобразовательной школы и системы дополнительного образования.

Исследование было организовано на базе МОУСОШ №15 г.Тулы. Исследования проводились с 2009 по 2012 год.

На первом этапе проводился теоретический анализ литературных источников по теме исследования, определялись объект, предмет, цель и задачи исследования, подбирались соответствующие методики.

На втором этапе проводились констатирующий и формирующий этапы эксперимента. В исследовании принимали участие девочки в возрасте 7-11 лет в количестве 40 человек. Из числа испытуемых методом случайной выборки были составлены две группы (экспериментальная и контрольная). Контрольную группу составили девочки (n=20), занимающиеся в секции ОФП; экспериментальную (n=20) - занимающиеся классическим танцем. Стаж занятий респондентов обеих групп варьировался от 2 до 4 лет. В начале эксперимента по исследуемым показателям различий между группами зафиксировано не было.

В ходе формирующего эксперимента респонденты опытной группы занимались по дополнительной образовательной программе хореографического объединения «Академия классического танца», разработанной в 2006 году. Данная программа имеет комплексную направленность. Её особенность состоит в том, что она направлена на расширение возможностей самовыражения учащихся, как в танце, так и в жизни.

В основе программы лежат следующие принципы:

- оздоровительная направленность;
- систематичность, постепенность и доступность применяемых двигательных нагрузок;
- разносторонность воздействия;
- учет возрастных особенностей, состояние здоровья, уровня предварительной подготовленности и индивидуальных наклонностей.

Данная программа включает следующие разделы:

- азбука музыкального движения;
- партерный урок;
- уроки ОФП;
- классический танец;
- беседы о хореографическом искусстве;
- подготовка репертуара.

Дополнительная образовательная программа хореографического объединения «Академия классического танца» рассчитана на 3 ступени обучения:

- 1 ступень для детей 7-11 лет;
- 2 ступень для детей 12-15 лет;
- 3 ступень для детей 16-18 лет.

Режим занятий:

- 1 ступень 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 108 часов в год;
- 2 ступень 3 раза в неделю по 2 часу, что составляет 216 часов в год;
- 3 ступень 3 раза в неделю по 2 часу, что составляет 216 часов в год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, концертная деятельность.

Формы контроля: моторные тесты, концертные номера, открытые занятия, теоретический контроль знаний, мониторинг психического развития.

Респонденты контрольной группы осуществляли дополнительную подготовку в секции ОФП. Программа секции «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

В основу занятий положена идея гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Дополнительная образовательная программа секции «ОФП» рассчитана на 2 ступени обучения:

1 ступень для детей 7-11 лет;

2 ступень для детей 12-15 лет

Режим занятий:

1 ступень 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 108 часов в год;

2 ступень 3 раза в неделю по 2 часу, что составляет 216 часов в год.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

В исследовании принимали участие девочки младшего школьного возраста, занимающиеся по программам первой ступени обучения.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Антропометрические методы исследования.

4. Тестирование.

5. Методы психической диагностики.

6. Методы математической статистики.

Использовались наиболее распространённые методы, применяемые в исследованиях по теоретико-методическим проблемам физической культуры, отличающиеся простотой, надёжностью, высокой информативностью при наименьших затратах времени на их реализацию в естественных условиях.

В процессе исследований оценивался уровень развития физических качеств у учащихся обеих групп. Для этого использовались тесты:

- быстрота - бег 30 м (фиксировалось время пробегания с низкого старта);
- сила - сгибание-разгибание туловища в положении лёжа за 1 минуту (фиксировалось количество раз);
- выносливость – прыжки через скакалку за минуту (фиксировалось количество раз);
- координация движений - челночный бег 4+9 м (фиксировалось время пробегания);
- гибкость - наклон вперёд из положения стоя на скамейке ноги вместе (результат определялся в сантиметрах).

При исследовании эмоциональных качеств младших школьников использовались методики:

- Б.Н. Смирнова для определения уровня эмоциональности;
 - Е.П. Ильина для определения уровня эмоциональности;
 - Е.П. Ильина, П.А. Ковалева для определения уровня вспыльчивости;
 - В.В. Бойко для определения эмоциональной эмпатии;
 - В.В. Бойко для определения склонности к дистимии;
- При исследовании волевых качеств использовались методики:
- Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко для определения уровня настойчивости;
 - Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко для определения уровня упорства;
 - Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко для определения уровня терпеливости.

В результате математической обработки вычислялись средние арифметические величины, средние квадратичные отклонения, достоверность различий между двумя средними арифметическими (несвязанные выборки). Достаточным считался 95% уровень достоверности полученных результатов. При определении уровня достоверности полученных данных применялся t-критерий Стьюдента. Статистический анализ проводился по специализированной статистической программе MS Office Excel.

Известно, что деятельность является мощным фактором развития эмоционально волевой сферы человека. Показатели эмоциональности участниц обеих групп представлены в табл. 1.

Как видно из приведенных данных показатели эмоциональных проявлений у экспериментальной группы по большинству методик имеют достоверные различия с показателями контрольной группы: уровень эмоциональности по Б.Н. Смирнову ($t=6,31$; $p<0,001$); уровень эмоциональной возбудимости, интенсивности эмоций и длительности эмоций по Е.П. Ильину ($t=3,56$; $p<0,001$); ($t=6,63$; $p<0,001$); ($t=3,51$; $p<0,01$) соответственно; уровень эмпатии по В.В. Бойко ($t=3,88$; $p<0,001$).

Мы не обнаружили достоверных различий по ряду других показателей, однако общая тенденция позволяет сказать, что они возрастают.

Таблица 1

Показатели эмоциональности школьников младших классов, занимающихся классическим танцем и ОФП в конце эксперимента

Показатели эмоциональности	ЭГ (n =20)	КГ (n =20)	t	p
	X ср. ± σ	X ср. ± σ		
уровень эмоциональности по Б.Н.Смирнову	12,30±2,77	6,90±2,64	6,31	0,001
эмоциональная возбудимость по Е.П. Ильину	5,15±2,32	2,35±1,11	3,56	0,001
интенсивность эмоций по Е.П. Ильину	5,85±1,18	3,45±1,56	6,63	0,001
длительность эмоций по Е.П. Ильину	4,95±1,93	3,00±1,38	3,51	0,01
отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности	4,10±1,92	4,00±1,14	0,19	-
уровень эмпатии по В.В.Бойко	5,85±1,14	4,45±1,63	3,88	0,001
уровень дистимии по В.В.Бойко	1,60±1,39	4,85±2,22	5,55	0,001
уровень вспыльчивости по Е.И. Ильину и П.А.Ковалеву	5,40±2,58	4,55±1,75	1,12	-

В процессе занятий классическим танцем происходит развитие не только эмоциональной, но и волевой сферы, так как девочки терпят и усталость, и болевые ощущения, и неудачи, которые встречаются в работе. Исследования показали, что волевые проявления девочек экспериментальной группы на достоверно значимом уровне превосходят аналогичные характеристики их сверстниц, занимающихся по программе секции ОФП (табл.2).

Таблица 2

Показатели волевых качеств школьников младших классов, занимающихся классическим танцем и в секции ОФП в конце эксперимента

Показатели волевой сферы школьников	ЭГ (n =20)	КГ (n =20)	t	p
	X ср. ± σ	X ср. ± σ		
Уровень терпеливости	14,00±3,21	7,70±2,26	7,18	0,001
Уровень упорства	14,30±2,41	6,45±1,80	11,67	0,001
Уровень настойчивости	15,20±2,65	6,10±1,48	13,41	0,001

Уровень развития волевых качеств у девочек, занимающихся классическим танцем, находится в диапазоне высокой степени выраженности и достоверно превышает показатели девочек, посещающих секции ОФП: терпеливость ($t=7,18$; $p<0,001$); упорство ($t=11,67$; $p<0,001$); настойчивость ($t=13,41$; $p<0,001$). Можно заключить, что занятия классическим танцем способствуют развитию волевых качеств занимающихся в большей степени, чем занятия ОФП.

В результате анализа показателей физического развития в обеих группах (таблица 3) можно констатировать, что девочки экспериментальной группы имеют достоверное преимущество, по сравнению с контрольной, по следующим показателям: длина тела ($t=4,93$; $p<0,001$); экскурсия грудной клетки ($t=7,66$; $p<0,001$). В то же время школьницы контрольной группы недостоверно превосходят девочек из экспериментальной группы по массе тела.

Таблица 3

Показатели физического развития школьниц, занимающихся классическим танцем, и в секции ОФП в конце эксперимента

Показатели	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	t	p
	X \pm σ	X \pm σ		
Длина тела (см)	153,3 \pm 3,37	147,15 \pm 4,44	4,93	0,001
Масса тела (кг)	31,6 \pm 2,89	33,15 \pm 5,87	1,06	-
ОГК (см)	68,75 \pm 3,27	68,85 \pm 3,86	0,09	-
Экскурсия ГК (см)	5,15 \pm 0,93	3,35 \pm 0,49	7,66	0,001

В результате исследования мы выявили, что занятия классическим танцем существенно и положительно влияют на развитие двигательных качеств младших школьниц (табл.4). Девочки экспериментальной группы имеет достоверное преимущество перед своими сверстницами из контрольной группы по следующим показателям: силовые способности ($t=5,24$; $p<0,001$); выносливость ($t=3,34$; $p<0,01$); координационные способности ($t=3,79$; $p<0,01$); гибкость ($t=13,13$; $p<0,001$).

Таблица 4

Показатели физической подготовленности младших школьниц, занимающихся классическим танцем и в секции ОФП в конце эксперимента

Исследуемые качества	Эг (n=20)	Кг (n=20)	t	p
	X \pm σ	X \pm σ		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за мин (раз в мин)	34,2 \pm 2,88	29 \pm 3,38	5,24	0,001
Бег 30м с/с(сек)	5,95 \pm 0,39	5,95 \pm 0,53	0	-
Прыжки через скакалку за мин (раз в мин)	109,2 \pm 16,43	93,25 \pm 13,61	3,34	0,01
Челночный бег 4x9 (сек)	10,85 \pm 0,4	11,44 \pm 0,57	3,79	0,01
Тест Васильева (см)	22,7 \pm 3,25	9,65 \pm 3,03	13,13	0,001

По уровню развития быстроты достоверных различий между группами не наблюдается. На наш взгляд, это связано, прежде всего, с тем, что быстрота не является ведущим двигательным качеством в физической подготовке занимающихся классическим танцем. И наоборот значительные различия по показателям гибкости и силы объясняются тем, что в процессе физической подготовки в классическом танце этим двигательным качествам уделяют большое внимание.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Регулярные занятия классическим танцем способствуют развитию эмоциональных проявлений у девочек младшего школьного возраста. Показатели эмоций у девочек-танцоров

имеет более выраженный характер, а по структуре - более насыщенные, интенсивные и длительные, что положительно влияет на деятельность. Показатели эмоциональных проявлений у экспериментальной группы по большинству методик имеют достоверные положительные различия с показателями контрольной группы: уровень эмоциональности по Б.Н. Смирнову ($t=6,31$; $p<0,001$); уровень эмоциональной возбудимости, интенсивности эмоций и длительности эмоций по Е.П. Ильину ($t=3,56$; $p<0,001$); ($t=6,63$; $p<0,001$); ($t=3,51$; $p<0,01$) соответственно; уровень эмпатии по В.В. Бойко ($t=3,88$; $p<0,001$). Девочки-танцоры становятся менее склонны к дистимии и вспыльчивости.

Уровень развития волевых качеств у девочек, занимающихся классическим танцем, находится в диапазоне высокой степени выраженности и достоверно превышает показатели девочек, посещающих секции ОФП: терпеливость ($t=7,18$; $p<0,001$); упорство ($t=11,67$; $p<0,001$); настойчивость ($t=13,41$; $p<0,001$). Можно заключить, что занятия классическим танцем способствуют развитию волевых качеств занимающихся в большей степени, чем занятия ОФП.

Занятия классическим танцем положительно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы школьниц. Соотношение длины и массы тела у девочек экспериментальной группы является более гармоничным.

По уровню развития двигательных качеств девочки экспериментальной группы имеют достоверное преимущество перед своими сверстницами из контрольной группы по следующим показателям: силовые способности ($t=5,24$; $p<0,001$); выносливость ($t=3,34$; $p<0,01$); координационные способности ($t=3,79$; $p<0,01$); гибкость ($t=13,13$; $p<0,001$). По уровню развития быстроты достоверных различий между группами не наблюдается.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ САМБО

**Стазаев Г.П., Санникова А.С., Ершов Е.Н., Воронежский государственный институт
физической культуры, Воронеж, Россия**

Актуальность. Самбо как национальный вид спорта России имеет свою историю и эволюционировал из служебно-прикладной боевой системы разработанной в 20-30 годах двадцатого века советскими чекистами с целью борьбы с контрреволюцией и преступностью. Система самбо за годы своего развития накопила большой культурный потенциал традиций, которые являются важным фактором воспитания молодежи. Актуальность проблемы профилактики наркомании и правонарушений подрастающего поколения в первую очередь волнует представителей органов правопорядка и педагогов, которые чаще других сталкиваются с аморальным поведением подростков. Воспитание молодёжи – приоритетная задача общества. От этого зависит будущее России [1, 3].

Система самбо как часть физической культуры и спорта является мощным средством воспитания подрастающего поколения. Нравственные принципы, заложенные в основу спортивной деятельности, формируют взаимоотношения в обществе, ценностное мировоззрение, поведенческие стереотипы, наилучшим способом влияют на становление гражданской позиции подростков включенных в спортивную деятельность [2, 4, 6].

Нравственное поведение, формирующееся в процессе занятий самбо – категория с одной стороны индивидуальная, с другой – социальная и в этом статусе она называется моралью.

В настоящее время информационного «шквала» появилась острая необходимость в ценностно-ориентированном мышлении, новых подходах к планированию педагогической деятельности, качественно новом образовании и воспитании.

Такая ситуация возлагает на тренеров-преподавателей, важную обязанность, причем, независимо от того, где он работает – в спортивной школе, лицее, колледже, средней школе, педагогических институтах или университетах. Педагог обязан донести до своих учеников

моральные принципы и этические нормы, которые дадут им прочную и здоровую основу для будущей личной жизни, а также общественной и профессиональной деятельности [8].

Цель нашего проекта – исследовать основные направления по использованию средств борьбы самбо с целью профилактики наркомании и правонарушений среди детей и подростков по месту жительства.

Гипотеза исследования – всестороннее рассмотрение проблемы социокультурной, экономической обстановки нашего региона через призму возможностей системы самбо позволит сформулировать конструктивные подходы к средствам позволяющим успешно предупреждать распространение наркомании и связанные с ней правонарушения подростков.

Объектом исследования избраны школьники 7-11 классов, регулярно занимающиеся в спортивном клубе института физкультуры города Воронежа.

Предметом исследования определена система воспитания подростков на основе ценностей физической и духовной культуры, традиций борьбы самбо.

Практическая значимость исследования заключается в возможности широкого использования приобретённого в процессе педагогического эксперимента опыта профилактики наркомании и правонарушений средствами и традициями борьбы самбо.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую и нормативную литературу по проблемам профилактики наркомании и правонарушений подростков.

2. Выявить социальные причины наркомании и правонарушений подростков.

3. Экспериментально доказать эффективность средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений подростков занимающихся самбо.

Для решения поставленных задач применили следующие методы исследования: анализ учебной и научно-методической литературы, наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, математической статистики, обобщение результатов исследования.

Результаты и обсуждение. Как показали результаты опроса, только у 78,6% обследованных учеников и у 7% обследованных учениц спортклуба никто из ближайшего окружения не потребляет наркотики. Это говорит о большой распространенности данного явления и большой вероятности приобщения самих учеников к этому злу. Действительно, у 3,6% юношей и 6% девушек употребляют наркотические препараты дальние родственники. Потребление наркотических препаратов отмечается соответственно у 3,6 и 10% одноклассников, у 10,7 и 17% приятелей.

Юноши средней школы подтвердили отсутствие наркоманов в своем ближайшем окружении (правда, 5% юношей не ответили на этот вопрос), тогда как только у 73,3% обследованных девушек данного учебного заведения никто в ближайшем окружении не употребляет наркотические препараты. Причем у 10 % последних дальние родственники и одноклассницы уже приобщены к рассматриваемой патологии.

Только 50% респондентов отметили отсутствие потребления наркотических препаратов в своем окружении. Действительно, 6% из них отметили потребление наркотиков дальними родственниками, 13% - друзьями и 25% - одноклассниками. 6% слушателей затруднились с ответом. У респонденток окружение менее подвержено этому злу, но все же 14% девушек отметили наличие вредного пристрастия у своих друзей.

Среди самбистов лишь 84,2% указали на отсутствие потребления наркотиков в своем ближайшем окружении. Такая же картина и среди девушек этой группы: 83%. Из них 3,9% указали на потребление наркотиков друзьями, 1,6% - одноклассниками и столько же - приятелями, 8,7% респондентов не ответило на вопрос. У девушек-самбисток эти цифры выше: 9,8% отметили потребление наркотиков дальними родственниками, 7,4% - одноклассниками, 1,2% - приятельницами. Лишь 2,4% не ответили на вопрос.

Настораживает отношение к потреблению наркотиков обследованного контингента. Отрицательно к этому пристрастию относятся 97,2% членов спортклуба, 71,4% учеников средней школы, и 96,8% абитуриентов. У девушек картина несколько лучше: 98,9% членов спортклуба, 86,7% учениц средней школы, и 90,2 % абитуриенток осудили потребление

наркотиков. При этом положительно к такому пристрастию отнеслась только небольшая часть учеников секции самбо (2,8%), 10 % учениц средней школы и 1,2% абитуриентов. Безразлично к этому явлению среди близких людей относятся 9,3% самбистов, 19% учеников средней школы, 1,6 % абитуриентов физкультурного вуза. У девушек положение с таким отношением к патологии было немного лучше: безучастными к судьбе своих близких были 7,5% самбисток, 3,9% учениц средней школы и 1,2% абитуриенток.

В организованную секцию самбо провели набор подростков, юношей и девушек для практических занятий по борьбе самбо и культурного досуга.

Проявивших старание в освоении техники подростков зачисляли на курсы судей по самбо, где они разучивали правила соревнований и судейскую жестикуляцию. Практические навыки судейства испытуемые совершенствовали на соревнованиях по самбо, где выполняли роли помощника коменданта соревнований, судьи при участниках, судьи-хронометриста, бокового судьи, комментатора и др.

Самбисты экспериментальной группы под руководством тренера и автора эксперимента разрабатывали сценарии показательных выступлений и принимали активное участие в них. За время педагогического эксперимента испытуемые приняли участие в организации и судействе 9 соревнований различного масштаба и четырех показательных выступлений.

Педагогический эксперимент предусматривал: управление процессом изучения техники самбо и воспитания физических качеств, управление формированием положительного склада ума ориентированного на нравственные ценности культуры, возрождения благородных спортивных традиций, изучение правил соревнований и освоение навыков судейства. Ведущим критерием управления физкультурно-воспитательной работой была избрана технология принципиального сотрудничества. При этом индивидуальным коммуникативным контактам уделялось значительно внимания.

Хорошим стимулом неформального общения было обсуждение и разработка сценариев показательных выступлений по спортивному и боевому самбо, и чаепитие, которое проводилось в организованной на общественных началах фитогостинной.

В процессе неформального общения за чашкой чая большое значение предавали культурным манерам и нравственно-ориентированной и патриотической тематике бесед в форме обмена мнениями. Чаепитие и интеллектуальные беседы проводились дважды в неделю по четвергам и субботам. В последнюю субботу каждого месяца приглашали гостей и устраивали ораторские дискуссии, деловые игры. Избираемое коллегиально жюри оценивало уровень культуры речи участников дискуссий, и ораторов, поведенческие манеры членов клуба, тактику общения. В каждую первую субботу месяца проводили «обряд» посвящения в судьи по самбо. Кандидатуры обсуждали все члены секции с учётом результатов участия в судействе соревнований. Выбор осуществляли на демократической основе тайным голосованием.

В результате проведённого педагогического эксперимента достигнута положительная динамика становления личности подростков занимающихся самбо.

Положительная динамика поведения занимающихся в секции подростков отражена в таблице 1.

Для участия в педагогическом эксперименте сформировали группу педагогически запущенных подростков 13-15 летнего возраста зачисленных в секцию самбо по просьбе работников администрации района.

Желающим записаться в секцию самбо ставили условие: в течение месяца продемонстрировать примерное поведение, чтобы не было нареканий со стороны школьных учителей, родителей и соседей. Одним из условий зачисления в секцию была необходимость бросить курить и ограничить общение с товарищами, употребляющими наркотики. Жесткий набор с одной стороны позволил сократить число претендентов, с другой – послужил причиной пересмотра многими подростками своего поведения. Продолжительность эксперимента составила 56 недель. С октября 2010 года по октябрь 2011 года.

Динамика становления личности подростков занимающихся самбо

Количество нарушений устава	Количество жалоб	Вредные привычки	Количество добрых дел	Оценка уровня культуры речи	Оценка уровня культуры поведения	Количество подготовленных судей	
О	13	6	8	-	3,9	3,3	-
Н	11	7	7	9	4,1	3,4	-
Д	9	6	7	10	4,3	3,3	-
Я	10	7	6	11	4,4	3,5	-
Ф	8	5	6	12	4,3	3,8	1
М	7	5	6	16	4,5	3,9	1
А	8	4	5	14	4,6	4,2	1
М	9	5	6	12	4,3	4,3	2
И	6	3	5	15	4,2	4,1	1
И	5	3	5	15	4,5	4,3	1
А	5	4	4	17	4,3	4,4	1
С	6	2	4	15	4,6	4,5	2
О	4	1	3	16	4,6	4,7	2
	101	58	72	162	4,1	4,0	12

Уменьшилось и количество жалоб поступающих на самбистов с 13 и 11 в октябре-ноябре 2010 года до 4 в октябре 2011 года (табл.1), что свидетельствует об эффективности воспитательных воздействий системы самбо и культурно-воспитательных мероприятий.

Суммарное количество вредных привычек по группе имело устойчивую тенденцию к снижению с 8 в октябре 2010 года до 3 в октябре 2011 года. Неприемимость общественного мнения к вредным привычкам и поощрение к избавлению от этого социального зла, которым является курение и нецензурная речь, без сомнений улучшит здоровье подростков и благотворно повлияет на культурный статус их личности.

Через месяц работы с педагогически запущенными подростками, включёнными в физкультурную деятельность, стало понятно, что коррекция поведения самбистов не может ограничиваться только борьбой с вредными привычками и проступками. Необходимо было приучить их к добрым делам, оказанию помощи родным, соседям, товарищам и другим гражданам. Воспитать ценностные культурные идеалы. Поэтому мы стали отмечать такие поступки в книге добрых дел. Это вызвало живой интерес подростков, которым предлагалось оценивать те или иные поступки своих товарищей.

Беседы о культурных традициях россиян и их обсуждение позволили самбистам по-новому взглянуть на культурные ценности, накопленные и приумноженные человечеством в процессе истории. Осознание себя как феномена и творца стимулировало воспитанников к конструктивным изменением миропонимания и поведения. В этом аспекте добрые дела приобрели значимость в глазах воспитуемых подростков. Они стали дорожить хорошим отношением граждан старшего возраста.

Проведение круглых столов, литературных вечеров, чаепитий, деловых и развивающих игр способствовало совершенствованию культуры речи самбистов, немало этому способствовал и статус судьи по спорту, который присваивали успешно освоившим технику судейства и отличившимся в культурном плане. Среднегрупповая оценка культуры речи за 13 месяцев занятий возросла с 3,9 до 4,6 баллов (по 5-ти бальной шкале). Возросший уровень культуры речи отметили и школьные учителя самбистов.

С октября 2010 года мы стали оценивать и культуру поведения воспитуемых. В это понятие включали взаимоотношения в коллективе и окружающими людьми, манерность поведения, жесты, поведенческие комплексы. Культуру поведения оценивали визуально по комплексу черт поведения по 5-ти бальной системе. По факту можем констатировать

положительные изменения в поведении подростков, которые представлена графически. За 13 месяцев эксперимента оценка поведения возросла с 3,3 до 4,7 баллов в среднем по группе.

Выводы

1. Проведённый анализ научно-методической и нормативной литературы показал разработанность проблемы воспитания и профилактики правонарушений подростков. Методическая литература пятнадцати двадцатилетней давности хорошо раскрывает проблемы воспитания, в том числе средствами и методами физической культуры и спорта. В новой литературе, акцент воспитания смещён с гражданского и нравственного на патриотическое и в частности на создание благоприятной среды способствующей развитию личности, но суровая действительность поставила граждан в неблагоприятные экономические и социальные условия, не позволяющие систематично уделять время воспитанию подрастающего поколения.

2. К социальным причинам правонарушений подростков относят: недостаток внимания взрослых, поток телевизионных передач, где пропагандируется насилие, безнравственность и беззаконие; низкий уровень жизни основного контингента россиян и примеры поведения состоятельных слоёв населения; бездуховность; правовая незащищённость подростков и др.

3. Разработанный и проведённый педагогический эксперимент продемонстрировал эффективность воспитательной работы с контингентом подростков в спортклубе института физкультуры основанный на ценностях физической культуры и культурных традиций борьбы самбо. В результате 13 месячного эксперимента существенно уменьшилось количество жалоб на педагогически запущенных подростков, включённых в физкультурную деятельность, удалось практически искоренить вредные привычки у контингента самбистов, что привело к росту культуры поведения и культуры речи. Скорректированное миропонимание, основанное на общечеловеческих ценностях, способствовали развитию положительного склада ума воспитуемых подростков. Принципиальная жизненная позиция, основанная на культурных идеалах и традициях самбо – прекрасное средство профилактики наркомании и правонарушений школьников.

Заключение. Проведённое исследование позволило выделить проблемы, которые снижают эффективность борьбе с наркоманией средствами физической культуры и спорта:

- Низкий уровень мотивации на здоровый образ жизни (это ключевой фактор);
- Забалтывание проблемы наркомании, в основе которой лежит психологический феномен – обсуждая и всесторонне рассматривая проблему, человек снимает внутреннее напряжение и успокаивается;
- Сужение понятия наркомании (наркомания это социальная болезнь).
- Воздействие неблагоприятных социальных контактов;
- Воздействие неблагоприятных бытовых и экономических факторов;
- Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения и профилактики наркомании (отсутствие системы обучения здоровому образу жизни, отсутствие интегративной системы воспитания, отсутствие моды на здоровье (телепередачи, реклама не способствующие формированию мотивации на здоровый образ жизни), мало внимания к культуре отдыха просиживание у телевизора, компьютера, игра в карты и т.д. вместо семейного активного отдыха);
- Несовершенство законодательной и нормативно-правовой базы;
- Несформированность общей культуры (трансляция массовой рациональной, примитивной культуры обусловленной не духовными, а материальными ценностями, потребительским стилем жизни);
- Недостаток финансовых инвестиций в программу оздоровления и физической культуры;
- Отток специалистов-педагогов в другие сферы народного хозяйства в связи с непрестижностью профессии и низкой заработной платой.

Список литературы

1. Андреев, Э.М. Наркомания в России: состояние и проблемы (на примере Тюменской области): Человек и общество / Э.М.Андреев, С.И.Билкей, В.И.Ковалев // Социально-гуманитарные знания. - 2003. - № 5. - С. 139-147.

2.Багдерин, П.Г. Самбо в физическом воспитании: Учебно-методич. пособ. /Сост. П.Г. Багдерин. - СибГАФК, 2001. – 78 с.

3.Баршай, В.М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 10. - С. 8-10.

4.Бой за будущее: Физ. культура и спорт в профилактике наркомании среди молодежи / П.А.Виноградов, В.И.Жолдак, В.П.Моченов, Н.В.Паршикова - М.: Сов. спорт, 2003. - 183 с.

5.Брук, Т.М. Основные направления работы Смоленского Центра по профилактике наркомании среди молодежи / Т.М. Брук // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N 7. - С. 58-59.

6.Васильев, Н.Г. Физическая культура и спорт как фактор профилактики наркомании и преступности в молодежной среде / Н.Г. Васильев //Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы междунар. науч.-практ. конф., 18-25 июня 2006 г. - Иркутск, 2006. - С. 26-28.

7.Виноградов, П.А. Разработка организационно-управленческих моделей профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта / П.А. Виноградов, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 8.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Трунов М.В., Орехов А.И., ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Одной из целей профессионального образования является развитие педагогической культуры безопасности как элемента общей культуры личности на основе восполнения и совершенствования общекультурных и профессиональных компетенций. Развитие педагогической культуры безопасности предполагает совершенствование следующих компетенций, которые отражают требования к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата:

общекультурные компетенции:

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- готовность использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-11).

общепрофессиональные компетенции:

- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4).

профессиональные компетенции:

В области педагогической деятельности:

- готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);
- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности (ПК-8).

Для развития и совершенствования данных компетенций нами была предложена модель развития педагогической культуры безопасности и разработана комплексная инновационная программа «Физическая культура для укрепления здоровья, развития профессионализма, достижения безопасности». Содержание программы основано на комплексном понимании культуры безопасности, развитие которой невозможно, по нашему мнению, без укрепления здоровья будущих учителей, совершенствования их физической и спортивной формы, т.к. это непосредственно влияет на формирование и развитие их профессионализма. Исходя из идеологии физической культуры как средства развития личной и общественной безопасности, мы включили в содержание ряд современных комплексов по восстановлению и улучшению основных жизненных показателей, показателей физической активности и готовности к обеспечению собственной и общественной безопасности.

Условиями эффективного развития педагогической культуры безопасности в рамках предложенной программы являются:

1. Непрерывность профессионального образования будущих учителей на основе интеграции формального, неформального и информального образования. Студенты педагогического вуза, у которых основы культуры безопасности формируются в процессе профессионального образования (формальное образование), продолжают ее совершенствование в ходе реализации предложенной программы (неформальное образование), обеспечив себе возможность дальнейшего саморазвития в процессе повседневной жизни (информальное образование).

2. Реализация концепции «физическая культура через всю жизнь», непосредственно связанная с идеей обучения в течение жизни, позволяет использовать потенциал физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения безопасности всех субъектов образовательного процесса.

3. Сетевое взаимодействие педагогического и спортивного сообщества, которое выражается в сотрудничестве Общественной организации «Тульская областная федерация пауэрлифтинга» и ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого».

4. Инновационные технологии осуществления физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреационной деятельности, отражающие современные подходы к здоровьесбережению, организации работы с различными группами населения, повышению качества жизни.

Реализация модели предполагает использование следующих технологий:

- спортивно-оздоровительные (аэробика, каланетика, шейпинг, бег, сайклинг), которые способствуют развитию выносливости, улучшают функциональные возможности кардиореспираторной системы, стабилизируют психо-эмоциональное состояние;

- спортивно-силовые (бодибилдинг, Х-рипр), которые тонизируют организм, способствуют укреплению мышечного корсета, развитию силы;

- спортивно-игровые (волейбол, дартс, бадминтон), которые обеспечивают физическую нагрузку на все органы и системы организма, обладают эмоциональной привлекательностью, развивают способность к коллективному взаимодействию;

- спортивно-релаксирующие (пилатес, йога, тай-чи, цигун); которые тренируют гибкость, развивают подвижность суставов, координацию движений, компенсируют мышечную и умственную усталость, снимают психологическое напряжение, формируют позитивное мышление;

- спортивно-адаптивные (дыхательная гимнастика, фитбол), которые мягко тренируют сердечнососудистую систему, способствуют коррекции осанки, улучшают обмен веществ;

- спортивно-рекреационные (лыжный спорт, нордическая ходьба, спа), которые оптимизируют функциональное состояние организма, способствуют повышению иммунитета, компенсируют стрессовые состояния, оказывают позитивное воздействие на эмоциональную сферу.

Критерии эффективности предложенной модели: когнитивный, аксиологический, деятельностный и рефлексивный разработаны в соответствии со структурой педагогической культуры безопасности. Поскольку результаты освоения программы выражены в общекультурных компетенциях, мы соотнесли данные компетенции с соответствующими критериями для определения динамики изменения уровня педагогической культуры безопасности (табл. 1).

Таблица 1

Схема соотнесения общекультурных и профессиональных компетенций с разработанными критериями

Когнитивный	Аксиологический	Деятельностный	Рефлексивный
способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)	осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1); способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4).	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5); готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-11); готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности (ПК-8).	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7); готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);

Для проведения мониторинга уровня сформированности компетенций, характеризующих когнитивный, аксиологический, деятельностный и рефлексивный компоненты педагогической культуры безопасности, был сформирован пакет диагностического инструментария, в который вошли: разработанный на основе материалов анкеты Совета Европы «Европейское образование и гармоничное развитие молодежи» опросник (когнитивный компонент), элементы методик С. Шварца и В. Билски (аксиологический компонент), О.В. Калашниковой (рефлексивный компонент), комплексные тесты К. Купера, Н.М. Амосова и др. (деятельностный компонент). Листы самооценки, тесты, опросники, диагностические физкультурные комплексы и материалы для объяснения полученных результатов в контексте проблемы безопасности (описательные шкалы и

дескрипторы) позволили выявить объективные индивидуальные показатели образа жизни, физической и спортивной подготовленности, жизненных ценностей студентов ТГПУ им. Л.Н. Толстого – участников эксперимента, уровень сформированности педагогической рефлексии и соотнести их с определенными компетенциями.

Для понимания и оценки исходного уровня педагогической культуры безопасности участников эксперимента, на основе обобщающего анализа полученных данных, с использованием классификации П.О. Астранда и К. Купера, были условно выделены и охарактеризованы пять уровней (низкий – 1, ниже среднего – 2, средний – 3, выше среднего – 4 и высокий – 5).

Изучение полученных данных показало, что на констатирующем этапе большинство участников эксперимента (68,5% - 85 чел.) продемонстрировали *низкий уровень* (1) педагогической культуры безопасности. Студенты данной группы имеют ограниченное представление о культуре безопасности, не задумываются о своем отношении к ней, в силу различных причин не видят необходимости в обеспечении собственной безопасности, не рассматривают безопасность как элемент своей профессиональной культуры, не связывают ее со своим самочувствием и физической формой.

17% участников (21 чел.) были отнесены к уровню *ниже среднего* (2), который характерен для будущих учителей, имеющих общее представление о культуре безопасности, интуитивно предполагающих наличие определенной связи между физической подготовленностью и способностью обеспечить личную безопасность, имеющих желание улучшить свое здоровье и физическую форму, начинающих самостоятельно заниматься спортом, однако в связи с недостатком знаний и компетенций в области физической культуры, прекращающих занятия.

Без малого 9% студентов (11 чел.) продемонстрировали *средний уровень* (3). Они осознают взаимосвязь здоровья, образа жизни, поведения, профессиональной деятельности и безопасности, однако недостаточно четко представляют себе ее комплексный характер; следят за своим здоровьем, стараются соблюдать режим двигательной активности, однако их усилия направлены на поддержание имеющегося уровня физической подготовленности без перспектив его улучшения; они знакомы с проявлениями педагогической культуры безопасности, но не рассматривают ее как системную деятельность.

Уровень *выше среднего* (4) оказался характерен лишь для 4% будущих учителей (5 чел.), которые имеют ясное представление о многообразии взаимосвязей педагогической культуры безопасности и уровнем физической подготовленности, они самостоятельно занимаются физической культурой, придерживаясь регулярного графика, интересуются вопросами укрепления здоровья средствами физкультуры и спорта, однако не всегда рационально планируют процесс тренировок вследствие недостатка знаний;

Высокий уровень (5) показали всего 1,7% студентов (2 чел.), которые стремятся моделировать индивидуальный образ жизни на основе физкультурно-спортивной деятельности, направленной на профилактику заболеваний, регуляцию физического, психического и нравственного здоровья средствами физической культуры и спорта; они воспринимают хорошую физическую форму как значимую часть образа современного учителя, а физическую способность обеспечить свою безопасность и безопасность окружающих как компонент профессиональной компетентности.

На основе полученных данных в рамках инновационной программы были разработаны специальные комплексы, которые позволили с помощью технологий физкультурно-спортивной деятельности скорректировать, восполнить и совершенствовать компетенции, соотносимые с компонентами педагогической культуры безопасности.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВКИ
РАЗЛИЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛОВКОСТИ**
Туревский И.М., Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

Ключевые слова: сенситивные периоды, психомоторные способности, типы, виды и структура ловкости, нервные процессы, индивидуальная обучаемость, двигательные задачи.

Как было ранее показано (И.М. Туревский, 1992), ловкость – это комплекс определенных психических и моторных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво. Тренировка ловкости способствует развитию таких важных качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др. Структура ловкости показана на рисунке 1.

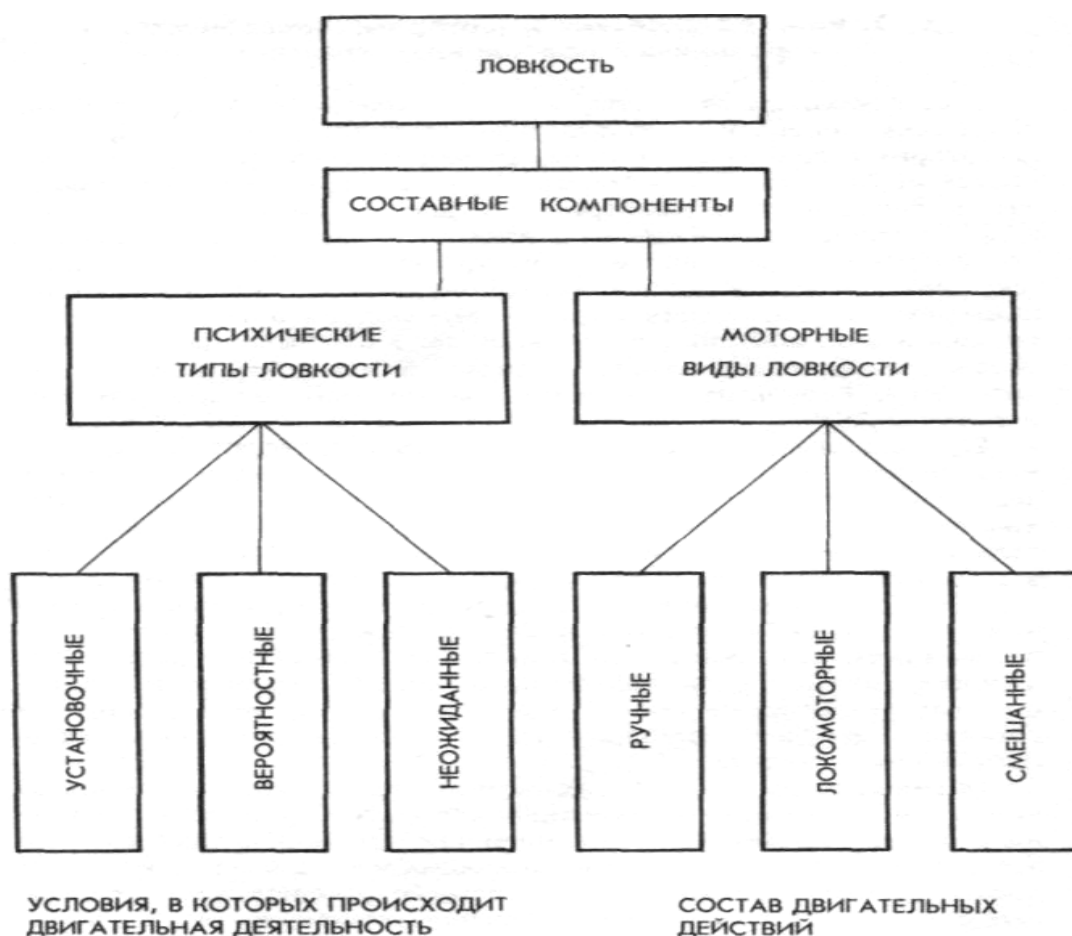


Рис. 1. Структура двигательной ловкости

Многообразие проявлений ловкости исключает возможность описания методики тренировки для каждого отдельного случая. В то же время имеется определенная возможность более конкретно указать наиболее благоприятные возрастные периоды для совершенствования отдельных проявлений психомоторных способностей, составляющих основу ловкости. Для этого все многообразие возможных проявлений этих способностей необходимо каким-то образом типизировать и найти способ сравнительной оценки степени их сложности. Принципы разработки такой классификации могут быть различными. Но нам представляется, что наиболее рационально - построить ее по *типам* ловкости с выделением определенных подтипов на основе условной оценки степени сложности основных компонентов психомоторных действий.

Основные типы возможных ситуаций (внешних условий),
в которых проявляется ловкость, и их оценка в условных баллах

Типы ситуаций	Степень сложности требований к психическому компоненту реакций (в условных баллах)
1. Отсутствие временной и альтернативной неопределенности	0
2. Временная неопределенность	1
3. Альтернативная неопределенность первой категории сложности (2-3 альтернативы)	1
4. Альтернативная неопределенность второй категории сложности (4 и > альтернатив)	2
5. Неожиданные ситуации	4

Психический компонент психомоторных реакций целесообразно оценивать по наличию неопределенности в ситуациях и ее характеру. При этом надо иметь в виду, что для ситуаций, содержащих элементы неопределенности, в принципе всегда характерен лимит или дефицит времени, отпущенного для решения психомоторной задачи. Правомерно, на наш взгляд, выделить пять основных типов возможных ситуаций (табл. 1).

В случаях, когда ситуация включает одновременно два типа неопределенности, категория ее сложности определяется по сумме условных баллов. Например, сочетание временной неопределенности и альтернативной неопределенности первой категории сложности оценивается в 2 балла, а сочетание временной неопределенности с альтернативной неопределенностью второй категории - в 3 условных балла. Неожиданные ситуации являются особым типом наиболее сложных условий. Они не могут сочетаться с типами вероятностных ситуаций, для которых характерна возможность определенного предвидения событий.

Специфику *моторного компонента* реакций могут достаточно полно характеризовать, на наш взгляд, четыре основных требования к качеству движений (табл. 2).

Таблица 2

Основные требования к качеству движений при решении различных типов психомоторных задач и их оценка в условных баллах

Требования к качеству движений	Степень сложности (в условных баллах)
1. Быстрота	1
2. Своевременность	1
3. Пространственная точность	1
4. Повышенные требования к точности или величине мышечных усилий	1

Так же как и при оценке сложности психического компонента реакции, в случаях, когда ситуация предъявляет к качеству движений одновременно несколько требований, соответствующие условные баллы суммируются. Таким образом, оценка степени сложности моторного компонента может варьировать в диапазоне от одного до четырех условных баллов (требования к точности мышечных усилий, как правило, исключают необходимость максимального проявления силы, и наоборот).

Теперь, пользуясь шкалами условной оценки степени сложности психического и моторного компонентов реакции, можно для каждого из основных *типов* проявления ловкости обозначить примерные подтипы, образуя их по принципу возможных сочетаний категорий сложности требований, предъявляемых к психическим и двигательным

способностям. Сумма условных баллов, характеризующих степень сложности того и другого компонента реакции, позволяет получить ориентировочные (сравнительные) сведения о категории сложности психомоторной задачи в целом. Таких категорий, в соответствии с предлагаемой классификацией, может быть восемь. Наглядное представление о классификации психомоторных задач, категориях их сложности и степени доступности для детей разного возраста, имеющих средний уровень психомоторной подготовленности, дает табл. 3.

Таблица 3

Ориентировочный график построения многолетнего процесса тренировки ловкости

Условия деятельности (типы ловкости)		Условная степень сложности основных компонентов психомоторных действий			Сенситивные периоды для совершенствования различных проявлений ловкости			
		психический компонент	моторный компонент	категория сложности задачи	дошкольный возраст (5-6)	младший школьный возраст (7-10)	средний школьный возраст (11 - 14)	старший школьный возраст (15-17)
Непривычные, но заранее установленные условия		0	1	I	+			
		0	2	II	+	+		
		0	3	III		+	+	
		0	4	VI			+	+
Вероятные условия	Временная и альтернативная неопределенность	1	1	II	+	+	+	+
		1	2	III	+	+		
		1	3	IV			±	+
		1	4	V		+	+	
	Временная и альтернативная неопределенность	2	1	III	+			
		2	2	IV		÷	÷	
		2	3	V			+	+
		2	4	IV				+
	Временная и альтернативная неопределенность	3	1	IV			+	
		3	2	V			+	
		3	3	VI				+
		3	4	VII			+	+
Неожиданные ситуации		4	1	V			+	
		4	2	VI			+	
		4	3	VII			+	
		4	4	VIII				+

Из таблицы видно, что в тренировочных занятиях с детьми разного возраста целесообразно использовать лишь определенные психомоторные задания, соответствующие по своей общей категории сложности возрастным возможностям занимающихся. Так, для детей 5-6 лет доступны в основном задачи I и II категорий сложности и частично III категории; в возрасте 7-10 лет следует применять задачи преимущественно II и III категорий сложности и частично IV; в 11-14 лет основная роль отводится заданиям III и V категорий сложности (частично VI); начиная с 15-16 лет, в тренировку рекомендуется включать (при наличии определенной предварительной подготовки) задачи особой сложности (VII, VIII

категорий). Эти рекомендации распространяются в принципе в одинаковой мере как на тренировку как локомоторной, так и ручной ловкости.

Можно предположить, что в сложных системах условных связей в ЦНС фиксируются в обобщенном виде и «правила тактики» перехода от одного построения условных связей к другому, и очередность использования готовых уже выработанных навыков, взятых из «фонотеки» движений. Со временем такой фонд систем все больше базируется на растущей способности нервной системы к опосредованию воспринимаемой информации в ее речевом и непосредственном воздействии, процессами внутренней речи, что повышает возможности второсигнальной формы образования нервных связей с «места», а значит, и эвристических решений двигательных задач. Наряду с этим связь слова с его «чувственными корнями» ведет к формированию более прочных и вместе с тем более податливых к тренировке и переделке типов сенсорных связей. Однако в любом случае исходный уровень двигательной «обучаемости» нервной системы должен соотноситься только с «зоной ближайшего обучения», т.е. с непосредственным формированием какого-либо навыка, вследствие постоянного изменения структуры данного образования под воздействием переработки информации.

В спортивной практике также необходимо придерживаться принципа опережающего развития двигательной «обучаемости», чтобы иметь возможность каждый раз перестраивать (уточнять) сложившуюся двигательную координацию в зависимости от повышения физических качеств, приобретенных двигательных навыков и умений. Все это свидетельствует о том, что во всех случаях двигательного обучения, уровень качества навыков и умений (степень управляемости), как и его скорость формирования, полностью определяются уровнем «обучаемости» нервной системы. Вот почему дальнейшие успехи в спорте во многом зависят от создания подлинно научной диагностики способности нервной системы к двигательному обучению и нахождению путей своевременного развития этой способности.

Однако это не означает, как было показано ранее, что мы склонны рассматривать способности нервной деятельности как более или менее существенный субстрат целой системы актогенеза, каким является ловкость, в отрыве от моторных проявлений. И если рассматривать сам процесс двигательного научения в ходе эволюции, то можно увидеть (несколько схематизируя) три последовательных этапа.

Первый соответствует полному отсутствию индивидуальной обучаемости и ограничению всех двигательных средств прирожденными (генетическими) координационными формами. На втором этапе к ним прибавляются фондированные двигательные структуры (навыки и умения), приобретаемые прижизненно путем постепенного упражнения и построения. Наконец, третий этап развития приносит с собой разовые, экспромтные, доступные внезапно формированию двигательные ответы на непредвиденные и необычные задачи, снова резко повышая потолок возможностей человека. В этом контексте можно сделать интересный биологический вывод: *из всех двигательных потенциалов ловкость является самой молодой в эволюции человека и, как всякая новая способность, трудно поддается педагогическому воздействию.*

Если мы говорим, что ловкость - это комплексная способность, то и думать должны о развитии обеих важнейших сторон этого структурного комплекса.

Во-первых, можно повысить управляемость фоновых уровней со стороны верхних ведущих. Т.е. чем больше накоплено человеком всевозможных фонов (навыков, умений), чем они более разнообразны по видам и качествам и чем шире генерализованы, тем легче реализовать экспромтный фондированный двигательный акт, каков и сколь бы неожиданный он ни был (развитие видов ловкости).

Во-вторых, намеренное сталкивание занимающихся с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, постановка их в условия, требующие в полной мере адекватных, быстрых, рациональных и находчивых двигательных действий, прямым образом тренируют и воспитывают их в верхних уровнях, способствуя выработке в них

маневренности, изворотливости, быстрой психомоторной изобретательности (развитие типов ловкости).

Естественно, что специальные педагогические воздействия развивают все стороны ловкости. Тренировка типов ловкости неминуемо воспитывает и управляемость фоновых уровней. Недостаточно, конечно, скопить в фондах двигательной памяти разных уровней большие фоновые богатства, не умея быстро и адекватно использовать их. Умение вызывать нужные фонды в нужные мгновения и эффективно управлять ими и является конечным продуктом, как ловкости, так и двигательного научения.

Все вышесказанное снимает подозрение в кажущейся на первых порах неправомерности объединения двигательного научения, психомоторной подготовленности и ловкости в одно нерасторжимое единое целое.

ЛОНГИТУДИАЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ КАК ОСНОВА МОНИТОРИНГА ПСИХОМОТОРИКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Каражанов Б.К., Казахский государственный университет физической культуры,
г. Алматы, Казахстан;
Туревский И.М., Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

Ключевые слова: психомоторика, двигательные способности, лонгитудинальный метод, сквозные тесты, мониторинг, корреляционный и факторный анализ, экология, прогностическая ценность, массовые и углубленные программы обследования.

Актуальность.

По мере роста и развития организма возможности избирательного воздействия на отдельные стороны двигательной функции увеличиваются и логично думать, что для исследования двигательных способностей (как потенциальных, так и наличных) количество различных тестов должно становиться больше по мере увеличения возраста обследования.

Лонгитудинальный метод исследования в настоящее время все шире применяется в физическом воспитании. Его преимущество заключается в том, что он, во-первых, дает возможность более объективно и надежно характеризовать возрастные изменения изученных способностей, и, во-вторых, позволяет применить корреляционный анализ, дающий важные сведения о прогностической ценности отдельных показателей (тестов).

К сожалению, лонгитудинальный метод исследования весьма трудоемок и требует большой затраты времени, поэтому в литературе пока мало данных, полученных в результате осуществления заранее спланированных программ обследования. Большинство опубликованных материалов либо являются результатом стихийных наблюдений, либо характеризуют, главным образом, лишь особенности возрастного развития отдельных (чаще всего специфических для некоторых видов спорта) двигательных способностей и морфологических признаков. В этом отношении материалы нашего исследования, разработанного по широкой и разносторонней программе, являются оригинальными и существенно дополняют сведения об особенностях возрастного развития, двигательной функции человека в школьный период онтогенеза.

Под психомоторикой мы понимаем комплекс психических и двигательных свойств человека, определяющих степень умения рационально (эффективно) реализовать уровень имеющегося у него двигательного потенциала (фонда навыков и умений, развития двигательных качеств) при решении моторных задач в различных условиях.

Обоснование принципов педагогического контроля динамики психомоторики учащейся молодежи, определение наиболее валидных, надежных и объективных критериев и уровня развития различных сторон двигательной функции до сих пор слабо разработано в теории физической культуры и использование этих знаний в практике физического воспитания становится весьма актуальным.

Организация и методы исследования. В целом под наблюдением находились 1300 детей и молодежи Тульской области, отнесенные к основной медицинской группе.

На первом этапе (2003 – 2004 гг.) обследовались учащиеся по трем возрастным группам (7-8; 11-12 и 15-16 лет). По результатам этих наблюдений проведен корреляционный и факторный анализ и составлена возрастная динамика структуры психомоторики.

Второй этап (2007-2008 гг.) включал обследование этих же учащихся, перешедших в более старшую возрастную группу и новых детей 7-8 лет.

На третьем этапе (2010-2011 гг.) продолжалось обследование бывших ранее под наблюдением юношей и девушек 15-16 и 11-12 лет и новых детей 7-8 лет.

Таким образом, под постоянным наблюдением в течение 8 лет находилось 640 учащихся разного возраста.

Дискретные срезы, отражающие психомоторные способности детей и молодежи, проводились по идентичной программе для всех возрастно-половых групп.

Программа обследования включала в общей сложности 31 тест (физическое развитие – 2 теста, уровень развития двигательных качеств – 6 тестов, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата – 9 тестов, психические процессы – 3 теста, управление движениями в различных условиях (проявление ловкости) – 6 тестов, экспертные оценки – 3 теста).

Проверялась не только принципиальная возможность использования тех или иных упражнений в качестве контрольных заданий, но и выявлялись одновременно наиболее надежные варианты измерения различных показателей (целесообразное количество повторения заданий, способы выведения окончательных результатов). В математическую обработку входило 58 расчетных показателей. Для более достоверного определения валидности тестов (в частности прогностической валидности) применялся метод экспертной оценки. Эксперты - высококвалифицированные тренеры по боксу, баскетболу и спортивной гимнастике, хорошо знающие специфику вида спорта и тенденции его развития - оценивали действия детей на занятиях и соревнованиях, задавали им при необходимости дополнительные (специфические для данного вида спорта) контрольные упражнения. Эксперты применяли трехбалльную оценку: 3 балла - “взял бы к себе в группу”; 2 балла - “подумал бы”; 1 балл - “не взял бы”. Экспертные оценки также включались в многомерный статистический анализ. Все тесты и способы их измерений проверялись на валидность, надежность и объективность. Этим высоким требованиям соответствовали 25 показателей, которые вошли в программу мониторинга (табл.1)

Результаты исследования.

Сложная, многоуровневая структура управления процессом физического воспитания различных контингентов населения требует комплексных исследований, организованных на основе системного подхода. Разработка теоретических основ охватывает все аспекты проблемы - педагогические, медико-биологические и гуманистические. Эти основы непосредственно направлены на совершенствование нормативных и программных основ управления физическим воспитанием, создание модельных характеристик уровней подготовленности.

Статистический анализ данных (Statistica), полученных в лонгитудинальном (продольном) обследовании, позволяет говорить о почти полной их идентичности с результатами ранее осуществленного поперечного обследования. Другими словами, основные закономерности возрастного развития различных сторон двигательной функции в период от 7-8 к 11-12 и до 15-16 лет проявились достаточно полно при сопоставлении показателей, полученных при тестировании разных и одних и тех же детей. Эти закономерности заключаются в том, что с возрастом у детей того и другого пола происходит существенная дифференциация структуры двигательных способностей.

Об этом свидетельствует уменьшение по мере возрастного развития организма количества статистически достоверных корреляционных связей между отдельными показателями двигательных возможностей и увеличения количества частных факторов в структуре функциональных характеристик психомоторики школьников.

Таблица 1

Характеристика тестов, включаемых в программу исследования психомоторики
детей и подростков

Характери- зуемые стороны морфо- функциональ- ного развития организма	Показатели (тесты)		№ теста	Единицы измерений	Направ- ленность лучшего показа- теля	
Физическое развитие	Длина тела		1	см	-	
	Вес тела		2	кг	-	
Уровень развития физических качеств	Бег 20 м		3	с	<	
	Прыжок в длину с места		4	см	>	
	Прыжок вверх с места		5	см	>	
	Сила кисти		6	0,1кг	>	
	Статическая выносливость		7	с	>	
	Подвижность суставов		8	см	>	
Функционал ьное состояние нервно- мышечного аппарата	Точность мышечных усилий		9	0,1кг	<	
	Точность пространственных параметров		10	градус	<	
	Точность восприятия времени		11	с	<	
	Частота движений руки		12	кол-во за 10 с	>	
	Частота движений ноги		13	кол-во за 10 с	>	
	Действ ия рукой	Простая реакция		14	мс	<
		Сложная реакция		15	мс	<
		Р Д О		16	мс	<
Простая реакция при действии ногой		17	мс	<		
Психические процессы	Переключение внимания		18	усл. ед.	<	
	Оперативное мышление		19	с	<	
Управление движениями в различных условиях (проявления ловкости)	Усложнен- ные, заранее известные действия	Требующие точности движений	20	проценты	<	
		Требующие быстроты движений	21	усл. ед.	>	
	В условиях времен- ной и альтерна- тивной неопреде- ленности	При обусловленном ответном действии (ЛД)	22	мс	<	
		То же, при реакции на систему сигналов (ЛД)	23	мс	<	
		При неизвестном ответном действии (ЛД)	24	мс	<	
		При неизвестном ответном действии (РД)	25	мс	<	

Условные обозначения: ЛД - локомоторные действия; РД - ручные действия; > - лучше больший показатель; < - лучше меньший показатель.

В то же время процесс возрастного развития структуры функциональных связей, характеризующих роль отдельных функциональных систем и взаимоотношения между ними при реализации двигательных возможностей, у девочек и мальчиков не идентичен. Различия в структуре двигательных способностей у детей разного пола существуют уже в возрасте 7-8 лет и далее с возрастом усиливаются. Это обстоятельство необходимо учитывать при разработке методики педагогического контроля динамики физической подготовленности школьников и определении конкретных нормативов для оценки различных проявлений двигательных способностей, формировании учебных программ, мониторинга массового обследования учащейся молодежи и т.д.

Следует отметить, что эти выводы в ряде случаев не совпадают с данными курса “Теория и методики физического воспитания” (Б. А. Ашмарин, 1989; Л. П. Матвеев, 1991). Противоречие объясняется тем, что в курсе ТМФВ применяются двигательные задания, составляющие основу школьной программы по физической культуре (бег, прыжки, метание, лазание и т.п.), по которой ученики тренируются во время всего обучения в школе. Эти тесты характеризуют, главным образом, уровень приобретенных двигательных качеств и навыков, а не двигательные способности - природные свойства организма. Поскольку уровень тренированности в общих для всех упражнениях у старшеклассников выше, то естественно думать, что связь между результатами в этих видах двигательной деятельности у них более выражена, чем у младших школьников, менее тренированных по сравнению со старшими. Эти тесты в большей мере характеризуют именно способности, тогда как у старших школьников - приобретенные свойства.

Представленные данные корреляционного анализа характеризуют возрастную изменчивость структуры двигательных способностей школьников лишь с количественной стороны и, безусловно, недостаточны для каких-либо окончательных выводов. Задачи наших исследований требуют более глубокого качественного анализа фактического материала.

Одним из вариантов качественного анализа может быть рассмотрение корреляционных взаимосвязей между отдельными характеристиками функциональных возможностей организма на фоне данных корреляционного и факторного анализа. С этой целью графически изображаются данные факторного анализа с одновременным указанием степени тесноты связей между отдельными показателями в каждом факторе (рис. 1).

На рисунках пунктирными линиями обозначены площади факторов, величина которых пропорциональна вкладу каждого фактора (в процентах) в общую дисперсию. В кругах цифрами обозначены порядковые номера тестов. Тесты объединены в плеяды показателей (тонкие сплошные линии) в соответствии принятым распределением тестов на группы, каждый из которых характеризует определенную сторону психомоторики детей и подростков. Жирными линиями и мелкими цифрами обозначены корреляционные связи между показателем внутри факторов и между отдельными показателями (тестами) внутри плеяд. В расчет взяты коэффициенты корреляции с уровнем значимости не ниже $P < 0,05$ (на рисунках коэффициенты увеличены на 10).

Факторный анализ выделяет, как и в первом обследовании, те же пять факторов в 7–8-летнем возрасте, восемь – в 11-12 лет, и 12 в 15–16-летнем возрасте. Размер вклада факторов в общую суммарную дисперсию также существенно не изменился. Идентичное расположение всех без исключения показателей по отдельным факторам позволяет оставить без изменений ранее данную интерпретацию факторов.

Близкими оказываются и результаты корреляционного анализа. Из 650 рассчитанных коэффициентов корреляции лишь 49 (7,5%) существенно (на 0,2-0,3) отличаются от соответствующих показателей, полученных в первом (поперечном) обследовании.

Идентичность данных, полученных в поперечном и продольном (лонгитудинальном) обследованиях, свидетельствуют об объективности и надежности собранного фактического материала и достаточной валидности отдельных показателей (тестов).

Вторая основная задача лонгитудинального обследования состояла в изучении прогностической ценности отдельных показателей (тестов). С этой целью определялись

диапазоны изменений отдельных показателей в период возрастного развития от 7-8 до 15-16 лет и рассчитывались коэффициенты корреляций между результатами психомоторики, показанными одними и теми же школьниками в 7-8-летнем возрасте и по достижении ими 15-16 лет.

В соответствии с теорией тестов при выборе наиболее значимых критериев из числа гомогенных показателей, характеризующих в равной мере какую-либо одну сторону способностей, предпочтение целесообразно отдавать тестовым заданиям, имеющим наибольшее количество существенных корреляционных связей с другими показателями данной плеяды.

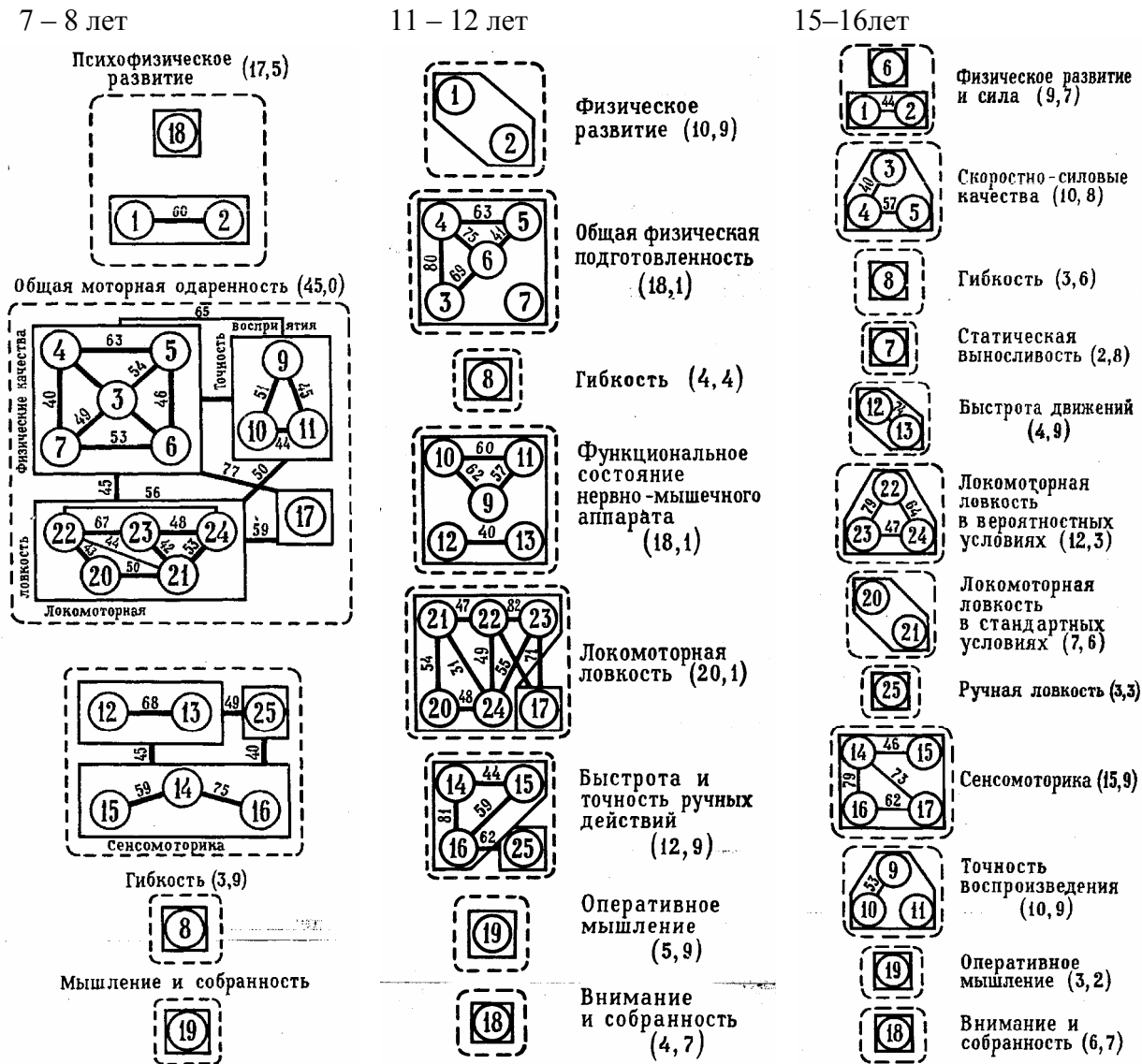


Рис. 1. Структура психофизической подготовленности школьников

С другой стороны, учитывая возрастную изменчивость структуры двигательных способностей, нельзя недооценивать значимости и тех показателей, которые в настоящий момент (возрастной период) слабо связаны с отдельными переменными: специфичность этих показателей в более старшем возрасте может усилиться, в связи, с чем может повыситься их информативная значимость (ниже это положение подтвердится фактическими данными).

Для широкого применения в практике физического воспитания большое количество показателей, безусловно, сложно реализовать. Сократить их можно, не потеряв при этом важной информации, за счет дублирующих друг друга показателей, то есть за счет тестов, результаты которых имеют высокую корреляционную связь с результатами в других отобранных тестах. Однако, поступая, таким образом, следует учитывать не только величину

и количество корреляционных связей, но и данные факторного анализа. Можно полагать, что для полноты оценки основных проявлений двигательных способностей целесообразно, чтобы в программу педагогического мониторинга входил, как минимум, хотя бы один тест от каждого фактора.

Таблица 2

Программы обследования двигательных способностей детей
младшего школьного возраста

Объекты измерения	Характеризующие показатели	№ теста	Условия применения теста
1. Длина тела (рост)	Физическое развитие	1	естественные
2. Прыжок в длину с места	Общая физическая подготовленность (скоростно силовые качества)	4	естественные
3. Статическая выносливость	Специфическая физическая подготовленность и волевые качества	7	естественные
4. Точность воспроизведения мышечных усилий	Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата	9	естественные и лабораторные
5. Максимальная частота движений рукой	Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата	12	естественные и лабораторные
6. Простая зрительно-моторная реакция при действии	Сенсомоторика	14	естественные и лабораторные
7. Эффективность действий в усложненных условиях	Локомоторная ловкость, требующая проявления быстроты движений	21	естественные
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ			
1. Росто-весовой индекс	Физическое развитие	–	
2. Точность воспроизведения пространственных движений	Функциональное состояние нервно мышечного аппарата	10	естественные и лабораторные
3. Переключение внимания	Психические процессы	18	лабораторные
4. Оперативное мышление		19	лабораторные
5. Эффективность локомоторных действий в условиях полной неопределенности	Локомоторная ловкость, требующая проявления оперативного мышления, точности и своевременности действий	24	естественные и лабораторные
6. Эффективность ручных действий в условиях полной неопределенности	Ручная ловкость, требующая проявления оперативного мышления, точности и своевременности движений	25	естественные и лабораторные

Для процедуры отбора минимального числа наиболее информативных показателей наиболее значимую роль играют данные испытуемых 11-12-летнего возраста. Это связано с тем, что в возрасте 11-12 лет структура двигательных способностей более дифференцирована по сравнению с 7-8-летним возрастом (большее число факторов и меньшее количество существенных корреляционных связей).

Руководствуясь вышесказанными соображениями, можно рекомендовать две программы обследования: одну с минимальным количеством тестов для широкого применения, другую с несколько большим числом показателей для углубленного контроля

состояния и динамики психомоторики учащейся молодежи. Например, можно использовать батарею тестов для изучения психомоторики детей младшего школьного возраста.

Результаты этого раздела дают основание считать, что рекомендуемый набор показателей (батарея тестов), отобранных в качестве критериев физических и психических способностей, лежащих в основе двигательной деятельности, достаточно полно и разносторонне может характеризовать психомоторный статус детей младшего школьного возраста (7-9 лет). Но вопрос о возможности применения этой программы обследования в более старшем возрасте (после 10 лет) требует дополнительного изучения. Это связано с тем, что к 11-12 и тем более к 15-16 годам структура двигательных способностей претерпевает существенные изменения, которые нельзя не учитывать. С возрастом изменяется не только количество общих и частных факторов, но и их внутренняя сущность. Значительно изменяются и корреляционные взаимосвязи между отдельными показателями.

Заключение.

Структура психомоторики как совокупность психических и физических качеств человека, определяющих успешность двигательных действий в разном возрасте и различных условиях, расширяет и позволяет получить новые знания в области теории и практики физической культуры.

В основу концепции и базовых моделей структуры психомоторики положены многолетние наблюдения за показателями почти всей двигательной сферы человека (физическая и функциональная подготовленность, физическое развитие, психические процессы и психомоторика, способности к управлению двигательными действиями). Репрезентативная выборка испытуемых, надежный математический аппарат позволили построить структуры психомоторики во всех возрастно-половых группах и на этой основе разработать новые теоретические положения в физическом воспитании и одновременно показать возможности их реализации в практике работы специалистов по физической культуре.

Для всесторонней оценки двигательных способностей, как потенциальных, так и наличных, количество различных тестов должно увеличиваться или стабилизироваться по мере увеличения возраста обследуемых, пока не начнется инволюция двигательной сферы. В это время структура психомоторики позволяет определить минимальный набор наиболее информативных (ювенильных и дефинитивных) показателей, которые достаточно валидно, надежно и объективно отражают уровень развития ключевых сторон двигательной сферы. Не составляет особого труда разработать конкретные нормативы (модельные характеристики) для прогностической и диагностической оценки двигательных возможностей человека с учетом онтогенетических закономерностей и региональных особенностей.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Шелиспанская Э.В., ТГПУ им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

Качество решения задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками. Одной из важнейших предпосылок успешной учебной деятельности первокурсников является их своевременная адаптация к условиям обучения в вузе, рассматриваемая как начальный этап включения их в профессиональную деятельность. От ее успешности зачастую зависит дальнейший ход профессиональной жизни человека. Не случайно проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, исследуемых в настоящее время на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом уровнях.

Организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям высшей школы. В результате неадекватных

подходов к организации педагогического процесса, направленного на решение задач адаптации студентов, несогласованности действий преподавателей, недостаточного внимания к решению этой проблемы со стороны руководителей, студенты адаптируются к учебному процессу довольно сложно. Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах, что порождает своеобразный отрицательный эффект, называемый в педагогике дидактическим барьером. Первокурсникам недостает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения учебной программой. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое психоэмоциональное напряжение, что соответственно осложняет адаптацию, а иногда приводит к разочарованию в выборе будущей профессии. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в вузе. Многими это достигается слишком большой ценой. Отсюда и низкая успеваемость на 1-м курсе и большой "отсев" по результатам первых сессий.

В педагогике высшей школы недостаточно раскрыты причины психолого-педагогического характера, вызывающие трудности овладения студентами специфической учебной деятельностью, а также, обеспечивающие социально-психологическую адаптацию студентов к учебной деятельности. В литературе обычно отмечаются лишь определённые личностные особенности, препятствующие успешной адаптации к новой среде, а также особенности образовательной среды, к которой адаптируется первокурсник.

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему вузовских отношений. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами.

Необходимо отметить, что успешная адаптация предполагает определенное переустройство всей психологической структуры личности. По мнению многих отечественных авторов, адаптация человека к учебной деятельности также включает в себя как биологические, так и социальные компоненты. Так, В.В. Лагерев определяет адаптацию студентов к обучению в вузе как «интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе». При этом, по мнению некоторых авторов, вначале (на первом и втором курсах) происходит адаптация к социальной среде вуза, а на старших курсах к избранной профессии и специальности. Таким образом, социальная адаптация студентов в вузе делится на следующие виды:

а) профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;

б) социально-психологическую адаптацию-приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения.

Степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение и т. д. Будущий успех зависит от способности студента строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. С другой стороны, процесс обучения в вузе является новым этапом в жизни студента и требует от него большей самостоятельности и активности

в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социального бытия.

В исследовании причин дезадаптации студентов часто отмечается, что одна из них - недостаточная идентификация со студенческой средой, восприятия ее, как чужой, иногда даже враждебной. Особенно это замечается у студентов-первокурсников, впервые столкнувшихся с новыми, отличными от школьных, требованиями. Препятствия, стоящие на пути включения молодого человека в студенческую жизнь, связаны с тем, что он приходит в вуз с уже сложившимся динамическим стереотипом. При поступлении же в вуз происходит ломка старого стереотипа и формирование нового. Проблема влияния школьных знаний на адаптацию студентов к вузовскому процессу требует тщательного изучения, поскольку главная трудность - это учеба. Все другие затруднения связаны с нею и в некоторых случаях становятся причинами неврозов.

Психолого-педагогические причины неврозов у студентов встречаются в 40% случаев. Сюда относятся следующие причины: адаптационные трудности социального характера (изменением микросоциального окружения), началом профессионального обучения, несоответствие уровня требований педагогического процесса уровню начальной подготовки студента, авторитарность позиций преподавателя, психическое, эмоциональное напряжение и повышение уровня невротизации студентов в период зачетных и экзаменационных сессий, чрезмерно большой объем информации, дефицит времени, снижение уровня мотивации к учебе из-за неудовлетворенности методами преподавания, конфликтные ситуации с преподавателями и учебно-вспомогательным персоналом.

Стандартно, психологические факторы, осложняющие адаптацию и связанные со взаимоотношениями лиц в различных микрогруппах, встречаются примерно в 28% случаев. Среди стрессовых факторов, связанных со взаимоотношениями лиц в учебной группе, наиболее часто встречаются:

- отношения в родительской семье, стрессовые факторы, связанные с семейными отношениями (отношения между родителями, влияние семейных традиций);
- разные жизненные позиции первокурсников, живущих в семьях и студентов проживающих в общежитии (так как большинство первокурсников приехали из городов Тульской области);
- взаимоотношения с преподавателями, кураторами учебной группы;
- снижение адаптации в группе из-за особенностей черт характера;
- психологическая несовместимость между членами группы из-за различного уровня знаний и учебной подготовки;
- формальные отношения в группе;
- отсутствие совместной продуктивной деятельности между членами группы, которое приводит к эмоциональной депривации и нарушению межличностных отношений в студенческой группе;
- низкое социально-коммуникативное развитие учащихся.

Анонимность студента-первокурсника особенно остро ощущается иногородними студентами, оторванными от дома и семьи, переживающими трудный процесс приспособления к новым условиям жизни. Это связано со следующими причинами: затруднение в установлении контактов в силу особенностей характеров у членов группы, разность интересов, возрастные различия, различия в биологических ритмах среди проживающих в одной комнате общежитии, различие в этических, нравственных нормах и т.п.

Таким образом, процесс социально-педагогической адаптации первокурсников к обучению в вузе будет протекать более успешно, если, будут четко определены существенные характеристики процесса социально-педагогической адаптации первокурсников к новым для них условиям жизнедеятельности.

В.И. Брудным сформулированы следующие показатели эффективности адаптации студентов к процессу обучения в вузе:

- группа объективных критериев: успешность собственно учебной деятельности (текущая и сессионная успеваемость), стабильность в процессе учебы функционального состояния организма учащихся (отсутствие резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций), отсутствие ярко выраженных признаков утомления при выполнении учебной деятельности;

- группа субъективных критериев: удовлетворенность процессом обучения, удовлетворенность коллективом и сложившимися в нем отношениями (психологическим климатом), проявление учащимся активности в учебной и общественной деятельности.

При обучении по специальности «Физическая культура» одной из проблем адаптационного процесса является правильное сочетание нагрузок, обусловленных новыми для студентов формами учебной и спортивной деятельности. Слабо учитываются особенности адаптационного процесса в сочетании помимо интенсивной учебной и физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой во внеурочное время. К примеру, отдельные первокурсники, даже успешно закончившие детско-юношеские спортивные школы, оказываются неспособными выполнить вузовские требования по физической подготовке. С другой стороны, на начальном этапе обучения студенты испытывают значительные сложности в учебно-познавательной деятельности, требующие сформированности познавательной самостоятельности, коммуникативных умений, ценностных ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Адаптация к учебному процессу студентов физкультурных специальностей - это не только приспособление организма к изменению физиологических функций и биохимических процессов, протекающих в организме при физических нагрузках. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается переход от учебной, к физкультурно-спортивной деятельности.

Социально-педагогическая адаптация студентов-первокурсников к обучению по специальности «физическая культура» представляет собой педагогически организованный целостный процесс накопления ими опыта в учебной, воспитательной и спортивной деятельности, на основе системного и личностно-деятельного подходов, в результате которого, у них формируются стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям.

В литературе дано перечисление факторов, влияющих на успешность процесса социально-педагогической адаптации первокурсников при обучении на специальности «Физическая культура»:

- сформированность мотивационно-ценностных ориентаций;
- способность адекватно оценивать трудности;
- умение правильно планировать время на учебно-воспитательную и спортивно-соревновательную деятельность.

Особенно необходимо отметить, что мотивационно-ценностные ориентации студентов факультета физической культуры зависят от степени физкультурно-спортивного опыта, включающего в себя спортивную квалификацию и длительность тренировочного и соревновательного процесса.

Критериями адаптированности студентов-первокурсников к условиям обучения на специальности «физическая культура» являются следующие: степень развития учебной мотивации; развитость коммуникативных умений; достижения в тренировочной и спортивной деятельности.

Итак, для решения вопроса успешной адаптации вчерашних школьников в новых условиях необходимо выявить наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивается большинство студентов в первый год своего обучения, и причины их возникновения. Для сбора необходимой информации был проведен анонимный анкетный опрос, выявляющий субъективные показатели адаптированности первокурсников, обучающихся на

специальности «Физическая культура» к учебному процессу. Проведено анонимное анкетирование студентов в целях оценки их первичной адаптации к вузу (ноябрь).

Вначале исследовали сочетание особенностей адаптации первокурсников к учебному процессу данной специальности при сочетании режимов двигательной и учебной активности. Также выявлялись факторы, связанные с моментами удовлетворенности студентов условиями обучения на факультете физической культуры (психологическое состояние студента, отношение к образовательному процессу, оценка психологического микроклимата).

Анализ данных психологического состояния студентов показал, что лишь 34.8% на момент обследования чувствуют себя комфортно в вузе. Соответственно, можно констатировать наличие группы, которая в тот момент была дезадаптирована к условиям вузовского обучения («комфортно лишь в редких случаях» - 13%, «Мне здесь не очень нравится» - 8.7%). Вывод о наличии дезадаптированных первокурсников подтверждают данные оценки общего настроения - 21.8% студентов живут с надеждой на лучшее, 23.9% испытывают неуверенность, а 4.3% молодых людей отмечают у себя проявления пессимистического настроения. Значительная часть все же ориентирована на оптимистические настроения (43.5% первокурсников).

Исходя из результатов анализа анкеты, в настоящий момент первокурсников больше волнуют проблемы личного характера (43.5%), а также денежные вопросы, возможность заработка (39.2%). Учебные проблемы беспокоят лишь 34.8% молодых людей.

Отношение студентов к своей учебной деятельности является важным показателем успешности адаптационного процесса, здесь имеются в виду овладение ими навыками учебно-познавательных приемов, адекватная проекция своей учебной успешности, уровень сформированности его позиции как студента, отношение к изучаемым дисциплинам.

Учеба доставляет удовольствие почти половине первокурсников и 31.5% отметили «иногда». Из общего количества опрошиваемых 60.7% считают, что их обучение в вузе будет успешным. Существует и более негативная проекция будущего – 8.8% не уверены в своей успешности и такая же часть первокурсников считают, что их обучение успешным не будет. Эти данные подтверждают ответы 39.2% первокурсников, которых уже в середине семестра волнуют предстоящие экзамены. Мы можем это объяснить невротичностью некоторых субъектов и тем, что в каждом вузе есть процент случайно, в силу обстоятельств попавших на тот или иной факультет молодых людей.

По данным анкеты выбором специальности удовлетворены меньше половины первокурсников - 46.5%. А 10.9% молодых людей среди проблем, волнующих их в данный момент отметили «будущее моей карьеры, жизненные перспективы». При ответе на вопрос «Почему ты учишься на этой специальности?» студенты могли выделить несколько вариантов ответов, среди них: «чтобы получить профессию» – 43.5%, «найти подходящую работу» – 50.7%, «здесь весело» - 39.2% , «продолжить занятия спортом» – 34.8% первокурсников, «получить диплом, высшее образование» – всего 87% от числа опрошиваемых.

Следующий блок вопросов, отражает общее отношение студентов к образовательному и воспитательному процессу на факультете. Так все опрошенные студенты очень высоко ценят традиции, сложившиеся на факультете и в вузе. Работой кураторов, сотрудников деканата и уровнем преподавания дисциплин удовлетворены 93.5% первокурсников. Взаимоотношения в группе устраивают 60.7% молодых людей. При ответе на вопрос «Хотелось бы Вам заниматься в Вузе какой - либо деятельностью?» 87% первокурсников ответили утвердительно, и поскольку студенческая жизнь это не только учеба, то мера включенности студентов в общественную жизнь вуза, мы можем заключить о положительной тенденции в данном аспекте адаптационного процесса.

Наиболее привлекательными формами внеаудиторной деятельности студенты считают участие в КВН – 43.5% первокурсников, спортивных соревнованиях – 65.2%, организацию дискотек, вечеров и т.п. – 87%, театральных или творческих кружках – 23.9% от числа

опрашиваемых, т.е. в большей степени развлекательными, способствующим раскрытию их индивидуальности занятиям.

Трудности в учебной и социальной адаптации выливаются в академической неуспеваемости. Основные причины неуспеваемости общеизвестны - пропуски занятий, отсутствие мотивации, низкий уровень общеобразовательной подготовки. Однако в воспитательной работе не в полной мере используются возможности целенаправленного педагогического воздействия и несвоевременно выявляются «группы риска». На вступительных экзаменах в вузы лишь частично определяются способности абитуриентов к высшему специальному образованию, в связи с чем, многие студенты испытывают существенные сложности при изучении ряда дисциплин и подлежат отчислению.

При оценке трудностей обучения, связанных с педагогическим процессом студенты отмечают – «новые сложные предметы» - 24%, «изменение режима жизни» – 10.9%, «новые формы обучения» – 8.7% от числа опрашиваемых.

Также среди трудностей, с которыми столкнулись студенты, отмечаются и физические нагрузки спортивных предметов (13% опрошенных), а совмещение спортивной и теоретической подготовки является проблемой лишь для 8.8% первокурсников.

Эффективность учебно-воспитательного процесса зависит от межличностных коммуникаций, которые в значительной степени определяются следующими особенностями функционирования когнитивной сферы личности:

- открытое общение, принятие других такими, какие они есть (терпимость);
- устойчивые, удовлетворяющие индивида межличностные роли;
- удовлетворяющий статус в группе и социуме.

Проблемными моментами жизни студентов являются система складывающихся взаимоотношений между самими студентами и между студентом и преподавателем. Так в ряд трудностей, которые испытывают студенты физкультурной специальности, обучаясь на факультете, попали взаимоотношения в группе и взаимоотношения с преподавателями по 21.7% от общего числа респондентов. Конфликты с одноклассниками беспокоят 13% первокурсников. Действительно, наиболее часто встречаются сложности адаптации, связанные со взаимоотношениями лиц в учебной группе, к примеру, из-за низкого социально-коммуникативного развития учащихся, различного уровня знаний и учебной подготовки, формальных отношений в группе, отсутствие совместной продуктивной деятельности, которое приводит к эмоциональной депривации и нарушению межличностных отношений в студенческой группе,

Таким образом, выявление трудностей, вступающих перед студентами на первом курсе в вузовской системе обучения, и определение путей их преодоления позволит повысить академическую активность студентов, успеваемость и качество знаний. Решение этой проблемы позволит избежать отчисления студентов на первом курсе, сохранить знания, полученные в средней школе, и выработанную привычку к дисциплине и труду.

Результаты исследования существенно расширяют представления о соотношении психологических, индивидуальных факторов процесса адаптации к учебной деятельности студентов-первокурсников. На основании полученных данных, можно предупредить возникновение дезадаптивных сдвигов в процессе обучения на студентов по специальности «Физическая культура».

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ
ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В
ИЗУЧЕНИИ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Шепеленко С.А., ТГПУ им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия**

Приобретение общих и профессиональных компетенций выпускниками, сформулированных в ФГОС невозможно без организации высокоэффективной самостоятельной работы студента. Это требует соответствующей реорганизации учебного

процесса в части образовательной составляющей, усовершенствования учебно-методической документации, внедрения новых информационно-образовательных технологий, обновления технического и программного обеспечения самостоятельной работы, новых технологий самоконтроля и текущего контроля знаний, умений и владений учащихся.

Одной из самых распространенных среди возможных форм высшего образования является заочная. Ее неоспоримым преимуществом является то, что при совмещении работы с учебой студент получает возможность соотносить теорию с практикой, дополняя одно другим.

Государственные образовательные стандарты предполагают, что учебное время студента на дневном отделении делится на две равные части: 50% -аудиторные занятия и 50% -самостоятельная работа. Учебные планы и программы студентов-заочников являются производными от таковых студентов дневного отделения, и соотношение аудиторной и самостоятельной работы составляет примерно 1:6.

Так, учебным планом, установленным федеральным государственным образовательным стандартом, для студентов заочного обучения, изучающих дисциплину «История физической культуры и спорта», предусмотрено 6 часов лекционных занятий, 8 часов практических и 121 час отведён на самостоятельную работу. В то время как на эту же дисциплину только на дневном отделении отведено 16 часов лекций, 26 –практических и 64 часа занимает самостоятельная работа студента.

Именно преобладающий характер самостоятельной работы является специфической особенностью заочного обучения, где преподаватель в большей степени выступает как консультант. Однако если данная работа не организована должным образом и не продумана заранее, то, как правило, студентом она игнорируется. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью выполнения самостоятельных видов работ и их недостаточной организацией.

В условиях дефицита времени студент должен таким образом организовать свою учебную деятельность в межсессионный период, чтобы без лишних затрат времени выполнить задание в срок. Задачей преподавателя в управлении познавательной деятельностью обучаемого является создание благоприятных условий для самоорганизации этой деятельности.

Одним из решений данного противоречия является создание учебно-методических пособий, включающих весь спектр изучаемых тем и задания к ним, а также обеспечивающих самостоятельное успешное усвоение знаний по изучаемой дисциплине.

В качестве одного из таких пособий мы предлагаем учебно-методическое пособие «История физической культуры и спорта», адресованное, прежде всего студентам заочного обучения.

В предлагаемом пособии представлены очерки по истории физической культуры и спорта, которые раскрывают вопросы возникновения и развития общей и отечественной истории физической культуры и спорта, а также международного спортивного движения. Отдельным разделом в данном пособии представлена история возникновения и развития физической культуры и спорта в Тульском регионе.

Пособие содержит систематизированные материалы по методике самостоятельного изучения теоретического материала, необходимого для закрепления изученного, а также тематику и методику различных практических форм закрепления знаний, изложенных в форме, удобной для изучения и усвоения. К ним относятся составление кроссвордов, написание рефератов и сообщений, подготовка презентаций, заполнение сравнительных таблиц и т.д.

Данное пособие служит одной из составляющих в обеспечении деятельностного и компетентностного подходов, которые предъявляют всё новые требования к подготовке учащихся.

Компетентность как цель образования выступает в последние годы в качестве одного из центральных понятий. Компетентностный подход является методологическим

основанием модернизации профессионального образования. Результатом подготовки будущего специалиста в высшем учебном заведении, согласно документам по модернизации образования, должна выступать его компетентность в профессиональной деятельности. Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных жизненных ситуациях.

В компетентностном подходе определяются компетенции специалиста в соответствии с запросами работодателей, требованиями со стороны академического сообщества и широкого общественного обсуждения на основе серьезных социологических исследований. Овладение различного рода компетенциями становится основной целью процесса обучения.

Компетентностный подход дает возможность не просто приобретать набор знаний, а развивать творческие способности обучаемых, используя исследовательские методы при изучении курса. Уместно здесь говорить о креативных методах обучения, умении применять свои знания на практике.

Роль преподавателя заключается в организации самостоятельной работы с целью приобретения студентом общих и профессиональных компетенций, позволяющих сформировать у студента способности к саморазвитию, самообразованию и инновационной деятельности.

Роль студента заключается в том, чтобы в процессе самостоятельной работы под руководством преподавателя стать творческой личностью, способной самостоятельно приобретать знания, умения и владения, формулировать проблему и находить оптимальный путь её решения.

В результате освоения дисциплины «История физической культуры и спорта» мы формируем следующие компетенции:

1. владение культурой мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения

2. готовность использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработка информации, готовность работать с компьютером как средством управления информацией

3. готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям

4. способность выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- эволюцию физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней
- общие вопросы возникновения, развития идей, организационных форм, средств и методов развития физической культуры и спорта в России и других странах мира
- основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания
- историю зарождения, становления и развития международного олимпийского и спортивного движения.

уметь:

- анализировать основные исторические события в России и за рубежом, с учетом взаимосвязи их с развитием физической культуры и спорта
- работать с различными профессионально-ориентированными источниками информации, в том числе в глобальных сетях, для поиска и анализа материалов по истории физической культуры
- применять полученные знания в профессиональной деятельности для организации учебно-воспитательной работы

владеть:

- методами сбора и использования информации по истории ФК

- сравнительно-историческим методом исследования систем физического воспитания античности и современности на различных этапах их становления
- приемами распространения информации о достижениях физической культуры и спорта с целью вовлечения населения в спортивно-рекреационную деятельность.

Для формирования вышеуказанных компетенций рекомендуется использование следующих образовательных технологий:

- ✓ организация лекций с одновременным мониторингом уровня приобретаемых знаний и компетенций, осуществляемых путем использования информационных технологий;
- ✓ интерактивные способы взаимодействия преподавателя и студентов (дискуссии, тренинги, дебрифинг и пр.);
- ✓ разработка методических указаний студентам по успешному освоению учебной дисциплины в режиме активного обучения;
- ✓ создание и использование электронных учебных пособий, компьютерных обучающих программ, аудио-, видео-, мультимедийных материалов; внедрение в инновационную образовательную деятельность комплекса медиатек;
- ✓ внедрение технологий дистанционного обучения

Как показывает практика, наиболее эффективными методами изучения истории физической культуры и спорта являются следующие:

- исторический анализ, обобщение систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставления и сравнения; письменный опрос, беседа, интервью; обобщение практики, изучение опыта развития истории физической культуры.
- составление студентом синтезированного конспекта изучаемой темы на основе использования разнообразных источников, дополняющих учебник;
- разработка хронологических таблиц с указанием по каждому из разделов наиболее важных дат событий и фактов, характеризующих особенности развития физкультуры и спорта в отдельные исторические эпохи и определяющих целенаправленность форм, методов и средств физической культуры и спорта.

Первостепенную роль играет способность студентов понимать историческую логику взаимосвязи общественных процессов и этапов развития физической культуры и спорта. Изучение предмета помогает осознать место и роль нашей страны во всемирном историческом процессе развития физической культуры и спорта, понимать историческую обусловленность процессов и явлений физической культуры в современном мире.

Знание ИФКиС очень важно при подготовке квалифицированных физкультурных кадров. Ее изучение способствует расширению общего кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого. Знание ИФКиС помогает лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий, и самостоятельной работы студентов. На лекциях излагается теоретический материал по основным вопросам программы, раскрываются наиболее значимые разделы курса. На семинарских занятиях углубляются знания, полученные на лекциях, обсуждаются сведения дискуссионного характера, проверяются знания студентов. Самостоятельная работа студентов включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, проведение бесед со школьниками или другим контингентом, изучение отдельных вопросов ИФКиС на базе музеев, участие в научно-практических конференциях, выполнение выпускных квалификационных работ. Содержание заданий по самостоятельной работе связаны со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами студентов в учебной деятельности.

Текущий контроль включает: устный и письменный опрос, тестирование, дискуссии, выступления с сообщениями по темам дисциплины, подготовку презентаций, написание рефератов. Промежуточный контроль включает сдачу по завершению изучения дисциплины.

Таким образом, процесс активизации познавательной деятельности студентов на аудиторных и внеаудиторных занятиях является приоритетным в формировании компетенций. Другими словами познавательная активность обеспечивается за счет внедрения эффективных педагогических технологий; постоянного использования межпредметных связей, повышающих научный уровень образования; использования информационно-коммуникационных технологий; организации процесса личностного осмысления исторического опыта.

СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОСТНО-КРЕАТИВНОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Шестакова Т.А., Петрушина Г.А., Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия**

Развитие и совершенствование современного образования в условиях глобализации, информатизации не представляется возможным без внедрения различного рода инноваций, пересмотра целого ряда принципиальных позиций в отношении того, чему и как учить сегодняшнего специалиста. Социальный заказ на исследование механизмов развития творческого потенциала личности обусловил особую актуальность проблемы личностно-креативного подхода в системе формирования самоопределения будущего педагога по физической культуре. Современные школы испытывают дефицит педагогов-профессионалов высшего уровня, то есть педагогов обладающих не только глубокими знаниями предмета, но и способностью к воспитанию творческой личности ученика.

Стратегия личностно-креативного подхода в обучении и соответствующие технологии всё настойчивей стучатся в двери образовательной системы. Креативная технология обучения представляет собой изменения исходной и основной установки профессионального образования, поскольку личностно-креативный подход к проблеме самоопределения предполагает не решение готовых дидактических задач, а генерацию, творческую формулировку и разработку идей, замыслов и проектов в широком социальном аспекте жизни. Актуальным является мысль А. Маслоу о том, что подлинное творчество проявляется в человеке не только в «высоком» творчестве - искусстве или науке, но и в повседневной, реальной жизни, каждодневном выборе жизненных ситуаций. Творчество с его точки зрения - универсальная функция, находящая выход в любых, самых трудных формах самовыражения, одной из таких форм является педагогическая деятельность. Э. Фрамм подчеркивает, что творческая личность направлена не на приспособление (адаптацию), а на развитие, на процесс, готовность «рождены заново каждый день», это качество личности особенно актуально для педагога.

Если творчество понимается как процесс, имеющий определенную специфику и приводящий к созданию нового, то креативность рассматривается как потенциал, внутренний ресурс человека. Под *креативностью* понимают *способность человека отказаться от стереотипа способов мышления* (Тильфорф Д.Р., 1967) или *способность обнаруживать новые способы решения проблем или новые способы выражения* (Н. Роджерс, 1990). Учитывая то, что носителем творчества является человек, а креативность - его неотъемлемым атрибутом, мы определяем креативность как способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а так же осознанию и развитию своего опыта.

Центральным звеном рассматриваемой нами категории является креативность, отличающая творческий стиль педагогической деятельности от любого другого индивидуального стиля.

Ряд ученых выделяет отдельные качества присущие личности с высоким уровнем развития творческих способностей: интеллектуальная эффективность (жажда познания, интерес, любознательность, независимость в мышлении и мнениях), стремление к самоосуществлению, тенденция к самовыражению, положительный образ «Я», уверенность в себе, психологическая безопасность, свобода личности, протест против ограничения личности, стремление к усовершенствованию, конструктивному переструктурированию окружающей среды.

Развития творческого стиля педагогической самоопределенности - это максимально достижимый результат, требующий использования соответствующих методов, технологий.

Личностно креативный подход является результатом объединения теории личностно-ориентированного обучения и творческого (креативного) подхода в единую обучающе - развивающе - воспитывающую систему формирования самоопределения будущего учителя физической культуры в профессиональной подготовке. Так в этом случае станет возможным подготовить высококвалифицированного специалиста, способного решить поставленные обществом перед школой цели и задачи.

В новой парадигме образования взаимодействия преподавателя и студентов оказываются на таких принципах как самостоятельное и добровольное признание студентами стимулирующие роли преподавателя, которые проявляются в стремлении учиться у него, общаться с ним, то есть работает правило: «преподаватель первый среди равных».

Поэтому в основе творческого подхода лежит установка преподавателя: как воспринимает он студентов, что больше всего ценит в них, на какие качества личности опирается.

Исследователи выделяют в понятии «творчество» два аспекта: творчество - это деятельность личности по созданию материальных и духовных ценностей, имеющих социальные, а не только личные значения (результат); творчество - это сам процесс достижения результата, в нем личность реализует и утверждает свои потенциальные силы и способности, в котором она развивается. Т.М. Амамбатл определяет творчество как соединение внутренней потребности творить на основе знаний, умений и соответствующих способностей. Педагогическая деятельность создает большие возможности для творчества.

Педагогическое творчество - это «интегративный критерий, включающий в себя *креативность* (способность и готовность к творчеству), а так же осуществление подготовленного и неподготовленного творчества в педагогической деятельности (импровизация, экспромт, эвристика)».

Так, исследования, проведенные И.Б. Гриншпун (1991) в области педагогической деятельности доказали, что индивидуальная показательная креативность будущего учителя соотносится со специфическими характеристиками его деятельности, дифференцированно влияют на различные показатели эффективности его будущей педагогической деятельности. Причем, чем выше уровень креативности, тем выше процессуальные показатели эффективности, показатели уровня владения средствами организации педагогической деятельности. Термин «креативность» не смотря на относительно частое использование в некоторых материалах, не является ни общепринятым, ни однозначным. Так, креативность рассматривается как характер продукта, как процесс, как способность, как черта личности, как специфическая потребность и др.

Тенденция, однако, такова, что в последние годы все более отчетливо обозначается понимание «креативности», как некоторого свойства или характеристики личности, определяющей индивидуально-творческую продуктивность, при этом креативность встает в один ряд со способностями или чертами характера, и часто именно в этих терминах и интерпретируется.

Следуя такому пониманию креативности, мы считаем, что с позиций сегодняшнего дня, именно индивидуальная творческая продуктивность личности будущего учителя занимает авангардное положение в списке профессий важных качеств личности педагога, так как именно она способствует профессиональности студентов и формированию творческого подхода к профессиональной деятельности, который так необходим современной школе.

Только учитель, имеющий высокий уровень творческой продуктивности (креативности), умеющий найти свой собственный, индивидуальный стиль в решении педагогических задач, способен сегодня достичь высокого результата в сфере профессионально-педагогической деятельности.

В процессе формирования профессионально-педагогического самоопределения студентов факультета физической культуры все больше получают признание так называемые

творческие технологии, коллективные творческие дела, которые во многом снимают психологические барьеры.

Проблема развития креативности важна для любого человека и всего общества в целом. В спортивно-музыкальной подготовке она получает новое звучание. Поскольку проблема творчества, истинного творчества, всегда была и будет самой животрепещущей проблемой. Развитие креативности у будущего учителя физической культуры позволит по-иному взглянуть на многие педагогические проблемы освоения ритмопластических видов гимнастики.

Каждый выпускник факультета физической культуры - это учитель, воспитатель, подлинная педагогическая деятельность которого без творчества не возможна. Творчество - индивидуальный процесс, являющийся результатом слияния общечеловеческого опыта, усвоенного индивидом в процессе

его социализации и развития собственных способностей к творчеству. Поэтому формирование опыта творческой деятельности возможно лишь на индивидуально-личностном уровне.

Физическая культура интегрирует двигательную и умственную сущность человека, поэтому категория творческой активности личности учителя рассматривается применительно к данным видам деятельности. Ее значение в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры обусловлено спецификой их педагогической деятельности и предполагает мысленное представление двигательных действий, поиск их вариантов, формирование интереса и потребности у студентов к занятиям по спортивно-музыкальной подготовке, повышение их двигательного потенциала, воспитание волевых и нравственных качеств.

В нашем исследовании необходимо было определить, каким образом создание условий для самоопределения студентов в процессе профессионально-педагогической деятельности влияет на показатели, характеризующие различные стороны психофизического развития организма студентов (И. М. Туревский, 1992; В. И. Филиппович, 1980 и др.). К таким показателям, входящим в исследование, относят компоненты: самоопределение в профессионально-педагогической подготовке и спортивно-музыкальную подготовку.

Отбор тестов и контрольных упражнений для исследования самоопределения студентов и спортивно-музыкальной подготовки проводился с учетом имеющихся в литературе рекомендаций.

Таблица 1

Характеристика тестов, включенных в программу исследования

Компоненты профессионально-педагогической подготовки	Показатели (тесты)	№ теста	Единицы измерения	Направление лучшего показателя
Самоопределение	Самопознание	1	%	>
	С амоотношение	2 3	% %	>>
	Самоактуализация			
	Креативность	4	%	>
Спортивно-музыкальная подготовка	Ритмическая подготовка	5	балл	>
	Ритмопластическая подготовка	6	балл	>

Условные обозначения: > - лучше больший показатель

Все тесты прошли предварительную проверку на надежность, объективность и информативность. С учетом вышеназванных рекомендаций для обследования различных сторон профессионально-педагогической подготовки студентов, отражающих уровень самоопределения и спортивно-музыкальной подготовки испытуемых, были отобраны тесты, представленные в табл. 1.

Под наблюдением в течение двух лет находились студенты 1-2-х курсов. Было обследовано 120 человек, из них в последующем сформированы экспериментальная и контрольная группы по 30 человек в каждой.

Экспериментальная группа занималась по авторской программе спортивно-музыкальной подготовки, нацеленной на создание условий для самоопределения студентов в процессе профессионально-педагогической подготовки. Последняя состояла из трех основных этапов: информационно-ориентировочного, направленного на формирование целостного представления о профессионально-педагогической подготовке; рефлексивно-оценочного, предполагающего рефлексию будущим учителем собственной профессионально-педагогической подготовки; самореализующего, характеризующегося самосовершенствованием и самовыражением личностного потенциала студентов. Контрольная группа занималась по общепринятой программе ГОС ВПО-2.

Констатирующий эксперимент показал, что вначале в экспериментальной и контрольной группе достоверных различий в таких компонентах профессионально-педагогической подготовки, как самоопределение и спортивно-музыкальная подготовка (СМП) студентов ФФК не обнаружено.

Педагогические условия профессионально-личностного становления будущего учителя физкультуры 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.

Авторская технология в своей процессуальной части предлагает использование как общеизвестных, так и нетрадиционных форм и методов обучения, главным образом личностно-креативных: ритмопластические дискуссии, ритмопластические спектакли, конкурсы, конкурсы-концерты, ритмопластическая самопрезентация, актерский и танцевально-экспрессивный тренинги, уроки-самопрезентации. В нашем исследовании нашли эффективное применение тренинговые формы занятий, аттестационные формы в виде конкурса-зачета («Сила, грация, пластика»).

В связи с этим основой самоопределения будущего учителя физической культуры в мире профессионально-педагогической подготовки выступает освоение педагогических ценностей, реализация их в опыте собственной деятельности и выработка на этой основе личностных смысловых значений. Самоопределение является особым типом активности личности, реализующей свои субъективные способности, и представляет собой самостоятельный этап социализации, внутри которого индивид приобретает готовность к самостоятельной, созидательной деятельности на основе осознания и соотнесения «хочу - могу - есть - требуют» и становится способным самостоятельно принимать решения относительно жизненно важных целей, имеющих смысл для него.

Личностно-креативный подход в системе формирования самоопределения будущих педагогов по физической культуре предполагает каждому обучаемому усвоить современную методологию творчества, формирует системное мышление, не только развить исходный творческий потенциал, но и сформировать потребность в дальнейшем самопознании, творческом саморазвитии, сформировать у человека объективную самооценку. А это создает предпосылки самоопределения и реализации себя в познании, в учебной деятельности, а в последствии - в профессионально-творческой деятельности

Направление II

**ИННОВАЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ
И СПОРТЕ**

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Архипов А. А., Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург, Россия**

Актуальность исследования. Проблема сохранения физического здоровья у подрастающего поколения приобрела угрожающий характер: растет число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в том числе с проявлениями острой социальной дезадаптированности учащегося, постоянно снижается уровень их физической активности, повышается заболеваемость, состояние физического развития у школьников характеризуется катастрофически низкими показателями [2;5;7].

Система школьного образования достаточно сложна по набору факторов, негативно влияющих на физическое здоровье и развитие учащейся молодежи: интенсификация школьного образования (возрос по объему и интенсивности недельный учебный план, продолжает расти число заново вводимых предметов, новых программ и учебников, ориентированных на одаренных школьников и школьников с высокими учебными возможностями); командно-административный дух и строй школы; авторитарный стиль педагогического руководства; снижение объема и качества профилактической работы среди учащихся.

В свою очередь, генеральная направленность образовательной практики школьников обуславливает градации максимального развития способностей каждого учащегося, формирования личности школьника, раскрытия внутреннего мира развивающейся личности, ее внутренней экзистенции; повышения уровня телесно-духовной культуры учащихся. Однако 90% инновационной деятельности педагогов сводится лишь к углублению и расширению содержания образования и только 10% — к разработке и внедрению здоровьесберегающих технологий обучения и программ коррекции физического здоровья у учащейся молодежи.

В системе здоровьесбережения школьников не всегда адекватно используются средства восстановления, многие школы в состав специальных восстановительных воздействий включают не обоснованные методики («Практика кундалин», элементы ортодоксальной психологии и пр.). Тогда как, можно реализовать данный процесс через правильно организованные формы двигательной активности, т.е. через урок физической культуры.

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья у подрастающего поколения действительно приобрела угрожающий характер: растет число детей с отклонениями в физическом и психическом развитии, в том числе с проявлениями социальной дезадаптированности личности, постоянно снижается уровень физической активности у учащейся молодежи, повышается заболеваемость [1; 9; 13; 14].

В особую группу риска нарушения физического здоровья входят дети среднего школьного возраста в связи с бурными психофизическими перестройками. Детям 11-14 лет свойственно диспропорциональное, гетерохронное соматическое (телесное) развитие, бурные морфофункциональные перестройки организма, повышенная эрготропия, становление ряда личностных свойств (акцентуаций характера, способностей, склонностей, интересов). Наиболее кризисным этапом в плане физической и психической адаптации учащихся-школьников к условиям образовательной практики является возраст 11-14 лет, что обусловлено интенсификацией школьного образования [1; 7; 14].

Существовавшая до недавнего времени валеологическая направленность обучения не оправдала себя на практике. Освещаемые в печати проблемы по валеологии носили в основном общий описательный характер, отмечается отсутствие общепринятой концепции валеологического образования, росло и растет число необоснованных рекомендаций по сохранению и укреплению психического здоровья детей и школьников.

Актуальность исследования обусловлена наличием главного противоречия – между необходимостью разработки и обоснования конкретных методик и программ восстановления физического здоровья школьников и недостаточной реализацией здоровьесберегающего подхода в практике физкультурного образования.

В этой связи мы поставили перед собой следующую цель - разработать и экспериментально обосновать содержательное обеспечение процесса восстановления физического здоровья детей среднего школьного возраста в практике физкультурного образования.

Проблемное поле реализации ценностей физической культуры в практике школьного образования обусловлено слабой постановкой учебно-педагогического процесса, однобокостью концепций, заложенных в основу учебных программ.

Физическая активность как неотъемлемая часть физической культуры содержит огромный потенциал в расширении и повышении резервных возможностей человека, сохранении высокого уровня его регуляторных механизмов, жизнедеятельности и жизнеспособности, что отражает фундаментальные проблемы адаптации человека к окружающей среде и проблемы восстановления его физических и психических сил в условиях эрготропии и стрессовых агентов. Феномен физической активности еще недостаточно изучен, особенно в системе регуляции поведенческих отношений личности в социальной среде и в системе целенаправленного использования человеком своих внутренних резервов целостной психики для восстановления и пополнения количественных и качественных показателей здоровья.

Единство телесных и духовных сил, биосоциальной природы человека в его жизнедеятельности являются итогом разрешений противоречий телесно-духовной организации личности, формирования у нее ряд биотических предпосылок для совершенствования психоэмоциональной природы, четких личностных установок и системы адекватного реагирования на изменение внешних условий. При этом велика роль волевой регуляции поведения человека, позволяющий устанавливать конкретную цель и выработать оптимальный состав действий для ее достижения. Физическая культура, как фундаментальный слой культуры социума, как вид человеческой культуры, содержащий огромный потенциал в воспроизводстве эмоционально-волевого потенциала личности студента. Тем не менее, соматический потенциал физической культуры занимает особое место (и в системе восстановления физического здоровья учащейся молодежи), который в современной образовательной практике не так уж эффективно используется. Достаточно привести пример с использованием нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности [6; 9; 13; 14].

В этой связи, у специалистов возникает вопрос не только о формировании оптимального уровня адаптированности школьника к чрезмерным психофизическим нагрузкам, но и о необходимости осуществления неспецифической стимуляции, посредством нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности могут быть эффективно использованы в восстановлении физического здоровья школьников, так как содержат широкий спектр средств психофизического воздействия: дыхательные упражнения, лечебно-терапевтические движения; упражнения коррекционной направленности (асаны йоги, элементы соматотерапии) [3; 10; 11; 14].

Разработанное содержательное обеспечение процесса восстановления физического здоровья школьников в практике физкультурного образования включило в себя следующие основные разделы [3; 4; 6; 10; 11; 13]:

- упражнения на смену напряжения и расслабления мышц;
- специальные упражнения для выработки навыка правильной переноски портфеля (сумки);
- комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника: в стойках, сидя, в партере, лежа;

- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата стоя у стены, в смешанных упорах;
- упражнения в седах, лежа терапевтической направленности;
- упражнения с гимнастической палкой и для стимуляции координационных процессов;
- диафрагмальное дыхание и его разновидности;
- комплекс упражнений для проведения самомассажа.

Релаксация методом смены напряжения и расслабления мышц повышает уровень протекания нервных процессов через снижение потоков импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему; это своеобразная гимнастика нервных процессов, в частности, вегетативной нервной системы. Данный метод является одним из самых распространенных и в системе коррекции физического здоровья того или иного контингента занимающихся [6; 11].

В специфическое содержание мы специально включили упражнения правильной переноски портфеля (сумки), данный раздел покажется менее значимым, но не для детей среднего школьного возраста, у которых ежегодный прирост позвончиков которых составляет около 10 – 12 см. и правила переноски груза занимает особую актуальность.

Упражнения для укрепления мышечного корсета, опорно-двигательного аппарата и упражнения терапевтической направленности составили три дидактические группы, которые отличались по своей направленности. При укреплении опорно-двигательного аппарата использовался целостный метод выполнения с задействованием наиболее крупных мышечных групп (в основном в смешанных упорах и стоя у стены, что позволило включить в работу максимальное количество мышц, создавая локальную по звеньям тела мышечное напряжение в целостном движении). Упражнения терапевтической направленности отличались тем, что использовались наиболее оптимальные физиологические положения, что избирательно позволяло развивать нужную амплитуду в тех или иных суставах. При коррекции мышечного корсета в стойках, сидя, в партере, лежа использовались элементы гимнастики, общеразвивающие упражнения, т.е. практически традиционные средства, только методом избирательной направленности. Разделение данных упражнений на три группы имеет особое дидактическое значение, так как многие из них при составлении специальных комплексов в восстановлении физического здоровья практически не классифицируются, что нарушает направленность самих упражнений в решении коррекционно-профилактических и терапевтических задач.

При работе с физическими компонентами (опорно-двигательным аппаратом, мышечной системой), нельзя лимитировать координационные упражнения. В этой связи, мы разработали специальный комплекс с гимнастической палкой и упражнения на координацию, так при мышечной работе необходимо одновременно оптимизировать нервно-вегетативные процессы, что успешно достигается данной группой упражнений.

Самомассаж биоактивных точек регулирует многие восстановительные процессы. Биоактивные точки человека соответствуют вторичным изменениям в соединительной и мышечной тканях человека (на уровне нервных механизмов). Стимуляция биоактивных точек способствует уменьшению психического напряжения, повышению иммунитета, физической работоспособности. Независимо от природы действующих факторов точечный массаж основан на стимуляции сложнорефлекторных нейрогуморальных реакций, обеспечивающих не только восстановительный эффект, но и оздоровление человека в целом [10, с. 16-17].

Таким образом, разработанное содержательное обеспечение процесса восстановления физического здоровья школьников, многогранно воздействует не только физические, но и нервно-вегетативные компоненты, координационные процессы, что лежит в основе соматотерапевтической работы.

Методы и организация исследования. В ходе нашего исследования использовались следующие методы: методы теоретического анализа и обобщения, педагогического

тестирования, педагогического эксперимента, методы статистической обработки результатов.

Изучение и анализ отечественной научно-методической литературы, связанной с темой нашего исследования, позволил определить круг вопросов, требующих разрешения, конкретизировать задачи исследования; разработать и обосновать содержательное обеспечение методики восстановления физического здоровья школьников. На основе сопоставления и теоретического анализа различных традиционных методик, а так же на основе использования комплексного и интегрального методов основными разделами содержательного обеспечения.

В беседах с ведущими учителями по физической культуре Оренбургской области обсуждались общие и частные аспекты проблемы комплексного восстановления физического здоровья школьников. Конкретизировались основные требования и приемы к реализации нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности в системе здоровьесбережения школьников. В ходе педагогического наблюдения были выявлен ряд общих технологических особенностей проведения оздоровительных занятий.

Главная направленность методов педагогического тестирования заключалась в выявлении и оценки состояния физического здоровья школьников, где использовались следующие основные методики [1; 2; 8; 13]:

- для оценки физической работоспособности – индекс Руфье (баллы), позволяющий определить состояние функциональных систем, способность противостоять утомлению;
- для оценки роста, веса – ростомер (см), медицинские весы (кг), обуславливающие те или иные отклонения о нормы, а значит от отклонения физических констант здоровья в целом;
- так же оценивался весоростовой показатель (г/см) и определялась жизненная емкость легких учащихся, посредством спирометра.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики. Вычислялись следующие величины: $M(X)$ — среднее арифметическое; m — ошибка среднего арифметического; σ — среднее квадратическое отклонение; P и t — показатели достоверности различий.

Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы две группы – опытная ($n_1 = 16$) и контрольная ($n_2 = 16$). Возраст испытуемых - 11-14 лет. Каждая группа была сформирована по результатам констатирующего педагогического эксперимента и были идентичными друг другу по уровню физического развития и состоянию физической работоспособности. Сроки проведения эксперимента: октябрь 2011 – март 2012 г.

Для школьников опытной группы подбиралось специальное содержание для коррекции их физического развития и восстановления физического здоровья. При этом структура и объем (по времени и содержанию) урока физической культуры практически оставался неизменным. Специальные упражнения добавлялись в комплексы общеразвивающих, специально-подготовительных упражнений, а так же были включены в заключительную часть урока по физической культуры и не нарушали направленность данной части учебного процесса.

В свою очередь, для школьников контрольной группы педагогический процесс не был ориентирован на специальную коррекцию физического развития и восстановление физического здоровья школьников, а сводился к реализации, заданных программой, классического содержания, т.е. педагогический процесс носил традиционный характер.

Результаты и обсуждение. По итогам формирующего педагогического эксперимента можно проследить за следующими сдвигами в физическом здоровье школьников (таблица 1).

Статистически достоверные различия отмечаются в оценке уровня физической работоспособности учащихся: у опытной группы уровень выше на 2,9 балла абсолютного значения (20,1 %, $P < 0,05$) по сравнению с контрольной; в целом уровень физической работоспособности у опытной группы — удовлетворительный, у контрольной — плохой.

Динамика восстановленности физического здоровья школьников
одиннадцати - четырнадцати лет

Эксперимент	Группа	Показатели	Физическая работоспособность (индекс Руфье; баллы)	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой показатель (г/см)	Жизненная емкость легких (л)
Начало	О	М ± m	10,4 ± 0,42	161,4 ± 0,53	52,2 ± 0,44	318,7 ± 0,22	2,6 ± 0,31
	К	М ± m	10,9 ± 0,74	159,4 ± 0,23	51,1 ± 0,17	322,2 ± ,21	2,5 ± 0,44
	P (%)		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Окончание	О	М ± m	12,3 ± 0,23	165,3 ± 0,25	58,2 ± 0,27	353,5 ± 0,27	3,0 ± 0,26
	К	М ± m	15,2 ± 0,39	163,4 ± 0,18	56,3 ± 0,33	343,4 ± 0,28	2,7 ± 0,73
	P (%)		< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

В оценке уровня физического развития школьников опытной и контрольной групп важно отметить следующее:

- статистически недостоверные различия наблюдаются в оценке роста;
- статистически достоверные различия в оценке веса и весоростового индекса ($P > 0,05$); однако абсолютный показатель весоростового индекса у опытной группы ближе к среднему уровню, недостаток до нормы составляет 7,3 г/см, тогда как у контрольной группы недостаток до нормы достигает 11,2 г/см;
- статистически достоверные различия показателей можно наблюдать в оценке жизненной емкости легких школьников: у опытной группы показатели выше на 0,3 л ($P < 0,05$).

Выводы.

1. Физкультурное образование в школьной практике нуждается в коррекции и дополнении физкультурно-оздоровительными мероприятиями, что может быть реализовано за счет вариативного сочетания его базовых форм с нетрадиционными ценностями физической культуры. При этом средний школьный возраст попадает в особую группу риска, в связи с интенсификацией учебной и социальной нагрузки и гетерохронностью развития психофизиологических процессов подростков.

2. Процесс восстановления физического здоровья школьников среднего возраста может быть значительно улучшен при внедрении специального содержания, включающего: специальные коррекционные, терапевтические упражнения, дыхательную гимнастику, упражнения на развития различных мышечных групп и суставов, методы смена напряжения и расслабления мышц, самомассаж биоактивных точек.

3. Эффективность разработанного содержательного обеспечения процесса восстановления физического здоровья детей среднего школьного возраста подтверждена опытно-экспериментальным путем при значительном улучшении результатов опытной группы по отношению к результатам контрольной в оценке физической работоспособности (на 20. 1 %); улучшением весоростового показателя и показателя жизненной емкости легких (на 0,3 л. больше) при статистически достоверных различиях ($P < 0,05$). Предполагается, что результаты будут улучшены при более длительном сроке эксперимента. Мы не претендуем на законченность наших теоретических и практических разработок, исследование может быть продолжено в адаптации разработанного содержания для учащихся различных возрастных категорий на различных институализированных уровнях.

Список использованной литературы

- 1.Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: учет и коррекция: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. М.: Академия, 2002. 160 с.
- 2.Алферов, А. Г. Система здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной школы / А. Г. Алферов, Т. Ю. Грудинская // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. тр. / под ред. А. И. Алферова, С. Б. Шармановой; УралГАФК. Челябинск, 2002. Вып. 5, ч. 1. С. 11—16.
- 3.Андреева, Н. Г. Секреты здорового позвоночника / Н. Г. Андреева. СПб.: Невский проспект, 2001. 185 с.
- 4.Герела, Н. Ф. Дыхание, движение, самомассаж. Методика самооздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой / Н. Ф. Герела. Л. : Петрополь, 1991. 35 с.
- 5.Гришина, К. Я. Пропаганда и практическая реализация основ здорового образа жизни в ходе занятий и внеклассной работы по физической культуре / К. Я. Гришина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средних специальных учебных заведений : материалы межрегион. науч.-практ. семинара 15–16 апреля 2003 г. Орел : ОрелГТУ, 2003. С. 38–42.
- 6.Динейка, К. В. Десять уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. М. : Физкультура и спорт, 1987. 63 с.
- 7.Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. 2002. № 8. С. 99—105.
- 8.Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20—23.
- 9.Курысо, В. Н. Физическая культура как общеобразовательный предмет / В. Н. Курысо, Л. Н. Следнева // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 57—66.
- 10.Насосова, Л. Зоны управления организмом по Уманской / Л. Насосова // Физкультура и спорт. 2000. № 9. С. 16—17.
- 11.Норбеков, М. Тренировка тела и духа / М. Норбеков, Ю. Хван. СПб. : Питер, 2000. 160 с.
- 12.Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева ; под общ. ред. В. А. Сластенина. М. : Академия, 1999. 280 с.
- 13.Павлова, С. Д. Организация физкультурных занятий для часто болеющих детей в дошкольном образовательном учреждении / С. Д. Павлова // Валеология. 2000. № 2. С. 58.
- 14.Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. М.: Спорт Академия Пресс, 2001. 172 с.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **Бабушкина Н. А., Тульский государственный педагогический университет** **им. Л.Н.Толстого г. Тула, Россия**

Изучались условия развития двигательной памяти у детей с задержкой психического развития (ЗПР) младшего школьного возраста. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что развитие и коррекция двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста будут наиболее эффективными при соблюдении следующих условий, если: организация и содержание коррекционного воздействия будут ориентированы на возрастные и индивидуальные особенности и возможности учащихся; будут использованы специальные упражнения, направленные на формирование и развитие двигательной памяти и познавательной деятельности учащихся; мотивация практической деятельности будет

усиливаться (подчеркивание важности выполнения задания, введение элемента соревнований и т.д.).

Актуальность данного исследования в том, что двигательная память оказывает позитивное влияние, как на физическое, так и интеллектуальное развитие. Двигательная память у детей с отклонениями в развитии нарушена по сравнению с нормально развивающимися сверстниками, а проблема развития двигательной памяти у детей с ЗПР не являлась предметом специального исследования

Результаты эксперимента доказали правильность выдвинутой гипотезы.

Conditions of development of impellent memory at children with a delay of mental development of younger school age were studied. As a hypothesis the assumption has been put forward that development and correction of impellent memory in children with a delay of mental development of younger school age will be the most effective at observance of following conditions, if: the organization and the maintenance of correctional influence will be focused on age both specific features and possibilities of pupils; the special exercises directed on formation and development of impellent memory and informative activity of pupils will be used; the motivation of practical activities will amplify (underlining of importance of performance of the task, introduction of an element of competitions etc.).

It is actual because impellent memory makes positive impact as on physical, and intellectual development. Results of experiment have proved correctness of the put forward hypothesis.

Ключевые слова: двигательная память, двигательная неловкость, диагностическая программа, коррекция.

Недостаточная сформированность познавательных процессов зачастую является главной причиной трудностей, возникающих у детей с ЗПР при обучении в школе. Многочисленные клинические и психологические исследования доказывают, что существенное место в структуре дефекта познавательной деятельности детей данной категории принадлежит нарушениям памяти.

В научных работах последних лет рассматривались вопросы, где память раскрывается как действие и деятельность (Е.Г. Марьяничева, Е.Н. Мироненко, В.П. Умнов, М.А. Фетисов и др.); показано развитие памяти в онтогенезе (М.В. Ключникова, Т.А. Лукина, Н.В. Мишнавский, Е.А. Табакова и др.). Рядом ученых (А.В. Орехова, Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова, О.В. Усова, С.А. Шишкин и др.) была предложена концепция полимодальности двигательной памяти, когда двигательные действия запоминаются за счет зрительной, слуховой, вербальной и др. памяти.

В специальной литературе имеются многочисленные данные о том, что двигательная функция у детей с отклонениями в развитии нарушена по сравнению с нормально развивающимися сверстниками. При этом этапы развития двигательных функций часто запаздывают, что сказывается в дальнейшем на развитие двигательных возможностей ребёнка. Отклонения в развитии двигательной сферы детей с ЗПР создают определённые трудности не только в учебной деятельности, но оказывают неблагоприятное влияние на общее развитие ребёнка, его работоспособность. Проблема развития двигательной памяти у детей с ЗПР не являлась предметом специального исследования. Поэтому было проведено научное исследование «Развитие двигательной памяти у детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста».

Цель исследования – развитие двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста.

Объект исследования – двигательная память детей с ЗПР младшего школьного возраста.

Предмет исследования – условия развития двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что развитие и коррекция двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при соблюдении следующих условий:

- если организация и содержание коррекционного воздействия будут ориентированы на возрастные и индивидуальные особенности и возможности учащихся;
- если будут использованы специальные упражнения, направленные на формирование и развитие двигательной памяти и познавательной деятельности учащихся;
- если мотивация практической деятельности будет усиливаться (подчеркивание важности выполнения задания, введение элемента соревнований и т.д.)

Для подтверждения гипотезы и достижения цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме особенностей двигательной памяти детей младшего школьного возраста с ЗПР.
2. Разработать и апробировать диагностическую программу для исследования двигательной памяти детей с ЗПР младшего школьного возраста.
3. На основе результатов диагностики составить и апробировать коррекционную программу по развитию двигательной памяти детей младшего школьного возраста с ЗПР.
4. Сравнить результаты исследования.

Методологической основой исследования явились работы учёных: Н.А. Бернштейна, В.И. Гончарова, Е.П. Ильина, И. В. Дубровина, А.Ц. Пуни, К.А. Скобенникова, И.М. Туревского, Е.Д. Юсима, и др.

Анализ результатов всех экспериментальных исследований и наблюдений за детьми в процессе запоминания и воспроизведения, в том числе в процессе учебной деятельности, позволил заметить ряд качественных особенностей памяти, отличающих их от нормально развивающихся младших школьников. К таким особенностям относятся: недоразвитие самоконтроля; слабая избирательность памяти; неумение преднамеренно применять рациональные способы упоминания; низкая мыслительная активность в процессе воспроизведения.

Недостатки развития моторики у детей с ЗПР обнаруживаются на разных уровнях нервной и нервно-психической организации. Результатом функциональной недостаточности, проявлением слабо выраженной резидуальной органики являются имеющие место у всех детей двигательная неловкость и недостаточная координация, проявляющиеся даже в таких автоматизированных движениях, как ходьба, бег. Имеют место гиперкинезы (чрезмерная двигательная активность в форме неадекватной, чрезмерной силы или амплитуды движений) и хореоформные движения (мышечные подергивания). В некоторых случаях, но значительно реже, двигательная активность значительно снижена по отношению к нормальному уровню.

В наибольшей мере отставание в развитии двигательной сферы начинается в области психомоторики - произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели.

Исследование психомоторики старших дошкольников с ЗПР с помощью тестов Н.И. Озерецкого показало, что выполнение многих из тестовых заданий вызывает определенные трудности у детей. Все задания они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются недостаточность и неловкость движений, трудности в воспроизведении движений рук и пальцев. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений.

Дефекты координации движений, в которых участвуют группы мышц и обеих половин тела, в значительной мере могут быть связаны с отставанием в латерализации функций полушария мозга. Незавершенность латерализации отмечается у многих младших школьников с ЗПР.

Органическая связь между психикой и моторикой подмечена давно. Психика выражается в моторных актах, но эта связь обоюдна: благодаря проприоцепции моторика влияет на психику. Поэтому детям с ЗПР так необходимы занятия физической культурой и трудовой деятельностью.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков, - это способ активного развития, то для ребенка с ЗПР физическая культура

является еще и одним из основных средств устранения отклонений в двигательной и интеллектуальной сферах. Поэтому привлечение детей с ЗПР к активным занятиям физической культурой должно рассматриваться как важное звено в комплексе коррекционно-развивающей работы специальной школы.

Своевременное использование системы физического развития как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет предупредить появление вторичных отклонений в развитии у детей с ЗПР. Коррекционно-развивающий процесс строится, основываясь на идеях Л.С. Выготского об использовании сохранных возможностей в развитии ребенка и зоне его ближайшего развития. Выявление двигательных нарушений осуществляется параллельно с выявлением сохранных двигательных возможностей.

В практической деятельности необходимо определить как сохранные, так и нарушенные двигательные способности. У аномального ребенка при оценке его двигательной сферы обязательно будут присутствовать как те, так другие. Важно выявить эти особенности, определить степень нарушений, после чего можно подобрать соответствующие упражнения с целью их коррекции, активно развивая при этом сохранные двигательные возможности.

Управление развитием двигательной сферы детей с ЗПР предполагает изучение специфики их двигательных нарушений и физического развития, проявляющихся в разных локомоциях, произвольных движениях и отрицательно сказывающихся на их общем психофизическом развитии.

В объяснении двигательной недостаточности детей можно опираться на многоуровневую теорию построения движений, разработанную Н. А. Бернштейном, сущность, которой заключается в том, что чем выше по уровню поражена центральная нервная система, тем менее вероятной становится возможность управления смысловой организацией движений. Нижележащие церебральные уровни, как правило, являются менее пораженными, а значит, и более сохранными, чем вышележащие. Однако с их помощью регулируется управление лишь элементарными движениями, не требующими смысловой организации. А поскольку аномальный ребенок не обладает достаточным двигательным опытом, то его общее психофизическое развитие будет страдать, так как он не сможет на должном уровне общаться с другими детьми, перенимать их опыт, играть вместе с ними.

Фундаментальными экспериментальными исследованиями было доказано, что при использовании оптимальной системы физических упражнений нарушенные движения при поражении коры головного мозга могут успешно корригироваться. Рациональная система двигательных упражнений разрушает прежние и вырабатывает новые моторные формы, в которых будут реализованы новые отношения к окружающему, облегчая, таким образом, процесс их формирования. В своих исследованиях А.А. Дмитриев подчеркивает, что важным обстоятельством, которое необходимо учитывать в работе по коррекции двигательных нарушений у аномальных детей, является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словесного опосредования, регуляции со стороны коркового уровня. Вместе с тем дети данной категории имеют значительные потенциальные возможности в развитии. Поэтому необходимо тщательно учитывать как структуру основного дефекта, так и двигательные возможности детей. При этом надо исходить из актуальности диагностирования двигательных нарушений в структуре аномального развития, которая определяется исключительно важной ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека.

Таким образом, анализ литературы показал, что проблема развития двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста весьма актуальна в настоящее время, так как условия развития двигательной памяти у детей с ЗПР не являлись предметом специального исследования.

Нами была проведена экспериментальная работа по выявлению необходимых условий развития двигательной памяти детей с ЗПР, которая состояла из трех этапов.

Первый этап – констатирующий. На этом этапе был определен уровень развития двигательной памяти детей с ЗПР младшего школьного возраста с помощью составленной диагностической программы.

Содержание диагностической программы

№	Название методики	Цель методики
1	Контрольное упражнение «Бег на 30 м с высокого старта» (Родин Ю.И.)	Определение уровня сформированности навыка бега и развития скоростных качеств.
2	Контрольное упражнение «Метание на дальность» (Родин Ю.И.).	Определение уровня сформированности навыка метания на дальность и развития скоростно-силовых качеств.
3	Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места» (Родин Ю.И.).	Определение сформированности навыка прыжка в длину с места и развития скоростно-силовых качеств.
4	Точность узнавания статичных положений при их зрительном восприятии (Филлипенко Е.Я.)	Изучение точности узнавания статичных положений при их зрительном восприятии.
5	Точность узнавания статичных положений при их кинестетическом восприятии. (Филлипенко Е.Я.)	Изучение точности узнавания статичных положений при их кинестетическом восприятии.
6	«Домик» (Гуткина Н.И.)	Определение особенности развития пространственного восприятия, зрительно-моторной координации, зрительно-моторного мнезиса (памяти).
7	«Проба Хеда»	Выявление сформированности двигательной памяти, дифференциации правых и левых частей тела

Результаты диагностического обследования показали, что 50 % детей имеют низкий уровень развития двигательной памяти. Наблюдаются нарушения при беге: у детей наряду с плохой координацией движений наблюдаются снижение двигательной активности по отношению к нормальному уровню. Дети медленно передвигают ноги, походка вялая, медлительная. Движения напряжены, наблюдается несогласованность движений рук и ног. В прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой, слабый взмах руками, упражнение выполняется из низкого приседа, неумение приземляться. При выполнении метаний встречаются следующие нарушения: неправильное исходное положение, напряжённость, неправильный замах, вялость, слабость финального усилия, торопливость.

При выявлении точности узнавания статичных положений, лучше всего дети запоминали движения при их зрительном восприятии, трудности возникали в запоминании движений при их кинестетическом восприятии.

Методика «Домик» показала, что дети плохо справились с заданием: неправильно изображали весь рисунок или отсутствовала, какая либо деталь рисунка, имелось много ошибок в выполнении задания.

Методика «Проба Хеда» показала, что у детей имеются трудности в дифференциации правых и левых частей тела, учащиеся делали ошибки при повторении движений, либо не могли показать соответствующее движение.

Для повышения уровня развития двигательной памяти у детей с ЗПР младшего школьного возраста, была составлена коррекционная программа по развитию двигательной памяти. Программа составлена по результатам диагностики и состоит из подвижных игр, способствующих развитию не только двигательных качеств, но и внимания, сообра-

зительности, силы, ловкости, быстроты, выносливости, а также способствует воспитанию дружбы, товарищества.

При реализации коррекционно-развивающей программы соблюдались следующие условия:

- организация и содержание коррекционного воздействия были ориентированы на возрастные и индивидуальные особенности и возможности учащихся;
- использовались специальные упражнения, направленные на формирование и развитие двигательной памяти и познавательной деятельности учащихся.
- усиливалась мотивация практической деятельности (подчеркивалась важность выполнения задания, вводились элементы соревнований и т.д.)

Эффективность коррекционной работы, было проверена в результате повторного диагностического обследования. Сравнительный анализ результатов эксперимента показал динамику в развития двигательной памяти у детей экспериментальной группы. Число детей с низким уровнем развития двигательной памяти после обучения уменьшилось на 80 % и составило 20 % детей; а число детей со средним уровнем развития двигательной памяти повысилось и составило 80 %.

Предложенная коррекционная программа дала положительные результаты, поэтому можно говорить о ее эффективности.

Таким образом, проведенное исследование доказало выдвинутую нами гипотезу.

Список литературы:

1. Дмитриев, А. А. «Физическая культура в специальном образовании»: Учебное пособие для студентов дефектологических фак-тов вузов/ А.А. Дмитриев.- М: академия, 2002. – 176 с.
2. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 448 с.
3. Родин, Ю. А. Диагностика физического и психического развития детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации / Ю. И. Родин. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2006.-63 с.
4. Мозговой, В. М. Развитие и коррекция нарушений двигательной функции детей и подростков с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания //Дефектология .- 2004.- № 6.- С 17-21.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ В МОДУЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Бегун О.В., Таганрогский институт управления и экономики, Таганрог, Россия

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, которые требует проявления находчивости, способности к концентрации, переключению внимания, пространственно-временной точности движений. Все эти способности в теории физического воспитания связаны с понятием «ловкость». В связи с этим ловкость характеризуется, как сложное, комплексное двигательное качество, и выступает важной предпосылкой совершенствования спортивной тактики и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта с повышенными требованиями к координации движений.

Волейбол – высокодинамичная, технически сложная спортивная игра, в которой качество выполнения приемов зависит от уровня развития ловкости. По мнению Д.Д. Донского[1], А.Г. Карпеева [2], В.И. Лях [3], В.И. Филипповича [4], ловкость, как одна из двигательных потенций, имеет сложное структурное содержание и ряд определенных разнообразных и сложных моторных проявлений. Одним из перспективных направлений разработки эффективной методики совершенствования ловкости у волейболистов является выбор средств и методов, соответствующих ее основным проявлениям.

Исследователи Ю.Д. Железняк [5], Б.В. Сермеев [6], Р.Стоукс [7] выделяют основные приемы, составляющие содержание игры в волейбол, которые связаны с проявлением комплекса двигательных-координационных качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др. При этом Л.Д. Назаренко [8] отмечает, что значительное место в физической и технической подготовленности волейболистов занимает ловкость, которая обеспечивает степень соответствия движений функциональным возможностям физиологических систем организма.

Ряд ученых – К.М. Гуревич [9], Ю.Д. Железняк [10], И.Г. Иванов [11], Л.Д. Назаренко [8] – отмечают, что для волейбола характерны незначительные вегетативные сдвиги, что связано с менее интенсивным перемещением игроков по площадке по сравнению с другими спортивными играми. В то же время движения волейболиста сложны в координационном отношении и требуют специфического развития скелетных мышц. Это создает предпосылки для нового подхода к реализации проблемы управления спортивной тренировкой на качественно новом уровне.

Рассматривая различные проявления ловкости как составляющие единой двигательной координации, нужно учитывать и их взаимообусловленность, взаимосвязь различных систем физических упражнений, создающих в совокупности единую эффективную методику физической и технической подготовки волейболистов.

Выявление проявлений ловкости у волейболистов позволяет более полно исследовать их структурное содержание, физиологические механизмы, закономерности взаимодействия, что раскрывает новые возможности для изучения функциональной основы системы движений, использования целенаправленных воздействий в процессе подготовки спортсменов на каждом этапе учебно-тренировочного процесса.

Недостаточность теоретического и экспериментального обоснования представлений о сущности и структуре ловкости не могло не сказаться и на методической стороне проблемы. Большинство имеющихся в литературе рекомендаций по методике тренировки ловкости основывается на практическом опыте и здравом смысле, и лишь немногие из них подвергались экспериментальной проверке. Принципиальная возможность тренировки ловкости сомнений не вызывает, несмотря на то, что механизмы этого процесса специально не изучались.

Природные задатки к двигательным проявлениям ловкости у разных людей различны. Однако, по мнению большинства исследователей, ловкость развивается, прежде всего, в процессе осуществления той двигательной деятельности, в которой она наиболее полно проявляется. Так, например, ловкость в играх лучше всего развивается в процессе игровой деятельности, ловкость борца – в процессе спортивной борьбы, «ручная ловкость» – в ходе манипулирования с предметами.

Ряд авторов – В.С. Фарфель [12], В.М. Зацюрский [13], Л.П. Матвеев [14] – считают, что между формами проявления ловкости обычно отсутствует положительная взаимосвязь. Так, например, многие лица, обладающие «ручной ловкостью», оказываются совсем неловкими в действиях, связанных с преодолением препятствий, и наоборот.

Проанализировав исследования И.А. Гуревича [15], Е.П. Ильина [16], З.Я. Кожевниковой [17], Л.П. Матвеева [18], И. Мецак [19], отметим, что в методической литературе достаточно отчетливо просматриваются две основные тенденции в тренировке ловкости: во-первых, накопление разнообразных двигательных навыков и умений и, во-вторых, совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Мы придерживаемся позиции, что в целях тренировки ловкости целесообразно применять упражнения, содержащие элементы новизны. Хорошо освоенные (привычные) двигательные действия в этом отношении оказываются малоэффективными. В качестве конкретных методических приемов исследователи Л.П. Матвеев и В.М. Зацюрский рекомендуют применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, изменять скорость и темп движений, варьировать

пространственные границы, в которых выполняется упражнение, усложнять упражнения дополнительными движениями, изменять противодействия занимающихся в групповых или парных упражнениях [14, 13].

Д. Харре [20] подчёркивает, что развитие ловкости стимулируется повышением координационных трудностей, с которыми должен справляться спортсмен: изменение скорости или темпа движений, изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, усложнение упражнений посредством добавочных движений, создание непривычных условий выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

И.Л. Дударов и В.А. Плахтиенко выделяют два основных метода тренировки ловкости: применение необычных двигательных заданий и метод, который они называют сенсорным. Суть этого метода заключается в применении дополнительной и срочной информации в управлении двигательными действиями [21].

В.И. Лях [22] экспериментально проверял действенность подвижных игр как средства развития ловкости у детей 8-9 и 11-12 лет и пришел к выводу о целесообразности их применения. Эти данные позволяют судить о влиянии подвижных игр на уровень развития ловкости лишь в начальном периоде специальной тренировки и не дают оснований для рекомендаций об организации многолетней системы занятий.

По мнению И.М. Туревского [23], с целью развития ловкости целесообразно воздействовать на отдельные факторы, определяющие успех в повышении уровня развития этого физического качества:

- а) обогащение спортсменов новыми двигательными навыками и умениями;
- б) быстрота ответа на внезапное изменение обстановки;
- в) умение ориентироваться в пространстве и во времени;
- г) умение уравнивать свое тело в различных условиях;
- д) прыгучесть и скорость выполнения движений и действий.

Мы придерживаемся мнения, что важность и необходимость накопления двигательного опыта вытекает из того значения, которое он имеет в построении нового движения. Возможность правильного выбора действия в неожиданно сложившейся обстановке будет тем вероятнее, чем большим количеством ранее освоенных приемов владеет спортсмен.

Более ловким волейболистом в игре окажется тот, который владеет техникой не одной какой-либо подачи, передачи или нападающего удара, а разнообразными и эффективно выполняемыми движениями в различных ситуациях. Все отдельные действия должны быть прочно освоены и вместе с тем достаточно адаптивны к изменяющимся условиям, чтобы в дальнейшем иметь возможность освободить внимание от контроля над правильностью выполнения отдельных технических приемов и направить его на решение других, более важных на данном этапе задач (например, оценить обстановку, принять новое решение).

Мы считаем, что существует связь ловкости с уровнем проявления скоростных качеств (быстротой реакции, скоростью движений и их максимальным темпом) и в связи с этим рекомендуем в интересах развития ловкости специально тренировать эти способности. Целесообразно применять упражнения, направленные на развитие ловкости, в начале занятия и соблюдать между ними интервалы, необходимые для достаточного отдыха.

Для комплексного совершенствования ловкости наиболее ценными следует признать подвижные и спортивные игры, в которых спортсмены сталкиваются с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, требующими адекватных, быстрых, рациональных двигательных реакций.

Волейбол – динамичная игра, где большая часть приемов выполняется в процессе активного перемещения спортсменов по игровой площадке. Поэтому развитие ловкости приобретает особую значимость и связано с необходимостью более полного учета ее структурного содержания (верхняя и нижняя передача мяча двумя руками, подача, нападающий удар и блокирование, скачки, прыжки, падения и др.).

Направление передачи мяча обеспечивается согласованной деятельностью мышечных групп ног, верхнего плечевого пояса, мышц предплечья и завершающим движением мелких мышц пальцев. Точность перемещения мяча в значительной мере определяется согласованностью мышечных усилий пальцев рук с другими звеньями двигательной деятельности. Даже несущественное отклонение от заданного направления приводит к изменению траектории полета мяча и техническим погрешностям. Поэтому развитие ловкости движений в процессе выполнения пространственно-временных и пространственно-силовых действий имеет большое значение для тактико-технической подготовленности волейболистов.

По мнению Ю.Д.Железняка и М.Х. Хаупшева, ловкость двигательного действия обусловлена механизмами дифференцировочного торможения. Раздражители, воспринимавшиеся ранее как сходные, в процессе обучения и тренировки постепенно различаются и оцениваются волейболистами по более точным признакам. Например, если ранее при передаче мяча двумя руками (снизу) сверху, воспринималась лишь траектория и дальность его полета, то с приобретением двигательного опыта спортсмены дифференцируют скорость перемещения мяча, высоту траектории, возможное место приема, степень приложения мышечных усилий [24]. Следовательно, достаточно высокая ловкость воспроизведения движений по пространственно-временным и пространственно-силовым характеристикам обеспечивает более полный анализ всех элементов двигательного акта с их последующим воспроизведением.

По мере освоения физических упражнений и прироста показателей ловкости происходит упрочение условно-рефлекторных связей, усиливается концентрация нервных процессов. Этот процесс занимает длительный период, так как формирование различных проявлений ловкости связано с тонкими физиологическими перестройками.

Как отмечает В.К. Бальсевич, при развитии различных проявлений ловкости (координации движений) происходит меньшее мышечное напряжение [25]. По нашему мнению, это объясняется снижением напряжения в мышцах, что повышает свободу их действий, создает лучшие предпосылки для последующего сокращения при возникновении нового импульса. Таким импульсом может служить скорость перемещения мяча, его направление, траектория полета и др.

Следовательно, формирование способности к изменению мышечного напряжения в процессе игровой деятельности является необходимым условием совершенствования различных проявлений ловкости. По мере роста тренированности ловкость двигательных действий постепенно повышается. Уровень проявления ловкости, по данным В.К. Бальсевича, находится в прямой зависимости от характера восприятия амплитуды и скорости движений, а также развиваемых усилий. При одновременном воспроизведении амплитуды движений и прилагаемых мышечных усилий показатели проявления ловкости снижаются, что необходимо учитывать при подборе средств для развития ловкости движений по их пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам. Мы считаем, что эффективным методом развития различных проявлений ловкости может быть модульное обучение, исходя из следующих посылов:

1. Модульное обучение организации учебно-тренировочного процесса представляет собой функциональную систему, в которой вся двигательная деятельность может быть условно разделена на различные подсистемы и в концентрированном виде представлена целостная совокупность элементов системы (проявлений ловкости), позволяющая эффективно совершенствовать техническое мастерство волейболистов с учетом уровня развития психофизических качеств, индивидуальных особенностей ведения игры.

2. Целенаправленное развитие ловкости как комплекса психических и двигательных способностей в условиях модульной организации занятий эффективно влияет на реализацию двигательного потенциала волейболистов в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Основные разновидности условий, в которых происходит психомоторная деятельность, легли в основу моделирования модульного обучения. При выборе тестов и модулей учитывалась не только степень их соответствия моделируемым условиям деятельности, но и сложность сенсорно-перцептивных и моторных (исполнительских) решений заданий. Выделено три условных категории сложности: элементарные сенсорно-перцептивные и моторные действия, относительно сложные действия, действия повышенной сложности.

Первую категорию сложности составляли привычные, естественные движения – разновидности бега, прыжков, метаний, наклонов, простых реакций, нижних и верхних передач, разученных подач, ударов по неподвижному мячу и т.д.

Вторая категория сложности включала упражнения, доступные для выполнения в неизвестных или вероятностных ситуациях – бег с препятствиями, прыжки из необычных исходных положений, передачи мяча после поворотов и за голову, подачи на точность (направление и траектория), удары по подброшенному мячу, сложные виды реакций и т.д.

Третья категория сложности формировалась из двигательных заданий, требующих согласованных действий занимающихся с мячом. Повышенная координационная сложность двигательных действий, которые сами по себе в обычных условиях не представляли особой трудности, обеспечивалась неожиданностью появления стимула, в связи, с чем волейболисты вынуждены были выполнять действия без подготовки. Общая характеристика двигательных заданий представлена в таблице 1.

Таблица 1

Общая характеристика двигательных заданий на развитие ловкости в системе модульного обучения

Проявления ловкости	№ задания	Двигательные действия	Наличие неопределенности в ситуации
Проявление ловкости в заранее установленных условиях (модуль 1)	1	Простая реакция	-----
	2	Реакция на движущийся объект	-----
	3	Передачи над собой	-----
	4	Подачи	-----
	5	Имитация нападающих ударов	-----
Проявление ловкости в вероятностных условиях (модуль 2)	6	Сложная реакция	Альтернативная
	7	Реакция выбора	Полная
	8	Реакция на движущийся объект	Временная
	9	Передачи над собой	Временная
	10	Подачи на точность	Альтернативная
	11	Нападающие удары на точность	Альтернативная
Проявление ловкости в неожиданных условиях (модуль 3)	12	Реакция выбора со сбивающими воздействиями	Полная
	13	Реакция на движущийся объект	Полная
	14	Прием (передача) после кувырка (поворота)	Полная
	15	Сложная подача (планирующая, силовая, в прыжке и т.д.)	Временная
	16	Нападающие удары, обводящие блок, скидки	Полная

Рассмотрим содержания представленных в таблице модулей.

В модуль 1 (проявление ловкости в заранее установленных условиях) были включены:

– передачи над собой – количество (не ниже 1 м) в кругу диаметром 1м;

– подачи любым способом из 10 подач (с лицевой линии) – количество попаданий в зоны 1, 5, 6;

– удар по неподвижному мячу стоя лицом к стене – количество ударов подряд (без остановок).

Модуль 2 (проявление ловкости в вероятностных условиях) строился на следующих двигательных действиях:

– передачи над собой – количество передач после поворота кругом, не выходя из круга;

– подачи в определенную точку площадки – количество попаданий из 10 попыток;

– нападающий удар (с собственного подброса, из зон 2, 3, 4) на точность – количество попаданий из 10 ударов.

В модуле 3 (проявление ловкости в неожиданных условиях) были представлены:

– точность приема – передачи после кувырка – количество приемов из 10 попыток;

– сложная подача на точность – количество попаданий из 10 попыток;

– обводящие нападающие удары и скидки – количество выполненных ударов из 10 попыток.

Нам представлялось важным выяснить, в какой мере различные проявления ловкости зависят от других показателей двигательных способностей, таких как уровень развития основных физических качеств, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, физического развития. Для этой цели были подобраны определенные показатели, измерение которых осуществлялось с помощью общепринятых методов.

Показателями уровня развития основных физических качеств служили: скорость пробегания 20 м с хода и челночный бег 4x5 м, длина прыжка с места, сила кисти, статическая выносливость (время виса на перекладине с согнутыми руками и подбородком над перекладиной), гибкость (амплитуда наклона вперед).

Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата оценивалось по анализу точности воспроизведения мышечных (силовых) усилий, пространственных параметров движений и интервалов времени.

Из показателей физического развития в общую математическую обработку данных была включена длина тела как наиболее информативный показатель.

Итак, основные разновидности условий, в которых происходила психомоторная деятельность, легли в основу модульного обучения. При выборе проблемных модулей учитывалась не только степень их соответствия моделируемым условиям деятельности, но и сложность сенсорно-перцептивных и моторных (исполнительских) решений заданий. Были выделены три условных категории сложности: элементарные сенсорно-перцептивные и моторные действия, действия относительно сложные, действия повышенной сложности.

Список литературы:

1. Донской Д.Д. Система движений и организация управления ими // Биомеханика./Д.Д. Донской. - М.: А и С, 1979. – С. 48-83.

2. Карпеев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа: Автореф. дис.... докт.пед.наук. – Омск, 1999. – 51 с.

3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития./В.И. Лях. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 192 с.

4. Филиппович В.И. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости // Теор. и практ. физ. культ./В.И. Филиппович. – 1980. - №2. – С. 49-52.

5. Железняк Ю.Д. Волейбол: - У истоков мастерства // Под ред. Ю.В. Питерцева./Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.:Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.

6. Сермеев Б.В. Развитие основных двигательных качеств у девочек школьного возраста //Проблемы юношеского спорта и физического воспитания школьников./Б.В. Сермеев – Горький, 1966. – С. 34-38.

7. Стоукс Р. Волейбол для всех./Р. Стоукс, М. Хейли. – Уинстон-Салем, Сев. Каролина: Хантер Текстбукс, 1992. – 112 с.
8. Назаренко Л.Д. Развитие точности в подготовке волейболистов массовых разрядов. – Учебно-методическое пособие./Л.Д. Назаренко, О.В. Демиденко. – Ульяновск: УлГТУ, 2004. – 64 с.
9. Гуревич К.М. Профессиональная подготовленность и основные свойства нервной системы./К.М. Гуревич. – М.:Педагогика, 1970. – С.11-68.
10. Железняк Ю.Д. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболисток 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теор. и практ. физ. культ./Ю.Д. Железняк, М.Х. Хаупшев. – М., 1994. - №7. – С.32-34.
11. Иванов Г.И. Изменение координационных, двигательных способностей в связи со спортивной подготовленностью, возрастом и особенностями тренировки в условиях различной внешней среды: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1969. – 22с.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. /В.С. Фарфель. – М.: Ф и С, 1975. – С. 165-172, 258-263.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена./В.М. Зациорский. – М.: Ф и С, 1970. – С. 158-164.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособ. для ин-тов физ.культ./Л.П. Матвеев. – М.: Ф и С, 1977. – 271 с.
15. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки./И.А. Гуревич – Минск: Высшая школа, 1976. – С. 11-13, 131-150.
16. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека./Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
17. Кожевникова З.Я. Развитие быстроты и ловкости баскетболистов./З.Я. Кожевникова. – М.: Ф и С, 1978. – 78 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта. /Л.П. Матвеев.– М.: Ф и С. –1997. – 416 с.
19. Мецак И. Особенности сенсомоторики у школьников, обучающихся в экспериментальных классах для одаренных в физическом отношении детей. – В кн.: Психология и современный спорт./И. Мецак, Й. Безак. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – С. 287-301.
20. Харре Д. Учение о тренировке. М., 1971 г.
21. Дударов И.Л. Как стать сильным, смелым и ловким. / И.Л. Дударов, В.А. Плахтиенко. – М.: Воениздат, 1975. – С.67-78.
22. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теор. и практ. физ. культ./В.И. Лях, Е. Садовски. – 1999. - №5. – С. 40.
23. Туревский И.М. Зигзаги ловкости./И.М. Туревский, Л.Б. Кофман, В.П. Филин – Тула: Приокское книжное изд-во, 1993. – 208 с.
24. Железняк Ю.Д. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболисток 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теор. и практ. физ. культ./Ю.Д. Железняк, М.Х. Хаупшев. – М., 1994. - №7. – С.32-34.
25. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека./В.К. Бальсевич. – М.:Теор. и практ. физ. культ., 2000. – 275 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

**Дубровин В.А., Филиал ГОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» г. Норильск, Россия
Панфилов О.П., ТГПУ им. Толстого, г. Тула, Россия**

Здоровье, обучение и воспитание являются неотъемлемой частью единого процесса формирования полноценной личности ребенка. Реформа общеобразовательной школы, нацеленная на повышение качества образования и формирования личности, резко обострила значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников Северных регионов.

Наблюдающаяся высокая интенсификация учебного процесса, в том числе и за счет технического переоснащения школ, создание новых моделей образовательных учреждений и учебно-воспитательных комплексов, значительное изменение форм и методов обучения существенным образом влияют на детей, абсолютное большинство которых нездоровы или относятся к группе риска возникновения тех или иных заболеваний.

В то же время уровень медицинского, педагогического воздействия не обеспечивают в необходимом объеме оздоровительной помощи школьникам. На фоне высокого уровня общей заболеваемости детей увеличиваются хронические формы, патологии (особенно болезни дыхательных путей, органов пищеварения, нарушения осанки, нервно-психические расстройства), растет негативный эффект гиподинамии.

На Крайнем Севере экстремальность влияния на человеческий организм определяется в основном длительной и суровой зимой, коротким холодным летом, резким нарушением обычной для умеренного климата фотопериодичности, что неизбежно связано с явлением «светового голодания» во время полярной ночи и «светового излишества» во время полярного дня.

Неблагоприятное действие полярной ночи заключается в угнетающем влиянии на психику и вегетативные функции. Дети становятся вялыми, сонливыми, падает их физическая и психическая активность, снижается успеваемость и социальная деятельность. Нарушение привычного динамического стереотипа приводит к целому комплексу изменения функций организма, снижению защитных сил, провоцированию возникновения заболеваний. Не легко переносится и выход из полярной ночи. Условия жизни в Норильском регионе трудны не только из-за климата, но и из-за отсутствия местных источников питания. Питьевая вода в Норильском регионе бедна минеральными элементами, особенно йодом и фтором. В целом климатические условия Норильского региона представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении воздействия на детский организм.

Теоретической и методологической базой исследования для создания проекта сбережения здоровья явились концептуальные идеи современного представления о содержании, структуре, средствах и методах программы Российской Федерации «Здоровье нации» как важнейшей составляющей возрождения национального самосознания России, в которой одной из главенствующих задач стоит повышение уровня здоровья населения России средствами физической культуры и спорта.

Актуальной проблемой физического воспитания детей школьного возраста на сегодняшний день является разработка и использование такой здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей технологии, которая способствовала бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делала бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными свойствами к действию неблагоприятных факторов внешней среды и вместе с тем развивала бы потребность в физическом совершенствовании и привычек здорового образа жизни.

Выполненные в районах Севера исследования (Н.А. Агаджанян, В.К. Бальсевич, О.П. Панфилов, В.А. Дубровин, 2011), направленные на повышение уровня здоровья и физического развития детей и подростков, свидетельствует, что «спортизация» (В.К. Бальсевич) физического воспитания в этих условиях дает должный положительный эффект.

Цель наших исследований состоит в научно-экспериментальном обосновании дифференцированного использования здоровьеразвивающих технологий для детей общеобразовательных учреждений Норильского Заполярья в соответствии с климатическим режимом этого региона.

В связи с этим были разработаны и внедрены в ряде общеобразовательных школ Норильского промышленного района и в других городах России в качестве вариативного компонента комплексы упражнений с учетом сезонной периодики (нормальная смена дня и ночи, полярная ночь, полярный день), включающие различные виды (ритмической, релаксационной, пальчиковой, глазодвигательной, дыхательной, психорегулирующей, стретчинга, физические упражнения йоги и приемов самомассажа), направленные на

улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния детей школьного возраста.

Данные инновационные средства, в зависимости от направленности, были рассредоточены по соответствующим блокам.

1 Блок направлен на совершенствование аэробных и анаэробных возможностей организма детей, благотворно влияющих на физическое, психическое и духовное состояние их организма, обеспечивая (облегчая) процесс адаптации при «входе» в полярную ночь

2 Блок упражнений с релаксирующей направленностью способствовал снижению психоэмоционального напряжения, в то же время активизируя функцию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем.

3 Блок направлен на развитие психомоторных функций с помощью кистевых усилий, пространственных перемещений звеньев и всего тела на заданную величину, а также, другие динамические и статодинамические упражнения (Пальчиковая гимнастика, дифференциация мышечных усилий временных и пространственных параметров движений).

Основной задачей 4 Блока было снятие зрительного утомления, укрепления глазодвигательных и аккомодационных мышц в виде кратковременных комплексов (Глазодвигательная гимнастика).

5 Блок направлен на совершенствование развития дыхательной функции, дыхательных мышц, диафрагмального дыхания, нормализации психического состояния ребенка (Дыхательная гимнастика).

Основной задачей 6 блока - восстановление функций центральной нервной системы и ее работоспособности. В группе детей, где использовалась такая гимнастика, нормализовался сон, лучше был выражен настрой на предстоящую деятельность, значительно снижалась заболеваемость (Психорегулирующая гимнастика).

В 7 блок входили упражнения, которые обеспечивали преимущественно развитие гибкости, подвижности в суставах, а так же укрепление опорно-двигательного аппарата, многогранных координационных способностей, в статических и статокинетических упражнениях, (Стретчинг-гимнастика).

Основной задачей 8 блока были упражнения, которые зарекомендовали себя как стимуляторы кровообращения, развивающие и укрепляющие мышцы детей, улучшающие гибкость и функции их суставов и позвоночника (Упражнения индийской йоги).

Программа упражнений 9 блока основана на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), и, что является не мало важным для региона имеющим большое количество детей с избыточным весом, сжигается большое количество калорий. К тому же при этом активизируется иммунная система организма (Калланетика).

10 Блок включал в себя упражнения: общего воздействия для снижения утомления ребенка, повышения его работоспособности, а также отмечено и повышение адаптированности организма подростков в условиях Норильского региона (Самомассаж).

Для придания соответствующего ритма занятиям, в подготовительной части урока звучала ритмичная, улучшающая настроение музыка. В заключительной части успокаивающая и умиротворенная музыка. Из арсенала двигательных средств использовались преимущественно современные танцы, различные виды и формы оздоровительной гимнастики, музыкально – ритмические упражнения.

Как показали исследования, музыка является мощным средством воздействия на психоэмоциональную и двигательную сферы учащихся (О.В. Хабарова, 2002, Г.О. Самсонова, 2009). Поэтому ее подбор осуществлялся с особой тщательностью в зависимости от задач урока, его характера используемых средств физического воспитания.

Для учителей-предметников были рекомендованы коррекционно-оздоровительные физкультпаузы, которые централизованно ежеурочно передавались под музыкальное сопровождение по динамикам (комплекс упражнений с учетом сезонной периодики, который менялся по принципу наложения), сюда были включены: дыхательные упражнения

(активизирующего, нагрузочного и восстановительного, успокаивающего типа), упражнения для развития психоэмоциональной сферы, для снятия напряжения с мышц туловища, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления в зрительном анализаторе, для мобилизации внимания и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы.

В течение 2011-2012 годов нами были получены данные, которые в значительной степени согласуются с исследованиями специалистов о биоэнергетической и эмоциональной ценности специфических ритмо-волновых и пластических воздействий, способствующих формированию энергоинформационного поля, благотворно влияющего на психическое, физическое и духовное состояние детей и подростков.

Для выявления эффективности используемых средств были применены функциональные пробы и комплекс тестов, определяющих функциональное состояние и их физическую подготовленность.

Если исходное различие между наблюдаемыми группами учащихся не отмечено, то уже через шесть месяцев после начала эксперимента наблюдается тенденция или существенные отличия за счет улучшения показателей физического состояния, жизненной емкости легких, форсированной жизненной емкости легких, динамометрии, гибкости, быстроты реакции, подвижности грудной клетки и плечевых суставов у подростков экспериментальной группы.

Для определения умственной работоспособности мы использовали методику корректурных проб с помощью таблицы В.Я.Анфимова. Результаты проведенного исследования суммированы и определены соответствующие параметры. Буквенная корректурная проба показала значительную положительную динамику по объему выполненной работы и качеству внимания (увеличение показателя коэффициента продуктивности в экспериментальном классе и уменьшение в контрольном классе). Обращает на себя внимание улучшение функций внешнего дыхания, от измерения к измерению в пробе Розенталя. Анализ полученных данных показывает, что в классах с использованием здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий отмечается положительная динамика исследуемых показателей.

У детей экспериментальной группы существенное улучшение отмечено по параметрам ЧСС в покое и при нагрузке. Данное обстоятельство подтверждает положение о преобладании трофотропной функции нервной и вегетативной систем, как следствия комплексного системного воздействия оздоровительных инновационных средств физической культуры. Следует подчеркнуть, что у этих детей произошло улучшение иммунитета, проявившееся в резком снижении (на 65 %) заболеваемости.

В связи с этим разработанная и предлагаемая здоровьесберегающая и здоровьеразвивающая технология имеет принцип функционального (адресного) воздействия на организм ребенка и направлена на развитие, формирование и укрепление соответствующих систем и функций. Кроме этого, предусматривается получение детьми соответствующих теоретических сведений об основных психофизиологических изменениях в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

На сегодняшний день в Красноярском Государственном педагогическом университете имени В.П. Астафьева (филиал в городе Норильске) разработана и внедрена авторская образовательная программа по теме: «Адаптивная направленность физического воспитания школьников проживающих в условиях Крайнего Севера» предназначенная для будущих учителей, инструкторов по физической культуре и учителей начальной школы, специалистов образовательных и других учреждений, деятельность которых связана с проблемой адаптации детей к неблагоприятной среде обитания.

Спецкурс позволяет студентам расширить научно-теоретические и методические знания в адаптивно-оздоровительной и развивающей деятельности с целью их коррекции и стабилизации функционального состояния, повысить уровень адаптационных возможностей детей проживающих на Севере путем включения более эффективных адаптивных средств и

методов в занятия физической культурой, а так же выпускаются научно - и учебно-методические пособия для помощи педагогам, инструкторам по физической культуре работающим в образовательных учреждениях.

Данный подход является той методологической базой, которая, в конечном итоге призвана обеспечить здоровьесберегающую среду в средних и высших образовательных учреждениях Норильского Заполярья.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА TRX

**Ериков В.М., Пунякин А.К., Левин П.В., Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина, Рязань, Россия.**

Актуальность. Различные виды фитнеса — это наукоемкие виды физкультурно-спортивной деятельности. Над ними работают научно-исследовательские институты во многих странах мира. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания населения конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время интенсивно развиваются [3].

Одной из таких новейших разработок стал подвесной тренажер TRX, который может быть использован практически везде и подходит для любого пользователя, независимо от его возраста, пола и уровня физического развития [4].

TRX Suspension Training - это эффективные функциональные тренировки с собственным весом для всего тела. Петли TRX позволяют выполнять сотни функциональных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Функциональный тренажер TRX Suspension Professional Trainer, разработанный американскими морскими пехотинцами – это уникальный и совершенный инструмент, который помогает спортсменам, военнослужащим и профессионалам фитнеса по всему миру повысить уровень своей физической подготовки [6].

Если человек не любит ходить в тренажерный зал и предпочитает заниматься самостоятельно, тренажер TRX – это практическое решение для данной категории людей. TRX позволяет выполнять сотни функциональных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости и равновесия. Главным достоинством тренажера TRX является способность поддерживать все уровни и цели физической подготовки. Правильно отрегулировав ремни, возможно создавать сопротивление за счет использования собственной массы тела, а также варьировать уровень нагрузки (от 5 до 100% веса тела), безотносительно к тому, насколько профессионально человек занимается фитнесом. Интенсивность подбирается с учетом физической подготовленности, возраста и пола занимающихся, что исключает возможность получения травмы.

Тренировочные петли TRX помогают приобрести превосходный мышечный баланс, объединяя в тренировках стабильность, подвижность, силу и гибкость.

Тренировка с петлями TRX интересна как для мужчин, так и для женщин [1]. Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому тренировочные петли TRX незаменимы и для подростков.

Оборудование TRX широко используется в функциональном тренинге, в тренировках Pilates, в реабилитационных программах, а также для повышения результативности тренировок профессиональных спортсменов. Тренировочные движения на подвесном тренажере TRX отличаются от традиционных упражнений тем, что руки или ноги пользователя находятся в контакте с лентами, а противоположная часть тела – в контакте с землей. При использовании TRX желаемый процент веса тела обеспечивает подходящую нагрузку на целевую зону тела, что представляет собой определенное движение. Крепление TRX в одной точке обеспечивает идеальное сочетание поддержки и подвижности для тренировки силы, выносливости, баланса, координации, гибкости, мощи и стабильности мышц корпуса одновременно за счет широкого спектра сопротивления [2].

Во время упражнений центр тяжести расположен прямо над бедрами вдоль центральной линии тела. Изменение положения тела вызывает изменение центра тяжести, но в большинстве жизненных видах деятельности он остается в пределах торса. Тело задействует мышечную силу, чтобы контролировать центр тяжести во время движения. Техники подвешенного тренинга предназначены для целенаправленного перемещения центра тяжести, что заставляет мускулатуру корпуса активизироваться в течение каждого упражнения. В процессе выполнения тяги, либо сгибания рук или ног, либо разведения рук весь корпус оказывается задействованным в стабилизации и балансировке тела по функциональному принципу. Подвесной тренажер развивает силу кора при помощи функциональных движений и динамических положений намного лучше, чем традиционные упражнения, задействующие мышцы живота и выполняемые лежа на полу. Кроме обширного числа упражнений, нацеленных на мышцы живота, значительное напряжение мышц корпуса присутствует в каждом упражнении, связанном с работой всех групп мышц [6].

Подвесной тренажер TRX, был создан в результате многочисленных исследований. Он сконструирован таким образом, чтобы обеспечивать возможность тренировки в самых экстремальных условиях. Вся конструкция помогает проводить тренировки с уверенностью. Подвесной тренажер состоит из 5 элементов: 1) нейлоновая тканая лента, которая выдерживает 450 килограммов; 2) тяжелая нейлоновая нить, которая за счет двойного шва увеличивает прочность; 3) регулируемые пряжки; 4) ручки для рук и петли для ног; 5) несколько карабинов, а также петля безопасности (эквалайзер луп) для большей безопасности движений. Такая конструкция весит всего 0,9 килограмма и может выдерживать вес до 185 килограммов [3].

Занимаясь на подвесном оборудовании TRX важно соблюдать несколько принципов для достижения желаемых результатов, комфорта и безопасности, а так же чтобы предотвратить преждевременный износ оборудования. Во-первых, для всех упражнений следует выбирать корректное положение тела, задействуя мускулатуру корпуса и поддерживая нейтральное положение спины, чтобы плечи, таз и уши как бы образовывали одну линию. Во-вторых, ремни TRX должны быть всегда в натянутом состоянии во время упражнения. Занимающийся должен избегать провисания лент за счет равномерного давления в каждой точке движения. В-третьих, нельзя допускать пилящих движений во время упражнения, которые вызывают преждевременный износ подвешенного якоря. Для этого нужно осуществлять одинаковое давление на две ручки или петли сразу. В-четвертых, никогда не допускать царапающих движений для стабилизации, которые повреждают руки. Следует держать руки выше, чем находятся ремни, чтобы не было царапания [4].

Упражнения на TRX могут выглядеть как прогрессии упражнений, возникающие вследствие изменения сопротивления, уменьшения стабильности или комбинации двух этих факторов, которые мы называем интенсивностью. Начиная с базового упражнения, возможно увеличить трудность, увеличивая угол наклона тела (увеличение сопротивления) или уменьшая площадь опоры (сокращение стабильности). Таким образом, интенсивность в данном случае это сопротивление плюс стабильность. Например, занимающиеся, использующие тренажер TRX в реабилитационных целях, могут отрегулировать сопротивление так, чтобы только небольшая часть веса их тела была использована, а также могут выбрать занятия на значительной площади опоры, которая повышает устойчивость и позволяет правильно выполнять технику упражнения.

Существуют три основных метода приспособления сложности упражнения для определенного занимающегося:

- 1) изменение угла наклона тела (принцип векторной нагрузки);
- 2) изменение начального положения тела относительно к точке крепления (принцип маятника);
- 3) изменение размера и положения опоры тела (принцип стабильности) [2].

Методы и организация исследования. Для выявления эффективности занятий с применением тренажера TRX была проведена серия педагогических экспериментов, направленных на выявление особенностей срочного и отдаленного (кумулятивного) эффекта занятий по различным методикам.

Педагогический эксперимент по выявлению специфики влияния различных оздоровительных занятий на организм занимающихся, включал сравнительную характеристику программ занятий, сравнение различных испытуемых, занимающихся по одной методике; реакцию функциональных систем одного и тот же испытуемого при занятиях по разным методикам.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения срочного эффекта занятий по разработанной авторской методике, включающей оценку тренировочного эффекта занятий, сравнительный анализ различных занятий, исследование сравнительной эффективности различных средств тренировки; оценку индивидуальной реакции занимающихся на стандартную нагрузку.

Педагогический эксперимент по определению кумулятивного эффекта занятий по разработанной авторской методике включал педагогическое тестирование: функциональное состояние (частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление систолическое и диастолическое, проба Руфье, адаптационный потенциал, проба Штанге и Генчи), двигательные качества (гибкость, сила, силовая выносливость), комплексная оценка уровня физической подготовленности (по сумме 8 показателей) по методике фитнес - тестирования в клубе «Планета Фитнес» (частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление систолическое и диастолическое, время восстановления после нагрузочного теста, сгибание-разгибание рук в упоре лежа - отжимание, подъем туловища (упражнение на пресс), приседание, гибкость).

Эксперимент проводился в оздоровительном фитнес - центре города Рязани. В эксперименте принимали участие 20 женщин и мужчин различного возраста от 27 до 40 лет. Исследование проводилось в течение 2011г., в три взаимосвязанных этапа.

На первом этапе эксперимента был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению, опрос, педагогические наблюдения, педагогический анализ видеоматериалов и измерение ЧСС испытуемых с помощью спорттестера «Поляр».

Нами был проведен предварительный педагогический эксперимент, в котором было протестировано 20 женщин и мужчин в возрасте от 27 до 40 лет, занимающихся в фитнес - клубе с целью определения общего физического состояния. С помощью анкетирования были определены интересы занимающихся.

На втором этапе эксперимента нами были определены формы, средства и методы использования оздоровительного фитнеса силовой направленности, для занятий с женщинами и мужчинами в фитнес - центрах с целью повышения функционального и физического состояния. По результатам тестирования определены режимы тренировочных нагрузок для женщин и мужчин в возрасте от 27 до 40 лет. Режимы тренировочных нагрузок легли в основу разработанных нами тест - программ. Тест-программы включают в себя анамнез состояния здоровья с заполнением врачебных карт. С помощью тестирования была дана оценка физической работоспособности занимающихся, определен уровень развития физических качеств и возможностей женщин и мужчин - занимающихся в фитнес - центрах.

На третьем этапе эксперимента был проведен сравнительный анализ результатов функциональных показателей и проб в контрольной и экспериментальной группах.

По способу комплектования групп проведение эксперимента проводилось в виде опытных занятий. Это определено тем, что проведение экспериментальных уроков связано с необходимостью «стандартизации» условий: уровень физической подготовленности, возраст, степень избыточной массы тела, наличие патологических отклонений в уровне здоровья и т.д., что практически невозможно воспроизвести в естественных условиях фитнес - клуба.

По осведомленности испытуемых опытные занятия носили открытый характер — все клиенты были активными и сознательными участниками работы, направленной на оптимизацию физического и функционального состояния.

По логической схеме доказательства исследовательской гипотезы, педагогический эксперимент носил последовательный характер и предусматривал сопоставление эффективности процесса физической подготовки до и после применения экспериментальной методики занятий на тренажере TRX и программы занятий функциональным тренингом в идентичных по начальным показателям экспериментальной и контрольной группах занимающихся. Контрольная группа занималась по программе функциональной тренировки с помощью специального оборудования, а экспериментальная группа по методике с использованием тренажерного устройства TRX. Сравнению подлежали функциональные показатели и показатели физической подготовленности женщин и мужчин 27-40 лет после окончания занятий по данным программам.

Результаты и обсуждение. Экспериментальная группа занималась по оригинальной методике с использованием тренажерного устройства TRX, отличительной особенностью которой является учёт индивидуальных особенностей женского и мужского организма в процессе проведения тренировочных занятий. Характерной особенностью тренировочного процесса в этой группе являлось то, что упражнения выполнялись под разным углом наклона для оптимального распределения собственного веса тела занимающихся. Угол, при котором, выполнялись одинаковые упражнения у мужчин и женщин, был различным вследствие физиологических особенностей развития женского и мужского организма.

В контрольной группе проводились занятия функциональным тренингом. В данной группе наблюдалось то, что одинаковые упражнения, направленные на развитие специальной выносливости, женщины выполняли дольше по времени, чем мужчины. В основу исследования была положена методика функциональной тренировки, направленная на развитие четырех основных двигательных качеств: силовой выносливости, развитие координации, ловкости и гибкости. В контрольной группе использовалось дополнительное оборудование: бодибары, медицинские мячи, резиновые амортизаторы. С помощью медицинских мячей нами развивалось еще одно двигательное качество- ловкость.

Контроль за ходом тренировки осуществлялся с помощью педагогических и психофизических тестов. Результаты были сравнены и подсчитаны по t-критерию Стьюдента.

Сравнение среднеарифметических величин по результатам таких тестов, как приседания, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища вверх из положения лежа на спине, пассивная гибкость плечевых суставов и эластичных свойств мышц туловища, показывает, что при завершении педагогического эксперимента силовые показатели занимающихся достоверно увеличились ($P < 0,05$).

В ходе эксперимента нами оценивалась динамика различных функциональных показателей. Полученный индекс Руфье в экспериментальной группе расценивался как хороший - 2,5, а в контрольной группе как средний - 5. Функциональная проба Штанге: в экспериментальной группе время задержки дыхания по окончании эксперимента изменилось на 10% и средний показатель составил 80 секунд. В контрольной группе изменения были не столь значительными и составили около 7%. В процессе исследования показатель функциональной пробы Генчи увеличился на 9% в экспериментальной группе, и на 6% в контрольной группе ($P < 0,05$).

Выводы. В процессе исследования нами были сделаны следующие выводы:

1) В процессе исследования было изучено тренажерное устройство TRX, проведены тесты для оценки функциональных возможностей занимающихся (такие как приседания, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища вверх из положения лежа на спине, пассивная гибкость плечевых суставов и эластичных свойств мышц туловища), до начала применения экспериментальной методики с использованием тренажерного устройства TRX и по окончании эксперимента.

2) Одновременно с экспериментальной группой, в исследовании принимала участие контрольная группа, которая занималась функциональным тренингом с применением специального оборудования. Данная группа также прошла тестирование в начале и по окончании исследования.

3) В исследовании принимали участие мужчины и женщины, которые из-за физиологических различий в строении организма и разного возраста, выполняли рекомендуемые упражнения с индивидуальным распределением нагрузки в процентах от собственного веса. Такая возможность дозирования нагрузки является характерной особенностью тренажера TRX.

4) В результате полученных данных, в ходе исследования, наблюдался значительный прирост специальной выносливости в экспериментальной группе ($P < 0,05$). Субъективная оценка своего состояния по шкале Борга, у занимающихся оригинальной методикой с применением тренажера TRX, изменилась в лучшую сторону. Величину нагрузки в анаэробной зоне занимающиеся стали воспринимать легче и уже прежние нагрузки оценивали как вполне приемлемые.

5) В контрольной группе нам также удалось увеличить показатели силовой выносливости, развить еще одно двигательное качество – координационные способности, по сравнению с экспериментальной группой ($P < 0,05$).

6) Функциональная тренировка с применением тренажерного устройства TRX подходит для любого начинающего заниматься оздоровительным фитнесом человека, а также для продвинутого пользователя, благодаря оригинальному устройству и возможности распределения нагрузки в зависимости от процентного соотношения массы собственного тела.

Таким образом, в процессе успешного применения разработанной методики в экспериментальной группе можно выделить основные упражнения для:

1) развития силовой выносливости:

- мышц пояса нижних конечностей: приседание (TRX Squat), приседание на одной ноге (TRX Singl Leg Squat) (R/L), рывок с места (TRX Sprinter Start) (R/L);

- мышц пояса верхних конечностей: сгибание рук с опорой на петли (TRX Chest Press), трицепс (TRX Triceps Press), бицепс (TRX Biceps Curl), мышцы плеча (TRX Y Deltoid Fly);

- мышц брюшного пресса: планка (TRX Plank), боковая планка (TRX Side Plank).

2) развития гибкости и эластичных свойств мышц туловища:

- скручивание корпуса в планке, с подтягиванием коленей к животу (TRX Crunch);

- наклоны в сторону на косые мышцы брюшного пресса (TRX Standing Hip Drop) (R/L);

- подъем корпуса вверх (TRX Sit-up).

3) упражнения для восстановления:

- длинное вытягивание в сторону из и.п. лицом к точке опоры и петлями в руках (TRX Long Torso Twist);

- растягивание мышц отводящих бедра и мышц спины (TRX Standing Figure- four Stretch);

- растягивание мышц пояса верхних конечностей (TRX Chest Stretch).

Список литературы.

1. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. М.: Рипол Классик, 2007. - 136 с.
2. Ким Н. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса. – М.: Аст-Пресс, 2006. - 280 с.
3. Невский А.А. Большая энциклопедия фитнеса. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 347 с.
4. Симон Ф. Упражнения для мускулатуры. – М.: Диля, 2007. – 192 с.
5. Сэндлер Д. Силовая тренировка. – М.: АСТ Астрель, 2009. – 144 с.
6. Эдвард Т. Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – 359 с.

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ г. ТУЛЫ**
Завьялов С. И., ДЮСШ Олимпийского резерва, г. Тула, Россия
Панфилов О.П., Ульянова М. А., Степанов Ю.Г., ТГПУ им. Л.Н.Толстого,
г. Тула, Россия

Актуальность. В процессе овладения дошкольником двигательных навыков происходит развитие эмоциональной сферы личности ребёнка, активизируются мозговые процессы, что способствует интеллектуальному развитию и подготовке детей к школе.

Новый проект закона об образовании, социальный запрос ориентирует преподавателей физического воспитания не только на развитие физических качеств, но и на воспитание конкурентно способной креативной личности. В этой связи системный мониторинг детей позволяет оценивать физическое развитие и двигательную подготовленность на основе стандартных нормативов, которые «...всегда имеют региональный характер...» (М.М.Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер, 2009, С.59).

Анализ многолетнего мониторинга здоровья, физического развития и двигательной подготовленности на большом контингенте детей (около 2,5 тыс.) дошкольного возраста 3-7 лет позволил нам разработать стандартные нормативы для 18 возрастно-половых групп (9 для мальчиков и 9 для девочек) с интервалом в 6 месяцев (табл. 1).

Таблица 1

Распределение детей 3-7 лет по возрастным группам

Возраст, лет	Возрастной диапазон	Количество обследованных		Всего обследовано
		мальчиков	девочек	
3 года	2,700:3,199	81	82	163
3,5 года	3,200: 3,699	85	85	170
4 года	3,700: 4,199	113	114	227
4,5 года	4,200: 4,699	151	116	267
5 лет	4,700: 5,199	159	181	340
5,5 лет	5,200: 5,699	202	176	378
6 лет	5,700: 6,199	184	187	371
6,5 лет	6,200: 6,699	143	164	307
7 лет	6,700:7,199	104	111	215
Итого		1222	1216	2438

Разработана и практически подтверждена система балльных оценок уровня физического развития и двигательной подготовленности, основанная на сигмальных (стандартных) отклонениях (табл. 2) по 7 показателям физического развития (длина и масса тела, окружность груди в трёх измерениях, сила кисти, жизненная ёмкость лёгких). Кроме того, рассчитаны: индекс массы тела, экскурсия грудной клетки, относительная сила кисти, индекс Пинье, гармоничность телосложения, индекс Эрисмана, жизненный индекс.

Двигательная подготовленность определялась по следующим тестам: бегу на 10м с ходу, челночному бегу 3x10м, прыжкам в длину с места, метанию теннисного мяча правой и левой рукой, гибкости в положении сидя.

В сотрудничестве с кафедрой медико-биологических основ физического воспитания ТГПУ им. Л.Н. Толстого нами разработано и внедрено в практику программно-методическое обеспечение («Физическое воспитание в детском саду», Завьялов С.И., Панфилов О.П., 2009, Тула, изд. ТГПУ им. Л.Н. Толстого).

Издание осуществлено при финансовой поддержке гранта губернатора Тульской области и является основным руководящим документом для проведения занятий по физической культуре тренерами-преподавателями МОУДОД СДЮСШОР по спортивной гимнастике г. Тулы. Программа рассчитана на четыре года для детей 3-7 лет.

Система оценок физического развития и двигательной подготовленности детей

Оценка в баллах	Качественный уровень	Диапазон стандартных отклонений (σ) результата от средней (\bar{X})
Менее 0,5	очень низкий	$< (-1,5 \sigma)$
От 0,5 до 1,5	низкий	От $(-2,5) \sigma$ до $(-1,5) \sigma$
От 1,5 до 2,5	ниже среднего	От $(-1,5) \sigma$ до $-0,5 \sigma$
От 2,5 до 3,5	средний	От $(-0,5) \sigma$ до $0,5 \sigma$
От 3,5 до 4,5	выше среднего	От $0,5 \sigma$ до $1,5 \sigma$
От 4,5 до 5,5	высокий	От $1,5 \sigma$ до $2,5 \sigma$
5,5 и более	Очень высокий	От $2,5 \sigma$ и выше

С целью практического подтверждения эффективности занятий по нашей программе был проведён эксперимент, который продолжался в течение 3 лет в 2008-2011 годы. Продолжительность занятий соответствовала нормам, утвержденным Главным санитарным врачом РФ 25.03.2003г. (Сан Пин 2.4.1.1249-03). Тестирование детей проводилось два раза в год: в начале и конце учебного года. Результаты тестов оценивались с интервалом в 6 месяцев по системе балльных оценок.

Стандартные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, которые занимались по существующей программе для детских садов (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова, 2006) служили в качестве контроля (КГ) относительно детей того же возраста из детского сада № 27 г. Тулы (947 чел.), занимавшихся по нашей экспериментальной программе (ЭГ).

Уровень физического развития и двигательной подготовленности рассчитывался на компьютере и определялся по разработанной нами формуле (1, 1а).

$$O_6 (\text{оценка в баллах}) = (X - \bar{X}) / \sigma + 3 \quad (1)$$

где O_6 – величина оценки результата в баллах, X – показанный ребёнком результат в одном из тестов, \bar{X} – среднестатистический показатель и σ – стандартное отклонение от среднестатистического результата. \bar{X} и σ находят по таблице. Число 3, добавленное в формулу, позволяет избежать отрицательных оценок. Для оценки результатов в беговых видах время пробегания дистанции необходимо пересчитать в показатель скорости бега.

Чтобы можно было использовать в формуле время пробегания дистанции, для всех беговых тестов применяется видоизменённая формула (1а), удобная для расчётов на компьютере, когда из среднестатистического результата (\bar{X}) вычитается фактически полученный результат (X) и формула приобретает несколько видоизменённый вид:

$$O_6 (\text{оценка в баллах}) = (\bar{X} - X) / \sigma + 3 \quad (1a)$$

В практике отчетности дошкольных образовательных учреждений по физическому воспитанию применяется трёхуровневая оценка физической подготовленности детей, поэтому для этого случая нами применялась упрощенная система оценок: дети, набравшие от 2,5 до 3,5 баллов оцениваются на среднем уровне, набравшие менее 2,5 баллов относятся к детям с уровнем ниже среднего, а набравшие 3,5 балла и более – к детям с уровнем выше среднего.

Для точного определения возраста детей на момент обследования применялась «десятичная система», по которой возраст определяется как разность между датой обследования и датой рождения («в десятичной системе») по специальной таблице (В.М. Зациорский, 1982).

Тестирование проводилось по указанным выше параметрам. Дети в возрасте 3 и 3,5 лет той и другой групп имели одинаковый уровень физической подготовленности, но в 3 года девочки ЭГ опережали КГ ($p < 0,01$).

В возрасте 4 лет и последующие возрастные периоды по большинству показателей дети д/с №27 (ЭГ) достоверно опережали детей контрольной группы. Тенденции опережения наблюдались в метаниях обеими руками: у мальчиков в 4 и 5 лет, у девочек – в 5,5 лет и у девочек для левой руки в 4, 5, 6 и 6,5 лет.

Исследование развития качества гибкости показало неоднозначные результаты. В 3 и 3,5 года результаты ЭГ и КГ мало отличались друг от друга (за исключением 3 лет у девочек, где ЭГ достоверно опережала КГ ($p < 0,01$)).

Девочки ЭГ в 4, 4,5 года, в 5 и 5,5 лет достоверно опережали девочек КГ ($p < 0,001$), однако в 7 лет опережение осталось на уровне тенденции.

У мальчиков в 4, 4,5 года и в 5,5 лет ЭГ достоверно опережали КГ (от $p < 0,01$ в 4 и 5,5 лет до $p < 0,001$ в 4,5 года), в остальные периоды это опережение стабилизировалось.

Исследования результатов тестирования показали, что дети детского сада № 27 (ЭГ) в абсолютном большинстве исследованных тестов имели достоверно более высокие достижения в двигательной подготовленности, чем КГ. Следовательно, мы можем говорить об эффективности выбранного варианта программы физического воспитания.

СДЮСШОР г. Тулы по спортивной гимнастике является самой крупной в Тульском регионе, в ней работают 39 тренеров-преподавателей, из них 3 чел.- заслуженные тренеры РФ. За годы работы сложилась уникальная система содружества СДЮСШОР, начальной школы, детских садов и ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Непосредственно при СДЮСШОР созданы спортивные классы начальной школы-детского сада № 1 Зареченского района г. Тулы.

Только на базах 20 детских садов по договорам наши тренеры проводят бесплатные занятия три раза в неделю для 3000 детей 3-7 лет при активной поддержке Управы образования г. Тулы. Осенью и весной проводится мониторинг физического развития и двигательной подготовленности дошкольников, протоколы обрабатываются на компьютере и с оценками уровня подготовленности как индивидуальными, так и групповыми возвращаются в детские сады. Ежегодно на методическом совете СДЮСШОР результаты тестов обсуждаются и подводятся итоги.

Совместно с Тульским городским управлением по физической культуре, спорту и молодёжной политике СДЮСШОР ежегодно проводит массовые соревнования команд детских садов «весёлые старты», дети дошкольного возраста принимают участие в традиционной велогонке «Горный король» в честь дня г. Тулы. С нынешнего года принято решение проводить фестиваль для дошкольников по программе «Дрозд».

Все эти мероприятия решают несколько задач: улучшение состояния здоровья детей дошкольного возраста, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отбор наиболее способных детей в спортивные секции.

В течение 4 лет по поручению Областных департаментов: по спорту, туризму и молодёжной политике и здравоохранения силами своих тренеров-преподавателей СДЮСШОР проводит областные шестидневные курсы повышения квалификации для преподавателей физической культуры детских садов.

Не случайно за последние годы СДЮСШОР добилась впечатляющих успехов в спорте высших достижений. В составе сборной команды РФ по спортивной гимнастике в 2010 году две наших девочки, заслуженные мастера спорта Ксения Семёнова и Ксения Афанасьева стали чемпионками мира. Отличились и другие девочки, так Даша Елизарова стала чемпионкой Европы в многоборье среди юниоров. Это дети, которые начали заниматься у наших тренеров уже начиная с трёх лет сначала на базе детского сада и переходя в дальнейшем непосредственно в спортивные секции СДЮСШОР.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОПЕРАТОРОВ СЛОЖНЫХ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ В СОЧЕТАНИИ С ОБЪЕКТИВНЫМ КОНТРОЛЕМ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ НА КОМПЛЕКСНОМ ТРЕНАЖЕРЕ САМОЛЁТА

Зюрин Э.А., Кабачков В.А., ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва, Россия

Актуальность. Решение проблемы подготовки и повышения работоспособности операторов особенно актуально в настоящее время в связи с увеличением числа профессий этого профиля.

Постоянное усложнение новой техники, необходимость управления сложнейшими механизмами, устройствами и аппаратами требует повышения качества и надежности работы специалистов-операторов.

Научно-практическое значение этой проблемы резко возрастает в связи с вопросами безопасности: значительным увеличением числа аварий, авиационных, дорожно-транспортных и других происшествий, возникающих по вине человека-оператора.

Анализ структуры и условий деятельности летного состава различных видов авиации показывает в целом ряде случаев неизбежность неблагоприятных изменений функционального состояния организма летчика, а, следовательно, и снижение надежности системы «человек-машина», несмотря на учет требований эргономики и инженерной психологии, применение средств защиты и оптимизацию методик подготовки летного состава [2].

Целью исследования было выявление компонентов, элементов и факторов летной подготовки, повышающих безопасность полетов.

Задачи исследования:

- определить временные этапы и период профессионального совершенствования ОССУ, виды средств подготовки;
- распределить средства информационного процесса в соответствии с принципами организационного уровня управления системой профессиональной подготовки операторов сложных систем управления.

Методы и организация исследований – анализ научно-методической литературы по проблеме исследований, целенаправленные педагогические наблюдения, анкетирование, исследование двигательных компонентов в структуре профессиональных навыков и умений операторов сложных систем управления, изучение количественных и качественных параметров двигательной сферы операторской деятельности, двигательные тесты, функциональные пробы, инженерно-педагогическое конструирование технических средств ППФП.

Результаты и обсуждение. Летная подготовка представляет собой сложную динамическую систему, включающую в себя две своеобразные подсистемы: практическую и теоретическую.

Практическая подсистема состоит из тренажей на тренажных устройствах, в кабине самолета, общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подсистема включает в себя целый комплекс дисциплин, причем элементы этого комплекса также неравнозначны между собой.

Физическая подготовка имеет большие возможности благотворно влиять на формирование и развитие профессионально важных качеств летного состава всех родов авиации. Она не стоит обособленно, а способствует успешности первоначального обучения курсантов, при переучивании летного состава на новые типы самолетов (вертолетов) и т.д.

Целевой установкой физической подготовки должно являться:

- формирование физической и психологической готовности летчика к овладению сложной авиационной техникой;
- совершенствование адаптационных механизмов организма;
- повышение уровня развития психофизиологических качеств, способствующих высокой надежности организма в условиях специфической профессиональной деятельности.

Физическая подготовка летчика ставит своей целью совершенствование функций организма, для наибольшей приспособляемости к характеру профессиональной деятельности. Отметим, что теоретически предполагается достижение наивысшего уровня развития необходимых качеств и адаптационных механизмов к моменту начала формирования профессиональных навыков. На практике это не всегда выполняется в силу ряда причин, а именно: отсутствия интегрального подхода к подготовке летчика, возможностей расписания, регламентирующего порядок профессиональной подготовки, и наличия необходимых материально-технических средств.

Начальный этап подготовки (начинающийся задолго до формирования профессионального навыка) должен быть направлен на совершенствование физических качеств и психофизиологических функций организма, повышение общей работоспособности с использованием широкого круга средств и методов общей физической подготовки (ОФП). Со временем при достижении достаточного уровня общефизической подготовленности круг средств и методов ОФП ритмично уступает место средствам специальной физической подготовки (СФП).

На этапе непосредственной подготовки к боевым полетам средства специальной физической подготовки доминируют в процессе совершенствования необходимых физических, психофизиологических и морально-боевых качеств.

Летчик в сложной системе психофизиологической подготовки – в системе формирования его надежности как оператора особо сложных систем управления – является единственным биологическим объектом, на который направлен поток различных воздействий извне.

В то же время любая абстрактная модель законченного рабочего акта организма, включающая в себя категории цели, средства и результата, является основой теории функциональной системы [1]. Следовательно, если в подготовке летчика используются различающиеся виды деятельности (общая и специальная физическая подготовка), то между собой они будут находиться в отношении пластического доминирования, приводящего к различным конечным тренировочным эффектам.

Исходя из теории функциональной системы, нагрузка в дополнительной деятельности (ОФП) не должна мешать, по крайней мере, привилегированному пластическому обеспечению основной целевой деятельности (формированию специфических для летчика психофизиологических качеств); в то же время дополнительная деятельность должна применяться так, чтобы узкая, специализированная нагрузка (СФП) не привела к перетренированности. Это заставляет использовать дополнительную деятельность в непосредственной близости к основной. Следовательно, уровень нагрузки в дополнительной деятельности должен быть таким, чтобы застраховаться от захвата пластических ресурсов функциональных систем, относящихся к основной деятельности.

Вышеизложенные соображения достаточно ясно указывают на необходимость периодизации физической подготовки летного состава на этапе, предшествующем формированию профессиональных навыков. Особенности функциональной перестройки человеческого организма как биологической системы под воздействием средств физической подготовки диктуют необходимость выделения этапов общей физической подготовки, специальной физической подготовки и реализации психофизиологических качеств (непосредственное формирование профессиональных навыков). При параллельном и в то же время поочередно акцентированном использовании различных видов физической подготовки создаются условия для формирования приспособительного процесса с одновременным совершенствованием различных физиологических механизмов, характерных для деятельности летчика в полете. Они включают формирование эмоциональной устойчивости, развитие и совершенствование качеств внимания, тонкой двигательной координации, способности изменять структуру двигательных актов, пространственной ориентировки, быстроты реакции и точности движений, формирование устойчивости организма к неблагоприятным факторам полета – пилотажным перегрузкам, укачиванию, гипоксии, дыханию под избыточным давлением, гиподинамическим режимам летной деятельности.

Однако мы должны четко представлять то обстоятельство, что тренировке поддаются в данном случае только внутренние механизмы организма, а не сами виды профессиональных действий. Сами же действия на занятиях по физической подготовке представляют собой совершенно иной характер, хотя в них присутствуют необходимые компоненты, характеризующие точность движений, высокую координацию, мышечное чувство и др. Это обстоятельство еще в большей степени заставляет переосмыслить существующую систему формирования только твердых спортивных навыков по изучаемому

разделу физической подготовки на этапе, непосредственно предшествующем формированию профессиональных навыков, что зачастую приводит к утрате гибкости приспособительных психофизиологических механизмов, играющих важную роль в профессиональной деятельности летного состава авиации.

Средства физической подготовки должны формировать механизмы, лежащие в основе построения автоматических движений. В данном случае не оправдывает себя практика формирования твердых спортивных навыков на занятиях по физической подготовке. Нельзя односторонне увлекаться тренировкой в автоматизации действий, необходимо тренировать целый комплекс физиологических механизмов, которые способствуют проявлению таких свойств, как прогнозирование, оперативное мышление и предвосхищающие реакции.

Необходимо на занятиях по физической подготовке вводить элементы, требующие переработки дополнительной информации, принятия решения путем экстраполяции развития ситуации, и в связи с этим изменять структуру действий. При этом главное внимание должно быть уделено постоянному обновлению упражнений, заставляющих организм постоянно приспосабливаться к новым условиям деятельности при несформированных навыках на новую ситуацию. В таких условиях будут формироваться приспособительные механизмы, обеспечивающие быстрое формирование и перестройку двигательного акта.

Как показали наши экспериментальные исследования, испытуемые занимающиеся спортивными играми и спортивными единоборствами быстрее принимают решения в сложной ситуации, чем исследуемые циклических видов спорта.

При отборе средств специальной физической подготовки необходимо учитывать тот факт, что спортивные игры и единоборства в большей степени развивают ловкость, пространственную ориентировку, сенсомоторную координацию, распределение и переключение внимания, экстраполяцию развития ситуаций и другие качества, то есть те качества, которые необходимы для успешного освоения операторского труда.

Наблюдаемый «перенос способностей» на летную деятельность, видимо, связан с тем, что спортивные игры и единоборства развивают способность быстро анализировать поступающую информацию и принимать решения не только в специализируемом виде спорта, но и в других видах деятельности. Это дает право считать целесообразным использование спортивных игр и единоборств на этапе, предшествующем формированию профессиональных навыков полета в целях формирования функциональных механизмов, способствующих быстрому и надежному их становлению.

Следует особо подчеркнуть, что на этапе подготовки (период формирования профессиональных навыков) физическая подготовка должна использоваться как средство активного отдыха и поддержания на оптимальном уровне состояния физических и психофизиологических качеств, «не захватывая» пластических ресурсов организма, необходимых для формирования профессиональных навыков.

Одним из основных способов повышения активности обучаемых и эффективности тренировок при помощи физической подготовки и КТС являются налаженная система объективного контроля и оценки уровня их подготовленности. Такая система, с одной стороны, расширит возможности по анализу процесса тренировки, с другой стороны, обучаемый может получить объективную информацию о результатах своей деятельности на разных этапах полета, что позволяет значительно повысить его мотивацию к улучшению результатов деятельности.

Объем, полнота и точность физического и психологического моделирования условий полета и деятельности летчика на тренажере, методика и организация проведения тренировок, объективная оценка выполнения задач в процессе упражнения (тренажа) и целенаправленной специальной физической подготовки в совокупности определяют возможности обучения и проверки летчиков с помощью наземных технических средств. Польза от специальной физической подготовки и тренажерной подготовки может быть только тогда, когда подготовка включена в стройную систему поэтапного формирования профессиональных знаний, навыков и умений и их совершенствования, которая, в свою

очередь, предусматривает постоянное и эффективное управление как всей программой в целом, так и каждым занятием в отдельности.

Следует отметить, что у каждого человека формируется его собственный, индивидуальный стиль деятельности, обусловленный типологическими особенностями нервной системы, которые проявляются по-разному в конкретных условиях. Поэтому система обучения должна быть направлена на максимальное использование возможностей обучаемого и компенсацию неблагоприятных качеств личности.

Анализ и регуляция тесно связаны с оценкой формируемого навыка управления, установлением причин допущенных ошибок, их взаимообусловленностью, а также поиском способов изменения навыка в желаемом направлении.

Функция стимуляции заключается в возможности активизации уровня собственной физической и психической активности обучаемого. Эта активность должна иметь место и на стадии усвоения информации (получения знаний о предмете труда), и на стадии формирования сенсомоторных навыков. Нетрудно заметить, что в каждом из этих направлений используются данные объективного контроля.

Контроль, проверка и оценка профессиональных знаний, навыков и умений являются важным составным звеном и главным дидактическим принципом процесса летного обучения. Контроль и оценка деятельности – это средства, побуждающие обучаемых к более высоким показателям, к лучшему выполнению профессиональных задач.

Под объективным контролем понимается система, обеспечивающая необходимую регистрацию показателей внутренней и внешней стороны деятельности обучаемого, иначе: его психофизиологического состояния и результатов работы (качества пилотирования).

Оценка действий обучаемого – процесс соотношения зарегистрированных в ходе его деятельности показателей психофизиологического состояния и качества пилотирования (деятельности) к их нормативным (должным) значениям.

Однако для дифференцирования летчиков по уровню профессиональной подготовленности, при исследовании процесса тренировки и управления им, когда требуется более тонкий анализ степени сформированности навыков, достоверности тренажерной оценки может быть недостаточно. Это связано, прежде всего, с ограниченными возможностями физического воздействия тренажера на организм, для этой цели служит профориентированная специальная физическая подготовка.

Готовность летчика к выполнению самостоятельного полета после длительного перерыва зависит от количества, качества и интенсивности выполнения полетов в предшествующий период, от уровня психофизиологической подготовки, психофизиологического состояния летчика на момент выполнения полета.

Сочетание использования специальной физической подготовки с тренажами на комплексном тренажере самолета позволяет быстро формировать профессиональные навыки, способствует качественному и надежному выполнению профессиональных функций, в том числе в экстремальных условиях, повышает работоспособность и адаптационные возможности организма. Высокий уровень тренированности летчика является одним из важнейших психофизиологических факторов, определяющих эффективность летной деятельности. Сочетание физической и тренажерной подготовки требует высокой мобилизации физических и психических процессов[3, 8].

Эффективность физической подготовки в плане рассматриваемого вопроса определяется следующим:

- высоким уровнем физической и психофизиологической готовности к выполнению профессиональной деятельности;
- умеренной энергетической оплатой профессиональной деятельности;
- высоким уровнем общей и специальной подготовленности.

Надежность человека в системе «оператор-машина» – это уровень стабильности мотивационных, интеллектуальных, физических, психологических компонентов деятельности, направленных на эффективное обеспечение профессиональных функций в

экстремальном режиме. Это может рассматриваться как единый системообразующий фактор при разработке психофизиологических критериев эффективности физической подготовки при длительных перерывах в летной работе.

Последнее важно по нескольким причинам:

- подготовка современного летчика обходится государству сравнительно дорого;
- преждевременная дисквалификация летного состава по состоянию здоровья существенно снижает количество высококвалифицированных специалистов;
- эффективная физическая подготовка позволяет поддерживать на достаточном уровне двигательные, психологические и физиологические резервы организма, которые с возрастом уменьшаются;
- процесс обучения в учебном заведении связан с длительным перерывом в летной работе, что делает актуальным поддержание профессиональной надежности, в том числе, и средствами физической подготовки.

Установлено, что летчики, регулярно тренировавшиеся на тренажере, быстрее вылетают самостоятельно, качество их пилотирования достоверно выше, чем у летчиков, не освоивших задание на тренажере [9].

Следует отметить, что путем совершенствования методики обучения и рационального использования тренажеров подчас можно достичь более высокой эффективности тренировок, чем в реальном полете. Последнее находит объяснение в следующих преимуществах тренажеров:

- возможность многократного повторения обрабатываемых действий в ограниченное время;
- быстрое выявление и устранение ошибок, отрицательных навыков и неадекватных решений;
- развитие самостоятельности и инициативы, особенно в усложненных условиях полета;
- тесное и полное общение методиста с обучаемыми и др.

Процесс комплексной тренировки проявляется как в совершенствовании качества деятельности, так и в оптимизации при этом нервно-эмоциональных реакций летчика. Оценка уровня тренированности летчика только по успешности выполнения задания и по конечному результату не всегда достоверна. Известно, что высокая оценка может быть достигнута за счет избыточного напряжения сил, работы на пределе психических и психофизиологических возможностей (при отсутствии выработанных и устойчивых навыков). При этом надежность деятельности человека может оказаться довольно низкой, что особенно проявляется при усложнении условий выполнения заданий.

Таким образом, можно предположить, что физическая подготовка летчиков гражданской и военной авиации, в сочетании с объективным контролем за уровнем профессиональной подготовки на комплексном тренажере самолёта может способствовать повышению работоспособности, совершенствованию и поддержанию профессиональной надежности летчика в летной работе, а также более быстрому становлению летчика «на крыло» и самостоятельному вылету и выполнению боевой задачи как в период профессионального становления, так и при длительном перерыве в летной деятельности.

Выводы.

1. Все компоненты и элементы авиационной системы должны учитываться летным составом при подготовке к полетам, чтобы не допустить ошибок и летных происшествий.
2. Поэтапное планирование общей и специальной подготовки летного состава качественно влияет на успешность первоначального летного обучения, переучивание на новые типы самолетов (вертолетов), восстановление летных навыков при длительном перерыве в летной практике, что в свою очередь значительно повышает безопасность полетов.
3. Специальная физическая подготовка способствует формированию высокого уровня надежности профессиональных навыков в условиях летного труда, развитие

комплекса психофизиологических качеств летчика, определяющих адаптационные возможности его организма к учебно-боевой деятельности и недопущению ошибок и летных происшествий.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Методологический анализ узловых проблем условного рефлекса. – «Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности и психологии». М., 1963.
2. Зюрин Э.А., Жуков А.С. Оценка взаимосвязи уровня физической подготовленности с показателями профессиональной деятельности летного состава в процессе военно-профессионального обучения. Научно-методический сборник № 8. Монино, ВВА, 2004.
3. Зюрин Э.А. Профессионально-прикладная эффективность секционных занятий спортом в образовательных учреждениях силовых ведомств. // мат. межд. науч.-практ. конференции «Совершенствования боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств» Т. 1 – Иркутск, 2010 – стр. 216-220.
4. Зюрин Э.А. Технология профессионально-ориентированного обучения // научно-методический журнал ОГФСО «Юность России» «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт» № 2. – М., 2011 – стр. 41-68.
5. Зюрин Э.А. Методика ранжирования средств психофизической подготовки по напряженности и распределению по этапам профессиональной деятельности операторов сложных систем управления // мат. II межд. Науч.-практ. конференции г. Тамбов, 2011 – стр. 90 – 95.
6. Зюрин Э.А. Исследование и подбор наиболее эффективных средств и методов, направленных на повышение устойчивости операторов сложных систем управления к гиподинамическому режиму длительного полета и статическим напряжениям (на примере летного состава) // научно-методический журнал «Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки» №1. – Одесса 2011 – стр. 33-37.
7. Зюрин Э.А., Кабачков В.А. Система организации процесса профессиональной подготовки операторов сложных систем управления // мат. межд. науч.-практ. конференции «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов» – М., 2012 – стр. 246-248.
8. Макаров Р.Н. Физическая подготовка летчика ВВС / Р.Н. Макаров. – М.: ВВА им. Ю.А. Гагарина, 1979. – 208 с.
9. Макаров Р.Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации: Учебное пособие / Р.Н. Макаров. – М.: Воздушный транспорт, 1988. – 344 с.
10. Наставление по производству полетов – М.: Воениздат, 1989. – 365 с.

**ПРЕДПОСЫЛКИ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ:
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
Кобяков Ю.П., Владимирский государственный университет
им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия**

Актуальность. Социально-экономическое и политическое переустройство российского общества привело к изменению жизненных приоритетов, ценностных ориентаций, стиля жизни его граждан. С логической неизбежностью эти изменения должны были коснуться и одного из самых значимых социальных институтов государства – высшей школы, включая концепцию развития физической культуры, тем более, что она является обязательной дисциплиной гуманитарного компонента образовательных стандартов последних поколений. Сложившаяся в обществе и социальных институтах государства ситуация и стала поводом для обращения к анализу состояния обозначенной проблемы и путей её решения.

Методы и организация исследования. В основу исследования был положен логико-содержательный анализ специальной литературы по обсуждаемой проблеме и результатов собственных экспериментальных материалов, полученных в процессе решения ряда исследовательских задач:

- конкретизации цели и задач физического воспитания в программно-нормативных документах, регламентирующих работу кафедр физического воспитания;
- определения доминирующего физического качества, необходимого специалисту на современном рынке труда;
- изучения ценностного отношения студентов к физической культуре в процессе обучения;
- выявления реальных величин дефицита двигательной активности и возможностей её ликвидации облигатными формами физической культуры;
- выбора из четырех известных шкал (прогрессивной, регрессивной, смешанной, сигмовидной), все ещё используемых сегодня для оценивания физических кондиций студентов, одной – оптимальной, отвечающей идеям гуманизации образования и гармоничного развития личности.

Результаты и обсуждение. Перечень учебных специальностей в вузах страны сейчас насчитывает несколько сот наименований, каждая из которых имеет свою специфику. Несмотря на это, должна существовать некая *общая, интегральная концепция* направленности физической культуры, как в отдельных звеньях образовательной системы, так и в обществе в целом. Априори мы исходим из постулата, что главной ценностью человека является его здоровье, а физическая культура – одним из важнейших средств и методов развития, формирования и сбережения здоровья. Право на охрану здоровья в нашей стране гарантировано Конституцией РФ и реализуется такими институтами государства как Министерство здравоохранения и социального развития, Министерством образования и науки. Но, прежде всего, данное право изначально принадлежит самому носителю здоровья – человеку как социальному явлению и гражданину своей страны. В данной статье мы останавливаемся на обсуждении первой стороны этого явления.

Известно, что одним из основополагающих программно-нормативных документов высшей школы является *программа по физической культуре*. Обратимся к анализу некоторых положений новой примерной программы по физической культуре для вузов (разработчики – Щербаков В.Г., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н.) [3].

Авторы рассматривают в качестве цели физического воспитания студентов *«формирование физической культуры личности* как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности». Понять и принять в полном объеме можно только первую часть цитируемой формулировки (выделенную здесь полужирным шрифтом), что касается оставшейся – то её понимание ввиду сложности стилистического построения предложения вызывает определенные трудности.

В ряду шести задач, направленных на достижение этой цели, первой, т.е. приоритетной, они выделяют понимание студентом социальной значимости физической культуры, роли последней в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Пятая и шестая задача также содержат установку на необходимость использования физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности, а также быту и жизненным достижениям. Как видим, отчетливо прослеживается линия на необходимость профессионально - прикладной физической подготовки студентов.

Задача определения доминирующего физического качества, необходимого специалисту высшей квалификации на современном рынке труда в теории и практике физической культуры пока еще находится в стадии разработки. Теоретические и технологические трудности ее решения обусловлены тем, что даже в период позднего

социализма мнения специалистов, занимавшихся изучением этого вопроса, были неоднозначными.

Одна группа исследователей считала, что профессиональная деятельность требует от человека, прежде всего, физических качеств силы и выносливости. Другая, более многочисленная группа специалистов склонялась к мысли, что для поддержания высокой умственной и физической работоспособности более всего необходима выносливость и, следовательно, тренировочная нагрузка в аэробном режиме. Вероятно, не без учёта последней точки зрения в учебную программу курса «Физическая культура» в 1995 году были введены контрольные нормативы в беге на 2000м у девушек и 3000 м у юношей.

Вновь обратимся к анализу, рекомендованных новой программой контрольных нормативов, который, возможно, помог бы дать ответ на поставленный выше вопрос. По сравнению с программами предыдущих лет, нынешняя содержит только три норматива, предусматривающих контроль динамики развития качеств быстроты (бег 100м), выносливости (бег 2000 и 3000м) и силовой выносливости (поднимание-опускание туловища – девушки и подтягивание – юноши). По мысли авторов, как это мы это себе представляем, предлагаемые нормативы должны гарантировать относительно разностороннее развитие структур и функций организма, но никак не подготовку к профессиональной деятельности. Вне поля зрения обеих сторон образовательного процесса остаётся, таким образом, развитие качеств гибкости и ловкости.

В этой связи небезынтересным является обращение к реальной практике физического воспитания в вузах. Методом анкетного опроса было произведено изучение представлений экспертов о ранговой значимости отдельных физических качеств в процессе подготовки современных специалистов. В качестве экспертов (n=57) были избраны преподаватели физической культуры в вузах г. Владимира, со средним стажем работы 23,9 года (в основном – женщины). Результаты опроса показали, что большинство респондентов (77,14%) видят задачу физического воспитания в преимущественном развитии у студентов *качества выносливости*. Как видим, изменение социально-экономического устройства государства определенным образом повлияло на выбор преподавателями ценностных ориентиров в разделе физических качеств. Мнения оставшейся части респондентов, насчитывающей более пятой части всех опрошенных или 22,86% оказались разноплановыми: 14,29% из них отдают предпочтение развитию ловкости, 5,71% - гибкости, остальные (2,86%) – силы. Дополнительное знакомство с биографиями этих экспертов позволило придти к однозначному заключению, что вектора направленности их ответов, очевидно, обусловлены спортивной специализацией последних.

В контексте принятого нами определения понятия «здоровье», в редакции В.П. Казначеева, было произведено лонгитюдное изучение представлений студентов педагогического вуза о ранговой значимости различных факторов для успеха в их будущей профессиональной деятельности методом анонимного анкетного опроса. Выяснилось, что по мере погружения в процесс обучения, мнения студентов претерпевают определенную трансформацию. В группе из 12 факторов, имеющих, по нашему мнению, прямое отношение к профессиональной структуре личности будущего учителя, студентами выделен блок из четырех-пяти составляющих, имеющих для них приоритетное значение. В него (с суммами рангов менее 20) вошли: здоровье, коммуникабельность, профессиональные знания, уверенность в себе, воля (юноши). Хотя мнения студентов и студенток, внутри отдельно взятых курсов, характеризуются высокими коэффициентами ранговой корреляции Кендалла (Т), величина которого возрастает от 0,82 на первом курсе до 0,96 на пятом, можно со всей определенностью говорить о том, что в целом в оценке значимости приоритетных факторов между девушками и юношами имеется существенное различие. Если студентки видят успех в профессиональной деятельности в качестве профессиональных знаний, то юноши-студенты, безусловно, связывают его, прежде всего, с состоянием здоровья (сумма рангов 7,5), отдавая последующие места профессиональным знаниям, уверенности в себе, качеству воли и коммуникабельности. Здоровью в иерархии профессионально значимых качеств

личности студентки отдадут лишь четвертое место. *Ценность здоровья* для успеха в будущей профессиональной деятельности у студенток от курса к курсу *последовательно убывает*, что мы увязываем с уровнем их социокультурного развития. В то же время как у юношей-студентов в течение всего периода обучения *остается стабильно высокой* [2]. Одновременно с этим, обращает на себя внимание то обстоятельство, что такие социально значимые и педагогически важные слагаемые успешности профессиональной деятельности педагога, как творчество, уровень притязаний, счастье семейной жизни и, в особенности, счастье других людей не являются, по мнению респондентов, ценностными ориентирами. По этим четырем факторам обнаружилась высокая степень согласованности мнений между юношами и девушками ($T = 0,98$)

В силу вполне понятных и объяснимых причин изучение реальных величин дефицита двигательной активности у студентов в постсоветский период не производилось. Поэтому в качестве ориентиров, в самом первом приближении, можно, по-видимому, рассматривать классификацию видов труда и связанный с ним примерный расход энергии в виде, предложенном А.Д. Слономом, на основании исследований семидесятилетней давности в области физиологии [4]. Считается установленным, что у представителей первой группы видов труда, к которой были отнесены и студенты, расход энергии равняется 2550-2800 ккал/сутки, при оптимуме, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма в 3000-3800 ккал. Имеет, таким образом, место дефицит по затратам энергии порядка 450-1000 ккал, который может быть ликвидирован единственно возможным способом – повышением двигательной активности. При этом, затраты на собственно физические упражнения должны составлять не менее 300-500 ккал. Это, так сказать, истина в первом приближении, которая по определению нуждается в уточнении и конкретизации. Результаты исследования В.Н. Тимошкина, выполненного методом телеметрии, показали, что затраты времени на занятия по физическому воспитанию не превышают 12% от суммарных затрат на двигательную активность за сутки. В калориметрическом выражении каждый урок эквивалентен расходу энергии примерно в 130 ккал [5]. Озабоченность низкой эффективностью облигатных форм физической культуры уже тогда, 20 лет назад, была обоснованной, поскольку по определению, уроку должна принадлежать модулирующая функция. Совершенно очевидно, что многовариативность стилей жизни современных студентов превращает вопрос изучения реальных затрат их энергии за сутки, а лучше – за неделю, в серьезную научную проблему.

Программы последних десятилетий, с сожалением приходится констатировать, предлагают контрольные нормативы, не имеющие достаточно обоснованной методологической платформы. Это выражается, в частности, в разноплановости шкал, используемых при расчетах должных норм физических кондиций студентов. Мы полагаем, что должные нормы для определения уровней физической подготовленности человека вообще и, студенческой молодежи, в особенности, должны разрабатываться на единой концептуальной основе – методе перцентилей и одном типе шкал – сигмовидной. Соблюдая правила спортивной метрологии (однородность состава, достаточно большой объем выборки и т.д.) и методологию расчетов, содержащуюся в работах К.Купера, Н.М. Амосова, Л.Я. Иващенко и других исследователей, были рассчитаны граничные значения уровней физического состояния (УФС) [1].

При ориентации на метод перцентилей и, следовательно, сигмовидную шкалу оценок результатов измерения физической подготовленности во всех видах контрольных испытаний, нормативы программы по физической культуре приходят в соответствие с представлениями о концептуальном методологическом подходе.

Выводы. Таким образом, формированию новой концепции физического воспитания в вузе должны предшествовать глубокие научные проработки ряда основополагающих вопросов, к числу которых относятся следующие.

Цель физического воспитания нуждается в уточнении и корректировке. Задачи физического воспитания, направленные на достижение обозначенной цели, следует выстраивать в ранговой последовательности – от более значимых, к менее значимым.

Поскольку названия программ последних десятилетий сопровождаются определениями "базовая" или "примерная", в чем усматривается прямое указание на необходимость разработки в вузах собственных, привязанных к местным условиям нормативных требований по физической подготовленности молодежи. Необходимо устранить противоречие между задачами физического воспитания и контрольными нормативами с тем, чтобы в вузе любого профиля и направленности обучения преподавателям физической культуры было ясно на развитие каких физических качеств должен быть сориентирован педагогический процесс. Наши исследования указывают на то, что содержательная направленность физического воспитания в вузе должна быть сориентирована на развитие качества выносливости.

Уровень социокультурного развития девушек-студенток существенно ниже, чем у их сокурсников. Повышение этого уровня должно стать предметом особого внимания преподавателей физической культуры и смежных дисциплин.

Теория и практика физической культуры сегодня остро нуждаются в экспериментальных исследованиях уровня реальных затрат энергии студентов в процессе учебного дня, во время уроков физической культуры и связанных с ними величин (возможного) дефицита двигательной активности. Без решения этих задач формирование концепции физического воспитания в вузе остается проблематичной.

При ориентации на метод перцентилей и, следовательно, сигмовидную шкалу оценок результатов измерения физической подготовленности во всех видах контрольных испытаний, нормативные требования программы по физической культуре приходят в соответствие с представлениями о концептуальном методологическом подходе, базирующемся на идее гармоничного развития и формирования личности.

Список литературы:

1. Кобяков Ю.П. О нормативном обеспечении предмета «Физическая культура» в вузе. //ТиПФК. -2005. -№5. -С.46-48.
2. Кобяков Ю.П. Содержательные аспекты социокультурного развития личности студента в процессе физического воспитания /Актуальные проблемы педагогики. Вып.7. Владимир: ВООО ВОЙ, 2005. -С.165-168
3. Министерство образования и науки Российской Федерации /Примерная программа по дисциплине «Физическая культура». – М., 2012. -16с.
4. Слоним А.Д. Обмен энергии в организме //Учебник физиологии /Под ред. К.М. Быкова. - М., 1955. -С.308-446.
5. Тимошкин В.Н. Структура двигательной активности студентов и ее совершенствование в процессе обучения в вузе. Автореф. дис.канд. пед. наук. -М.,1993. -24 с.

КРУГОВОЙ МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Кузнецов Г.В., Прокудин Б.Ф., Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна, Россия

Модернизация дошкольного образования диктует отыскание новых средств и методов во всех сферах обучения. Физическая культура не является исключением. Сегодня нужна такая методика и организация занятий физического воспитания, при которой каждый ребенок выполнял бы задания с интересом и не испытывал при этом дискомфорта.

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию в ДОУ - применение круговой тренировки [3,4].

Изучение избранной темы имеет как теоретический, так и практический интерес.

Цель – экспериментально обосновать влияние кругового метода проведения занятий на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста

Задачи исследований. 1. Обосновать применение различных вариантов «круговой тренировки» на физическую подготовленность детей 6-7 лет; 2. Экспериментально обосновать эффективность разработанной технологии применения круговой тренировки в физическом воспитании детей 6-7 лет.

Методы исследований: теоретический анализ и синтез научных сведений о состоянии здоровья детей, о возможности применения «круговой тренировки» в ДОУ; сопоставительный педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; определялась динамика ЧСС по ЭКГ.

Изучена методика круговой тренировки на занятиях физической культуры в ДОУ [1]. Таким образом, применительно к решению задач физического воспитания детей методом «круговой тренировки» следует рассматривать как педагогический процесс направленный на адаптацию организма к физическим нагрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала детского организма.

На всех этапах эксперимента на основе анализа индивидуальных медицинских данных определялось текущее состояние здоровья дошкольников; в начале и в конце эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности с использованием общепринятого комплекса контрольных упражнений.

Нами разработаны и использовались три варианта круговой тренировки игрового характера [2]: 1. Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения с умеренной интенсивностью, без пауз отдыха («равномерно-круговая тренировка»; 2. Круговая тренировка по типу повторного упражнения, с паузами отдыха до полного восстановления (желаниями продолжать упражнения) между «станциями» («повторно-круговая тренировка»; 3. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ограниченными интервалами отдыха между ними (20-30 сек) («интервально-круговая тренировка»). Общее количество упражнений во всех группах выполнялось в одинаковом объеме.

Контрольная группа (КГ) в течение этого же периода времени занималась на основе раздела «Физическое воспитание» «Программы воспитания и обучения в детском саду», но с включением в занятия тех же упражнений (под ред. М. А. Васильевой).

С целью реализации дифференцированного подхода к занимающимся, в процессе круговой тренировки распределили их по подгруппам на основании средних данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Т. е. каждая из подгрупп по своему состоянию были уравнены.

Параллельно проводилось сопоставление реакции детского организма на применение разных вариантов круговой тренировки на динамику ЧСС в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста во всех группах.

После эксперимента однонаправленное достоверное изменение регистрируемых показателей физического и функционального развития наблюдалось у детей всех групп, участвующих в эксперименте. В тоже время, в конце эксперимента дети ЭГ достоверно опережали своих сверстников из КГ. Существенных различий между детьми, занимающимися в разных экспериментальных группах, не обнаружено.

Результаты показали, что физическая нагрузка в ЭГ оказывала более выраженный тренирующий эффект на организм занимающихся (средний уровень ЧСС во время занятия – 140-160 уд/мин.) по сравнению с нагрузкой на занятиях в КГ (средний уровень ЧСС во время занятия -110-130 уд/мин.); при уровне покоя (начала занятий) – 90-85 уд/мин.

Эксперимент выявил, что нагрузки «круговой тренировки» во всех группах обеспечили большие сдвиги в упражнениях скоростно-силового характера, нежели качества на координацию и гибкость.

Это свидетельствует о целесообразности применения в процессе физического воспитания в ДОУ комплексов круговой тренировки.

Если сравнить средние показатели на начало и конец эксперимента (учебного года), то получается следующее.

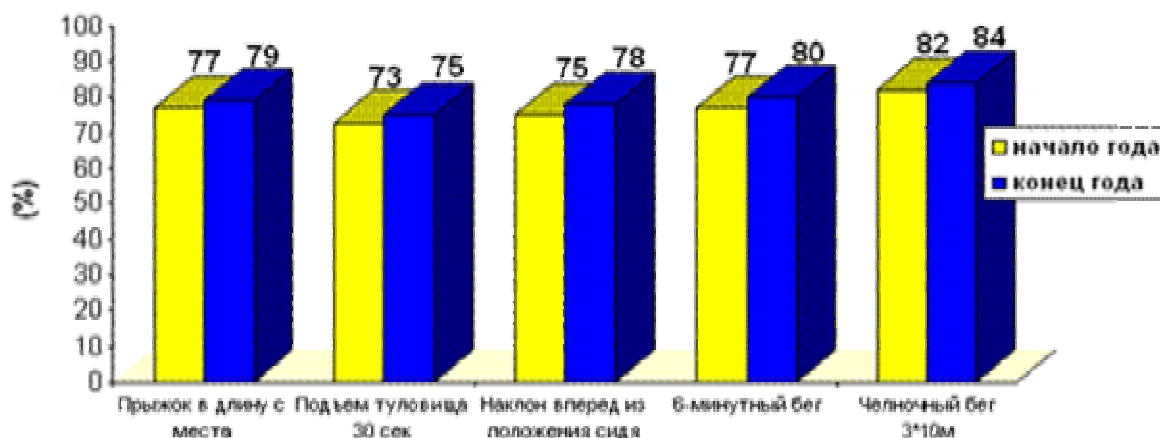


Рисунок 1. Результаты тестирования развития физических качеств у мальчиков за время эксперимента

Мы видим, что у мальчиков в начале учебного года процент скоростно-силового качества прыжка в длину с места составил 77 %, а в конце учебного года – 79 %. Прослеживается прирост развития данного качества на 2 % и т.д. по всем показателям. Этому способствовало проведение таких двигательных заданий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, как, например, «Челнок», «Перемена места», «Кто выше», «Баскетбол надувным мячом».

На рисунке 2 приведены результаты тестирования на развитие физических качеств у девочек, где также прослеживается прирост результатов в конце года.

Таким образом, использование в занятиях по физической культуре метода «круговой тренировки» позволило повысить физическую подготовленность по всем фиксируемым нами показателям и оказало положительное влияние на состояние здоровья занимающихся, формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разные варианты «круговой тренировки» оказывали достоверно одинаковый эффект воздействия у учащихся ДОУ.

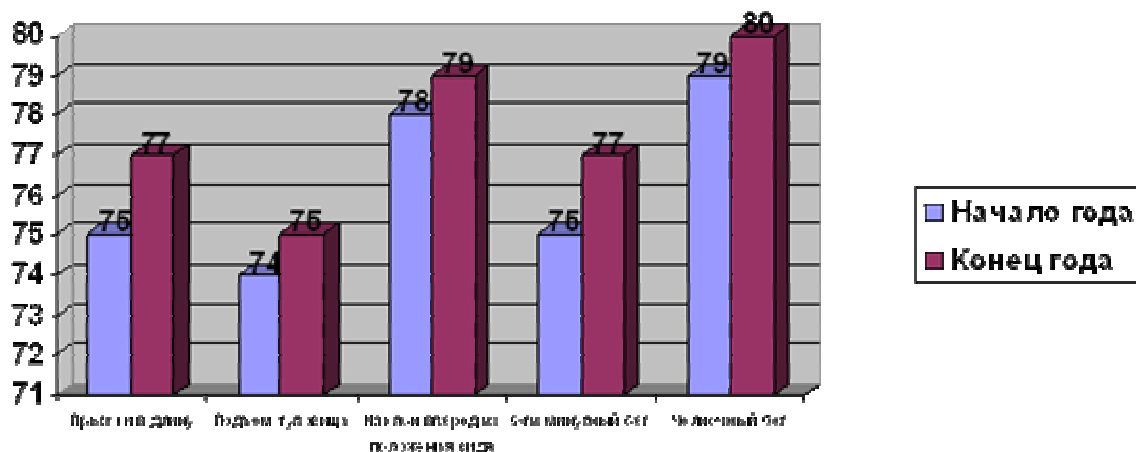


Рисунок 2. Результаты тестирования развитие физических качеств у девочек за время эксперимента.

Список литературы:

1. Горохова М. В. «Круговая тренировка» как метод коррекции и двигательных нарушений у старших дошкольников. Школа: Образование, интеграция. 2006;
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1997. – 256 с.;
3. Шарманова С. Б., Федорова А. И. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Уч. Метод пособ. М.: Сов. Спорт, 2004;
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

**Куликова М.В., Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия**

Актуальность исследования. Разработка и обоснование инновационных педагогических средств развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте является одной из кардинальных проблем теории и методики физической культуры и обуславливает модернизацию системы физического воспитания.

Особую актуальность проблеме развития двигательных способностей старших дошкольников придает то, что ее изучение связано с разработкой фундаментальных вопросов психологии и педагогики: связи обучения и развития ребенка и психологической теории способностей.

Результаты исследований В.К. Бальсевича, В.И. Ляха, Т.И. Осокиной, Ю.К. Чернышенко свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания [1, 3, 4]. Внутреннее противоречие этого процесса, согласно А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину, заключается в том, что двигательная деятельность, в которой происходит развитие двигательных способностей, в старшем дошкольном возрасте не сформирована. У ребенка, с одной стороны, есть потребность в двигательной деятельности, с другой стороны, отсутствуют психологические механизмы ее осуществления: мотивы, навыки, умения и т.п. [2, 5].

Современный уровень психологической и педагогической науки позволяет говорить о том, что противоречие между потребностью в движении и возможностью ее реализации в двигательной деятельности разрешается в игре – ведущем виде деятельности детей дошкольного возраста. Именно в игре происходит развитие психологических механизмов двигательной деятельности, в том числе и способностей.

Преимущество подхода игрового моделирования занятий по физическому воспитанию перед традиционным построением занятия заключается в том, что развитие двигательной функции ребенка проходит в специфической, свойственной дошкольникам игровой деятельности, активизирующей его познавательную и двигательную активность.

Однако нерешенные кардинальные вопросы методического характера приводят к тому, что игра в педагогических разработках рассматривается достаточно узко, как своеобразное средство, метод и форма физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Роль игры как ведущего вида деятельности, имеющего непреходящее значение для психического и двигательного развития дошкольников, и возможность моделирования игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию в теории и методике физической культуры изучено недостаточно. Это в значительной степени сужает развивающую функцию занятий физическими упражнениями в старшем дошкольном возрасте и обуславливает необходимость теоретического и экспериментального обоснования модели развития двигательных способностей старших дошкольников на основе моделирования игровой деятельности на занятиях по физической культуре.

С этих позиций предпринятое комплексное исследование является актуальным с теоретической и практической точек зрения.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования являлись: анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы, анализ и обобщение передового опыта физического воспитания детей дошкольного возраста, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики, метод контрольных испытаний (тестирование). Кондиционные способности измерялись общепринятыми в практике физического воспитания дошкольников двигательными тестами: «Бег 15 метров с высокого старта», «Бег 30 метров с высокого старта», «Бег 10 метров с ходу», «Прыжок в длину с места», «Метание на дальность мешочка с песком (200 грамм) левой и правой рукой», «Сила сжатия кисти правой и левой руки», «Метание на дальность набивного мяча двумя руками из-за головы», «Преодоление дистанции 300 метров», тест Е.П. Васильева на гибкость.

Для определения различных проявлений двигательных способностей был отобран ряд тестов: «Метание в цель левой и правой рукой теннисного мяча», «Челночный бег 3x5 метров», «Точность воспроизведения временного отрезка и пространственного параметра», «Статическое равновесие на одной ноге», «Бег к пронумерованным мячам», «Перешагивание через гимнастическую палку».

С целью изучения влияния используемой педагогической модели на развитие психических процессов использовались следующие стандартизованные психологические методики: для оценки восприятия использовалась методика «Какие предметы спрятаны в рисунках», переключения и распределения внимания – методика «Проставь значки», памяти – методики «Узнай фигуру», «Телевизор», образно-логического мышления – методика «Раздели на группы»; наглядно-действенного мышления – методика «Доска Сегена № 1», воображения – «Краткий тест творческого мышления».

Экспериментальное исследование эффективности разработанной модели физического воспитания старших дошкольников осуществлялось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения № 174 города Тулы. В качестве контрольной группы обследовались дети, посещавшие муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 27. Процесс физического воспитания детей экспериментальной группы имел свои особенности, обусловленные целью и задачами исследования. Весь программный материал был распределен по игровым модулям (темам), в рамках которых оказывалось преимущественное педагогическое воздействие на развитие основных движений и двигательных качеств. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласовалось с сюжетом. Каждый модуль (тема) включала три этапа: знакомство с игровой темой, подготовка к игре и непосредственно игра. На первом этапе разрабатывался игровой сюжет, распределялись роли (количество ролей, исполняемых одним ребенком, не ограничивалось). На втором этапе дети разучивали роли, в том числе и осваивали необходимые для этого движения. На третьем этапе проигрывалась сама игра.

Содержание педагогической модели было условно разделено на две части соответственно годам обучения и воспитания детей в старшей и подготовительной группе дошкольного образовательного учреждения. Каждая часть включала в себя такие игровые модули (темы), как «Пожарники», «Туристы», «Защитники Отечества», «Юные баскетболисты», «Путешественники», «На арене цирка» и др.

На каждом этапе игровой темы решались конкретные педагогические задачи.

Основной задачей первого этапа было знакомство с игровой темой. Решение ее предполагало:

1. Постановку педагогических задач игрового модуля. В рамках одного игрового модуля решались задачи преимущественного развития той или иной двигательной способности (способностей) в процессе обучения или совершенствования движений, необходимых для выполнения ребенком взятой на себя роли.

2.Предварительную подготовку педагога, заключающуюся в разработке плана игрового сюжета. Совместное с детьми обсуждение и разработка сценария игры. Тематика и содержание игрового модуля и отдельного занятия соответствовали возрастным возможностям, интересам детей и педагогическим задачам.

3.Подготовку педагогом необходимого инвентаря и оборудования, наглядного материала и других, необходимых для реализации игры средств.

4.Совместная деятельность педагога и детей по подготовке игровой площадки и оформлению игрового пространства.

5.Непосредственное знакомство детей с игрой, совместное обсуждение ее замысла, планирование игры и распределение ролей.

Второй этап - подготовка к игре.

В рамках второго этапа дети разучивали роли, осваивали необходимые для этого движения. Реализация второго этапа осуществлялась в следующих педагогических условиях:

1.Основными средствами реализации данного этапа являются разнообразные физические упражнения, подвижные игры, игровые задания, обеспечивающие выполнение ребенком взятой на себя роли (ролей).

2.Использование в процессе обучения двигательным действиям игрового метода в сочетании со строго-регламентируемым и вариативным методом обучения с опорой на игровой сюжет.

3.Использование различных форм организации детей на занятиях (фронтальной, групповой, индивидуальной).

4.Создание на занятиях воображаемой ситуации в соответствии с сюжетом разыгрываемой игры.

5.Осуществление педагогического руководства игрой в процессе совместной игровой деятельности.

Третий этап – игра. Этот этап предусматривал:

1.Проведение игры в различных организационных формах: вечера развлечений и спортивные праздники, занятия по физической культуре, прогулка и др.

2.Приглашение в качестве зрителей (активных участников) родителей и других членов семьи. Тем самым создавалась ситуация сопереживания игровым действиям детей наиболее значимыми для них людьми, что придавало игровой деятельности дошкольников определенную социальную значимость.

Результаты и обсуждение. Результаты формирующего эксперимента выявили высокую эффективность экспериментальной модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. У мальчиков экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы зафиксирован высокий прирост результатов в следующих тестах: в беге 30 и 15 метров с высокого старта, беге на 10 метров с ходу, прыжке в длину с места, силе сжатия кисти правой и левой руки, метании в цель правой рукой, челночном беге 3x5 метров, статическом равновесии, беге к пронумерованным мячам, перешагивании через гимнастическую палку ($p \leq 0,05$). Девочки экспериментальной группы демонстрировали более высокие результаты, чем их сверстницы из контрольной группы в беге на 15 метров с высокого старта, беге 10 метров с ходу, прыжке в длину с места, силе сжатия кисти правой и левой руки, метании в цель правой рукой, челночном беге 3x5 метров, статическом равновесии, беге к пронумерованным мячам ($p \leq 0,05$). Наибольшие сдвиги в результатах детей экспериментальной группы зафиксированы на втором году педагогического эксперимента, что свидетельствует об отсроченном развивающем эффекте экспериментальной педагогической модели.

Развивающий эффект экспериментальной модели проявился и в статистически более высоких приростах показателей детей экспериментальной группы в тестах, характеризующих развитие психических процессов: внимания, памяти, восприятия, образно-логического мышления ($p \leq 0,05$).

Высокая динамика показателей детей экспериментальной группы по сравнению с результатами их сверстников из контрольной группы позволяет говорить о том, что двигательные способности представляют собой разновидность психических образований, позволяющих достаточно эффективно решать разнообразные двигательные задачи. Следовательно, формирование двигательных способностей педагогическими средствами должно осуществляться в соответствии с психическими закономерностями развития дошкольников. Особенности нервнопсихического развития детей обуславливают достаточно равномерное развитие двигательных способностей, для которых старший дошкольный возраст является сенситивным периодом. Мальчики 5-7 лет имеют некоторые преимущества перед своими сверстниками в развитии скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей. Девочки лучше справляются с заданиями на гибкость и координацию движения.

В ходе эксперимента не выявлено влияние занятий по экспериментальной модели на развитие специфических координационных способностей старших дошкольников. Результаты детей экспериментальной группы не отличаются статистически значимо от показателей их сверстников из контрольной группы в тестах на точность воспроизведения временного и пространственного параметров движения. Это является основанием утверждать, что для развития специфических способностей в старшем дошкольном возрасте, следует использовать специальные двигательно-координационные упражнения.

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтверждают одно из фундаментальных положений дошкольной педагогики о том, что развитие движений детей 5-7 лет происходит в игре – ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Осуществление игровой деятельности вызывает качественные изменения в развитии двигательной сферы ребенка. Она разрешает противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста в двигательной деятельности и несформированностью психологических механизмов ее осуществления, поскольку мотив игры заключен не в конечном результате действия, а в самом игровом действии, операционную основу которого составляют движения ребенка.

Являясь одной из побочных линий развития, двигательная сфера, если можно так выразиться, испытывает на себе влияние ведущей игровой деятельности. Результатом этого влияния является не только приобретение ребенком новых свойств личности, но и овладение разнообразными общественно выработанными в той или иной культуре способами осуществления двигательной деятельности в виде двигательных эталонов умений, навыков, человеческих способностей. Условием формирования психологических механизмов двигательного поведения (умений, навыков, способностей) является развернутость игровых действий ребенка, предметным содержанием которых выступают двигательные действия. Все это обуславливает непреходящее значение игровой деятельности в развитии двигательной функции ребенка в дошкольном возрасте.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований свидетельствуют, что игра является ведущим видом деятельности и определяет развитие двигательных способностей ребенка на этапе дошкольного детства. Это актуализирует необходимость поиска новых форм и педагогических технологий, ориентированных на моделирование игровой деятельности ребенка в процессе физического воспитания для формирования психомоторики, физического и психического здоровья. Условием развития двигательных способностей в игре является развернутость игровых действий, операциональным содержанием которых выступают движения детей.

Педагогическими условиями развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности являются:

- целостная реализация процесса физического воспитания, основанного на оздоровлении, воспитании и обучении детей;
- построение процесса физического воспитания в соответствии с закономерностями развития игровой деятельности детей 5-7 лет;

– модульное построение педагогического процесса, согласно которому программный материал распределен по игровым темам, в рамках которого преимущественно решаются задачи физического воспитания старших дошкольников;

– разработка содержания занятий с учетом опережающего характера развития игровой деятельности по сравнению с наличными двигательными возможностями ребенка;

– включение в содержание игрового модуля не только разнообразных игр и игровых упражнений, но и двигательных действий, которые обеспечивают наилучшее выполнение игровой роли ребенком;

– использование при разучивании движений игрового метода в сочетании со строго регламентируемым и вариативным методом обучения;

– этапное построение игрового модуля, в соответствии с которым на первом этапе дети совместно с педагогом разрабатывают игровой сюжет, распределяют роли; на втором этапе – происходит разучивание роли, в том числе и осваиваются необходимые для этого движения, на третьем этапе разыгрывается сама игра;

– преимущественное использование игровой формы проведения занятий, обеспечивающей вместе со словесными и наглядными методами обучения и воспитания создание воображаемой игровой ситуации, как одного из компонентов игровой деятельности (сюжетно-ролевой игры);

– осуществление совместной игровой деятельности со сверстниками и взрослым;

– поддержание на занятиях достаточной активности всех детей, обеспечение необходимой длительности и моторной плотности игровых занятий, в соответствии с требованиями современных программ по физическому воспитанию дошкольников, использование педагогом основных способов регуляции объема и интенсивности физической нагрузки: время проведения игры; чередование игр и игровых упражнений различной интенсивности; индивидуальный подход в соответствии с состоянием здоровья и физическими возможностями ребенка.

Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что моделирование игровой деятельности в процессе физического воспитания оказало положительное влияние на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Наибольшее стимулирующее воздействие на двигательную сферу детей наблюдалось на втором году педагогического эксперимента. Последний факт свидетельствует об отставленном кумулятивном эффекте игровых занятий на развитие психомоторики ребенка. Это означает, что в процессе овладения разнообразными видами двигательной активности в игровой деятельности у детей вначале формировалась психологическая функция обеспечения движений, а затем на этой основе психологические механизмы ее реализации в разнообразных, постоянно меняющихся игровых условиях. Суммируя сказанное можно утверждать, что экспериментальная модель физического воспитания детей старшего дошкольного возраста имеет развивающий характер, поскольку она направлена на созревающие психологические процессы, обеспечивающие становление двигательной функции, выражаясь словами Л.С Выготского, педагогические воздействия ориентированы на зону ближайшего развития ребенка.

Развивающий эффект игрового моделирования занятий физической культурой обусловлен творческим решением задач, заключенных в игровом сюжете, а также подчинением двигательной активности ребёнка мотиву лучшего выполнения игрового действия. В ходе эксперимента убедительно доказано преимущество модульного построения игровых занятий, которое позволяет органично ввести в игровую деятельность ребенка разнообразные виды двигательной активности, способствует формированию психологических механизмов двигательной деятельности старших дошкольников: умений, навыков, способностей.

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С.21.
2. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения [Текст] / А.Н. Леонтьев // Собр. соч.: в 2 т. – М.: Педагогика, 1983. Т. I. – 392 с.
3. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 16-23.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
5. Эльконин, Д.Б. Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 360с.

РАЗРАБОТКА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ НОВОЙ ФОРМАЦИИ – СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

**Ланда Б.Х., Казанский национальный исследовательский технический университет
имени А.Н.Туполева, Казань, Россия**

Аннотация. В статье для обсуждения и дискуссий представлены программы учебных дисциплин специализации «Менеджмент в спорте», разработанные с учётом интеграционных процессов, происходящих в образовательном пространстве физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: спортивный менеджер, предметы специализации, обучающие программы, содержание разделов теории и практики.

Введение. Проблема совершенствования подготовки специалистов в сфере спортивного менеджмента выделена в число приоритетных направлений, на конференции Европейской ассоциации спортивного менеджмента, прошедшей в Мадриде в 2011 году.

Радикальных мер по подготовке спортивных менеджеров требует Казань, готовящаяся принять Всемирную Универсиаду 2013, вводящая в эксплуатацию множество самых современных спортивных объектов. Значительное их количество передается в собственность ВУЗов. Такую политику проводит руководство Татарстана для реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», направленной на привлечение к массовым занятиям спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов и всех других слоев населения.

В условиях рыночных отношений, экономических реформ, связанных с переходом физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексов на автономный режим финансирования, к организации эффективного управления отраслью физической культуры и спорта, к работе по эксплуатации спортивных сооружений и созданию инфраструктуры спортивных клубов, должны прийти компетентные специалисты новой формации.

Методика разработка программ. На гуманитарном факультете нашего университета, по совместной инициативе Министерства по делам молодежи, спорту и туризму РТ и ректората, поддержанной Министерством образования и науки РФ, открыта специализация «Менеджмент в спорте». При разработке программ для учебных дисциплин специализации учитывались интеграционные процессы, расширяющие образовательное пространство физической культуры, спорта и туризма (ФКСТ) за счет проектного взаимодействия с экономикой, здравоохранением, другими социальными науками. Интенсификация учебного процесса обеспечивалась активным внедрением информационно-коммуникативных технологий. Накопленный ранее опыт преподавания студентам дисциплин «Экономика физической культуры и спорта», «Спортивные сооружения», «Туризм и методика преподавания» в ИФК г. Набережные Челны, а также курса «Формирование экономического

мышления в сфере услуг ФКСТ в Казанском финансово-экономическом институте, стал базовой основой для разработки обучающих программ. Курс специализации для студентов, содержит четыре модуля, в которые вошли следующие дисциплины: «Менеджмент спортивного бизнеса», «Спортивные сооружения и их техническая эксплуатация», «Региональные особенности развития физической культуры и спорта», «Современные технологии в физической культуре и спорте». Учебные программы дисциплин утверждены проректором по учебной работе и согласованы с основным заказчиком Министерством по делам молодёжи, спорту и туризму Республики Татарстан, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. Все программы прошли апробацию в учебном процессе. Они докладывались в Москве на Всероссийских научно-практических конференциях: «Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России» (РГУФК, 2007, 2009); Международной научно-практической конференции «Спортивные сооружения и олимпийские объекты Сочи-2014» (Москва 2009); на Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные подходы и современные технологии в профессиональном обучении в ВУЗах физической культуры» (ПГАФКСТ, Казань, 2011). В стадии разработки находятся ещё две дисциплины: «Организация учебно-тренировочного процесса» и «Организация и проведение соревнований». Необходимо отметить, что принятая Российским фондом фундаментальных исследований наша заявка от КНИТУ-КАИ для участия в конкурсе «Проведение в 2011 году совместного немецко-французско-российского семинара по подготовке спортивных менеджеров», хотя и позволила наладить первые контакты со школами в Кельне и Марселе, из-за отсутствия трехстороннего финансирования пока не получила развития.

Результаты и практические рекомендации, предлагаемые для обсуждения. В лекционной части каждого модуля определены цель, задачи, содержание материала, учитывающие вопросы экономики и рыночных отношений, достижения индустрии спорта, которые в числе других, составляют научно-методическую основу курса.

Практическая часть содержит изучение прикладных методик расчета, изложенных в изданных и имеющихся на кафедре учебных пособиях, методических рекомендациях и учебно-методических комплексах. С их помощью студенты приобщаются к внедрению полученных знаний путем: участия в УИРС и НИРС, постановки и проведения экспериментальных исследований, анализа обработанных результатов.

Важной составляющей курса специализации являются самостоятельные работы, выполняемые будущими спортивными менеджерами. Все самостоятельные работы имеют прикладной характер и относятся к конкретному спортивному объекту. Например, расчет недельной, месячной или квартальной загруженности спортивных сооружений, оценка с помощью мониторинговых исследований по тестам физического развития и физической подготовленности достижений, занимающихся физической культурой и спортом контингентов населения, расчет комфортности спортивных сооружений, стоимости аренды, проката, абонементов и т.д. Свои работы студенты докладывают на ежегодной Международной молодежной научной конференции «Туполевские чтения» и других, некоторые из студентов продолжают учебу в магистратуре и готовятся к защите диссертаций.

Основные фрагменты содержания каждого из предметов, предлагаются специалистам-преподавателям для совместного обсуждения. Их обоснованием является активная внедренческая деятельность по апробации дисциплин специализации в учебном процессе.

Менеджмент спортивного бизнеса

Темы	Содержание тем	Часы ауд./сам. занятий
<i>Теоретическая часть</i>		
Тема 1	Введение. Предмет, его цели, задачи, содержание применительно к отрасли Физическая культура, спорт и туризм (ФКСТ).	2/2
Тема 2	Научно-методические основы управленческого труда, стиль работы делового человека, руководителя-менеджера. Качества спортивного менеджера, принципы его работы, функции управления. Классификация управленческих решений (2 ч). Проблемы и способы их решения. Как не ошибиться в решениях. Национальные стили менеджмента. Индивидуальные и коллективные решения (2 ч). Механизм принятия управленческих решений. Роль мотивации. Пирамида А. Маслоу (2 ч). Как проводить совещания (советы руководителю). Деловые игры, как способ обучения принятию решений. Анализ игры с позиций студента и преподавателя (2 ч). Источники новых идей. Методы выработки идей: целевые обсуждения, мозговой штурм, научный метод, стоимостной анализ. Ранжирование идей (матричный способ, метод номинальной группы) (2 ч). Работа действующего спортивного менеджера-практика на примере спортивного клуба «Диана» (2 ч).	12/14
Тема 3	Экономика, рынок, платные услуги, бизнес, предпринимательство и коммерческая деятельность в сфере ФКСТ. Экономика, экономические науки и экономические отношения. Количественные и качественные показатели (2 ч). Рынок и рыночные отношения. Проблемы рынка и пути их решения. Анализ деятельности в условиях рыночной экономики (2 ч). Платные услуги в сфере ФКСТ (2 ч). Бизнес, спорт и туризм. Виды бизнеса. Принципы, методы и особенности. Расчет и риск(2 ч.). Предпринимательство и коммерческая деятельность в ФКСТ. Источники получения доходов. Категории по степени коммерциализации спорта (2 ч).	10/20
Тема 4	Маркетинг и реклама в спорте. Финансирование в зарубежном и отечественном спорте. Маркетинг в спорте. Формы, методы, принципы (2ч). Теория и практика рекламы (2ч). Финансирование ФКСТ в зарубежных странах и в России. Опыт работы зарубежных спортивных клубов и их менеджеров (3 ч).	7/7
Тема 5	Подведение итогов курса. Закрепление основных понятий, терминов, компетенций, необходимых в практической деятельности (2 ч). Разбор контрольных вопросов. Подготовка к зачету (1 ч).	3/6
Всего часов		34/49
<i>Практическая часть</i>		
Тема 1	Деловые игры, УИРС. Составление алгоритма принятия управленческого решения (2 ч). Как выжить в экстремальных условиях и получить максимальную прибыль. Методика организации и проведения эксперимента. Составление плана исследований. Туполевские чтения.	6
Тема 2	Методика разработки тестовых заданий и тестирования показателей здоровья для определения физического статуса человека. Методика расчета загруженности спортивных сооружений и экономической эффективности затрат на ФКСТ.	5
Тема 3	Знакомство с организацией работы менеджеров ведущих казанских спортивных клубов.	6
Всего часов		17
ИТОГО		51/49

Спортивные сооружения и их техническая эксплуатация

Темы	Содержание тем	Часы ауд./сам занятий
<i>Теоретическая часть</i>		
Тема 1	Введение в предмет. Цель, задачи, содержание, научно – методические основы предмета. Требования к усвоению предмета. Литература.	2
Тема 2	Основные положения теории и практики СС. Понятия и термины. Классификация СС. Функциональное назначение. Междисциплинарные связи. Анализ развития СС. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ и УИРС. Формирование и размещение сети СС в городе и сельской местности.	12/2
Тема 3	Вопросы проектирования СС. Этапы подготовки. Составление технического задания на проектирование. Требования к земельному участку (экономические, строительные - технические, санитарные). Типы проектов. Стадии проектирования. Факторы, учитываемые при проектировании.	4/4
Тема 4	Организация строительства. Основные документы (строительный паспорт, проектно – сметная документация, план финансирования, акт приемки строительных работ). Виды строительства и ремонта. Источники финансирования.	2/2
Тема 5	Эксплуатация СС. Организационные основы. Элементы эксплуатационно – хозяйственной деятельности. Технические вопросы эксплуатации СС (табельное оснащение, типовое оборудование, обеспечение безопасности и т.д.). Учет, отчетность и технико – экономические показатели работы СС. Паспорт и учетная карточка СС.	6/6
Тема 6	СС по избранному виду спорта. Нормы и правила проектирования и строительства, особенности эксплуатации (спортивные игры, фитнес, единоборства, туризм и т.д.)	2/2
Тема 7	Технические средства, используемые на СС. Тренажерные устройства, их классификация, по назначению и принципу действия. Информационно – диагностическое обеспечение, применяемое для измерения и оценки физического состояния занимающихся в СС.	2/6
Тема 8	Подведение итогов курса. Анализ результатов выполненных самостоятельных работ. Ознакомление с экзаменационными вопросами.	4/4
	Всего часов	34/26
<i>Практическая часть</i>		
Тема 1	Знакомство с рекомендованной литературой и другими источниками информации. Методика их поиска.	2/2
Тема 2	Организация самостоятельных работ по классификации конкретных СС, историческому анализу развития СС.	2/4
Тема 3	Методика расчета потребности в СС.	2/2
Тема 4	Строительство простейших СС. Приборы и инструменты.	2/
Тема 5	Методики расчета: арендной платы за пользование СС, проката спортивного инвентаря и оборудования, абонемента, комфортности, загруженности СС, экономической эффективности их технической эксплуатации.	8/6
	Знакомство со СС г. Казани.	10
Тема 6,7	Методика оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, занимающихся в СС. Мониторинг этих показателей для избранных видов ФКСТ. Расчетные формулы, обработка и оценка результатов.	4/6

Тема 8	Защита выполненных самостоятельных работ с рекомендацией лучших для участия в «Туполевских чтениях».	4/6
	Всего часов	34/26
	Итого	68/52

Региональные особенности развития физической культуры и спорт

Тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Самостоятельная работа	Л	ПЗ	СР
1	Введение. Предмет, его цель, задачи, содержание. Требования к усвоению учебного материала. Научно-методическая основа предмета. Рекомендуемая литература и другие источники информации	Работа с источниками информации(материалы МДМС РТ, планы Спорткомитетов и Федерации по видам спорта, сайты и т.д.)	Исследование межпредметных связей избранного вида ФКСТ	4	2	4
2	Развитие ФКСТ в РТ (исторические сведения). Алгоритм исследования региональных особенностей развития ФКСТ.	Посещение музея спорта РТ. Знакомство с работой ведущих спортивных клубов.	Применить алгоритм исследования региональных особенностей к конкретным видам ФКСТ.	4	6	4
3	Структурная схема функционирования отрасли ФКСТ и ее подведомственных организаций	Разработка организационно-управленческой схемы для конкретного коллектива и вида ФКСТ. Определить план работы подведомственной первичной организации (спортклуба, комитета, КФК)	Завершить работу, начатую на практическом занятии.	4	2	4
4	Динамика развития наиболее популярных видов спорта (массовых, олимпийских, экстремальных), их образовательной и материально-технической базы, кадрового потенциала и уровня соревновательной деятельности	Решение вопросов данной темы примирительные к избранному виду физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности организации. Наметить источники информации и план действий.	Завершить работу, начатую на практическом занятии, выбрав организацию либо по месту учебы, либо по месту жительства и т.д.	4	4	4
5	Этапы реализации в РТ Федеральной целевой программы	Методики расчета учитывающие затраты на ФКСТ, потери	Реализация ФЦП в вашем населенном пункте (районе,	4	4	4

	«Развития ФКиС в РФ на 2006-2015 годы». Финансовое обеспечение ФЦП. Расчеты экономической эффективности от приобщения населения к занятиям ФКСТ	производства, связанные с болезнью работающих, недопуском продукции, текучестью кадров и т.д.	городе). Определение экономического эффекта			
6	Платные услуги отрасли ФКСТ реализуемые в условиях рыночных отношений	Методики расчета платных услуг применительно к конкретному СС. Определение рентабельности его эксплуатации.	Знакомство с работой бухгалтерии на СС, оценка доходных и расходных частей бюджета, учёт налоговых отчислений и дополнительных расходов	4	6	8
7	Обеспечение населения РТ комфортными СС, их достаточной пропускной способностью и оптимальной загруженностью. Здоровье формирующая роль ФКСТ, ценностей культуры здоровья, их профилактическое действие в отвлечении населения от негативных явлений (алкоголь, наркотики и т.д.)	Методика тестирования показателей здоровья с отслеживанием их динамики в мониторинге, чтобы показать влияние занятий ФКСТ на физическое развитие и физическую подготовленность организма человека	Выполнить сравнительное исследование на любом удобном контингенте (школьники, студенты, рабочие и т.д.), как занимающихся, так и не занимающихся ФКСТ.	4	4	15
8	Выявление сформированных компетенций. Подведение итогов курса	Разбор экзаменационных вопросов. Контроль выполнения домашних заданий.	Доработка самостоятельных работ	6	6	5
9	Всего часов			34	34	48

Современные технологии в физической культуре и спорте

Темы	Содержание тем	Часы ауд./сам занятий
<i>Теоретическая часть</i>		
Тема 1	Введение в предмет. Цель, задачи, содержание, научно – методические основы предмета. Его место в профессиональной подготовке студентов. Требования к усвоению дисциплины. Литература и другие источники информации.	3/2

Тема 2	Технологии проектирования инновационного развития ФКСТ. Метод проектов. Технологии менеджмента и маркетинга, управленческие и бизнес технологии. Метод спортинга. Партизанский маркетинг. Технологии компетентного подхода. Менеджмент спортивного туризма.	6/3
Тема 3	Проблемные, дистанционные и модульные технологии в развитии творческого потенциала студента. Дидактические, антропные, психотехнические и Дальтон –технологии. Человеческий потенциал и развитие экономики страны. Экономическая значимость и эффективность современных технологий, внедряемых в образовательное пространство ФКСТ	4/4
Тема 4	Игровые, тестовые, спортивно- ориентированные технологии массового физического воспитания. Методика спортизации. Мониторинговые исследования. Самодиагностика. Информационно-коммуникативные и цифровые технологии. .	4/3
Тема 5	Наукоемкие технологии спортивной подготовки и тренировки. Системный подход, анализ, программно-целевое планирование. Разработка педагогических проблем спорта высших достижений (новые модели, измерительные средства, специальные тренажеры и т.д .). Корректирующая деятельность для развития специальных двигательных качеств Коучинговые технологии.	4/3
Тема 6	Аудиовизуальные, рекламные, PR-технологии. Технологии, обеспечивающие комфортность и безопасность масштабных спортивных мероприятий.	2/2
Тема 7	Технологии оздоровления Бубновского С.М., Базарного В.Ф., Лазарева М.Л., Сметанкина А.А., и др. Технология ЛФК. Фитнес, велнес, аэробика, йога, пилатес и др. здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, используемые для привлекательности занятий ФКСТ .	3/4
Тема 8	Современные технологии проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений (новые материалы , конструкции, инвентарь, оборудование).Разработки спортивной одежды, обуви, продуктов питания и т.д.	4/3
Тема 9	Подведение итогов курса. Анализ результатов выполненных самостоятельных работ. Ознакомление с экзаменационными вопросами.	4/2
	Всего часов	34/26
	<i>Практическая часть</i>	
Тема 1	Знакомство с рекомендованной литературой, другими источниками информации. Поиск информации.	2/2
Тема 2	Организация самостоятельных работ. Разработка проекта и его технологических этапов в избранном виде организационно-управленческой спортивной, либо массовой физкультурно-оздоровительной деятельности.	4/4
Тема 3	Практика применения технологий, рассмотренных на лекции. Экономичные технологии повышения человеческого потенциала.	4/2
Тема 4	Теория и практика проведения эксперимента. Компьютерные технологии. Мониторинговые исследования. Основы математической обработки результатов.	5/3
Тема 5	Технология спортивной и физкультурно-оздоровительной работы при занятиях с различными контингентами обучающихся.	5/2

Тема 6	Технологии, используемые при организации и проведении массовых спортивных мероприятий.	3/2
Тема 7	Место оздоровительных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе: проблемы и решения. Оценка эффективности внедрения.	4/2
Тема 8	Индустрия спорта и роль, применяемых в ней технологий для улучшения спортивных результатов и формирования мотивации к занятиям ФКСТ	3/2
Тема 9	Защита выполненных самостоятельных работ с рекомендацией лучших для участия в «Туполевских чтениях».	4/2
	Всего часов	34/21
	Итого	68/48

Реализация программ. С 2011 года в полную силу заработал Культурно-спортивный комплекс университета КС К КАИ ОЛИМП. Здесь, под руководством директора и заведующего кафедрой Физической культуры и спорта, д.б.н., доцента Юсупова Р.А., профессионального спортивного менеджера, имеющего международный спортивный опыт, формируются команды и студенческие лиги по различным видам спорта, организуются и проводятся студенческие соревнования Всероссийского и Международного уровней. Наряду с теоретическими знаниями, будущие спортивные менеджеры овладевают практическими умениями, могут испытать себя в административно-хозяйственной деятельности, стать менеджерами спортивных команд, организаторами и руководителями массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий со школьниками, студентами и взрослым населением. По программе мэрии

г. Казани «Пятилетка здоровья» эти услуги по воскресениям предоставляются для всех бесплатно. Компетентность студента и его профессиональные компетенции формируются при работе в спортивных игровых и тренажерных залах, залах аэробики и фитнеса, бассейне, на стадионе и т.д. Все это происходит на территории спортивного городка «КАИ ОЛИМП».

Заключение. Для подготовки спортивных менеджеров, обладающих необходимыми компетенциями, в Казани создана современная материально-техническая база. Наряду с КСК КАИ ОЛИМП, это спортивные комплексы Поволжской государственной академии физической культуры, Приволжского казанского федерального университета, Архитектурно-строительного университета и других вузов. Благодаря Универсиаде 2013 активизировалось массовое движение по созданию спортивных клубов в образовательных учреждениях, волонтерское движение, дан мощный дополнительный импульс развитию студенческой физической культуры и спорта. Для организации этой работы подготовка специалистов новой формации - спортивных менеджеров очевидна. Она вносит реальный вклад в девиз: «Универсиаде 2013 в Казани – достойную физическую подготовленность молодежи».

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Макеева В.С., Климова О.В., Государственный университет-учебно-научно-производственный комплекс, г. Орел, Россия

Актуальность. Как отмечает Д.И. Фельдштейн, нынешние дети позднее проходят через два ростовых скачка или два кризисных периода развития [2]. «Так, первый скачок приходится не на старший дошкольный возраст – шесть – шесть с половиной лет, как тридцать лет назад, а на семь-восемь лет, то есть на младший школьный возраст. Отсюда следует, что в первом и, возможно даже, во втором классах школы учебный материал необходимо подавать ученикам в игровой форме».

В то же самое время у современных детей существенно выше интеллект, а его невостребованность приводит не только к задержке общего интеллектуального развития, но и к интеллектуальной депривации или умственному голоду - состоянию, которое может привести к склонности к делинквентному поведению, наркомании, увлечению компьютерными играми и другим патологическим зависимостям.

Методы и организация исследований. В настоящем исследовании поставлена цель: провести анализ причин и степень проявления интернет-зависимости у детей. К задачам исследования относятся: предложить подбор физических упражнений, обеспечивающих профилактику утомления у детей при работе за компьютером и дать методические указания к их применению.

На современном этапе развития следует говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, определяющих мировоззренческую позицию членов ее участников, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих идейное предводительство.

К отрицательным факторам влияния интернет-культуры на личность следует отнести перенос коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, что, несомненно, является ведущим фактором в формировании предпосылок к интернет-зависимости.

Наиболее сильным провоцирующим фактором, стимулирующим развитие интернет-зависимости в детском возрасте, является набор свойств интернета как средства коммуникации - это анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей.

В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при коммуникации в пределах сети. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий.

Сетевое общение позволяет жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность. Основными формами интернет-зависимости являются: возможность реализации патологической идентификации, которая является, по существу, механизмом, чрезвычайно схожим с достижением идеального «Я»; хакерство как движение, преследующее цель монополизации распространения программных продуктов и демократизации доступа к интернет-ресурсам; геймерство, связанное с увлекательностью многих игр и предоставляемой игрой возможностью аутоидентификации с самыми различными героями.

Компьютерные игры значительно популярнее приключенческой и фантастической литературы, что связано с динамичностью их и, главное, сложным, меняющимся по ходу действия сюжетным алгоритмом, интерактивностью сюжета. В целом интернет-зависимость молодежи отражает в полной мере деструктивность поведения, сходное с вандализмом и нанесением на стены надписей непристойного содержания, а также и определенные уровни психопатологии, в частности расстройства личности.

К педагогическим проблемам следует отнести соотношение объема информации, который может предоставить компьютер пользователю (ученику) и объема сведений, которые он может мысленно охватить, осмыслить и усвоить. Работая с моделирующими программно-педагогическими средствами, пользователь может создавать различные объекты, до беспредельных масштабов расширять пространство экспериментирования, которое в реальной жизни может быть связано с жесткими ограничениями и запретами.

Вместе с тем, то, что увидено и выполнено за компьютером не обеспечивает появления опыта социального взаимодействия, высока вероятность установления ошибочных отношений и поведения с другими в школе, на улице, театре и др.

В результате воздействия этих факторов, а также вследствие неправильного организованного режима труда, отдыха и питания возникает переутомление, эмоциональное, умственное и физическое перенапряжение, что ведет к истощению психологических ресурсов, дисбалансу гомеостаза и может способствовать серьезным заболеваниям, в том числе опорно-двигательного аппарата. Отсутствие опыта общения способствует накоплению агрессивности, страхов и тревог, которые могут усугубляться природными особенностями (возбудимостью и силой эмоций) и формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. В результате происходит замедленное развитие психических новообразований возраста, т. е. более позднее или недостаточное, чем у здоровых молодых людей, формирование системы произвольных регуляций и эмоционально-волевой сферы. По этой причине школьники нередко отличаются низким уровнем развития и устойчивости произвольного внимания, снижением объема памяти и затруднением его процессов, повышенной утомляемостью. Наблюдается снижение психической работоспособности, что накладывает негативный отпечаток на их успеваемость в учебной деятельности. Эта категория учащихся отличается недостаточной сформированностью волевых качеств, наблюдается отсутствие самостоятельности, наличие нерешительности, упрямства, непоследовательности действий, неумение преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. В результате ущербности развития сужается круг интересов, сокращается участие либо отказ от участия в значимых видах деятельности. Таким образом, неумение целенаправленно и планомерно организовать свою учебную и трудовую деятельность, сочетать её с активным отдыхом и физической работой, приводит к тому, что не обеспечивается гармоничное развитие психических новообразований возраста и формирование здорового организма.

Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психофизических программ [1]. Несложные и действенные упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером. Каждая программа, помогающая снять психофизические нагрузки после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые помогут сохранить психофизическое равновесие и здоровье.

Для детей или взрослых людей, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час – 5 мин. отдыха!» Еще лучше придумать график работы за компьютером. Повесить оба листа на видное место перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Вдумчиво прочитать эти записи, постараться запомнить не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить работу и заняться другими делами.

Несмотря на очевидную эффективность использования физических упражнений для оздоровления и коррекции жизненной стратегии, в действительности мало кто из учащихся добровольно реализует их в своей жизни. Степень повышенной невротичности и психологического нездоровья не позволяют им правильно сделать выбор в пользу пристального внимания к своему телу и движениям. Следовательно, следует сделать обязательным атрибутом работы за компьютером включение специальных психофизических упражнений для профилактики интернет-зависимости учащихся.

Основные подходы в проведении занятий психофизическими упражнениями должны быть направлены на обучение методам самопознания, которые способствуют раскрытию необходимых психофизических качеств (настойчивости, целеустремленности и т. п.), оценке их изменений и формированию методов самоуправления психофункциональным состоянием под воздействием физической нагрузки. В процессе занятий решаются следующие задачи

психофизической подготовки: защитить психику при стрессовых состояниях; снять чувство тревоги и страха, неуверенность в своих силах; развить энергетическую и психическую саморегуляцию организма.

В течение дня для стимуляции работы организма особенно эффективно включение специальных психофизических упражнений в виде кратковременной разминки перед работой за компьютером и физкультпауз после строго определенных временных периодов работы в каждой возрастной группе, установленных санитарными требованиями.

Система тренировки должна исключать статическое мускульное напряжение и стимулировать динамичную работу всего опорно-двигательного аппарата, что требует создания особого двигательного режима. Обычно включается кратковременная или легкая разминка, состоящая из физических упражнений сначала общего, а затем и специального характера. При этом вначале нужно выполнять упражнения с ограниченной амплитудой движения, с более длительными паузами, а затем увеличением амплитуды движений и сокращением времени отдыха между упражнениями.

Дозировка выполнения каждого упражнения должна находиться в пределах 20-30 сек. Рекомендуется чередовать упражнения для различных мышечных групп, что предотвращает их значительное утомление и создает условия для ускоренного восстановления в процессе самой деятельности.

В качестве примера с целью снятия утомления мышц глаз рекомендуются упражнения:

Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения.

Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 с. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12 – 18 раз. Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2 – 3 недели и снова начинайте цикл.

Сидя на стуле, закрыть глаза на 3 – 5 с, а затем открыть их на 3 – 5 с. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Быстрые моргания глазами в течение 1 – 2 мин. Способствует улучшению кровообращения. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуются очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

Сидя: опустить веки; массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5 – 6 раз.

Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 6 раз.

Взять в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигать его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40 – 50 раз.

Сидя, голова прямо, следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку как знак бесконечности, в горизонтальном поле видения.

Упражнения общего воздействия:

Ноги вместе. Левую (правую) ногу назад, руки вверх, прогнуться.

Ноги вместе. Поочередные выпады вправо и влево, вперед левой-правой, руки в стороны.

Ноги врозь. Наклоны головы вперед и назад (поочередно) при помощи рук и с сопротивлением руками.

Стоя, наклоны вперед до прикосновения к полу руками, не перенапрягаясь (ноги могут дрожать) с медленным возвращением в исходное положение.

Стоя, ноги чуть согнуты в коленях, сгибание назад с кулаками расположенными на поясице, шея расслаблена, голова свисает назад, вдох свободен.

Сидя на стуле, наклоны назад через мягкую спинку стула, шея расслаблена, голова свисает назад, вдох свободен.

Стоя прямо и держась за спинку стула, левую ногу выставить вперед и согнуть колено, правую отвести назад (примерно на 30 см) на носок. Глубокий вдох - на выдохе опустить пятку правой ноги, расположенной позади, на пол, одновременно разгибая колено левой ноги, выставленной вперед. Тело держать прямо, не наклонять вперед. Поменять позиции ног, повторить упражнение.

Руки на столе. Наклонить подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч, с глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку - выдох, снова расслабить спину опустить подбородок к груди.

Стоя, согнуть руки в локтях и поднять на уровень груди, одну из ног расслабить, чтобы снять напряжение мышц спины. Напрячь нижнюю часть брюшного пресса, как бы пытаюсь сделать движение тазом вперед-вверх. Максимально напрячь мышцы. Чем больше будет изгиб позвоночника, тем больше амплитуда работы сократительного аппарата мышц, тем выше полезный физиологический эффект этого упражнения.

Правую руку положить на левое плечо.левой рукой выполнить 10-12 круговых движений в направлении плеча вперед, а затем столько же раз назад. Поменять позиции рук повторить упражнение.

Ходьба на месте с касанием правым локтем левого колена, левым локтем правого колена.

К упражнениям, активизирующим процесс умственного развития, относятся упражнения с выполнением перекрестно-латеральных движений, которые активизируют тонкую моторику, обеспечивают координацию движений и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Рекомендуется выполнять следующие упражнения:

Сидя на стуле ноги скрестно, руки скрестно, прижав ладони, друг к другу, пальцы в «замок». Вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Прижать язык к твердому нёбу за верхними зубами. Обратить внимание на то место в теле или те мышцы, в которых испытывается напряжение, а также на изменения дыхания или какие-либо другие особенные реакции. То же упражнение, но стоя, сидя или лежа в течение 2-5 мин.

Одна ладонь кладется на затылок, другая - на лоб. Закрывать глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох - выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить, подумать о чем-либо хорошем, приятном. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью завершить самокоррекцию глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется не менее 30 секунд и может длиться до 10-20 минут.

Сидя на стуле, положить согнутую в колене правую ногу на колено другой. Левую руку положить на голеностоп, правой обхватить плюсну и большой палец стопы, закрыть глаза. В этой позе находиться не менее 30 секунд, дыхание свободное.

Сидя, левое ухо сильно прижато к левому плечу, колени расслаблены. Вытянув руку, рисовать восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев.

Сидя на полу, голова - прямо, без напряжения повернуть голову направо, настолько, чтобы увидеть что-то сзади, затем повернуть голову в исходное положение.

Сидя на полу, повернуть голову направо, повернуть направо глаза, повернуть голову еще больше направо – повернуть плечи направо – повернуть вправо бедра. То же, но сделать

все слитно: повернуть голову направо, сдвинуть глаза, плечи и бедра. Повторить все, что делалось, в правую сторону, но только в уме, а затем выполнить в одну и другую сторону.

В качестве дополнительного, но достаточно эффективного фактора, способствующего предварительной адаптации к работе за компьютером может быть использована музыка, обеспечивающая различные воздействия на работоспособность и состояние организма.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, восстановить функции мышц и способность выполнять другие виды работ.

Выводы. Таким образом, сочетание работы за компьютером и целенаправленной двигательной деятельности пробуждает и активизирует многие умственные способности, встраивает и закрепляет новый опыт и информацию в нейронных сетях центральной нервной системы, способствует снятию психологических «зажимов» и «уходов» от реальной жизни. Через сознательную регуляцию умственной и психофизической работы реализуется и выражается наше познание и понимание самих себя, осуществляется активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Список литературы:

1. Макеева В.С. Развитие пользователя персонального компьютера средствами физической культуры/В.С. Макеева// Информационные системы и технологии.-2004, №4(5). С. 83-87.

2. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития /Д.И. Фельдштейн // Проблемы современного образования, 2010, № 2.-С 5 – 13.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ НАГРУЗОК

**Малашенков Д.К., Калинин Л.А., ВНИИФК Минспорта России, Москва, Россия
Бубеев Ю.А., Гушин В.И., РАН, Москва, Россия
Черняков Е.Л., ООО Группа «Джей Си», Москва, Россия**

Актуальность. Деятельность профессионалов в спорте высших достижений осложнена комплексом психофизиологических проблем, непосредственно влияющих на надежность показываемых результатов. В результате хорошо подготовленные на тренировках спортсмены порой не демонстрируют в соревновательных условиях накопленный потенциал. Это обусловлено рядом проблем, среди которых наиболее значимы следующие

1. Недостаточная приспособленность психики в целом и, в частности, сенсорных систем спортсмена к условиям соревнований на конкретном соревновательном объекте (геометрия трассы, климатические условия и т.п.).

2. Неполная реализация накопленного на тренировках потенциала в конкретных соревновательных условиях, обусловленная психологическим стрессом (ответственность, давление трибун, вид соперника и т.п.).

3. Дефицит online-выдачи обратной связи по эффективности и качеству выполнения соревновательных программ, позволяющей скорректировать технические аспекты исполнения.

Для решения этих проблем в настоящее время в технологически высокоразвитых странах (США, Япония, Италия, Канада, Австралия и др.) широко используются методология и технологии виртуальной реальности. При этом результаты этих работ большей частью не публикуются в широкой печати, что дает основания сделать вывод, что они напрямую применяются для обеспечения высоких спортивных достижений своих команд.

Методы и организация работы: Эффективность предлагаемого нами подхода, основанного на иммерсии в визуальную виртуальную среду, обусловлено тем, что основную информацию (до 90%) человек получает через зрительные анализаторы. Кроме того, зрительный анализатор играет ведущую роль в тонкой координации воспринимаемой информации - и последующего моторного ответа (исполнение). Именно на этом основаны известные не только в спорте упражнения по идеомоторной настройке (ментальной визуализации, создание индивидуального зрительного образа) на выполнение технически сложных двигательных актов.

Использование современных информационных технологий и технологий виртуальной реальности, позволяет адекватно моделировать выполнение (создавать зрительный, слуховой и кинестетический образ) соревновательной деятельности в конкретных условиях, делая процесс визуализации из индивидуального, обусловленного личностными особенностями и состоянием – автоматизированным, стандартизованным и точно измеряемым. Высокодетальное моделирование произвольного контролируемого многократного “погружения” спортсмена в созданную с помощью технологии виртуальной реальности стрессогенную соревновательную среду даст возможность быстрее и эффективнее отработать стратегии оптимального выступления.

Для достижения поставленных целей могут использоваться коллективные и персональные средства реализации:

1. Специализированное программное обеспечение для создания виртуальных 3D образов олимпийской спортивной инфраструктуры

2. Современные аппаратные средства визуализации (проекторы, широкоформатные 3D-дисплеи и т.д.), математического моделирования и контроля комплексной психологической подготовки спортсменов.

3. Персональные системы глубокого погружения в виртуальную соревновательную среду:

- Шлемы и визоры виртуальной и дополненной реальности;
- Системы позиционирования в виртуальном пространстве;
- Цифровые костюмы и перчатки;
- Сферы виртуальной реальности;
- Системы отслеживания движения глаз и многое другое.

Результаты. Представляется целесообразным использование технологий виртуальной реальности по 2-м основным направлениям:

1. создание тренажеров для повышения надежности соревновательной деятельности,

2. психофизиологическая реабилитация спортсменов после экстремальных соревновательных нагрузок (т.н. «психологическая поддержка»),

Виртуальная реальность и тренажеры

1. Тренажеры, использующие технологии виртуальной реальности позволяют решать следующие задачи:

- Создание образа соревновательных трасс этапов Кубков Мира и Олимпийских игр в различных дисциплинах с целью ускорения выработки специальных навыков хабитуации применительно к конкретной климато-географической среде (зрительный образ объекта и трасс, освещенность, ветер, температура среды и пр.).

- Оперативная коррекция технических навыков на основе визуально представляемого (в графическом и цифровом виде) сравнения виртуальных образов выполнения техник - с эталонными техниками лидеров в данном виде спорта.

- Контролируемое “погружение” спортсмена в стрессогенную соревновательную среду (визуальный контакт с соперником (см. рис. 2), шум трибун, высокая ответственность соревновательной ситуации и пр.) в целях обучения психотехникам преодоления тревожности и фобий. Психологическая поддержка, восстановление с помощью средств виртуальной реальности.

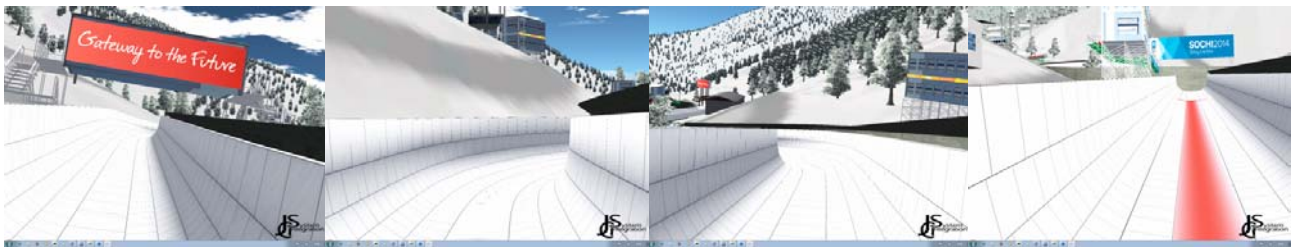


Рис. 1 Виртуальный образ трассы для бобслея



Рис.2 Визуальный контакт с соперником на дистанции

Практическое решение каждой из вышеупомянутых проблем можно проиллюстрировать на примере проекта комплекса для биатлона. Он представляет собой инновационный комплексный тренажер для индивидуальной психологической подготовки российских биатлонистов на основе уникальных научных методик, мобильных миниатюрных медицинских сенсоров и современных технологий погружения в интерактивную виртуальную реальность. Создаются стационарный и мобильный (размещаемый в трейлере) комплексы погружения в соревновательную среду, позволяющие на базе виртуальных технологий готовить спортсменов, как в тренировочных, так и в соревновательных условиях.

Разработанный комплекс позволяет успешно решать следующие задачи:

1. *Приспособление спортсмена к условиям соревнований на конкретном соревновательном объектах.*

За счет высокодетального моделирования визуальных ориентиров при стрельбе по различным установкам, предлагаемый комплекс обеспечит значительное снижение уровня стресса, вызванных незапланированной сменой позиции для стрельбы. Кроме того, моделируются другие значимые для достижения результата физические факторы среды (в том числе, неблагоприятные), в результате чего доводится до автоматизма процесс ввода спортсменом поправок в прицел при различных погодных условиях (порывистый ветер, частая смена направления ветра, освещенность и т.п.).

2. *Адаптация спортсменов к конкурентным стрессогенным условиям, определяющей успешность выполнения соревновательных программ.*

За счет моделирования зрительного образа присутствия спортсмена на соседней позиции, обеспечивается привыкание к ситуации, связанное с появлением рядом на стрельбище (дистанции) сильного конкурента, особой ответственности конкретной операции (последний выстрел), звуковых помех (шум трибун, негативные выкрики, звук выстрелов оппонента и пр.).

3. *Online-выдача обратной связи по эффективности и качеству выполнения соревновательных программ.*

За счет выдачи спортсмену и тренеру дополнительной информации в ходе стрельбы (система дополненной реальности) и параллельной оценки уровня психофизиологического стресса - осуществляется отработка методов скоростной стрельбы, обеспечивающих уверенное попадание в группу лидеров

Для обеспечения обратной связи в ряде других спортивных дисциплин (например, в кёрлинге) эффективным будет применение технологий дополненной виртуальной реальности. В этом случае информация, генерируемая компьютером, накладывается на реальную зрительную картину, получаемую спортсменом через глаза (а не замещает ее) и спортсмены через персональные визоры получают в реальном масштабе времени информацию об игровой ситуации, возможных траекториях движения. Как показывает практика, это существенно повышает эффективность:

- отработки процесса принятия решений;
- управления игровым взаимодействием членов команды на основе моделирования ситуации;
- моделирования работы со льдом конкретной арены (свипования).

Важным преимуществом технологий виртуальной реальности для повышения качества спортивной деятельности является измеряемость, и, следовательно, четкая индивидуальная дозированность применяемых воздействий, оперативность выдачи информации спортсмену и тренеру.

Психофизиологическая реабилитация и виртуальная реальность

Проблема восстановления спортсмена после высоких нагрузок в тренировочном и, особенно, соревновательном режиме, по-прежнему, остается одной из главнейших в современной спортивной медицине. Широко используемых массажа и банных процедур, зачастую, недостаточно для полной реабилитации, качественного сна и обеспечения оптимального боевого состояния в кратчайшие сроки. В то же время, существует ряд инновационных подходов, способствующие быстрой и эффективной релаксации: дыхание инертными газами, использование биологической обратной связи, предъявления с помощью технологий виртуальной реальности специально подобранных визуальных и аудиальных стимулов.

Для быстрой психофизиологической реабилитации спортсменов после высоких соревновательных нагрузок эффективно применение комплекса психофизиологической коррекции «Релакс-капсула».

Комплекс психофизиологической коррекции «Релакс-капсула» позволяет на основе применения инновационного подхода обеспечить высококачественную персональную услугу по формированию устойчивого позитивного психофизиологического состояния, в т.ч. релаксации и сна.

Конструктивной основой комплекса является сфера, изготовленной из современных экологических и негорючих материалов диаметром 3 м, с установленной внутри миниатюрной динамической платформой, имеющей 6 степеней свободы (см. рис.3).

Внутри капсулы находятся: удобное кресло для сидения и лежания, ингаляционная система для дыхания инертными газами (аргон, ксенон) с дозатором, купольный проекционный экран со стереочками, компьютер, акустическая система с пространственным звуком, климатическая установка.



Рис. 3. Внешний вид индивидуальной релакс-капсулы.

В состав комплекса входит высококачественное проекционное оборудование для формирования 2D- и 3D- моно- и стереоизображения высокого разрешения (арт-терапия), а также для воспроизведения чистых цветов основного спектра, позволяющих использовать принципы светотерапии. В сферу встроены купольный проекционный экран со стерео очками, графический компьютер, акустическая система с пространственным звуком, климатическая установка. Акустическая система предназначена для создания пространственного звука в идеальном сферическом объеме, работающая как в комплексе с визуальным каналом, так и автономно, по собственной программе релаксации. Анатомическое кресло с динамическим основанием позволяет воспроизводить интерактивные пространственные движения небольшой амплитуды, связанные с изображением, звуком, тактильными и тепловыми воздействиями, а также управляемое непосредственно человеком, находящимся в нем.

Вычислительный комплекс обеспечивает интерактивное управление системами комплекса в соответствии с принятой методикой воздействия на человека, а также позволяет создавать сетевые структуры интерактивного взаимодействия нескольких комплексов одновременно (сетевые игры).

Основной релаксационный эффект обеспечивается дозированным воздействием на организм человека специально подобранного комплекса медико-психологических факторов. Через органы дыхания обеспечивается управляемое воздействие инертными газами на организм человека, через зрительный канал осуществляется воздействие визуальными образами и цветом, через слуховой канал – акустическое воздействие пространственным звуком, через тактильные рецепторы – вибрационное воздействие, через тепловые рецепторы – температурой.

Релакс-капсула позволяет реализовать 3 основные программы психофизиологического восстановления:

- активное управление своим состоянием на основе биологической обратной связи,
- дыхание инертными газами (ксенон, криптон, аргон),
- использование аутоколебаний капсулы и релаксирующих стимулов, подобранных основе использования принципов арт-терапии: 3-х мерных, воспроизводимых с максимальной детализацией, визуальных стимулов (море, водопад, лес, горы и пр.) и аудиального сопровождения (шумы природы и музыкальные успокаивающие фрагменты) – индивидуально наиболее эффективную для обеспечения расслабления и сна (см. рис.4).

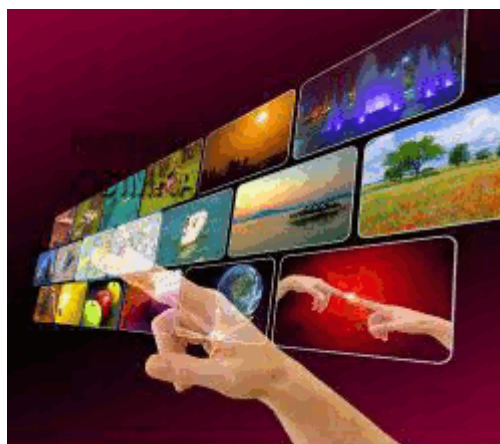


Рис. 4. Вариант инновационного интерфейса управления релакс-капсулой.

Следует особо отметить представляемую атлету возможность самостоятельного управления ритмом представляемых аудиальных и визуальных стимулов (в соответствии с ритмом аутоколебаний по Х. Алиеву, 2011), а также движением установленной на имеющую 6 степеней свободы платформу (убаюкивающее “качание колыбели”), что позволяет усилить аутогипнотическое расслабляющее влияние программы и облегчить погружение в лечебный сон.

Для достижения необходимого лечебного эффекта используется свойство инертного газа в зависимости от его концентрации оказывать легкое успокаивающее, эйфорическое действие. На фоне специально подобранного визуального ряда, а также музыкального сопровождения возможно усиление данного эффекта, либо картинка и звук служат подготовительной фазой к применению газа.

Основным преимуществом релакс-капсулы является возможность физического и психологического “ухода” (отстраивания) от конкурентной стрессогенной среды и связанных с ней переполняющих переживаний – и полного погружения в психологически комфортную среду, позволяющую гармонизировать состояние атлета. Кроме того, необходимо подчеркнуть комплексность психофизиологического воздействия и возможность индивидуального выбора методов, способствующих релаксации - что усиливает эффект и обеспечивает более высокое качество реабилитации в короткие сроки.

Выводы

1. Использование инновационных подходов технологий виртуальной реальности позволяет во многих видах спорта спортсменам высшей категории существенно быстрее и легче вырабатывать необходимые спортивные навыки в высокодостоверно смоделированной среде спортивных объектов.

2. Появляется возможность существенно снизить вероятность ошибочных действий спортсменов, обусловленных соревновательным стрессом.

3. Применение релакс-капсулы позволяет быстро и эффективно гармонизировать состояние спортсмена после выступления, обеспечить быстрое достижение состояния психофизиологической готовности к следующему выступлению.

Список литературы:

1. Алиев Х. Открой свой мир! Включи внутренние резервы. — Спб: Питер Пресс, 2010.

2. Гушин В.И., Еськов К.Н. Психологическое сопровождение космонавтов и спортсменов: сходство методических подходов, Авиакосмическая и экологическая медицина. 2007, Т. 41, № 6/1, С. 29-31.

3. Ушаков И.Б., Бухтияров И.В., Бубеев Ю.А., Кальманов А.С., Потапов В.Н. Ксенон как перспективное средство управления стрессом. / Сб.докл. «Развитие медицинских ксеноновых технологий в России». М. 2009. С. 1-7.

4. Гераськин А.А., Родионов А.В., Методология создания тренажерных средств в спортивных играх. Теория и практика физической культуры, вып. 10, 2005, 01 октября 2005.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**Орлова Л.Т., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,
г. Рязань, Россия**

Актуальность. Подготовительная медицинская группа – лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью [1].

Несмотря на то, что научное обоснование системы физического воспитания студентов постоянно дополняется новыми экспериментальными материалами, многие вопросы учебно-тренировочного процесса еще не полностью раскрыты. Анализ литературных данных и обобщение опыта работы показали, что до настоящего времени остаются недостаточно разработанными разделы, связанные с физическим воспитанием студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. В то время, как изучение занимающихся из основной и специальной медицинских групп продвинулось довольно далеко и насчитывает значительное число экспериментально проверенных и

апробированных данных, сведения о подготовительной медицинской группе единичны [2,3,4,5,6,7].

В последнее время наблюдается постоянный рост числа студентов подготовительной медицинской группы, что требует специального внимания при построении учебно-тренировочного процесса. При анализе 256 медицинских карт с 1-3 курсах естественно-географического факультета РГУ имени С.А. Есенина в 2011 г., было выявлено, что число студентов подготовительной группы преобладает на первых двух курсах. На 1 курсе основная группа составила 25%, подготовительная группа – 40%, специальная группа «А» – 20%, специальная группа «Б» – 15%. На 2 курсе отмечается снижение числа обучающихся во всех группах, кроме специальной группы «Б», где произошло увеличение на 10% и составило 25%. При этом наибольшее число студентов было в подготовительной группе здоровья – 35% (в основной группе – 23%, в специальной группе «А» – 17%). На 3 курсе, как видно из таблицы № 1, выявлено плавное снижение обучаемых во всех группах, кроме специальной группы «Б», в которой опять произошло увеличение на 10%, что составило самую большую выборку. Аналогичная тенденция была выявлена среди студентов всех факультетов третьего курса.

Таблица № 1

Распределение на медицинские группы студентов естественно-географического факультета, в процентах

Курс	Основная	Подготовительная	Специальная группа «А»	Специальная группа «Б»
1 курс	25	40	20	15
2 курс	23	35	17	25
3 курс	21	28	16	35

По результатам, представленным в таблице, видно, что в процессе обучения происходит перераспределение студентов из подготовительной группы здоровья в специальные медицинские группы: с 40% – на 1-м курсе, до 35% – на 2-м курсе и до 28% – на 3-м курсе.

Исследование состояния здоровья показало следующие наиболее распространенные отклонения: патология опорно-двигательного аппарата – у 32%, вегето-сосудистая дистония (ВСД) – у 23%, миопия – у 20%, гастродуодениты – у 10%, другие заболевания – у 15% обучающихся. Наши данные совпадают с результатами Т.Ю. Карась, 2007; С. М. Зубкова, 2008. [3,4]. В среднем по России у студентов за время обучения частота хронической патологии увеличивается с 49% до 69%, показатель общей патологической пораженности возрастает на 38%. Большой процент обучающихся подготовительной медицинской группы имеют « очень низкий» и « низкий» уровень здоровья.

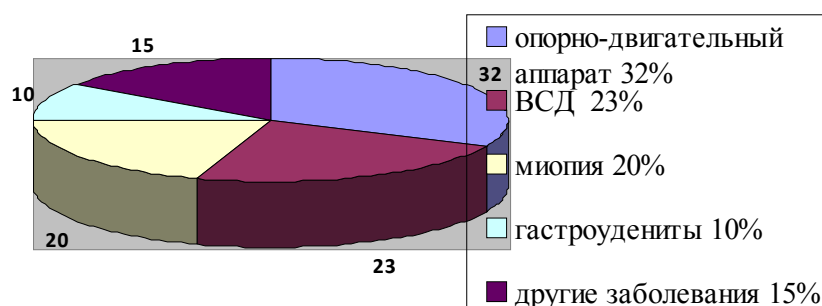


Рис.1 Распространенные отклонения в состоянии здоровья студентов подготовительной группы здоровья, в %

При анализе программ по физическому воспитанию для студентов высших учреждений профессионального образования было установлено, что в настоящее время для

занятий в подготовительных медицинских группах нет ни учебников, ни пособий, ни методических рекомендаций. А между тем, учащиеся этой группы составляют «группу риска». Недостаточная реализация оздоровительной направленности практических занятий по физической культуре приводит к ухудшению состояния здоровья обучающихся в процессе получения профессионального образования, что обуславливает их перевод в специальную медицинскую группу, которая к третьему курсу становится самая многочисленная.

Цель нашего исследования - проведение анализа личностного развития студентов подготовительной группы здоровья в процессе практических занятий по физической культуре в вузе по следующим *компонентам*; информационно - познавательному, мотивационно - ценностному, рефлексивному, предметно - результативному

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе Рязанского Государственного Университета имени С.А. Есенина, на кафедре физического воспитания в начале 1 семестра 2011-2012 учебного года. Всего приняло участие 109 студентов подготовительной группы 1 курса. В процессе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы; опрос, анкетирование; тестирование физической подготовленности и физического развития; методы психолого-педагогической диагностики; методы математической статистики. При определении уровней сформированности критериев и компонентов личностного развития мы использовали метод количественной обработки результатов диагностики, который позволяет в отношении проявления каждого качественного критерия определить его количественный уровень.

Результаты исследования. При анализе предметно - результативного компонента использовались тесты контрольного раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» в РГУ, 2009г.; скоростно-силовые показатели – прыжок в длину с места, см., силовые показатели – отжимание от пола, раз, общая выносливость – бег 2000 м., сек., гибкость - наклон туловища вперед, исходное положение - стоя на гимнастической скамейке, см.. Функциональное состояние определялось по следующим показателям; жизненная емкость легких, мл; пробы Штанге и Генчи.

Учащиеся этой группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих сверстников и имеют ниже среднего физическую подготовленность. Низкие показатели у респондентов получились в беге на выносливость (средний бал – 3,6 по 10 бальной системе); в скоростно-силовом показателе (средний бал – 4,4). Неплохие показатели гибкости (средний бал - 6,0). Хорошие результаты силовых качеств (средний бал -7,0). На «отлично» выполнили -31 чел. - 28.4%; на «хорошо» - 52 чел. - 47.7%; на «удовлетворительно» - 26 чел. - 23,9% ..

Результаты исследования функционального состояния студенток подготовительных медицинских групп выявил, что показатели жизненной емкости легких немного отстают от норм для данного возраста. Средний показатель равен - 2.9 л, а нормативный показатель (по Вавилову) 3.6 л., это свидетельствует о низкой тренированности и снижении здоровья, в частности о недостаточности функциональных резервов правых отделов сердца и малого круга кровообращения. Пробы задержки дыхания на вдохе и выдохе, используемые для суждения о кислородном обеспечении организма и характеризующие общий уровень тренированности, немного отстают от нормативных требований 38,1 с. (40-50 с.), 48.9 с.(50-60 с). У студентов отмечается недостаточный и неравномерный уровень развития физических качеств, снижены показатели выносливости, сопротивляемость к утомлению.

При тестировании двигательного компонента по результатам физического развития и двигательных умений и навыков, выявлены следующие показатели; высокий уровень - 28.4%; средний уровень - 47.7%; низкий - 23,9%.

При определении уровня развития *информационно-познавательного компонента* проведено тестирование и анкетирование. Тестирование студентов проводилось после лекционных занятий, использовались методические рекомендации Н.В. Карпеевой, 2005

[9]. Показатель был следующий: 20% ответили на отлично, 38 % -на хорошо, 52 % на удовлетворительно. Затруднение вызывали вопросы как: МАК (максимальное потребление кислорода, гипокинезия и гиподинамия, терминология физической культуры, спорта и др). Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что подавляющее большинство студентов, не имеют необходимых знаний по возрастной физиологии и психофизиологии, методике физкультурно-оздоровительных занятий.

Индекс здоровья - это комплексный инструмент для оценки состояния здоровья, контроля за ним и слежения за динамикой основных показателей. На вопрос считаете ли вы себя здоровым человеком 50% ответили да и столько же нет, это свидетельствует о хронических заболеваниях некоторых студентов подготовительной группы. Результаты ортостатической пробы выявили следующие результаты: у 45 % респондентов показатель пульса в норме, то есть превышение его не составляет 10-14 уд./мин, а неудовлетворительный показатель, то есть учащение до 20 ударов у 55%. Вторая проба с подскоками показала такие же приблизительно результаты исследования: 20% высокий показатель, 52 % средний, 28% низкий. На вопрос способны ли вы планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы 30 % опрошенных ответили да, 70 % нет. Эти исследования свидетельствуют о низком показателе психического здоровья.

Информационно - познавательный компонент студентов подготовительной группы выявил следующие показатели; 20% имеют высокий, 38 % -средний, 52 % низкий.

В исследовании рефлексивно-творческого компонента применялись тесты определения способности к саморазвитию и самообразованию (В.И. Андреева), «Я-концепция творческого саморазвития» (С.В. Кульневич). При тестировании студенты должны были ответить на 18 вопросов, выбирая одно из трех утверждений. По результатам опроса, по сумме набранных баллов, определялся уровень способности к саморазвитию и самообразованию. В итоге получилась следующая информация: низкий уровень 29%,средний уровень 68%, только 13% имеют высокий уровень.

При проведении тестирования «Я-концепция творческого саморазвития» (С.В. Кульневич) студенты должны были оценить и осмыслить себя с позиции прошлого, настоящего и будущего. Письменно они отвечали на 12 вопросов, в которых оценивали степень и характер своего саморазвития. По результатам ответов, по набранной сумме баллов, мы имеем такие показатели: низкий уровень имеют 32%, средний уровень -59%, высокий уровень только- 9 %. На основе полученных результатов следует, что преподаватель в своей работе обязательно должен учитывать это обстоятельство и дифференцированно подходить к использованию средств и методов воспитания на занятиях. Вооружать студентов умениями и навыками саморазвития и самовоспитания, знакомить с методами самокоррекции своих качеств. Важно подчеркнуть, что без формирования и развития рефлексивной позиции как составной части творческого процесса невозможно личностное совершенство.

Большинство студентов подготовительной группы имеют средний уровень способности к саморазвитию 63%, низкий уровень 31%, только 6% обладают высоким уровнем саморазвития и самообразования.

При анализе мотивационно-ценностного компонента применялись опрос и тестирование. Тестирование студентов на мотивацию успеха и неудачи (Тест - опросник МУН (А.А. Реан), показало следующие результаты; у 10% студентов диагностируется мотивация на неудачу, при данном типе мотивации активность связана с потребностью избежать наказания, неудачи, ученик заранее боится возможной неудачи; у большинства студенток 58% диагностируется мотивация на успех, в основе активности лежит надежда на успех, они уверены в себе, в своих силах; У 32% опрошенных мотивационный полюс ярко не выражен.

Изучение отношения к физической культуре проводилось на основе результатов опроса. В списке причин, побуждающих посещать занятия: укрепить здоровье (38%), скорректировать фигуру (13%),развить двигательные качества (15%), эмоциональное

удовлетворение (10%), просто для зачета (2%), потребность в уважении со стороны сверстников(5%), развить качества личности (17%). Нужны ли вам занятия физической культурой и спортом, положительно ответили 72,8% , затруднились ответить 21,3%, считают, что им не нужны 5,9% .

Основной причиной, мешающей заниматься физической культурой во внеурочное время, является нехватка времени (75%). На вопрос удовлетворяла ли физическая культура в школе половина студенток ответила -нет. Они отметили, что на занятиях хотели бы приобрести знания и умения о коррекции веса. В ответах просматривается достаточно противоречивая картина, 73,2% респондентов считают, что занятия физической культурой и спортом для них необходимы, 21,8% -затруднились ответить, и всего 5 % - считают, что они им не нужны. Однако систематически в спортивных секциях занимается лишь 11% студентов и самостоятельно – 21.3%.На вопрос нужны ли теоретические знания, большинство ответили утвердительно. Студенток интересуют знания по правильному питанию, вопросы коррекции веса. При выборе приоритетных видов двигательной активности, предпочтение отдается аэробике 25%, тренажерам 37%,плаванию 15%, спортивным играм 23% .

Проведенные исследования показали, что положительное мотивационно-ценностное отношение к занятиям по физической культуре у большинства студентов не сформировано. Определен уровень развития мотивационно - ценностного компонента; высокий 14 %, средний 35%, низкий 41%. Основными причинами, препятствующими занятиям физической культурой, является пассивность, неумение организовать активный досуг, рационально использовать свободное время, низкий уровень физической грамотности. Студенты подготовительной группы не находят в занятиях личного интереса, не заинтересованы результатом своих действий, отрицательно относятся к традиционным формам занятий.

Проведенное нами исследование показало неравномерность развития выделенных показателей личностного развития студенток РГУ имени С.А. Есенина, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Полученные данные позволяют сделать вывод о наличии позитивного психологического настроя на физическое воспитание и определенный положительный потенциал мотивации физкультурно – спортивной деятельности, вместе с тем подтверждается необходимость педагогического воздействия на двигательный и информационно-познавательный компоненты. Теоретические знания, необходимые для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности ниже среднего. Мы считаем, что это обусловлено недостаточным вниманием к данному виду подготовки в процессе физического воспитания и низкой значимостью для студентов ценностей - знаний в системе ценностного потенциала физической культуры. Отставание двигательного компонента подтверждается низким уровнем реализации физического воспитания на учебных занятиях. Учащиеся не проявляют активного интереса к занятиям по физической культуре, принижают роль и значение занятий для здоровья и всестороннего развития личности.

Мотивация отражает интерес студента к занятиям физической культурой, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности. Преподавателю важно знать, какие побуждения (потребности, стремления, ценности) формировать у студентов, из какой перспективы развития общества и личности исходить. Если потребность характеризует готовность к деятельности, то наличие мотива придает активности новый, более действенный характер. Для достижения поставленной задачи необходимо применять всестороннюю вариатизацию в создании большего числа оздоровительных методик, личностно-ориентированный подход и дифференциацию учебно-воспитательного процесса, гуманистическую ориентацию на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого учащегося, его интересы и способности.

Выводы:

- образовательно-воспитательный процесс должен быть направлен на целостное развитие личности в сфере физической культуры путем формирования информационно - познавательного, мотивационно - ценностного, рефлексивного, предметно -результативного компонентов

- полученные в исследовании результаты показывают, что изучение развития личности студентов подготовительного отделения является одной из составляющей в организации занятий физической культурой в высших учреждениях профессионального образования.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.

2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья [Текст]// Образование, здравоохранение, физическая культура, 2007. -№12- с. 69-75

3. Зубков С. М. Особенности адаптации организма студентов I - III курсов подготовительной группы к стандартным и дифференцированным программам физической подготовки подробнее о диссертации .[Текст]:автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2008 г.-24с.

4. Карась Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения с использованием плавания. / Т.Ю. Карась // Вестник науки и образования. - 2007. - № 1, с. 22-31

5. Кондрашкова Н.Ф. Развитие общей выносливости студентов подготовительной медицинской группы средствами беговой подготовки в процессе учебных занятий по физической культуре. [Текст]// Автореферат дис. ... канд. пед. наук - 1999. 25 с.

6. Кудрявцев В.Д. Соотношение упражнений скоростно-силового характера на занятиях по физическому воспитанию со студентами подготовительной медицинской группы. [Текст]// Теория и практика физической культуры., 1983-. № 5 - с. 16-18.

7. Перова Г.М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студентов подготовительной группы педагогического вуза. [Текст]// Автореферат дис. ... канд. пед. наук . Тула. - 2004. 25 с.

8. Физическая культура: программа дисциплины и учебно-методические рекомендации. [Текст]: / Сост. В.Н. Лешко, О.А. Плаксина. Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. – Рязань, 2009 -85 с.

9. Карпеева Н.В. Лешко В.Н. Программированный контроль теоретических знаний у студентов I курса по физической культуре.: методические рекомендации; Ряз.гос. ун-т им. С. Есенина.-Рязань 2005 г.-12 с.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Панфилов О.П., Борисова В.В., Шестакова Т.А., Руднева Л.В.,

ТГПУ им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия

В настоящее время внимание многих специалистов в России привлечено к проблемам использования средств фитнеса в образовательных учреждениях. Данное обстоятельство связано с определенными позитивными изменениями в дошкольном и школьном физическом воспитании. Так в средних общеобразовательных учреждениях введен 3-й урок по

физической культуре, в ДОУ тематические, ролевые и иные игры несут в себе большую физическую активность. Вместе с тем, отсутствие систематизации эмоциональных фитнес-технологий в их огромном разнообразии и разнонаправленном воздействии на организм ребенка, к тому же без учета конституциональных особенностей, не обеспечивает должной индивидуализации обучения и адекватной физиологической нагрузки. Это обстоятельство не позволяет получить должный адаптивно-развивающий и оздоровительный эффект.

Наши многолетние исследования направлены на разрешение сложившихся противоречий заключающихся в том, что:

- с одной стороны имеются серьезные разработки по проблеме использования средств фитнеса для людей разного контингента, с другой, - отсутствие научного обоснования по их применению для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Это одна из основных причин не позволяющих создать личностно-ориентированной основы эффективного дифференцированного применения средств фитнеса в режиме образовательных учреждений с учетом типологических особенностей детей

Цель нашего исследования: на основе существующих классификаций в системе физического воспитания и спорта (В.С.Фарфель, Я.М.Коц, А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб) и современных представлений в этой сфере человеческой культуры (М.М.Безруких, В.К.Бальсевич, В.Д.Сонькин, Л.И.Лубышева) систематизировать средства фитнеса и представить их в виде физиологически обоснованной классификации для использования в образовательных учреждениях, а также в процессе подготовки специалиста по физической культуре и спорту.

Современные подходы к построению классификации в фитнесе для детей дошкольного и младшего школьного возраста:

В зависимости от объема активной мышечной массы, обеспечивающей выполнение упражнений, мы вслед за Я.М. Коцем (1986) классифицируем их на *локальные* (упражнения, в которых участвуют менее трети всей мышечной массы), *региональные* (упражнения, в осуществлении которых принимает участие от 30 до 50% мышечной массы тела) и *глобальные* (когда в реализации упражнения участвуют более 50% активной мышечной массы). Учитывая многовариантность упражнений в фитнесе, возрастные морфофункциональные особенности контингента, на который они рассчитаны, исходным для нашей классификации стала *единица интегративной деятельности – функциональная система* (П.К.Анохин), включающая в свою структуру *подсистемы*. Данный подход, исходя из принципа целостности (И.П.Павлов), позволяет высказать суждение, что в упражнении любой сложности участвует организм в целом, однако основная нагрузка ложится на подсистемы его реализующие. Поэтому в соответствии с особенностями упражнений, мозаикой включаемых при этом мышечных групп, дополним к существующим в классификации *локально-региональные, регионально-глобальные и локально-глобальные* группы упражнений.

Реализация методики обучения фитнес – технологиям возможна только при строгом учете закономерностей развития (и системогенеза) детского организма, в понимании поэтапного физического и психомоторного становления функций в соответствии с рекомендациями возрастной физиологии, особенностями созревания нервной, двигательной и других систем (табл.1), при последовательном освоении детьми инновационных фитнес-технологий.

Определяющими в предлагаемой классификации являются наиболее характерные и выраженные для каждого вида двигательной деятельности критерии: по структуре движения (биомеханические); по интенсивности (зоны относительной мощности); по ведущим физическим качествам и типу моторной деятельности; по степени участия физиологических систем и объему мышечной массы; по преобладающим источникам энергообеспечения и по уровню энергозатрат.

Таблица 1

Возрастная дифференциация детей в соответствии с формированием интегративных психомоторных и двигательных механизмов

Возрастные периоды	1 этап – возраст 2,9–3,5 года	2 этап – 3,6–4, 5 года	3 этап – 4,6–5, 5 лет	4 этап – 5,6–7 лет
Характ-ка созревания ЦНС и психомоторных функций	Формир. Механизмов целевых движений: примитивн. актов бега, предметных действий; элементарные интегративные формы двигательной адаптации. Формирование словаря звуков и речи.	Формир. интегр. Механизмов координации движений. Их осмысление Миелинизация нервно-мышеч. волокон. Игровая деятельность; ускорения, скачки, прыжки. Расширение словарного состава звуковой речи	Формирован. механизмов регуляция движен. за счет зрительн. связей; формируются механизмы кольцевого регулирования: гимнастика, акробатика и др.; развитие и формирование связной речи	Переход к доминирующей роли проприоцепт регуляции. Точность моторных команд. Представл. о схеме тела. Развитие и формирование грамматич-го строя речи

Систематизация разновидностей фитнеса, позволила физиологически обосновать классификацию упражнений для детей, объединив все многообразие упражнений в относительно небольшое число групп. В этой связи, для регулирования физической нагрузки выделено 6 зон относительной мощности (таблица 2).

Таблица 2

Классификация зон относительной мощности в соответствии с физиологическими сдвигами при выполнении упражнений фитнеса детьми дошкольного возраста

Показатели функций	ЗОНЫ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ МОЩНОСТИ					
	малая	малая-повышенная	средняя	большая	субмаксимальная	максимальная
ЧСС УД/МИН	100–110	110–120	126–136	140–156	160–170	170–184
РАСЧЕТН И РЕАЛЬНОЕ VO ₂ % ОТ МПК	20 – 30	30 – 38	40 – 45	46 – 55	56 – 65	–
ТЕМП В % ОТ МАКС.	20–40	40–50	50–60	70–80	85–95	92–100
ПРЕДЕЛЬН. ВРЕМЯ РАБОТЫ, МИН., СЕК	20–30	17–25	12–17	6–10	2–4	15 – 45с.
ЧД/ мин	22 – 28	25–30	32–37	38–44	42–50	

ОБОЗНАЧЕНИЯ: ЧСС - частота сердечных сокращений; VO₂ - объем потребления кислорода (в % от макс.) у детей старшего (верхняя строка) и среднего (нижняя строка) дошкольного возраста;

ТЕМП - максимум принят для дошкольников 6,0 – 6,5 лет: от 80 до 100 акцентов /мин.;

ЧД - частота дыхания/ мин.

Возрастное соотношение интенсивности нагрузки в фитнес-упражнениях
1-й категории трудности СТРЕТЧИНГ – ГИМНАСТИКА

возраст группы	малая	малая-повыш	средняя	большая	субмакси мальная	максимальн
1-Я	++++	+++	+++			
2-Я	++	+++	+++	++		
3-Я	+	++	+++	+++	+	
4-Я		++	++	++++	++	

Классификация средств фитнеса по уровню биодинамической и технической трудности в соответствии с возрастом дошкольников:

Регулирование физической нагрузки возможно при учете возрастных особенностей и дифференциации в каждом виде фитнеса упражнений, различающихся между собой по степени технической и биодинамической сложности (таблица 2).

Наши исследования показывают, что для продуктивных занятий фитнесом детей дошкольного возраста необходимо распределять на 4 возрастные группы (таблица 1). Нами также изучено соотношение интенсивности физической нагрузки по зонам мощности в зависимости от вида средств фитнеса (категории трудности) для каждой возрастной группы. В качестве примера распределение средств приводится для 1- возрастной группы (табл. 3).

Авторы полагают, что в ДОУ учебный курс фитнеса должен начинаться с базовой части стретчинг-гимнастики, ритмической гимнастики, хореографии. Именно на этом этапе, являющимся в полном смысле адаптивным, создаются психологические и морфофункциональные предпосылки, обеспечивающие укрепление опорно-двигательной системы и нервно-мышечного аппарата ребенка, создавая тем самым основу для системно-структурного управления движениями и их энергетического обеспечения.

Начинать занятия стретчингом под руководством преподавателя следует после тщательного медицинского обследования. Материал стретчинг-гимнастики, как и остальных разновидностей фитнеса, в структурном отношении распределен по степени сложности в разделах общего тематического плана, где в соответствии с комплиментарностью других средств обеспечивается соответствующее данному этапу решение задач. Считаем необходимым подчеркнуть, что элементы пассивного стретчинга достаточно широко используются специалистами и в более раннем возрасте при нарушении у детей функций двигательного аппарата.

Таблица 3

Классификационный признак распределения упражнений фитнеса разного уровня трудности по зонам относительной мощности для каждой возрастной группы
первая возрастная группа

виды фитнеса	малая	малая-повышенная	средняя	большая	субмакси мальная	максимальн
1-СТЧГ	++++	++++	++			
2-ХРГР	+++	+++	++++			
3-РКРГ	++	++++	+++	+		
4-СпТРР		++++	++++	++		

Обозначения: 1 – СТЧГ - стретчинг – гимнастика, 1-я категория трудности; 2 – ХРГР - хореография - 2-я категория трудности; 3 - РКРГ - ритмо-креативная гимнастика – 3 – я категория трудности; 4 - СпТРР - спортивно-танцевальный рок-н-ролл – 4-я категория трудности

Далее в классификации следуют разделы *адаптивно-оздоровительного и развивающего фитнеса, в структуре которых ведущими являются танцевальные элементы: хореография, ритмическая гимнастика, спортивно-танцевальный рок-н-ролл, креативная гимнастика*. Их совокупное содержание и рациональное использование составляет тот продукт, который обеспечивает формирование инновационной парадигмы в физическом воспитании детей и в профессиональной подготовке специалистов ДОУ.

Танец – важное средство эстетического воспитания детей, развития их творческих способностей. В процессе занятий танцами у ребенка воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания и чувства. Регулируемая нагрузка высокой плотности – это то, что необходимо сегодняшним детям. Элементы танца, применяемые вперемежку со статическими и другими нагрузками (стретчинг-гимнастика, степ-аэробика, ОФП и др.), дают выраженный положительный эффект, поскольку выполняются в разном режиме работы мышц.

Ритмическая гимнастика, ставшая в последние годы наиболее популярным и традиционным видом среди оздоровительных систем фитнеса, как бы фокусирует в себе средства художественной и спортивной гимнастики, хореографии и рок-н-ролла. Воздействие Р.Г. на организм занимающихся можно определить как комплексное, поскольку упражнения носят поточный характер, и нагрузка ложится на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат. Особое значение имеет диско-ритмика и диско-гимнастика, которая учит согласовывать свои движения с музыкой.

Спортивно-танцевальный рок-н-ролл основывается на данных физиологии, теории и методики физического воспитания и спорта, биомеханики. Он созвучен с такими видами спорта, как спортивная акробатика, фигурное катание, художественная гимнастика.

К обучению по спортивно-танцевальному рок-н-роллу можно приступать после того как будут освоены базовые элементы стретчинга, хореографии и ритмической гимнастики. Исследования и практический опыт показывает, что это относится к возрасту 4,0 - 4,5 лет. Индивидуально, при достаточной психофизической подготовленности, сроки начала занятий могут быть и более ранними.

У детей развитие и воспитание креативности, навыков и умений, мозаики проявления этого качества в соответствии с потребностями текущего момента формируется поэтапно и органично вписывается в соответствующие разделы классификации всех разновидностей фитнеса. Как показывает опыт и данные исследований наиболее результативно проходят занятия при поэтапном последовательном включении (в соответствии с возрастными особенностями детей) средств фитнеса и соблюдении основных и специальных педагогических принципов.

На первом этапе (для 1-ой возрастной группы): педагогом решаются задачи по адаптации детей к создаваемой, в соответствии с условиями среды и возрастом, адекватной креативной атмосфере и формированию навыков, содержащих элементы театральной педагогики как естественного компонента творческой технологии и выразительности текущих сюжетных и ролевых эпизодов. Воспитание таких навыков по времени совпадает с началом обучения детей базовым элементам стретчинга, хореографии и ритмической гимнастики.

Второй этап (в основном для 2-ой возрастной группы) определяется как адаптированный тренинг разновидностей названных элементов и некоторых программ «креативной гимнастики». Он совпадает с освоением базовых форм, простейших связок стретчинга, хореографии и отдельных (простейших) элементов спортивно-танцевального рок-н-ролла.

Третий этап (3-я возрастная группа) большей частью относится к основному разделу обучения в названных разновидностях фитнеса (исключение составляет спортивно-танцевальный рок-н-ролл) и носит во многом адаптивно-творческий характер при активной роли педагога, принимающего участие в эмоциональной, рефлексивной, эстетической и других проявлениях, связанных с креативным содержанием воспитания.

Четвертый этап (для детей 3-4 -й возрастных ой групп) определен нами как креативно-адаптированный, основанный на вариативности и импровизации связок и комбинаций ритмо-пластических и других видов фитнеса. Здесь процессуальная сторона основывается большей частью на самостоятельно принимаемых решениях, импровизации и артистизме. Однако при не навязчивом, но уверенном участии педагога.

Представленный материал отражает не только последовательность обучения детей музыкально-ритмическим технологиям, но и одновременно актуализирует подготовку специалиста. Создаваемые технологии обозначенного направления формируются в русле обогащенного развития учащихся, в которых предусматривается насыщенное образовательное содержание, адекватное познавательным интересам детей. В программе предусматривается широкое взаимодействие обучающихся детей с различными сферами культуры: музыкой, хореографией, танцами, драматургией. При этом делается акцент на создание индивидуальных условий для полного раскрытия возрастных психофизических, духовных и интеллектуальных способностей. Именно на подготовку специалиста, владеющего современными методиками, технологиями и компетенциями должна быть направлена модернизация физкультурного образования.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АНАЛИЗА СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ, ОСНОВАННЫЕ НА ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ ГРЕБКА

Померанцев А. А., Липецкий государственный педагогический университет, Липецк, Россия

Актуальность. Гребок – процесс создания продвигающей силы в гребле за счет взаимодействия лопасти весла с водой.

Проблему поиска оптимального гребка поднимают практически все методические и учебные пособия по гребле [1, 2, 3]. Этот же вопрос является наиболее обсуждаемым и спорным у спортсменов и тренеров. В тоже время, в научных работах последнего времени стараются эту тему избегать, довольствуясь ссылками на исследования, выполненные в нашей стране и за рубежом в 60-80 годы XX века.

Гребля на байдарках – вид спорта, основанный на сложном движении, результат в котором, во многом обусловлен не только физическими кондициями (сила, выносливость, быстрота), но и техникой движения – способностью правильно прикладывать силу и рационально использовать энергию [4].

С древнейших времен лодки, челноки, плоты являются неотъемлемым атрибутом жизни человека, и с древнейших же времен, человек пытается осмыслить гребок и греблю. Впервые, в известной мировой истории, механизм гребка научно исследовал Леонардо да Винчи, который изучал локомоции животных в воде [10].

До второй половины XX века достоверных данных о движении весла в воде в гребле на байдарках не было. В лучшем случае, анализ сводился к дорисовке подводных положений лопасти (рис. 1) по кадрам надводной киносъемки [4].

Гребок представляет собой трехмерное пространственное движение, соответственно и кинематический анализ, также должен быть пространственным [12–17].

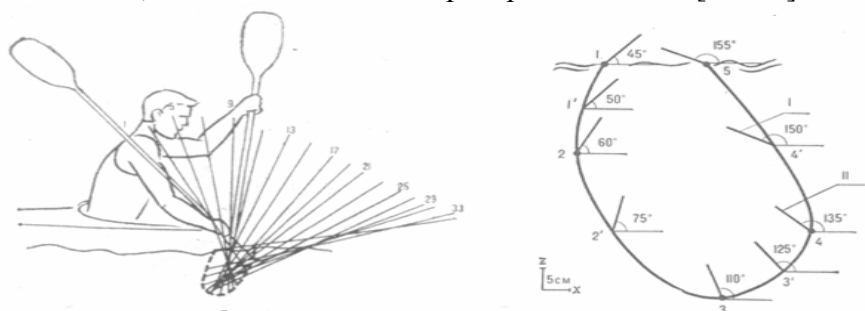


Рис. 1 Прорисовка подводных положений лопасти по кадрам надводной киносъемки

До появления мощных персональных компьютеров и высокоскоростных видеокамер, кинематику гребли изучали с помощью стерео- и циклофотосъемки: фотографировали световые следы лампочек – меток на весле и лодке. В ряде случаев проводилась подводная киносъемка.

Качественная работа, соответствующая возможностям времени, была выполнена Красновым Е.А. и представлена в виде кандидатской диссертации «Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках» в 1983 году [6, 7, 8].

Немногие исследователи пытались анализировать гребок в пространстве. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли В.Б. Иссурин, Е.А. Краснов, Г.Г. Разумов, изучавшие в 1980-е годы пространственное движение лопасти. Эта исследовательская работа включала все возможности своего времени. В основе исследования лежала подводная киносъемка стереокамерой с открытым затвором при сумеречном освещении. Для камеры использовался герметичный и прозрачный бокс. Края лопасти маркировались лампочками-метками; их световые следы показывали подводную пространственную траекторию гребка. Последовательные кратковременные вспышки стробоскопа, оставляющие след, позволяли оценить положение весла в пространстве (рис.2).

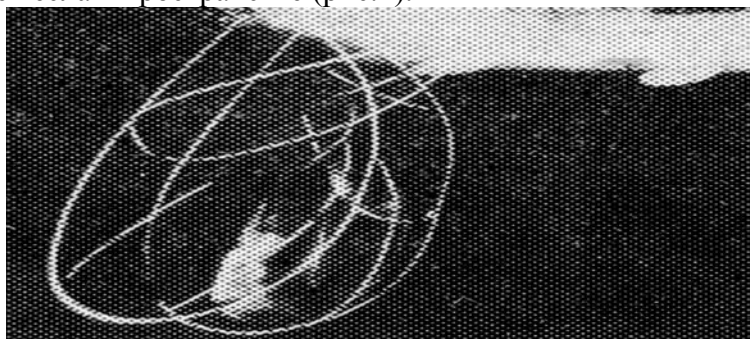


Рис. 2. Подводное движение лопасти в гребле на байдарке (вид сбоку), зафиксированное с помощью стробифотосъемки (В.Б. Иссурин, Е.А. Краснов, Г.Г. Разумов, 1980 г.)

Работа во многом представляла визуальный анализ, т.к. обработать, зафиксировать и тем более изучить такой огромный массив данных без мощной компьютерной техники в то время, не представлялось возможным.

В целом биомеханический анализ гребли следует разделять на две взаимосвязанные составляющие: анализ движения спортсмена и анализ движения весла. Следует понимать, какими бы правильными и точными не были бы движения спортсмена внешне, невозможно добиться высоких результатов без правильного приложения силы и рационального построения подводной траектории. Но, к сожалению, в настоящее время, эти аспекты гребка, во многом, остаются недоступными для тренерского анализа.

Гребная локомоция происходит одновременно в аэро- и гидродинамической средах, и поэтому, существенная смысловая часть гребка – подводная траектория движения лопасти, в значительной степени остается недоступной для анализа. Тренеры могут судить о подводной траектории косвенно по движению надводной части весла. Получается далеко приблизительная оценка.

Подводная видеосъемка в гребле на байдарках не получила широкого распространения. Причинами тому: мутная вода естественных водоемов и гребных каналов, сложность определения места гребка, высокая стоимость скоростных видеокамер для подводной съемки.

Современное развитие компьютерной техники и программного обеспечения открывают новые возможности для исследований гребка на современном более фундаментальном уровне.

Методы и организация исследования. Для 3-х мерной (пространственной) реконструкции движения весла необходимы как минимум две камеры, снимающие гребок,

оптические оси которых, были бы перпендикулярны друг другу и направлены на объект съемки [11].

Идеальным вариантом можно считать съемку, осуществляемую двумя камерами: сбоку (сагиттальная плоскость) и сверху (горизонтальная плоскость). Съемка сверху наряду с существенным преимуществом имеет недостаток: она достаточно затруднительна, т.к. требует большой высоты для исключения перспективных искажений. В работе был выбран другой вариант расположения камер: вид сбоку (сагиттальная плоскость) снимался скоростной видеокамерой, а вид спереди (фронтальная плоскость) снимался любительской видеокамерой.

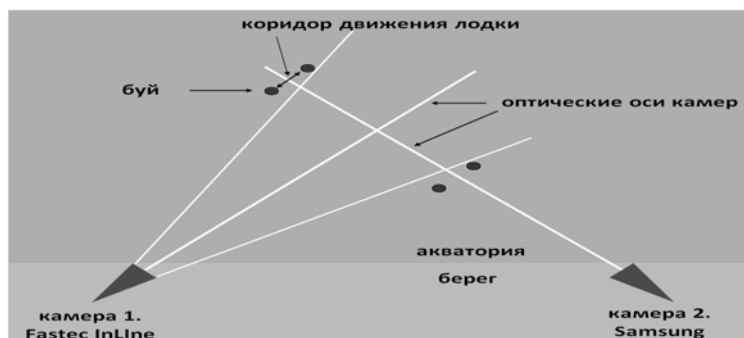


Рис. 3. Схема проведения съемки

В нашем исследовании были использованы две камеры, характеристики которых представлены в табл. 1. Положение видеокамер при съемке представлено на рис. 3.

На рисунке 3 представлена видеोगрамма выполнения гребка, сделанная скоростной видеокамерой. Временной интервал между кадрами составляет с или 0.004 с. Шаг раскадровки составляет 8 кадров или $8 \times 0.004 \text{ с} = 0.032 \text{ с}$.

Изучение исключительно видеोगраммы будет представлять плоскостной или двумерный (2D) анализ. Видеोगрамма – это ряд последовательных фотографий (проекции на плоскость), а гребок – это сложное пространственное движение; анализ видеोगраммы сведется к изучению мнимых (кажущихся) углов, т.е. проекции реальных пространственных углов на плоскость, перпендикулярную оптической оси камеры.

Таблица 1

Технические характеристики видеокамер

Характеристики	Камера 1	Камера 2
Название, модель	Fastec InLine 1000	Samsung D 103(i)
Носитель информации	1 Гб встроенной памяти	MiniDV
Частота съемки, кадров в секунду	250 (до 1000)	25
Скорость затвора, с	1/1000	1/1000
Матрица	монохромная	цветная

Например, согнутая в локтевом суставе рука на кадре 97 (рис. 4) дает мнимый острый угол, хотя в реальном трехмерном пространстве этот угол однозначно будет тупым.

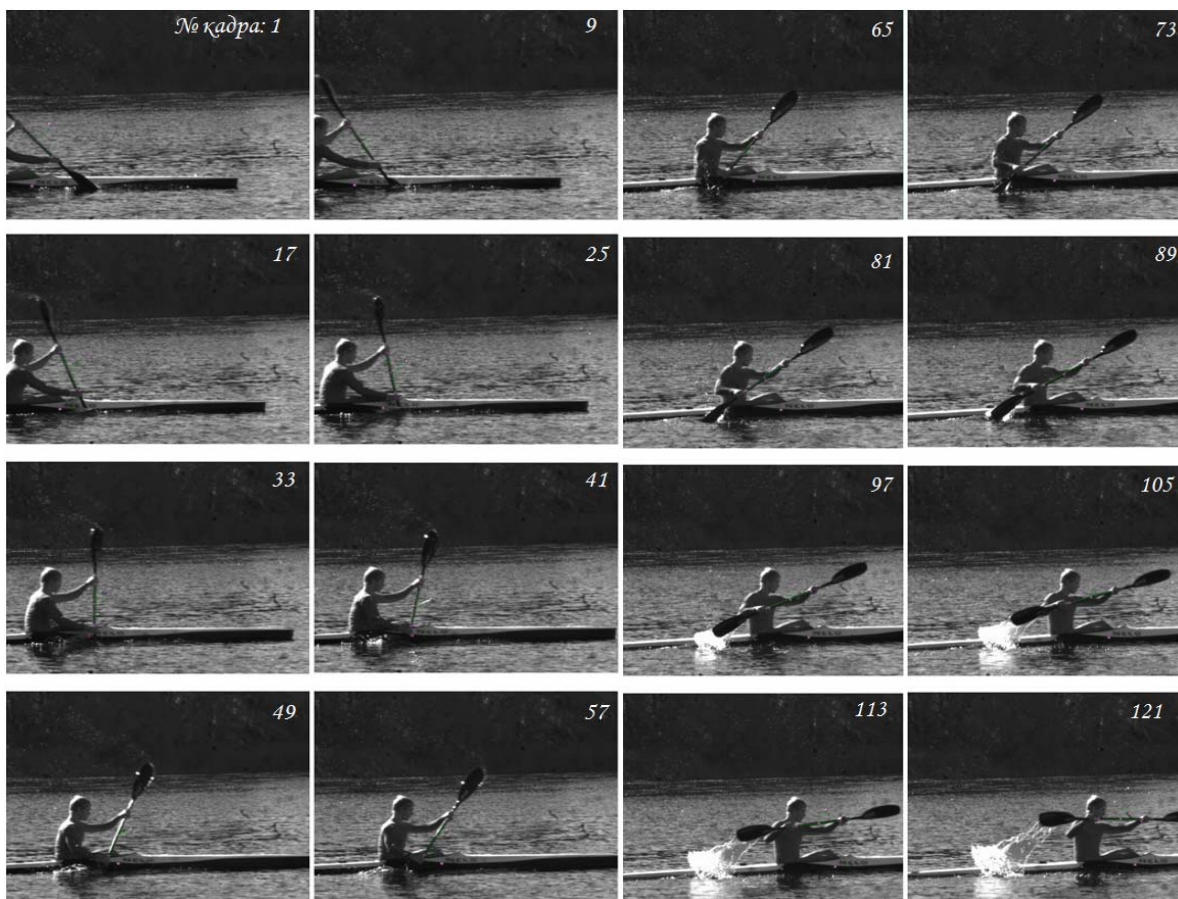


Рис. 4. Видеограмма выполнения гребка МСМК К

Таким образом, видеограмма может служить отличным методическим пособием при обучении гребле, но совершенно не подходит для научных исследований.

Для реконструкции траектории движения лопасти под водой достаточно всего 6 контрольных точек:

- 1) хват левой руки;
- 2) хват правой руки;
- 3) середина древка весла;
- 4) светоотражающий маркер антенны;
- 5) носовая кокпитная точка;
- 6) кормовая кокпитная точка.

Антенна (рис. 5) представляет собой самодельное устройство, включающее хомут, велосипедную спицу и круглый маркер-отражатель. Устройство крепилось в середине древка весла с помощью затягивающегося хомута.

Основным требованием к антенне является жесткость конструкции и отсутствие колебаний при гребке, которые способны вызвать погрешности при расчетах. Длина антенны без хомута составляет 260 мм.

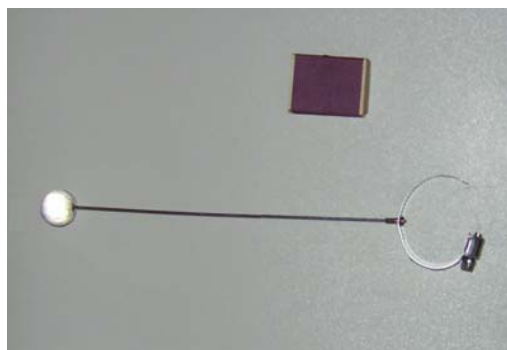


Рис. 5 Антенна, позволяющая определить поворот весла относительно собственной оси

В период гребка возникает деформация весла под действием силы, однако это явление незначительно. Применительно к поставленной задаче, разумно ввести допущение, что весло является абсолютно твердым телом, лишенным деформации с постоянными линейными размерами. Как показали дополнительные расчеты, такой подход не приводит к сколько-нибудь существенным погрешностям.

Для анализа гребка была использована правая декартова система прямоугольных координат. При этом три взаимно перпендикулярных координатные оси были направлены следующим образом:

ось абсцисс – положительное направление совпадает с направлением движения лодки;

ось ординат – вертикальная ось, с положительным направлением вверх;

ось аппликат – ось, совпадающая с оптической осью камеры, положительное направление ориентировано в сторону наблюдателя.

Началом координат являлась точка, лежащая в левом нижнем углу кадра скоростной камеры и в плоскости симметрии лодки.

Используя компьютерную программу биомеханического анализа Tracker VideoMotion, были проанализированы два снятых видеоряда двумя перпендикулярно расположенными видеокамерами. В результате анализа были получены координаты контрольных точек в плоскостях Oxy – скоростная камера (сагиттальная плоскость) и Oyz – любительская видеокамера Samsung (фронтальная плоскость).

Для определения линейных характеристик требуется ввести стандартизированный тест-объект, позволяющий оценить соотношение его длины в метрах и его отображение на экране в пикселях. При изучении гребли возникает определенная сложность, заключающаяся в том, что невозможно просто поставить стандартный тест-объект на воду. Возможной альтернативой является создание плавающего тест-объекта, либо фиксация стандартного тест-объекта на шлюпке. Вместе с тем, сама байдарка, проходящая в сагиттальной плоскости, представляет собой идеальный «тест-объект» стандартизированной длины. Согласно пункту №7 Правил Международной федерации гребли ICF длина байдарки-одиночки составляет не более 5200 мм [18].

В целях уменьшения погрешности и исключения перспективного искажения нами был использован длиннофокусный объектив и выставлено оптимальное приближение объекта съемки. При таком приближении, лодка полностью не входила в кадр, и, следовательно, ее полная длина не могла быть использована в качестве «тест-объекта». Исходя из этого, было принято решение установить 2 контрольные точки (точки 5 и 6 на рис. 6) выше ватерлинии, которые служили тест-объектом при съемке скоростной камерой. Расстояние между точками составляло 600 мм. Таким образом, однажды зафиксированный «тест-объект» служил для анализа всего видеоряда, снятого скоростной камерой.

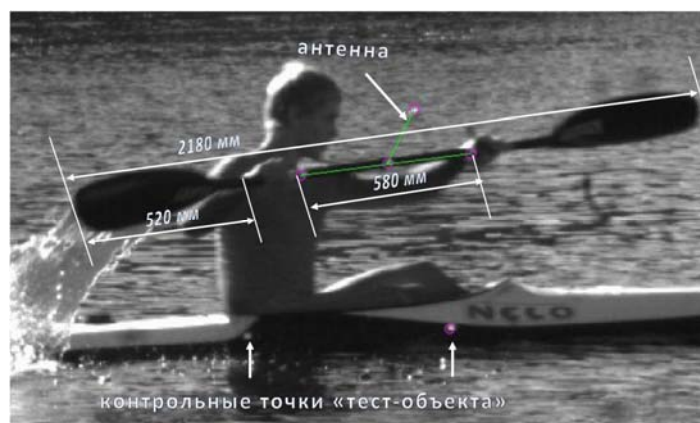


Рис. 6. Линейные размеры весла с лодкой и прикрепленная антенна (кадр из видеоряда, сделанного скоростной камерой Fastec Inline)

После определения пространственных координат контрольных точек, используя математические программы, строилась пространственная реконструкция гребка (рис. 7). Такой подход целесообразен для ученых, но не приемлем для тренеров, которые должны иметь возможность изучения гребка с помощью понятного компьютерного приложения.

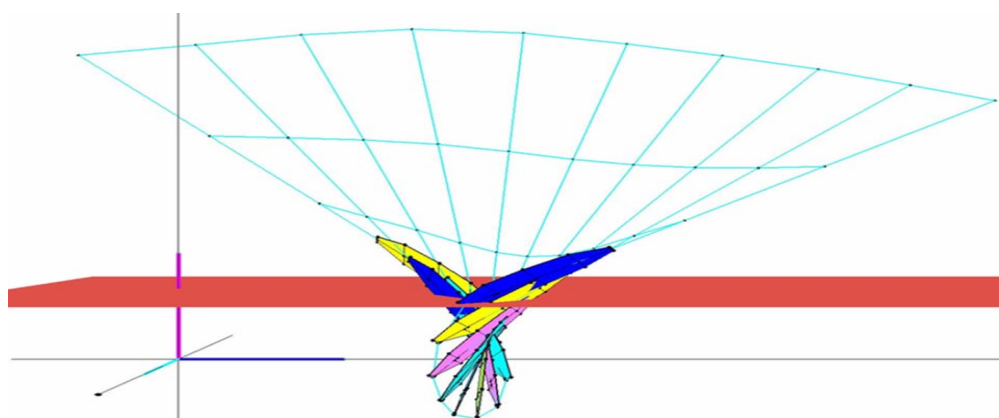


Рис. 7 Пространственная реконструкция гребка

Для автоматизации описанных вычислений и визуализации пространственной реконструкции движения весла в гидродинамической среде было написано специализированное компьютерное приложение Grebok 1.1., разработанное в среде программирования Borland Delphi с использованием OpenGL [9].

В начале работы с приложением (рис. 8) предлагается определить параметры будущей визуализации реконструкции гребка. Можно настроить цвета осей, плоскости воды и прочих важных элементов. Также важной настройкой является изменение времени паузы между кадрами, что дает впоследствии возможность более детального анализа гребка.

После этого необходимо загрузить данные из текстовых файлов с помощью функциональной кнопки «Загрузить данные» и выполнить расчет данных.

В нижней части рабочей области приложения отображаются как данные, полученные из файлов, так и данные рассчитанные на их основе:

- конечные точки весла, середина весла, маркер;
- углы поворота;
- траектория 11-ти точек.

В программе заложена возможность просмотра гребка с разных углов, а также возможность приближения и удаления изображения.

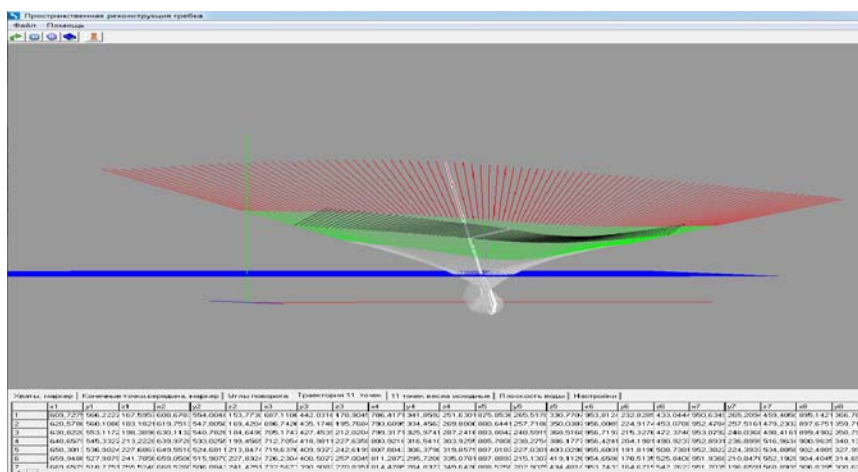


Рис.8. Интерфейс приложения Grebok 1.1. Отображение реконструкции гребка с таблицей расчетных координат (Гребок // Википедия. [2012—2012]. Дата обновления: 18.08.2012. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=47226899>)

Результаты и обсуждения. Представленные в работе фото, таблицы и графики являются примером, призванным показать возможности и «мощность» предлагаемого метода, и не могут рассматриваться в качестве конечной цели исследования.

Описанная инновационная технология пространственной реконструкции гребка открывает широкие возможности для познания и осмысления техники выполнения движений. Исследователи получают в свое распоряжение универсальный инструмент для изучения кинематики гребка, а тренеры – возможность проведения строгого количественного биомеханического анализа, взамен качественной визуальной оценки.

Точность метода позволяет проводить различные сравнительные исследования техники на современном научном уровне, например:

– сравнение пространственной структуры гребка нескольких спортсменов и выявление отличительных признаков в технике;

– проведение долгосрочных исследований техники у отдельного спортсмена в различных структурных образованиях годичного тренировочного цикла.

Фундаментальные законы гидродинамики и строгость алгоритма позволяют значительно продвинуться в вопросе поиска оптимальной техники выполнения гребка с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и параметров конкретной модели весла.

Пространственная реконструкция будет востребована при анализе синхронности гребли в командных лодках. Трехмерные модели гребков всех членов экипажа и сравнение подводной траектории, позволят определить степень сходства и различия в технике.

Представленная работа неоспоримо имеет и методическое значение при обучении гребли. Данный алгоритм и минимальные знания компьютера, позволят любому тренеру смоделировать пространственный гребок таким, какой он считает наиболее правильным, и к которому должен стремиться его воспитанник. Демонстрация «эталонного» гребка спортсмену, а также визуальное и количественное сопоставление его с реальным гребком, будут являться эффективным средством срочной информации и коррекции техники.

Представленный алгоритм является основой для дальнейших исследований, которые позволят численно определить, насколько спортсмен грамотно и рационально прикладывает силу и расходует энергию.

Список литературы:

1. Гребной спорт. Учебник для ин-тов физич. культ. [Текст] / Под ред. Емчука И.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 245 с. с ил.

2. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. [Текст] / Под ред. Чупруна А.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288 с., ил.

3. Дольник, Ю.А. Педагогическое тестирование командных лодок в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.А. Дольник // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 30-32.

4. Исурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с., ил. – (Наука – спорту; Биомеханика).

5. Исурин, В.Б. Динамика спортивно-технического мастерства в процессе многолетней подготовки гребцов высокого класса [Текст] / В.Б. Исурин, И.В. Шаробайко, К.Ю. Шубин // Программирование тренировки квалифицированных гребцов. Сборник научных трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 37-43.

6. Исурин, В.Б. Сравнительная эффективность различных вариантов техники гребли на байдарках и каноэ (биомеханическое моделирование) [Текст] / Исурин В.Б., Бегак В.М., Краснов Е.А., Разумов Г.Г. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – №9. – С. 11-13.

7. Краснов, Е.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Краснов Евгений Алексеевич; ВНИИФК. - М., 1982. - 16 с.

8. Краснов, Е.А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Е.А. Краснов, О.К. Химич / Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 31-34.

- 9.Краснов, М. OpenGL. Графика в проектах Delphi. [Текст] / М. Краснов. – СПб.: BHV, 2002. – 352 с.
10. Леонардо да Винчи. Избранные естественнонаучные, произведения [Текст] / Редакция, перевод, статья и комментарии В.П.Зубова. – М.: Издательство Академии наук СССР, 1955. – 1030 с с ил.
11. Моденов, С. Н. Аналитическая геометрия [Текст]. – М.: Издательство Московского университета, 1967. – 698 с.
12. Никаноров, А.Н.Фазовая структура движений в гребле на байдарках [Текст] // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 44-48.
13. О механизме весельного гребка [Текст] / Иссурин В.Б., Краснов Е.А., Разумов Г.Г. // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – №9. – С.50-53.
14. Оптимизация пространственного построения гребка при плавании / Иссурин В.Б., Костюк Ю.И. // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – №4. – С. 10-12.
15. Основы общей теории водных спортивных локомоций [Текст] / Иссурин В.Б. // Теория и практика физ. культуры. – 1985. №8. – С. 44-47.
16. Померанцев, А.А. Алгоритмизация реконструкции пространственных координат для кинематического анализа техники спортивных движений, выходящих из фронтальной плоскости, с использованием одной видеокамеры [Текст] / А.А. Померанцев, В.М. Коршиков, Г.А. Воробьёв // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 4. – С. 15–20.
17. Померанцев, А.А. Компьютерное моделирование взаимодействие биомеханической гребной системы (БГС) со средой [Текст] / А.А. Померанцев // На рубеже XXI века. Год 2004-й. Научный альманах МГАФК. Том VI. Ред. составитель В. Б. Коренберг. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2004. – С. 360 – 367.
18. International Canoe Federation. (2009) Canoe sprint competition rules 2009/ Lausanne: International Canoe Federation.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ
Серёгина О.Б., Полуэктов Н.С., Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Актуальность. Спортивные игры занимают одно из приоритетных мест в физическом воспитании подрастающего поколения, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали их значимую здоровьесформирующую функцию, обеспечивающую эффективное развитие основных двигательных способностей. Занятия спортивными играми являются доступной формой реализации физической активности.

Баскетбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер игровой деятельности в баскетболе предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Такие характеристики современного баскетбола как быстрота и мощь атак, виртуозность комбинаций и точность передач и бросков из самых разных точек площадки, разнообразие и надежность защитных действий, предъявляют довольно высокие требования к проявлению игроками такого сложного и комплексного качества как ловкость, основанную на целенаправленном развитии координационных способностей.

В настоящее время достаточно глубоко изучена проблема физического развития и специальной физической подготовленности детей и подростков (В.К. Бальсевич, В.П. Филин, А.А. Бернштейн, В.Г. Никитушкин, И.М. Туревский и др.).[1, 5]

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы и опыт физкультурно-спортивной деятельности не дают оснований утверждать, что существует универсальная

методика развития физических качеств подростков, занимающихся баскетболом. Кроме того, возрастает значимость проблемы особого отношения к сохранению и укреплению здоровья, развитию координационных способностей, как ведущего направления физической подготовки игроков, высокорослых юношей в условиях всё возрастающих требований к уровню подготовленности резерва в быстро развивающемся спорте.

Таким образом, специалисты, решая проблему совершенствования подготовки спортивного резерва, продолжают поиск наиболее эффективных средств и методов подготовки юных баскетболистов в условиях решения следующих задач:

- укреплять здоровье, предупреждать травмы и функциональные нарушения,
- обеспечивать гармоничное и разностороннее развитие юношей,
- способствовать дальнейшему увеличению длины тела (стремясь к нормализации весо-ростового индекса), как одного из значимых критериев отбора на этапе определения состава команд мастеров (дублирующих составов команд мастеров ведущих клубов),
- добиваться достаточно высоких показателей физической и технико-тактической подготовки, соответствующих модельным характеристикам игроков различного амплуа.

Современная спортивная игра предъявляет высокие требования к уровню физической и технико-тактической подготовленности спортивного резерва. Стремление многих тренеров раскрыть возможности своих подопечных влечёт форсирование подготовки молодых игроков. Баскетбол развивается: изменяются правила и, соответственно, содержание игры, требуется дальнейшая разработка методики подготовки игроков различного амплуа.

Актуальность нашего исследования, таким образом, заключается в разрешении объективного противоречия между требованиями современной игры и недостаточностью разработанности методик подготовки молодых игроков в современных условиях.

Цель исследования: совершенствование методик подготовки юных баскетболистов на основе целенаправленного развития координационных способностей высокорослых юношей.

Гипотеза: мы предположили, что подготовке баскетболистов можно придать более эффективный характер, если:

- учитывать психофизические особенности высокорослых юношей,
- уделять особое внимание развитию координационных способностей.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности психофизического развития детей 12-14-летнего возраста, определить особенности проявления физических качеств у высокорослых детей на основе анализа специальной литературы.

2. Подобрать адекватные методики оценивания динамики показателей подготовленности баскетболистов

3. Разработать комплекс средств и методических приёмов развития координационных способностей юных баскетболистов.

4. Определить эффективность разработанного комплекса средств и методов развития координационных способностей в педагогическом эксперименте.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 12-14 лет.

Предмет исследования: процесс развития координационных способностей у баскетболистов 12-14 лет в условиях ДЮСШ «Юность».

Методы исследования. В процессе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ специальной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод математической статистики и педагогической интерпретации.

Практическая значимость работы определяется использованием результатов исследования в разработке средств, методов, мер педагогического воздействия, способствующих направленному развитию координационных способностей подростков, занимающихся баскетболом.

Результаты и обсуждение. Теоретический анализ учебной и научно-методической литературы, позволил изучить характеристики координационных способностей и методики их развития у подростков, определить особенности их применения в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов.

На основании проведенного анализа под координационными способностями мы понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Средствами развития координационных способностей являются упражнения, направленные на совершенствование пространственно-временной чувствительности, переключения внимания и так далее.[2]

Подростковый период является очень важным этапом становления функциональных систем организма, формирования физических и личностных качеств. В этом возрасте наблюдается гетерохронность развития: в развитии опорно-двигательного аппарата наблюдается более активное развитие скелета и менее активное развитие мускулатуры, несколько отстает развитие сердечнососудистой и дыхательной системы, активизируется развитие выделительной системы; в развитии физических качеств так же наблюдается неравномерность динамики – данный возраст является сенситивным для развития координации. В то же время, у подростков, имеющих предрасположенность к высокому росту, проявляются заметные отличия: угловатость в движениях, недостаточность развития мускулатуры (иногда сопутствующая предрасположенность к лишнему весу), недостаточная дифференциация мышечных усилий, пространственной и временной чувствительности и т.п. В этом возрасте ребёнок начинает осознавать себя как личность, остро и придирчиво относиться к окружающей среде, критически оценивать взрослых, у него быстро развивается самосознание, а в связи с этим и требование уважения к себе. Происходит формирование собственного «я». Нередко высокорослые подростки чувствуют себя некомфортно среди шустрых сверстников: ведут себя скованно, «закомплексованно», стесняясь своих неуклюжих движений, или, наоборот, вызывающе, как бы, бравируя, своей «взрослой внешностью». [3]

Занятия спортом для таких подростков становятся не только средством реализации своих потенциальных физических возможностей, но и создания благоприятной социальной среды, где они чувствуют себя равными среди таких же высокорослых, и что важно, осознают «прикладное значение» своих природных данных. Одной из значимых задач тренеров является поддержание такого эмоционального фона учебно-тренировочного процесса, который позволяет корректно и эффективно формировать личностные качества подростков (собранность, требовательность, целеустремленность и т.п.) [4]

Спортивные игры являются одним из эффективных средств психофизического развития в силу своей доступности, эмоциональной привлекательности, зрелищности, направленности воздействия на развитие координационных способностей. Командная игра требует воспитания игровой дисциплины, требовательности к себе, целеустремленности.

Баскетбол - спортивная игра, требующая проявления и, в то же время, оказывающая влияние на развитие координационных способностей. Разнонаправленные перемещения, разнообразные двигательные действия, выполняемые в процессе учебно-тренировочных занятий по баскетболу, различные технические приёмы владения мячом оказывают воздействие на развитие координационных способностей.

Известно, что проявление координационных способностей взаимосвязано с проявлением других физических качеств.

На основе теоретического анализа учебной и научно-методической литературы, мы выбрали методики, позволяющие определить уровень развития двигательных способностей и физических качеств, технико-тактической подготовленности. В программу эксперимента вошли тесты, с помощью которых мы определяли уровень развития быстроты (бег 60 м), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы), координационных способностей (челночный бег3х10), выносливости (12-минутный бег) и гибкости (наклон вперед) и тесты, определяющие уровень технико-тактической

подготовленности: ведение мяча «змейкой», точность передачи, обводка трехсекундной зоны, точность штрафного броска.

Исследование было организовано в октябре 2011 и будет продолжаться до марта 2013 гг. В ходе теоретического этапа исследования (октябрь – май 2011г.) была определена актуальность исследования, проведен теоретический анализ проблемы, поставлена цель исследования, сформулирована рабочая гипотеза и задачи исследования, определены методы исследования.

На этапе педагогического эксперимента (сентябрь 2012 - март 2013 гг.) на базе ДЮСШ «Юность» организованы экспериментальная и контрольная группы, в которые вошли 30 спортсменов 11-12 лет (по 15 человек в контрольной и экспериментальной группах), занимающихся баскетболом третий год. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 60 - 90 минут. Контрольная группа занимается по традиционной методике. В экспериментальной группе занятия проводятся по планам, разработанным нами, с учетом особенностей психофизического развития детей 12-13-летнего возраста, особенностей проявления физических качеств у высокорослых подростков. Нами разработаны комплексы средств, применение которых, на наш взгляд, позволит обеспечивать всестороннее развитие юных спортсменов и специализированную подготовку высокорослых подростков, необходимую для достижения в будущем высоких спортивных результатов.

На этапе констатирующего эксперимента по результатам математической обработки данных тестирования было определено, что контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных различий ни по одному из показателей.

В нашей экспериментальной программе предусмотрено распределение часовой нагрузки на все виды подготовки юных баскетболистов. В большей степени нас интересует специальная физическая подготовка, включающая разделы: развитие координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых, развитие общей выносливости, гибкости, силы.

В среднем специальной физической подготовке на каждой тренировке мы уделяем 25 – 35 минут. Во время нашего педагогического эксперимента мы не изменяем объемы времени на развитие координационных способностей по сравнению с содержанием традиционной программы.

В экспериментальной программе по обучению подростков и совершенствованию навыков игры в баскетбол мы применяем упражнения, направленно воздействующие на развитие координационных способностей. Мы придерживаемся принципа последовательности и постепенности с постоянным усложнением заданий: приобретенное умение выполнять технический прием или навык используется занимающимся в упрощенных условиях, затем в усложненных (при сопротивлении партнёра), далее - в игровых условиях (выбор и принятие решения в минимально короткие временные промежутки при быстрой смене игровой ситуации).

Мы включаем в занятия упражнения общего воздействия для развития координации движений: прыжки с опоры, на опору; прыжки через барьеры; прыжки с группировкой в воздухе; прыжки с подкидного мостика с доставанием ног руками, разведением ног вперед-назад, в стороны; прыжки с поворотом на 90° , 180° , 360° , 720° ; имитация подбора мяча у щита; бег с изменением направления по сигналу и т.п.

Данные упражнения мы используем на занятиях в экспериментальной группе следующим образом: в вводно-подготовительной части занятия и вначале основной - обязательно задания выполнения упражнений, направленных на развитие подвижности суставов, в основной - на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, координации в процессе совершенствования технических приемов игры в баскетбол, в заключительной – упражнения на развитие гибкости, вестибулярной устойчивости, точности движений.

К средствам специальной физической подготовки экспериментальной группы относится большинство видов скоростного бега с изменением направления, прыжков из

различных положений, ускорений с ведением мяча, обводкой препятствий, разнонаправленные перемещения с применением приемов техники владения мячом.

Для развития координационных способностей применяются упражнения, развивающие специфические координационные способности: способность к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и упражнения, вырабатывающие и улучшающие специализированные восприятия (чувство мяча, партнера, площадки).

Выводы. Таким образом, решая вопросы направленного развития координационных способностей юных баскетболистов, мы вместе с тем, ведем подготовку, направленную на их всестороннее развитие.

Особое внимание мы уделяем поддержанию благоприятного для развития личностных качеств юных баскетболистов эмоционального фона занятий: создаём условия для проявления подростками силы воли, самостоятельности, инициативности, уверенности в себе. Мы предполагаем, что это окажет благоприятное влияние и на проявление физических качеств, и на результативность игровых действий. Динамику показателей мы сможем проанализировать и сделать выводы о правильности нашей гипотезы только по окончании эксперимента.

Список литературы:

- 1.Бернштейн, А.А. О ловкости и ее развитии / А.А.Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
- 2.Лях, В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры / В.И.Лях. – 1990. - № 3. – С. 15-18.
- 3.Мартыросов, Э.Г. Физические упражнения и рост // Физкультура в школе / Э.Г.Мартыросов. – 1984. - № 10. – С. 50-53.
- 4.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863
- 5.Туревский, И.М. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте: Учеб.- метод. Пособие / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов.- Тула: Изд-во Тул. гос. Пед. ун-та, 2010.- 67 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ 17–20 ЛЕТ

**Сергиенко В. Н., Сумской государственный педагогический университет
имени А. С. Макаренко, г. Сумы, Украина**

Актуальность. Физическая культура и спорт современных студентов является частью их общечеловеческой культуры и воздействует на жизненно важные стороны индивида, особенно на двигательную активность и развитие здоровья. Возраст студентов 17–20 лет является также завершающей фазой роста морфофункциональных показателей их организма и сенситивными периодами для развития двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) [3]. Данный вопрос включает также задачу поиска и разработки инновационных подходов к оценке и контролю, которые могли бы изменить отношение студенческой молодежи к собственной двигательной подготовленности и, следовательно, к здоровью. Трудность выбора нормативных оценок двигательной подготовленности во многом сопряжена с большим многообразием контрольных тестов, используемых специалистами в области физической культуры для контроля за уровнем развития отдельных двигательных способностей разного возраста студентов. Несмотря на определенные научно-методические достижения, отметим, что дифференцированный подход в настоящее время все еще не является полноправным компонентом управляемого процесса двигательной подготовленности разного возраста и половых групп студенческой молодежи [2; 5].

Под скоростными способностями мы подразумеваем генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее выполнять упражнения с оптимальной быстротой [6]. Данные способности характеризуются стартовой скоростью, дистанционной скоростью, финишной скоростью, скоростью остановки движения, скоростью одиночного движения. Общеизвестно, что скоростные способности имеют чрезвычайное значение для полноценной жизни человека, но по вопросу их оценки имеются значительные расхождения среди ученых и преподавателей физической культуры [1; 4; 7; 8].

Вышеизложенный материал свидетельствует о необходимости поиска более эффективных подходов к оценке скоростных способностей в процессе физического воспитания, которые позволят повысить интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – разработать технологию оценивания скоростных способностей и выявить их динамику развития у студентов (юношей, девушек) 17–20 лет.

Методы и организация исследований. Использовались такие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, констатирующий эксперимент, статистическая обработка.

В исследовании участвовали студенты высших учебных заведений г. Сумы в возрасте от 17 до 20 лет (200 лиц в каждой возрастной группе юношей и девушек), которые были отнесены к основному учебному отделению и не занимались спортом систематически. Возраст студенток определяли по Международным стандартам в десятичной системе – от даты тестирования (12.05. 2010 года) и даты рождения (17 лет – от 16,5 до 17,5 лет; 18 лет – от 17,5 до 18,5 лет; 19 лет – от 18,5 до 19,5 лет; 20 лет – от 19,5 до 20,5 лет).

Для контроля развития скоростных способностей использовались традиционные тестовые методики в беге на короткие дистанции (30 м с хода, 50 м с низкого старта) и некоторые тестовые упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью (частота движений руки, хват падающей палки) [3; 4].

Шкалы оценки составляли с использованием среднеарифметических значений (\bar{X}) и стандартных отклонений (S). Расчет норм оценок проводили по 12-бальной сигмовидной шкале (соответственно Болонской системе обучения). Необходимо отметить, что оценочный шаг составляет $-0,5S$. В соответствии с рассчитанными величинами определялись уровни развития (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий). Процедура определения сравнительных норм такая: сначала подбирают выборку студентов (по возрасту, полу, курсам), потом определяют их уровни развития, где значения результата в тесте $\bar{X} \pm 0,5S$ принимается за средний уровень, $\bar{X} \pm 1,5S$ – ниже среднего или выше среднего уровни, $\bar{X} \pm 2,5S$ – низкий или высокий уровни [2]. Для подсчета использовали компьютерные программы EXSEL и STATISTIKA.

Результаты и обсуждение. Результаты выполнения тестирования скоростных способностей студентов в возрасте 17–20 лет приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели развития скоростных способностей студентов 17–20 лет

№ п/п	Тестовое упражнение	Пол	Возраст, количество							
			17 лет n=200/200		18 лет n=200/200		19 лет n=200/200		20 лет n=200/200	
			\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$	\bar{X}	$\pm S$
1	Бег 30 м с хода, с	Ю	4,00	0,30	3,98	0,31	4,04	0,36	4,11	0,38
		Д	4,87	0,29	4,82	0,29	4,95	0,35	5,03	0,60
2	Бег 60 м с низкого старта, с	Ю	8,51	0,26	8,48	0,31	8,56	0,33	8,64	0,38
3	Бег 50 м с низкого старта, с	Д	8,12	0,19	8,13	0,24	8,24	0,31	8,48	0,47
4	Частота движений руки, с	Ю	12,88	2,24	12,54	2,36	11,96	2,35	12,11	2,47
		Д	14,04	2,31	13,31	2,18	13,18	2,10	14,12	2,53
5	Хват падающей палки, см	Ю	12,77	5,57	14,95	4,61	14,72	4,04	13,95	4,56
		Д	17,42	6,51	16,40	4,51	16,05	5,79	16,83	6,42

Отметим, что с возрастом как у юношей, так и у девушек наблюдается ухудшение показателей развития различных видов скоростных способностей. Если сравнить показатели 17-летних юношей с 20-летними в беге 30 м и 60 м, то снижение составляет соответственно 2,75% и 1,52%, частоты движений руки – 6,35%, хвата падающей палки – 9,24%. У девушек соответственно получены такие результаты: 3,28% и 4,43%; 0,56%; 3,50%. Как видно, лучшие показатели в исследуемых возрастах демонстрируют девушки, чем юноши.

В табл. 2 приведены данные дифференцированного контроля развития скоростных способностей в беге 30 м с хода, в беге 50 и 60 м с низкого старта, частоты движений руки и хвата падающей палки студентов 17–20 лет, которые рассчитаны по 12-бальной сигмовидной шкале.

По данным табл. 2, низкий и ниже среднего уровни развития скоростных способностей в беге 30 м с хода 7,5% и 20% соответственно имеют 17-летние юноши, соответственно 10% и 15% – 18-летние, 19% и 3,5% – 19-летние, 10,5% и 18,5% – 20-летние. Установлено, что средний уровень в 17 лет имеют 34%, в 18 лет – 31,5%, в 19 лет – 38,5%, в 20 лет – 27,5% студентов. Более 38,5% 17-летних, 43,5% – 18-летних, 39% – 19-летних и 43,5% – 20-летних имеют определенно уровень выше среднего, а высокий уровень развития не был зафиксирован ни в одной возрастной группе юношей.

Анализ показателей девушек в беге 30 м с хода показал, что низкий, выше среднего и средний уровни развития получены соответственно в 17 лет – 10%, 12,5%, 37,5%, в 18 лет – 8,5%, 14%, 48%, в 19 лет – 9%, 21,5%, 41%, в 20 лет – 11%, 15,5%, 30,5%. Около 40% и 0,5% соответственно 17-летних девушек, 28,5% и 0% – 18-летних, 26,5% и 2% – 19-летних, 43% и 0% – 20-летних имеют уровни выше среднего и высокий.

Относительно показателей юношей в беге 60 м с низкого старта картина такая: низкий, выше среднего и средний уровни развития получены соответственно в 17 лет – 5%, 18,5%, 55%, в 18 лет – 4,5%, 19%, 48,5%, в 19 лет – 9%, 21,5%, 22%, в 20 лет – 7%, 10,5%, 41,5%. Около 22% 17-летних, 23% – 18-летних, 47,5% – 19-летних, 41% – 20-летних имеют выше среднего уровень развития. Высокий уровень определен только у 5% 18-летних юношей.

Наблюдается значительное отличие в показателях в беге на 50 м с низкого старта: 0,5% 17-летних девушек имеют низкий уровень развития, в 18-летних – 5,5%, в 19-летних – 7%, в 20-летних – 11,5%. Результаты также удостоверяют ниже среднего уровень у девушек 17, 18, 20 лет – по 19%, 19 лет – 15,5%. Средний и выше среднего уровни отмечены соответственно в 17-летних – 41,5% и 29%, в 18-летних – 35% и 37%, в 19-летних – 40,5% и 35,5%, в 20-летних – 27% и 42,5%. Высокому уровню отвечают 10% результатов у девушек 17 лет, 3,5% – 18 лет и 1,5% – 19 лет.

Таблица 2

Показатели дифференцированного контроля скоростных способностей по 12-бальной сигмовидной шкале студентов 17–20 лет (в %)

Возраст	Пол	Баллы, уровни развития														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
		Низкий			Ниже среднего			Средний			Выше среднего			Высокий		
Бег 30 м с хода, с																
17	Ю	7,5			20			34			38,5			–		
	Д	10			12,5			37,5			40			0,5		
18	Ю	10			15			31,5			43,5			–		
	Д	8,5			14			48			28,5			–		
19	Ю	19			3,5			38,5			39			–		
	Д	9			21,5			41			26,5			2		
20	Ю	10,5			18,5			27,5			43,5			–		
	Д	11			15,5			30,5			43			–		

Бег 50 м с низкого старта, с						
17	Д	0,5	19	41,5	29	10
18		5,5	19	35	37	3,5
19		7	15,5	40,5	35,5	1,5
20		11,5	19	27	42,5	–
Бег 60 м с низкого старта, с						
17	Ю	5	18,5	55	22	–
18		4,5	19	48,5	23	5
19		9	21,5	22	47,5	–
20		7	10,5	41,5	41	–
Частота движений руки, с						
17	Ю	11,5	20,5	26	40,5	1,5
	Д	7	23	41	21,5	8
18	Ю	10,5	23,5	28,5	35	2,5
	Д	15	16	26	42,5	0,5
19	Ю	11	21	22,5	45,5	–
	Д	12	17,5	33,5	36,5	0,5
20	Ю	10,5	22	25	42,5	–
	Д	8	29	31,5	27	4,5
Хват падающей палки, см						
17	Ю	21,5	25	41	12,5	–
	Д	3	31	30,5	32,5	3
18	Ю	6	16	45,5	25,5	7
	Д	8,5	21	42	21	7,5
19	Ю	9,5	10,5	53,5	16	10,5
	Д	10	20	39,5	27	3,5
20	Ю	10,5	15	45	19,5	10
	Д	7,5	22	37	29,5	4,5

Сравнительный анализ показателей частоты движений руки выявил, что в 11,5% исследуемых 17-летних юношей наблюдается низкий уровень развития, в 18-летних – 10,5%, в 19-летних – 11%, в 20-летних – 10,5%. Результаты также удостоверяют ниже среднего уровень в 17 лет – 20,5%, 18 лет – 23,5%, 19 лет – 21% и 20 лет – 22%. Средний и выше среднего уровни развития отмечены соответственно в 17-летних – 26% и 40,5%, в 18-летних – 28,5% и 35%, в 19-летних – 22,5% и 45,5%, в 20-летних – 25% и 42,5%. Высокому уровню отвечают лишь 1,5% результатов у юношей 17 лет и 2,5% – 18 лет.

Динамика показателей у девушек по выполнению частоты движений руки такая: низкий и ниже среднего уровни (7% и 23%) соответственно имеют 17-летние девушки, 15% и 16% – 18-летние, 12% и 17,5% – 19-летние, 8% и 29% – 20-летние. Отмечено, что средний уровень в 17 лет составляет 41%, в 18 лет – 26%, в 19 лет – 33,5%, в 20 лет – 31,5%. Выше среднего уровень имеют девушки 17 лет – 21,5%, 18 лет – 42,5%, 19 лет – 36,5%, 20 лет – 27%. У 8% 17-летних девушек установлен высокий уровень развития, в 18–19-летних – по 0,5%, в 20-летних – 4,5%.

Контрольное испытание хвата падающей палки юношей оценено: низкий уровень зафиксирован 21,5% у юношей 17 лет, 6% – 18 лет, 9,5% – 19 лет и 10,5% – 20 лет. Ниже среднего уровень у 17-летних юношей – 25%, в 18-летних – 16%, в 19 летних – 10,5%, в 20-летних – 15%. Средний уровень в юношей 17, 18, 19 и 20 лет соответственно составляет 41%, 45,5%, 53,5%, 45%. Выше среднего уровень в 17 лет – 12,5%, в 18 лет – 25,5%, в 19 лет – 16%, в 20 лет – 19,5%. Высокий уровень зафиксирован 7% у юношей 18 лет, 10,5% – 19 лет, 10% – 20 лет.

Целесообразно отметить, что низкий, ниже среднего и средний уровни определены из хвата падающей палки соответственно у девушек 17 лет – 3%, 31%, 30,5%, в 18 лет – 8,5%, 21%, 42%, в 19 лет – 10%, 20%, 39,5%, в 20 лет – 7,5%, 22%, 37%. Около 32,5% и 3% 17-летних девушек, 21% и 7,5% – 18-летних, 27% и 3,5% – 19-летних, 29,5% и 4,5% – 20-летних имеют выше среднего и высокий уровни развития.

Таким образом, данные дифференцированного контроля скоростных способностей студентов 17–20 лет, которые рассчитаны по 12-бальной сигмовидной шкале, показывают неравномерность их темпов развития:

– в беге 30 м с хода (юноши, девушки) низкий уровень развития зафиксирован в пределах 7,5–19%; ниже среднего – 3,5–21,5%; средний – 27,5–48%; выше среднего – 26,5–43,5%; высокий – 0,5–2%;

– в беге 50 м с низкого старта (девушки) низкий уровень в пределах 0,5–11,5%; ниже среднего – 15,5–19%; средний – 27–41,5%; выше среднего – 29–42,5%; высокий – 1,5–10%;

– в беге 60 м с низкого старта (юноши) низкий уровень развития в пределах 4,5–7%; ниже среднего – 11,5–21,5%; средний – 22–48,5%; выше среднего – 22–47,5%; высокий – 0–5%;

– частоты движений руки (юноши, девушки) низкий уровень развития в пределах 7–15%; ниже среднего – 16–29%; средний – 22,5–41%; выше среднего – 21,5–45,5%; высокий – 0,5–8%;

– хвата падающей палки (юноши, девушки) низкий уровень развития в пределах 3–21,5%; ниже среднего – 10,5–25%; средний – 30,5–53,5%; выше среднего – 12,5–32,5%; высокий – 3–10,5%.

Сравнительный анализ индивидуальных показателей юношей и девушек свидетельствует про улучшение процентного соотношения на среднем уровне. Следовательно, предлагаемые нормативные оценки, вполне выполнимы и могут оказывать стимулирующее влияние на занимающихся.

Выводы. На основании средних показателей в тестовых упражнениях скоростных способностей юношей и девушек 17–20 лет разработана технология оценивания развития данной двигательной способности, основанная на 12-бальной сигмовидной шкале, которая является универсальной и доступной для практического применения. Апробация установленных нормативных требований показала наличие изменений на среднем уровне развития скоростных способностей юношей и девушек в каждой возрастной группе.

Список литературы:

1. *Егоров В. Н.* Оценочные критерии физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния студентов / В. Н. Егоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 7–10.

2. *Зациорский В. М.* Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

3. *Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

4. *Романенко В. А.* Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

5. *Семенов А. А.* Содержание и нормативные основания оценки физической подготовленности при проведении мониторинга / А. А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 16–20.

6. *Сергиенко Л. П.* Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко // Слобожанский научно-спортивный вестник : науч.-теорет. журн. – Харьков : ХГАФК, 2011. – № 2. – С. 101–113.

7. *Dintiman G.* Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward. Third Edition. – Human Kinetics, 2003. – 273 p.

8. *Reiman M. P.* Functional Testing in Human Performance / M. P. Reiman, R. C. Manske. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2008. – 308 с.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ В БОРЬБЕ САМБО

Стазаев Г.П., Санникова А.С., Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж. Россия

Актуальность. Высокие спортивные результаты в борьбе самбо немыслимы без тактически грамотного построения схватки спортсменом. Эффективность применения коронного арсенала техники во многом определяется тактикой применения единиц техники и тактикой ведения схватки. Без умелого использования тактических действий и индивидуальной техники борьбы, как в стойке, так и в партере в зависимости от динамической ситуации и особенностей противника добиться преимущества в соревновательном поединке невозможно.

Проблема заключается в том, что на многих крупных международных соревнованиях Российские борцы-самбисты превосходят зарубежных по уровню физической и технической подготовленности, но часто уступают им в тактической подготовке и проигрывают соревнования. Поэтому методика обучения тактике ведения схватки является в настоящее время актуальной проблемой спортивной педагогики.

В теории спорта Л.П. Матвеев (1991) под «тактикой» соревновательной деятельности понимает «общие формы ее целесообразного построения в целом, последовательно объединяющие соревновательные действия в соответствии с замыслами и основными линиями поведения спортсмена («команды») на соревновании». Близкое понимание тактики высказывают В.Н. Платонов и В.С. Келлер (1987) - «Под тактикой в спорте следует понимать целенаправленные способы использования технических приемов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своей, партнеров и противника), а также условий среды».

Более конкретно это понятие определяется в работах, посвященных исследованию тактики отдельных видов спорта.

А.А. Харлампиев (1958) говорит о тактике борьбы самбо, как об искусстве «применения техники данного вида спорта в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности. В 1958 году вышла в свет первая монография А.А. Харлампиева по тактике спортивной борьбы. Автор выделил основные и вспомогательные формы ведения схватки. К первым он отнес нападение (преследование) и активную оборону (встречную борьбу), ко вторым – разведку, маскировку, маневрирование. А.А. Харлампиев рекомендовал конкретные способы ведения борьбы, назвав их методами и выделив 5 групп: внезапность нападения, подавление противника, изматывание, отвлечение, завлечение в «ловушку».

А.Н. Ленц (1967) рассматривая общие основы тактики, определяет тактику спортивной борьбы как «умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях».

В.С. Дахновский (1984) определяет тактику, как «раздел теории, изучающий тактические действия борца, а также их применение в схватке против конкретного противника» [1], далее он говорит, что в тактике «изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения поединка противниками» [1]. Под тактикой боя В.С. Дахновский понимает - «умелое использование наступательных и оборонительных действий в схватке с противником для достижения победы. План действий дзюдоиста в схватке основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон» [3].

Профессор Г.П. Галочкин (1999) под тактикой борьбы понимает «...искусство целесообразного применения борцом-самбистом своего арсенала технических действий,

физических и психических возможностей, для достижения определённого результата в создавшихся конкретных условиях схватки или соревнований».

Приведенный перечень показывает, что в определении тактики имеются существенные расхождения. Одни понимают ее, как раздел теории, изучающий тактические действия, другие - как управление поведением противника и его психическими состояниями, третьи - как деятельность спортсмена, четвертые - как искусство ведения схватки или соревнований.

Цель нашего исследования – совершенствование методики обучения тактике ведения схватки в борьбе самбо.

Объектом исследования избрана методика формирования тактического мастерства ведения схватки с учётом особенностей противника и регламента соревнований в самбо.

Предметом исследования определено содержание методики обучения тактике ведения схватки борцами-самбистами.

Задачи исследования:

1. Выявить практическое состояние вопросов, связанное с методикой тактической подготовки борцов-самбистов.

2. Выявить наиболее прогрессивные методы и средства обучения тактике самбистов на этапе спортивного совершенствования.

3. Разработать комплекс заданий для обучения тактике ведения схватки.

Методы исследования: анализ учебно-методической и научной литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, хронометрирование, экспертных оценок, вариационной статистики.

Результаты и обсуждение. Проведённый анализ научно-методической литературы свидетельствует о разработанности многих вопросов тактической подготовки борцов-самбистов. Методы и средства обучения тактике ведения схватки представлены только Аркадием Николаевичем Ленцем (1967) в его монографии, интересно, что фундаментальные разработки этого специалиста не нашли продолжения у его преемников и вопрос обучения тактике остаётся недостаточно разработанным до сегодняшнего дня.

Как свидетельствуют результаты опроса тренеров, 59% отдают приоритет в обучении атакующей технике, 22% оборонительной и другие 19% - контратакующей (Рис. 1.)

Результаты проведённого нами анкетирования показали, что 78,6% опрошенных тренеров при обучении тактике отдают предпочтение формированию атакующей манеры, 7,1% тренеров приоритет отдают формированию оборонительной манеры ведения схватки и 14,3% - контратакующей. Проведённое суммирование ранговых значений выявило приоритет в обучении борцов вольного стиля атакующей тактике ($K_p = 25$), на втором месте оборонительной тактике ($K_p = 9$) и на третьем – контратакующей ($K_p = 8$). (рис.1.)

Анализ результатов анкетного опроса тренеров свидетельствует, что тренеры отдают предпочтение обучению натиску, атакующей тактике первое место (93 балла), второе место отводят обучению тактическим подготовкам (71 балл), третье – обучению тактике проведения разведки (68 баллов), четвёртое – удержанию преимущества (64 балла), пятое – тактике выжидания и восстановления сил в процессе схватки (42 балла), шестое – тактике преследования (31 балл), седьмое – обучению демонстрации активности для того, чтобы избежать наказания за пассивное ведение борьбы и ввести в заблуждение соперника, восьмое ранговое место занимает обучение умению тактического проигрыша балла, для сохранения общего преимущества в схватке.

В обучении самбистов стратегии ведения схватки мнения тренеров разделились примерно в равных пропорциях на три группы (рис. 1).



Рис. 1. Объем времени отводимый на обучение и совершенствование тактики борьбы

34% (28 баллов) респондентов отдают предпочтение темповой стратегии ведения схватки, 33% (27 баллов) тренеров предпочитают обучение силовой стратегии, 32% (26 баллов) опрошенных на первое место ставят обучение игровой манере борьбы. Демонстрационной манере ведения поединка при обучении тактике отводят последнее место (рис. 2.).

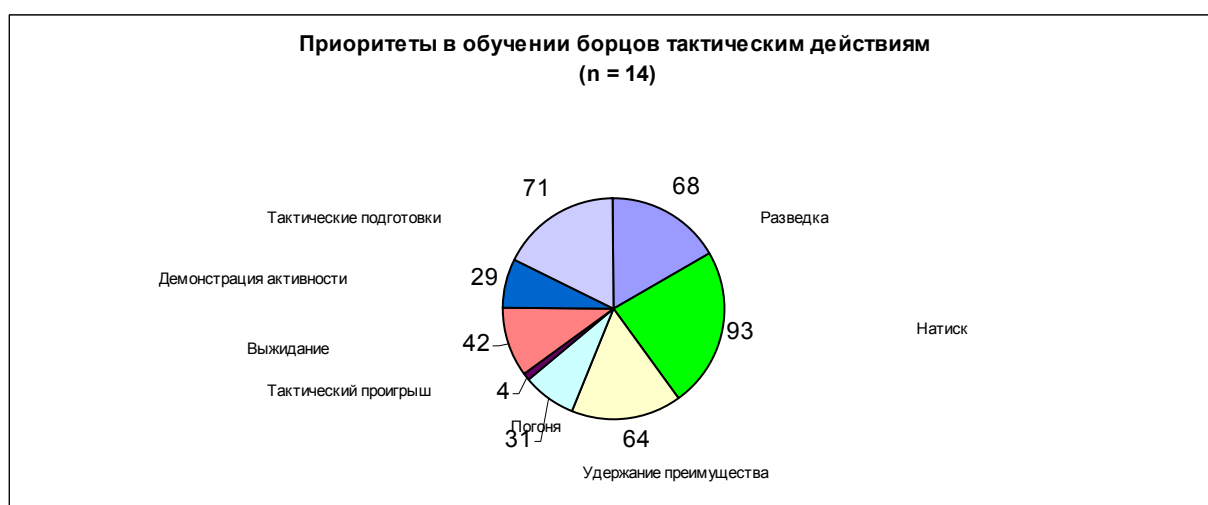


Рис. 2. Приоритеты в обучении борцов-самбистов тактическим действиям

Анализ наиболее популярных методов обучения тактике из восьми возможных выявил приоритет методов тактических заданий (77 баллов по ранговому значению), эпизодов схватки (77 баллов по ранговому значению), варьирования условий (70 баллов), повторяющихся условий – 44 балла, целостному – 37 баллов, контрольных схваток – 33 балла. Меньше внимания тренеры уделяют методам: дифференцированному (29 баллов) и вычленению тактических элементов (23 балла).

Проведенный анализ литературных источников и изучение мнений тренеров по борьбе самбо послужили основанием для разработки практических рекомендаций для обучения тактике ведения схватки. Их основу составляет технология построения тактического плана ведения схватки с использованием атакующей стратегии наряду с высокой конструктивной активностью борцов-самбистов.

Выводы

1. В результате анализа учебно-методической и научной литературы было выявлено, что вопросам обучения тактике отводится мало места, а имеющиеся сведения не дают возможности комплексно изучить этот вопрос с опорой на методику тактической подготовки.

2. Изучение педагогического опыта тренеров по вольной борьбе посредством анкетирования 14 человек позволило выявить наиболее популярные методы и средства обучения тактике. Наиболее популярными методами оказались метод тактических заданий (ранговое значение - 77), эпизодов схватки (77), варьирования условий схваток (70). Средними по популярности выявлены методы повторных условий (ранговое значение - 44), целостный – 37, контрольный – 33. Наименее популярными оказались методы дифференцированный с ранговым значением 29, вычленения с ранговым значением 23.

Из тактических средств наиболее популярным оказался натиск (ранговое значение 93), тактические подготовки (71), разведка (68), удержание преимущества (64). Менее популярными являются: выжидание (42), преследование (31), демонстрация активности (29) и тактический проигрыш балла (4).

3. Разработанный комплекс заданий для обучения тактике ведения схватки представлен в третьей главе и практических рекомендациях данной работы и раскрывает не только содержательную сторону тактической подготовки, но и смысловые объяснения средств и методов рекомендованных нами к применению в учебном процессе.

Список литературы:

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. /Учебное пособие под ред. И.И. Алиханова. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 304 с.

2. Вольная борьба: Примерные программы для системы дополнительного образования детей, ДЮСШ, СДЮШОР. / Б.А. Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. - М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

3. Игуменов, В.М. Вопросы тактической подготовки в единоборствах. / В.М. Игуменов, О.Б. Малков. // Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 2005. – 96 с.

4. Керимов, Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук./ Ф.А. Керимов. 13.00.04. -М., 2004. - 22с.

5. Курбанов, Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. /Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 33 - 35.

6. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. /Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 2007. – 189 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Титова А.В., ТГПУ им. Л.Н.Толстого, Тула, Россия

Петрук О.И., ТулГУ, Тула, Россия

Современный этап развития мировой гимнастики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения гимнастами, начиная с юного возраста, рациональной структурой гимнастических упражнений. Между тем резко возросли и продолжают повышаться объемы тренировочных нагрузок за счет введения дополнительных видов специализированной подготовки на фоне сохраняющейся тенденции к ранней специализации. Увеличивается сложность осваиваемых упражнений, повышаются требования к исполнительскому мастерству начинающих гимнастов.

В настоящее время все потенциальные возможности повышения эффективности учебно-тренировочного процесса только за счет увеличения интенсивности и объема тренировочных нагрузок фактически исчерпаны. Объем и интенсивность нагрузок в подготовке спортсменов достигли критических величин, дальнейший рост которых ограничивается как биологическими возможностями организма человека, так и социальными факторами.

На современном этапе развития теории и практики гимнастики на международном уровне актуальной становится задача разработки качественно новых методик и технологий обучения двигательным действиям, используемым в технической подготовке гимнастов. В связи с этим особую важную роль начинает играть исследование продуктивности форм, средств и методов обучения технике двигательных действий, применяемых на разных этапах становления технического мастерства спортсменов (Ю.В. Менхин, 2007; Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин, 2004 и др.).

В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения гимнастами, начиная с юного возраста, рациональной структурой гимнастических упражнений. Тренеры практически сразу начинают формировать у гимнастов двигательный опыт без предварительного формирования у них двигательных умений, основывающихся на знаниях и двигательных представлениях о рациональной структуре движения.

Процесс обучения сложному упражнению, как правило, растянут во времени, так как формирование навыка происходит постепенно. К настоящему времени в специальной литературе (по-преимуществу в учебных изданиях, предназначенных для профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту) сложилась обобщенная трактовка процесса обучения упражнениям. Согласно ей в гимнастике данный процесс носит поэтапный, целеполагающий характер и предполагает прохождение, по крайней мере, трех кардинальных этапов обучения. Это этапы формирования предварительных двигательных представлений, углубленного разучивания упражнения и, наконец, его закрепления в форме навыка и дальнейшего совершенствования. Последнее, по мнению Ю.К. Гавердовского, должно быть доведено до уровня владения так называемым двигательным умением высшего порядка. Такая схема процесса обучения сохраняется при работе над простыми и сложными гимнастическими упражнениями.

Таким образом, в настоящее время в практике освоения движений сложилась стандартная схема процесса обучения, состоящая из трех этапов, на которых осуществляется последовательное овладение спортсменами кинематической и динамической структурой системы движений.

Этап обучения двигательным умениям в современной системе оказывается включенным в этап формирования двигательных навыков. Поэтому формирование знаний и двигательных представлений о рациональной структуре двигательных действий фактически игнорируется и остается нерешенной задачей разработки методик решения когнитивных и перцептивных задач в обучении гимнастов двигательным умениям.

В этой связи мы считаем, что система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий будет продуктивной, если в основу методики обучения положить два компонента: обучение знаниям о рациональной структуре конкретного двигательного действия и формирование двигательного представления о рациональном двигательном действии.

Наиболее важным этапом становления технического мастерства гимнаста является этап разучивания упражнения до уровня формирования двигательного умения. Обычно в работе с начинающими спортсменами этот этап занимает больше всего времени и требует большого труда, применения наиболее тонких, точно избранных технологий обучения.

На данном этапе положена главная задача - построить обучение с учетом закономерностей формирования условно-рефлекторных связей и обеспечить «начальную школу движений» в виде значительного количества совершенных двигательных умений.



Рис. 1. Состав технологических действий на стадии формирования умения

Перед юными гимнастами ставились следующие задачи:

- создать углубленное понимание закономерностей выполнения техники изучаемого движения;
- использовать рациональную последовательность формирования умений;
- сформировать базовые навыки необходимые для повышения стабильности выполнения упражнений;
- способствовать совершенному становлению техники выполнения сложных гимнастических упражнений под влиянием нетрадиционных средств.

Одним из перспективных направлений повышения технической подготовленности гимнастов является поиск дополнительного времени, необходимого для разучивания новых упражнений. Это, возможно сделать за счет временного отказа от повторения ранее хорошо освоенных элементов. Перерывы в неповторении ранее освоенных движений при незначительном снижении качества исполнения, не сказываются на его количественных параметрах. Сформированная ранее ориентировочная основа двигательного действия, весьма стабильна. Возвращение к практическому повторению движения способствует ее быстрому восстановлению.

На стадии формирования умения гимнасты часто сталкиваются с затруднениями в виде ошибок, и они должны их каким-то образом преодолевать. Решению данной задачи способствует совокупность средств, методов и приемов, позволяющих успешно преодолевать трудности конструктивной учебной работы. Иначе говоря, для этого необходимо подобрать трудность учебных заданий до доступного юному спортсмену уровня.

В методологии разучивания упражнений кардинальное значение имеет учет структурных взаимоотношений осваиваемых движений, которые проявляются в различном взаимовлиянии их друг на друга. Это, в свою очередь, повышает сроки освоения движения, снижает техничность и стабильность его исполнения. Одним из подобных направлений является учет особенностей памяти, которое проявляется в снижении техничности исполнения упражнения под влиянием деятельности, следующей сразу за его разучиванием.

Для повышения продуктивности обучения, рекомендуется следующая последовательность освоения упражнений:

- первым всегда разучивается элемент, представляющий для гимнаста особую сложность или трудность, а также упражнения, связанные со страхом и риском;
- последующие разучиваемые упражнения должны быть несколько проще по технике исполнения и на их освоение отводится меньше времени, чем на первое;
- для максимального снижения явления торможения перерыв между разучиваемыми упражнениями должен быть не менее 10 минут;
- уровень заученности первого упражнения должен быть выше, чем следующего за ним.

Снизить интенсивность проявления торможения можно, если:

- увеличить интервалы отдыха между выполнением разучиваемых движений;
- повысить уровень освоенности умения за счет увеличения количества его повторения;
- принимать меры по снижению психоэмоционального состояния;

Известно, что с формированием знаний о движении и двигательном представлении начинается процесс непосредственной работы, направленной на освоение нового для гимнаста упражнения. Важнейшим компонентом данной работы является создание «мысленного» образа разучиваемого движения. Для этого гимнастам предлагался видеотренинг, суть которого заключалась в следующем. Юные спортсмены в течение недели, по несколько раз в день (в домашних условиях) просматривали на компьютере заранее подготовленные клипы упражнений в исполнении высококвалифицированными спортсменами. Кроме формирования образа осваиваемого элемента, детям необходимо было выделить и запомнить метафорическое описание главных управляющих движений, например, «толчок ногами», «плотная группировка» и т.п. Дети мысленно ассоциируясь с эталоном проходили всю последовательность движений, запоминая трудные места и должны были «увидеть» выполнение этого упражнения в виде белого человечка на темном фоне. При этом они периодически сравнивали свое движение и движение эталона. Для этого они закрывали глаза и представляли, как исполняется нужное движение в его идеальном варианте, т.е. как на экране монитора. Данное действие проводилось столько раз, пока мысленное воспоминание, в виде идеомоторного образа осваиваемого движения не осуществлялось в самом идеальном варианте, причем несколько раз подряд, сохраняя необходимую точность, а также в любой другой момент времени в любой ситуации и столько раз, сколько потребуется, не ошибаясь.

После создания «мысленного» представления, т.е. когда ребенок научился мысленно «видеть» исполнение упражнения со всеми его деталями, переходили к непосредственному освоению движения. Реализация данной методики обучения юных гимнастов двигательным умениям значительно сокращает сроки их формирования, повышает надежность и стабильность выполнения. Успешное решение задачи усвоения гимнастами знаний о рациональной структуре спортивного действия, а также задачи формирования двигательных представлений повышает вероятность освоения гимнастами двигательного действия в среднем на 21-29%.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тиунова О.В., ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва, России

Одновременно с показателями ярко выраженной девиации подростков (склонность к асоциальному поведению, нежелание учиться, некорректное поведение по отношению к одноклассникам, учителями и др.) в предварительных исследованиях были отмечены:

- повышенный уровень агрессивности и тревожности,
- низкий уровень волевой саморегуляции,

- эгоцентричность,
- депрессивные настроения,
- неуверенность и скованность,
- недостаточная социальная адаптация (в том числе узкий спектр коммуникативных навыков) и др.

Данные личностные особенности еще неустойчивы и относительно пластичны. Способствовать позитивным изменениям этих психологических черт учащихся на этапе их интенсивного «взросления» и профессионального самоопределения, можно за счет:

- формы и содержания педагогического процесса в целом,
- использования физических нагрузок, специальных упражнений и двигательных заданий,
- использования упражнений (заданий) «психологического» характера.

Если два первых средства формирования личности достаточно очевидно реализуются в условиях проведения практических и теоретических уроков по физической культуре, то третья, несмотря на очевидное «воспитательное» значение, нуждается в адаптации к специфическим условиям проведения академического урока по физической культуре.

Нельзя забывать, что использование упражнений психологической направленности требует от учителя физической культуры:

- владения большим арсеналом упражнений данного типа,
- умения «гибко» его использовать в зависимости от:
 - а) динамичной ситуации учебно-тренировочного процесса,
 - б) специфики учебного материала, который реализуется на данном уроке,
 - в) временных ограничений, которые диктует необходимость полноценного прохождения запланированного (основного) учебного материала,
- умения мотивировать учащихся на выполнение упражнений данного типа.

Таким образом, становится очевидной необходимость разработки для тренеров-преподавателей, работающих с подростками (в том числе, проявляющих девиантное поведение), дополнительного учебного «блока» - психологического тренинга для практического использования в специфических условиях урока по физической культуре.

Для более удобного практического использования, каждое упражнение этого «арсенала» должно характеризоваться как минимум четырьмя признаками:

- раздел учебной программы, в рамках которого может быть использовано данное задание;
- форма выполнения задания (групповое, парное или индивидуальное выполнение);
- наиболее предпочтительная часть урока (вводная, основная, заключительная);
- направленность задания (например, снижение агрессивности, повышение самоконтроля, волевая подготовка и др.).

Важно подчеркнуть, что направленность психологических упражнений может быть двух типов:

1) они могут усиливать и закреплять положительный психолого-педагогический эффект использования специфических физических нагрузок и двигательных заданий. Например, на уроке по программе «легкая атлетика» элементы психологического тренинга могут быть направлены на дальнейшее развитие смелости, решительности и эмоциональной устойчивости,

2) они могут способствовать развитию тех сторон личности, которые важны на этапе профессиональной ориентации или напрямую связаны с профилактикой девиантного поведения. Например, формирование активной жизненной позиции, повышение самоконтроля, повышение интереса к учебе, развитие коммуникативных навыков и др.

Ниже в качестве примера представлен обобщенный формат «психологического блока» для использования на уроках по физической культуре, куда, в соответствии с рубрикацией, входят примеры заданий, апробированные в психологической практике и адаптированные нами для специфических условий физкультурно-спортивной работы.

Элементы психологического тренинга для использования на уроках по физической культуре

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
1	Спортивные игры	групповая	подг. часть	Формирование доверия к окружающим	Поочередное «падение» назад, на руки партнерам
			осн. часть	Умение сотрудничать	Замена критики партнеров за неудачи в игре вербальными и тактильными элементами поддержки
			закл. часть	Формирование эмпатии	Поочередное перечисление «сильных» качеств членов группы (класса)
		парная	подг. часть	Умение сотрудничать	«Парная эстафета», включающая изменение направления движения при условии, что задание выполняет человек с завязанными глазами, а второй, находясь рядом, корректирует его движение
			осн. часть	Совершенство вание навыков концентрации	Выполнение двигательных заданий с первоначальной визуализацией траектории броска (подачи)
			закл. часть	Развитие навыков саморегуляции	Поочередная «настройка дыхания» под темп партнера.
		индивид.	подг. часть	Формирование ответственности	Формулирование индивидуальных задач на урок с последующим самоотчетом по их выполнению
			осн. часть	Формирование рационального отношения к неудачам	В случае ошибки в игре переводить недовольство собой в корректирующую игровую установку.
			закл. часть	Совершенство вание навыков концентрации	В условиях тишины в зале - фиксация звуков, которые слышны вне помещения (с последующим их перечислением)

2	Гимнастика и акробатика	групповая	подг. часть	Профессионально-прикладная подготовка	В соответствии с разделом программы и планом урока проведение аналогий «двигательный навык – профессиональная самореализация»		
			осн. часть	Совершенствование навыков саморегуляции	Задания по идеомоторному выполнению предстоящих упражнений		
			закл. часть	Формирование смысловых ориентации	Поочередный подбор «персональной надписи на майке» (девиза) для каждого участника группы (класса) с кратким обоснованием		
		парная	подг. часть	Волевая подготовка	Формулирование «обязательств» по выполнению на данном уроке определенных задач с последующим взаимным контролем		
			осн. часть	Совершенствование коммуникативных навыков	Поочередное «обучение» друг друга какому-либо элементу, включая элементы страховки		
			закл. часть	Формирование доверия	Сидя или лежа массаж спины и воротниковой зоны		
		индивид.	подг. часть	Совершенствование навыков психологической подготовки	Визуализация своих действий на уроке (до четкого представления своего успешного действия, но не более трех попыток)		
		4	Кроссовая подготовка	групповая	подг. часть	Совершенствование волевой подготовки	Преодоление дистанции с предварительным «посвящением» результата кому-то из близких людей и с последующим обсуждением результатов и ощущений
					осн. часть	Совершенствование навыков концентрации	Фиксация на внешних факторах, а не на внутренних ощущениях
осн. часть	Формирование товарищеского отношения				Помощь слабым спортсменам по принципу «бег за лидером», эмоциональная (в т.ч. вербальная) поддержка отстающих		

Представленный выше методический подход может быть легко внедрен в практику проведения занятий по физической культуре для учащихся на этапе профессиональной ориентации, а также в учебно-воспитательной работе с теми подростками, в чьем поведении присутствуют признаки девиантного поведения.

На данную тему нами запланирована разработка и издание специального пособия для учителей физической культуры.

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ **Тиунова О.В., ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва, России**

Современные информационные технологии и средства мобильной связи дают возможность спортивным психологам использовать не только очные, но и заочные формы работы с командами и отдельными спортсменами. Ниже представлен опыт Психологической службы по работе со спортсменами высокой квалификации ВНИИФК.

Система психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки, которую мы реализовали в работе со спортсменами различной квалификации, включает:

1. Проведение психодиагностики и подготовка объективной информации об особенностях личности и внутренних «ресурсах» человека.

2. Консультирование (очное или заочное): - по вопросам спортивной психологии - по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не спортивных вопросов.

3. Подбор тематической информации по значимым для спортсмена вопросам спортивной психологии, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития

4. Разработка индивидуальных программ: - психологической подготовки к ответственным соревнованиям - коррекции неблагоприятных состояний

5. Индивидуальные психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др., в т.ч. с использованием специальных компьютерных программ биоуправления.

6. Проведение заочного мониторинга психофизического состояния спортсмена и коррекция состояния с использованием современных информационных технологий.

7. Оказание экстренной психологической помощи: - срочный вызов на сбор - по мобильному телефону Call-центр - по e-mail.

8. Решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне: - «спортсмен-спортсмен» - «спортсмен-команда» - «спортсмен-тренер»

9. На соревновательном этапе: - «предстартовая» психологическая подготовка - психологическая поддержка во время проведения соревнований - совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований

10. Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов.

Групповая форма работы с командой предусматривает проведение бесед по темам, интересующим команду, а также обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др.

Перечисленные формы работы со спортивной командой могут быть реализованы в любом объеме и сочетании, в зависимости от задач спортивной подготовки.

Дополнительного внимания требует работа в области социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры. Это направление работы может включать подготовку программного обеспечения для самообразования спортсмена в условиях спортивных сборов, профориентационное тестирование, а также организацию условий для освоения опытными спортсменами, заканчивающими спортивную карьеру, профессии спортивного психолога.

Более подробно стоит остановиться на 1 и 7 пункте данного перечня. Последние два года в программе этапного и текущего обследования (ЭКО и ТО) сборных команд страны введен блок оценки психологического тестирования. В целом это важный шаг к

возрождению системы психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки спортивной элиты. Комплексным научным группам (КНГ) вменено в обязанность регулярно оценивать «психоэмоциональное» состояние спортсменов, и регламентирована содержательная направленность такой оценки.

По новому положению психологический блок ЭКО предусматривает регистрацию следующих показателей: уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля, волевой мобилизации, уровень притязаний и самооценки, потребности. Программа ТО, реализуемая в условиях сборов, должна включать оценку уровня ситуативной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния, оценку самочувствия, активности, настроения и степени психического утомления.

Для реализации данной программы Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации ВНИИФК предлагает следующие апробированные нами технологию тестирования, куда входит организация тестирования с использованием бланковых методик, а также последующая обработка и интерпретация результатов.

Любое этапное комплексное обследование начинается с заполнения спортсменом личной карточки, содержащей основные сведения о спортсмене - ФИО, вид спорта, разряд, звание, главное спортивное достижение, название и дату последнего и ближайшего соревнования.

Начало тестирования должно предваряться вводной инструкцией, направленной на решение нескольких задач. Во-первых, установить доверительные рабочие отношения спортсмена с психологами, проводящими данное обследование, дать гарантии конфиденциальности получаемой информации. Во-вторых, познакомить с процедурой заполнения предлагаемых бланковых методик, предваряя возможные в этом случае затруднения. В-третьих, – мотивировать спортсмена на сознательную, самостоятельную и ответственную работу, дать дополнительную информацию о возможностях последующей индивидуальной психологической подготовки или психологической помощи в сложных жизненных ситуациях.

Всем заполненным анкетам присваивается соответствующий код, чтобы они стали «обезличенными» для всех, кроме психолога (члена комплексной научной группы), тренера и самого спортсмена.

Мы рекомендуем следующее содержание психологического блока ЭКО:

- Опросник «Оценка психической надежности» (автор В.Э.Мильман) для оценки уровня саморегуляции и самоконтроля,
- Опросник «Оценка силы и длительности волевого усилия» для оценки волевой мобилизации,
- Опросник «Исследование самооценки» (авторы Дембо-Рубинштейн, модификация П.В.Яньшина) для оценки уровня притязаний и самооценки,
- Опросник «Диагностика личностных и групповых базовых потребностей» (автор Маслоу) для оценки потребностей.

При желании эту батарею можно дополнить опросником «Степень хронического утомления» (автор А.Б. Леонова.) и цветовым тестом Люшера. Для оценки «психоэмоционального» состояния спортсменов в условиях сборов (ТО) мы предлагаем использовать набор показателей, которые условно можно отнести к трем условным блокам – функциональному, поведенческому и психологическому.

Содержание психологического блока ТО

Функциональный блок	Поведенческий блок	Психологический блок
Самочувствие	Активность	Настроение
Общая работоспособность	Желание тренироваться	Психическое утомление
ЧСС за 20 сек., утром, лежа, сразу после пробуждения	Желание соревноваться	Тревожность

В дальнейшем заданное ежедневным регламентом психологическое тестирование осуществляется за счет самооценки различных состояний по 10-бальной шкале (кроме ЧСС):

- уровень ситуативной тревожности – значение по шкале «Тревожность»,
- оценка самочувствия, активности, настроения – значения по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение»
- уровень эмоционального состояния – суммарное значение по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение»,
- агрессивности – значение по шкале «Желание соревноваться»,
- психофизиологическая работоспособность – значение по шкале «Общая работоспособность», а также показатель ЧСС,
- мотивационное состояние – значение по шкале «Желание тренироваться»,
- степень психического утомления – значение по шкале «Психическое утомление», а также показатель ЧСС.

Фактически спортсмен, получив специальный бланк, самостоятельно выполняет мониторинг своего состояния. Для последующей оценки достоверности информации мы включили в бланк следующую итоговую и нейтральную по характеру формулировку: «Пожалуйста, оцените (из 10 баллов) насколько системно Вам удалось заполнять этот бланк?». Результаты такого подхода позволяют психологу правильно интерпретировать полученную информацию.

Использование средств мобильной связи делает возможным ежедневное получение показателей текущего состояния спортсмена, его оценку и коррекцию за счет оперативного общения, как с ним, так и с тренерским составом.

Представленная выше методология проведения психологического тестирования спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд страны, была апробирована нами в 2010-2011 годах в нескольких сборных командах страны по циклическим видам спорта.

На прошедшей 17 августа 2012 г. пресс-конференции Министр спорта России В.Л.Мутко подвел итоги выступления российских атлетов на Олимпийских играх в Лондоне, дважды подчеркнув необходимость использования в подготовке олимпийцев ресурсов спортивной психологии.

Результаты выступления сборной команды России и некоторые после олимпийские события показали, что это направление работы со сборными командами страны, ближайшим резервом и тренерским составом необходимо восстанавливать. Научно-методическое обеспечение психологической подготовки и системная ее реализация до сих пор является незадействованным ресурсом для достижения результатов мирового уровня и формирования олимпийского резерва.

Назрела необходимость создания отраслевого координационного центра для организации работы по психологическому сопровождению спортсменов и тренеров в подведомственных Министерству спорта организациях, а также системного сотрудничества с другими заинтересованными ведомствами и спортивными федерациями.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В
ВУЗАХ С ПОЗИЦИЙ СТРУКТУРЫ ПСИХОМОТОРИКИ**
Тюрин А.М., Туревский И.М., Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия

Постоянно растущий поток научно-технической, профессиональной и гуманитарной информации требует от студентов большого умственного напряжения и значительных затрат физических сил. Поэтому физическое воспитание студентов нацелено на повышение требований к уровню тренированности, здоровью и разностороннему развитию качеств и свойств личности студента с использованием средств физической культуры. Как известно, в нашей стране введены государственные стандарты по физическому воспитанию, где в

конкретной нормативной форме определены задачи, уровень всесторонней физической подготовленности, состав адекватных средств и методов обучения.

Педагогической практике известны случаи, когда выполнение нормативов программы является, пожалуй, единственным средством подготовки студентов, что значительно снижает эффективность различных средств физической культуры и не решает задач развития личности.

Другим недостатком работы является увлечение некоторых вузов цифровыми показателями. Вместо повышения качества учебных занятий по физическому воспитанию, проведения занятий интересно, с выдумкой, вместо эмоциональных движений, игр, состязаний, применения новых, оригинальных, нетрадиционных форм, средств и методов подготовки в ряде вузов происходит «натаскивание» на достижение результатов, нормативов. Это объясняется, прежде всего, низким качеством учебных занятий, малым объемом физических нагрузок, неудовлетворительной методикой преподавания.

Подготовка к выполнению нормативов 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, 1982; В. Протасов, 1984; В. Д. Кряжев, 2001]. Большинство авторов считает, что для повышения эффективности подготовки студентов по нормативам учебной программы следует развивать у занимающихся «отстающие» физические качества [П. Н. Акимов, 1982; В. Л. Кряжев, 2001].

Однако работа по развитию «отстающих» качеств дает хорошие результаты лишь в подготовке по нормативам, но не развивает основные свойства и качества личности. По-видимому, суть в том, что организм студентов находится в таком сенситивном состоянии, что предложенная двигательная деятельность не воспринимается на оптимальном уровне. Другими словами, средства и методы, использованные для натаскивания на нормы, временно, пока идут интенсивные занятия, повышают уровень физической подготовленности, но ухудшают отношение студентов к системе физической культуры, не убеждают в ее действенности и необходимости (М.Я.Виленский, 2007; В.К.Бальсевич, 2002 и др.).

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. Можно ли достичь высокого эффекта в уровне развития двигательных (и не только) качеств, обращая большее внимание не на «отстающие», а на «ведущие» качества?

Для ответа необходимо изучить структуру психомоторной подготовленности студентов.

Всякое явление или процесс состоит из элементов, образующих определенную структуру, под которой понимается целесообразный систематизирующий принцип взаимосвязи двигательных способностей, обеспечивающий их функциональное единство и возможности человека. Свою структуру имеет и психомоторная подготовленность (ПМП), которая к настоящему времени достаточно хорошо изучена (И.М. Туревский, 1998).

Нами изучалась структура ПМП студенток разных курсов и различной спортивной подготовки для решения ряда вопросов теоретического, метрологического и практического характера. Студентки, занимающиеся в основной медицинской группе (I и II курсы) и в группах спортивного совершенствования (все курсы, различные виды спорта) обследовались при выполнении целостных 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.

Анализ этого материала дает основание говорить, что по мере дальнейшего онтогенетического развития (послешкольный период) структура ПМП начинает претерпевать закономерные изменения. Из-за уменьшения двигательной активности у

студенток происходит интеграция структуры, гетерохронно, в группах с разной подготовленностью.

Матрицы интеркорреляций исследованных показателей у девочек 15-16 лет, студенток 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. 1).

Таблица 1

Количество достоверных корреляционных связей между показателями тестирования ПМП студенток (%)

Контингент студенток	Количество связей на уровне достоверности	P	Количество связей на уровне достоверности	P
	0,05		0,01	
Группа спортивного совершенствования	51,2	>0,05	17,4	>0,05
I курс	56,9		18,8	
II курс	79,7	<0,01	25,7	<0,05

В то же время у студенток II курса количество взаимосвязей между тестами значительно увеличивается.

В факторной структуре ПМП студенток I курса и групп спортивного совершенствования выделяются 9 факторов в первом случае и 11 - во втором. Интерпретация факторов очень схожа. Если у первокурсниц выделено 6 общих факторов и 3 специфических, то у студенток, занимающихся спортом, наблюдается 6 общих и 5 специфических.

Иная картина вырисовывается у студенток II курса. По отношению к другим исследованным контингентам их факторная структура ПМП *интегрируется*. Здесь верифицировано всего 6 факторов, 3 из которых специфические.

Такое изменение структуры ПМП в широком возрастном диапазоне, по-видимому, обусловлено многими социально-биологическими факторами. Вначале, по мере созревания двигательной функции и психики девочек (в диапазоне от 7-8 до 15-16 лет), происходит дифференциация изучаемой структуры, появляются не связанные с другими психомоторные свойства. Затем наступает период относительной стабильности, и продолжается он тем дольше, чем активней поддерживается какой-то индивидуально-оптимальный стиль жизни, уровень ПМП. В дальнейшем, с уменьшением двигательной активности, изменением морфологических признаков и др., происходит интеграция рассматриваемой структуры.

Интересно отметить, что в группах спортивного совершенствования, где занимается много студенток старших курсов, структура довольно стабильна, несмотря на возрастные морфологические изменения.

Таким образом, выявление особенностей структуры ПМП различного контингента студенток имеет важное значение для разработки концепции о роли и взаимоотношении различных средств и методов общей и специальной физической подготовки.

Для обеспечения разносторонней подготовки студенток I курсов и групп спортивного совершенствования необходимо применение большого числа различных тренирующих средств. 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 ПМП, так как почти все элементы этой структуры связаны между собой (79,7% достоверных связей).

Таким образом, мы предположили, что если развивать у основной массы студенток, имеющих слабую физическую подготовленность (а они составляют 60-75% женского

контингента гуманитарных вузов) *ведущие* двигательные качества, значительно повысится качество и эффективность учебно-воспитательного процесса.

На практических занятиях в начале учебного года были сформированы экспериментальные и контрольные группы. Методом случайных чисел студентки I курса разбивались на 4 подгруппы. При помощи специального тестирования и выполнения некоторых нормативов программы изучались их психомоторные возможности. Для каждого человека составлялась карта, отражающая модель исходной подготовленности объекта [С.В.Малиновский, 1981], которая сравнивалась с моделью необходимой подготовленности объекта (нормативы учебной программы, региональные требования, государственные стандарты и пр.).

В карты заносились исходные результаты, скорректированные (по сравнению с нормативами) оценки, специально подобранные индивидуальные задания в зависимости от принадлежности к той или иной подгруппе и, в конце года, конечный уровень показателей. После заполнения карты определяется индивидуальный план работы с каждым студентом и место этого плана в общей системе физического воспитания.

Характер работы групп обусловлен уровнем развития двигательных качеств, а карта создавала оптимальный психологический настрой у самого студента для серьезной подготовки к занятиям по физическому воспитанию (табл. 2).

Во вновь сформированных подгруппах разрабатывался новый учебный план. В основу этого плана были положены различные для каждой подгруппы средства и методы, целенаправленно развивающие необходимые физические качества и формирующие двигательные навыки. В подгруппах «А» и «Б» на каждом занятии 70% времени отводилось этой работе. Оставшиеся 30% были 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».

Таблица 2

Карта оценки физической подготовленности студента (образец)
 Фамилия 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	55,5	–		
Сгибание рук в упоре лежа	8,0	-4		
Бег 100 м, с	17,2	-1,2		
Прыжки в длину с разбега, см	3,42	-0,08		
Метание гранаты,	18,5	-4,5		
Кросс 1000 м, сек	242,0	+0,28		
Бег 60 м, с	9,8	–		
Прыжки в длину с места, см	175,0	–		
Динамометрия кистевая, кг	34,5	–		
Челночный бег 3x10, с	9,0	–		
и т.д.				

Студент _____ Преподаватель _____

Подгруппы формировались следующим образом:

А - по уровню развития *отстающих* двигательных качеств;

Б - по уровню развития *ведущих* двигательных качеств;

В - по спортивным специализациям с учетом уровня развития *ведущих* двигательных качеств; контрольная;

В подгруппе «В» время, отводимое на развитие качеств, последовательно уменьшалось, а на специализацию - увеличивалось.

Контрольная группа «Г» занималась по вузовской программе с уклоном в подготовку по существующим нормативам на I курсе и по спортивным специализациям на II курсе (Физическое воспитание, программа для ВУЗов, 2004).

Подгруппа «А» разделялась на три отделения:

- с преимущественным отставанием в развитии выносливости;

- с преимущественным отставанием в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств;

- с преимущественным отставанием в развитии всех двигательных качеств.

В подгруппах «Б» и «В» также формировалось три отделения, но основными признаками развития являлись не *«отстающие»*, а *«ведущие»* двигательные качества каждого студента.

В основу планирования для каждой из сформированных групп на всех этапах занятий подбирались средства и методы, которые целенаправленно развивают необходимые (отстающие или ведущие) физические качества и формировались навыки.

После двух лет работы по предложенной (схематично) программе принимались во внимание результаты не всех контрольных испытаний, а лишь двух интегративных показателей: процент студенток, сдавших или вплотную приблизившихся к сдаче нормативов программы, и процент студенток, продолжающих заниматься физическим воспитанием факультативно на старших курсах. Этими показателями оценивалась главная задача воспитания необходимости и убежденности в действенности физического воспитания среди студенток.

Результаты работы, проведенной в некоторых педагогических вузах России (2001-2010 гг.), показали, что в подгруппе «А» сдали учебные нормативы 68% студенток, в подгруппе «Б» - 69% и в подгруппе «В» - 72%. В подгруппе «Г» лишь 27% студенток сдали нормы учебной программы.

Второй интегративный показатель более интересен. Так, факультативные занятия по физическому воспитанию на старших курсах из подгруппы «А» посещали 12% студенток, из подгруппы «Б» – 27%, из подгруппы «В» - 60%, из контрольной группы «Г» - 30%.

Таким образом, для подготовки по государственным стандартам (нормативам программы) способ формирования учебных групп в подготовительных отделениях женского контингента принципиального значения не имеет, однако в целях привития потребности в систематических занятиях физической культурой комплектование по способу подгруппы «В» имеет бесспорное преимущество.

При организации занятий необходимо найти пути активизации внутренних побуждений студентов к занятиям физической культурой. Каждый человек в соответствии с индивидуальными особенностями своей соматической и нервно-психической организации способен успешно выполнять какой-то определенный комплекс движений и двигательных действий. Успешное выполнение этих действий вызывает у него гамму положительных эмоциональных состояний, которые выступают условием упрочения и стабилизации действий и приемов их исполнения. Содержание занятий необходимо планировать так, чтобы индивидуально привлекательные формы и средства физической активности человека служили при их выполнении условием всестороннего развития личности (М.Я.Виленский, С.Н.Зайцева, 1993).

Центральным понятием в содержании данного предположения является *мотивация*. Проанализируем теоретический аспект этого понятия в свете изучения мотивации спортивной деятельности.

Любая человеческая активность имеет своим источником какую-то актуальную потребность (или комплекс потребностей) и направлена на ее удовлетворение. Однако сами по себе потребности не могут стать организующим моментом поведения до тех пор, пока не будут соотнесены с реальными внешними условиями, в которых живет и действует личность (В.Д.Небылицын, 1965; С.Л.Рубинштейн, 2009; К.К.Платонов, 1982; А.Н.Леонтьев, 2005; В.К.Вилюнас, 1990; А.К.Маркова с сотр., 1990 и др.).

Сила, с которой мотив побуждает к действию, зависит от ряда факторов, среди которых существенными являются степень неудовлетворенности, лежащей в основе мотива потребности, значимость этой потребности для человека, стимулирующего воздействия внешних обстоятельств и т.д.

Поэтому так важно отметить доминирующие положительные внутренние побуждения студентов, лежащие в основе их активности на занятиях по физической культуре, и спланировать учебно-тренировочный и воспитательный процесс таким образом, чтобы уровень тренированности студентов, необходимый для сдачи норм программы, был достигнут, прежде всего, за счет форм активности, привлекательных для каждого конкретного человека средств занятий (Б.Г.Ананьев, 1977; М.Я.Виленский, 2004; Л.Н.Коган, 1984; Н.С.Кузнецов, 1992; Л.И.Анцыферова, 1994).

Какие же изменения в мотивационной сфере и системе отношений личности происходят в результате занятий, построенных по новым организационным принципам (подгруппа «В»)?

Результаты анализа и систематизации данных, полученных в ходе анкетного опроса и бесед со студентами в начале эксперимента и после его окончания, приведены в таблице 2. Этот материал позволяет судить о характере изменений в системе актуальных потребностей личности.

Таблица 2

Мотивация двигательной деятельности студенток

Содержание актуальных побуждений личности	Численность студенток, указавших данный вид побуждений в качестве основного источника их активности на занятиях по физическому воспитанию, % (с указанием рангового места)	
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Получить зачет по физвоспитанию	20 (I)	15 (IV)
Быть стройным и гармонично развитым	20 (II)	15 (V)
Достичь высокого уровня физического совершенства	19,5 (III)	15,5 (III)
Желание хорошо выступить за честь группы, факультета	9,8 (IV)	20 (II)
Стремление к выполнению требований программы	7,5 (V)	9,3 (VII)
Удовлетворение потребности в движении	5 (VI)	15 (VI)
Желание выполнять физические упражнения	4,6 (VII)	20 (I)
Желание хорошо выступить перед преподавателем, которого уважаю, или студентами, которым симпатизирую	2 (VIII)	4,6 (IX)
Стремление показать (или проверить) свои способности	1,6 (IX)	7,3 (VIII)

Как видно из таблицы, в начале эксперимента у студенток доминирующими мотивами занятий по физической культуре выступают желание получить зачет по физическому воспитанию, стремление сделаться физически красивым, достичь высокого уровня физического развития. Эти побуждения можно условно назвать мотивами *прагматическими, эстетическими* и *спортивного честолюбия*. Полученные данные свидетельствуют о том, что эти мотивы остаются достаточно действенными и в конце года, однако доминирующую роль начинают играть стремление хорошо выступить за честь группы, факультета и желание выполнять физические упражнения. Эти побуждения могут быть условно названы мотивами *коллективистской направленности* и *функционального удовольствия*. Появление этих побуждений является важным показателем успешности проводимой работы. Во-первых, происходит смещение мотивации на тренировочную и спортивную деятельность, а во-вторых, более существенную роль стали играть социально значимые мотивы. Воспитывающий эффект занятий выражается прежде всего в становлении направленности личности и формировании специфических мотивов занятиями физической культурой.

Перестройка мотивационной сферы личности привела к более глубокому осознанию студентками других сторон своей спортивной деятельности. Так, они пришли к правильному пониманию причин, объективно мешающих успешному достижению поставленных целей. С 2,6 до 8% увеличилось число студенток, указавших на отсутствие привычки к систематическим занятиям физической культурой как на фактор, мешающий добиться им успехов в использовании средств физической культуры для своего развития. С другой стороны, с 20 до 32% увеличилось число студентов, которые не выделяют определенных причин, мешающих им добиться высших показателей. Это явление - следствие двух основных причин. Первая заключается в функциональных возможностях организма, вторая - в переоценке своего отношения к физической культуре в целом.

Выводы.

Специальная индивидуализированная подготовка студенток, отнесенных к основной медицинской группе, строго спланированная и направленная на совершенствование «ведущих» двигательных качеств и развитие отстающих навыков в условиях использования «любимых, предпочтительных» средств, не только помогает сдать или вплотную приблизиться к выполнению государственных стандартов по физическому воспитанию, но и дает большой функциональный сдвиг в организме студенток.

Формирование групп по *специализациям* и работа в этих группах по совершенствованию ведущих качеств создает положительную мотивацию в спортивно-воспитательной деятельности и оптимизирует физическую подготовку, вырабатывает у студенток социально значимые и функциональные мотивы спортивной деятельности.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Фролов А.Ю., Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия**

В исследовании расширено и конкретизировано современное представление о понятии «диагностическая деятельность» применительно к профессиональной деятельности учителя физической культуры. Уточнен предмет, конкретизированы цели, функции, уровни осуществления диагностической деятельности; обоснованы педагогические условия эффективного обучения диагностической деятельности.

Актуальность исследования. В современных условиях, когда ослабевает централизация управления, повышается роль управленческих решений на уровне школы и отдельного педагога (учителя, воспитателя, социального педагога, педагога-психолога и т.д.), все возрастающее значение приобретает точная, сопоставимая информация о явлениях и процессах, происходящих в педагогической реальности, поэтому диагностика стала непременной составляющей профессиональной деятельности каждого педагога.

К современному специалисту в области физической культуры предъявляются принципиально новые требования, для реализации которых необходимы качественные изменения структуры, содержания и организационных форм подготовки учителя.

Анализ современных форм, методов, содержания и качества подготовки будущих учителей физической культуры позволяет сделать вывод о неполном соответствии существующих в педагогических вузах способов обучения целям, задачам и особенностям предстоящей будущим учителям профессиональной, в том числе диагностической деятельности.

Возникает необходимость обучения будущих учителей в процессе профессиональной подготовки сбору, анализу и оценке информации, позволяющей диагностировать качество подготовки учащихся и принимать решения по его совершенствованию. В связи с этим диагностическая деятельность приобретает особую значимость.

Несмотря на пристальное внимание ученых к проблемам диагностической деятельности учителя, до сих пор не определены перспективные направления ее развития. Следует отметить, что исследования, посвященные проблемам диагностической деятельности, не в полной мере освещают её влияние на повышение качества профессиональной подготовки студентов факультетов физической культуры, слабо разработаны критерии отбора содержания и технологии диагностической деятельности студентов в практике профессиональной подготовки в учебном процессе педагогического вуза.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить модель обучения диагностической деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры вуза (в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин).

Теоретическое исследование проблемы обучения диагностической деятельности студентов факультета физической культуры (ФФК) выявило, что данная проблема недостаточно разработана и ее изучение представляется актуальным в настоящее время. Исследование сущности диагностической деятельности, а также ее содержания, методов, особенностей и условий формирования на современном этапе является одним из важнейших направлений совершенствования процесса профессиональной диагностической подготовки студентов ФФК.

Проблема обучения диагностической деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов в условиях современного высшего образовательного учреждения достаточно сложна и многогранна и решается сегодня с позиции различных теоретико-методологических подходов.

В исследовании определены критерии диагностической подготовки студентов ФФК: мотивационный, когнитивный и деятельностный. Отсюда предметами диагностической деятельности выступают: учебные достижения по спортивно-педагогическим дисциплинам, наличие положительной мотивации к диагностической деятельности. Всё это характеристики диагностики, на формирование которых возможно влиять при наличии продуктивной методики обучения диагностической деятельности.

Анализ проблемы обучения диагностической деятельности будущих учителей в психолого-педагогической, методической литературе и опыт работы автора позволили выявить важнейшие задачи и функции, определить систему основных дидактических принципов и условий, основные виды и этапы, а также методы обучения диагностической деятельности.

Обучение диагностической деятельности как неотъемлемой части профессиональной подготовки студентов в учебном процессе ФФК позволит будущим учителям физической культуры в их педагогической деятельности получать и фиксировать промежуточную и итоговую информацию о результатах подготовки в определенный временной период; оценивать изменения, происходящие в учебном процессе; отмечать позитивные достижения учеников; выявлять противоречия и нерешенные задачи процесса обучения, причины

несоответствия результатов поставленным целям; устранять причины обнаруженных недостатков и прогнозировать пути получения более высоких результатов.

Рассмотрение обучения диагностической деятельности как технологии основывается на том, что это обучение системной проектировочной деятельности, позволяющей запрограммировать образовательные ситуации, деятельность субъектов обучения и со значительной степенью вероятности гарантировать желаемые результаты. Важным атрибутом обучения диагностической деятельности является измеримость и воспроизводимость результатов. В основе технологической цепочки диагностических действий учителя и учеников в образовательном процессе заложено последовательное осуществление диагностической деятельности: целеполагание, планирование, реализация, постановка педагогического диагноза, корректировка, прогнозирование.

В соответствии с требованиями методологии науки, теоретические положения, касающиеся предмета, сущности, методов диагностической деятельности как технологии повышения качества профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, легли в основу разработки модели организации обучения диагностической деятельности, апробация которой проходила в ходе опытно-экспериментальной работы.

В процессе разработки и проектирования модели обучения диагностической деятельности студентов ФФК были определены и научно обоснованы формулировка цели, отбор, структурирование содержания обучения и формирование опытных групп.

Модель обучения диагностической деятельности студентов ФФК являлась открытой педагогической системой и представляла собой единство целевого, содержательного, процессуального и результативно-оценочного компонентов.

Целевой компонент предполагал определение состояния качества профессиональной диагностической подготовки и путей его дальнейшего совершенствования. Реализация указанной цели осуществлялась в эксперименте в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин. Достижимость цели может быть обеспечена при условии, если организация обучения диагностической деятельности студентов осуществляется на основе принципов дифференциации, индивидуализации, стандартизации, целостности, объективности, систематичности, модульности.

Содержательный компонент модели был представлен средствами и направлениями (профессиональное, специальное, психофизическое) диагностической деятельности, органично включенными в содержание обучения спортивно-педагогическим дисциплинам.

Процессуальный компонент модели был представлен педагогическими условиями и методами эффективного обучения, а также этапами формирования диагностической деятельности.

Результативно-оценочный компонент был представлен критериями эффективности обучения (мотивационным, когнитивным и деятельностным), показателями сформированности (ценностным отношением к диагностической деятельности, системным владением знаниями, умениями и навыками диагностической деятельности) и уровнями сформированности (недостаточным, минимальным, достаточным, оптимальным) развития диагностической деятельности.

Критериями эффективности обучения диагностической деятельности выступали: *мотивационный, когнитивный и деятельностный*. Степень сформированности каждого из критериев замерялась с помощью группы показателей. Показателями сформированности мотивационного критерия являлись отношение к изучаемой дисциплине и диагностической деятельности, наличие познавательного интереса, степень познавательной активности студентов. Показателями когнитивного критерия выступали воспроизведение, понимание, применение предметных знаний в сходной и нестандартной ситуациях. Показателями деятельностного критерия выступали системное владение диагностическими умениями и навыками.

Для того чтобы обучение диагностической деятельности эффективно встраивалось в процесс профессиональной подготовки, были сформулированы определенные педагогические условия, а именно:

1. *Создание диагностически-направленной обучающей среды в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин через четкую разработку структуры и содержания профессиональной подготовки студентов.* Эта среда являлась частью образовательной среды и представляла собой систему влияний и условий обучения, а также возможностей для развития субъектов педагогического взаимодействия в атмосфере непрерывной, систематической диагностики с целью усвоения учебного материала и обеспечения адаптации студентов к диагностическим процедурам. Созданию диагностически-направленной обучающей среды способствовало включение в процесс профессиональной подготовки комплекса методик, постепенно вовлекающих студентов в активную диагностическую деятельность.

2. *Наличие положительной мотивации к осуществлению диагностической деятельности в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин.* Формирование положительной мотивации студентов к диагностической деятельности при изучении спортивно-педагогических дисциплин происходило в процессе осознания студентами роли диагностической деятельности, способствующей их личностному развитию и расширяющей возможности современного специалиста.

3. *Использование в процессе обучения диагностической деятельности современных информационных технологий* позволило применять цифровую видеоаппаратуру для фиксации каждого разучиваемого двигательного действия практически всех студентов экспериментальной группы. Полученный видеоматериал использовался для формирования у будущих учителей физической культуры специальных диагностических знаний, умений и навыков в процессе оценивания уровня технико-тактической подготовки (как собственной, так и своих однокурсников). Переработанный и скорректированный видеоматериал лег в основу компьютерной программы тестирования уровня диагностических знаний и умений будущих учителей физической культуры. Восприятие диагностической информации о своих учебных достижениях (ошибок как источников информации), способствовало повышению общей профессиональной диагностической подготовки и влекло за собой дальнейшее профессиональное и личностное развитие студентов.

Результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод, что реализация модели обучения диагностической деятельности привела к повышению уровня сформированности у студентов знаний и умений из области диагностической деятельности, расширению мотивационной сферы учебной деятельности.

Выводы исследования.

1. Диагностическая деятельность учителя физической культуры – это составляющая его профессиональной деятельности, позволяющая выявить и спрогнозировать качественно-количественные характеристики и их изменения в учебном процессе по физической культуре, в результатах учебной деятельности школьников, в их физическом состоянии, в специфических особенностях. Определение состояния психомоторных и морфофункциональных свойств учеников и путей их дальнейшего совершенствования, обнаружение изменений в исследуемых признаках и факторов, их вызывающих, выявление реального состояния уровня подготовки школьников, определение программы дальнейших действий по физическому совершенствованию являются основными задачами диагностической деятельности будущего учителя физической культуры.

2. В основе диагностической деятельности учителя физической культуры лежит гуманистическая направленность его личности, проявляющаяся в стремлении как можно лучше узнать ученика, собрать большее количество информации о нем, его личности, развитии морфофункциональных и психомоторных качеств, проанализировать полученные данные, при необходимости педагогически воздействовать и прогнозировать дальнейшее развитие школьников и учебно-воспитательного процесса, чему способствуют информационная, оценочная, прогностическая, контрольно-корректировочная и стимулирующая функции диагностической деятельности.

3. Диагностическая деятельность будущего учителя физической культуры осуществляется на различных уровнях: компонентной диагностики отдельных показателей и свойств школьников с целью их коррекции, являющейся оперативной процедурой и не дающей прогноза развития исследуемого свойства; функциональной диагностики свойств

как компонентов личности в их взаимосвязях и взаимозависимостях, позволяющей получить обоснованный краткосрочный прогноз и выбрать оптимальные педагогические средства; структурной диагностики различных аспектов личности школьника как целостной системы с выявлением тенденций ее развития, дающей основание для среднесрочных прогнозов и разработки на их основе комплексных программ педагогической деятельности по физическому воспитанию учащихся; прогнозирования перспектив физического развития школьников, требующего интеграции диагностических данных с теоретическими моделями и эмпирических методов исследования с теоретическими.

4. Модель диагностической деятельности студентов факультета физической культуры представляет собой целостную структуру и включает в себя: *принципы* гуманизации, дифференциации, стандартизации, модульности, индивидуализации, системности, технологичности, компетентности и др.; *мотивационный, когнитивный и деятельностный критерии* сформированности; *недостаточный, минимальный, достаточный и оптимальный уровни* развития; *профессиональное, специальное, психофизическое направления;* *рецептивный, репродуктивный, акцептивный, аппликационный, продуктивный, творческий этапы* формирования; *содержание* обучения студентов (средства, методы, учебно-методический комплекс и межпредметные связи); *педагогические условия* (создание диагностически-направленной обучающей среды в процессе профессиональной подготовки студентов через четкую разработку структуры и содержания обучения; наличие положительной мотивации к осуществлению диагностической деятельности в процессе профессиональной подготовки; использование в процессе обучения современных информационных технологий).

5. В процессе обучения студентов диагностической деятельности реализовывались взаимосвязи ряда дисциплин. Синтез полученных диагностических знаний, умений и навыков студентов в ходе обучения диагностической деятельности осуществлялся как через содержание учебных курсов спортивно-педагогических, психолого-педагогических и медико-биологических дисциплин, так и через целенаправленное использование методов и средств диагностической деятельности.

Формирующий этап эксперимента заключался в реализации авторской модели с делением содержания обучения на дидактические модули. Каждый модуль соответствовал одному из компонентов диагностической деятельности, разделял содержания дисциплины на логически завершенные части в соответствии с профессиональными, педагогическими и дидактическими задачами, определял целесообразные средства и методы обучения, согласовывал их во времени и объединял в единый комплекс.

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее раскрытие проблемы. Дальнейшая разработка названной и близкой к ней проблематики будет способствовать обогащению теории и методики высшей профессиональной школы.

Список литературы:

1. Аванесов, В.С. Определение, предмет и основные функции педагогической диагностики / В.С. Аванесов // Педагогическая диагностика. - 2002. - №1. - С.41-43.

2. Андреева, Г.Г. Подготовка студента педвуза к профессионально-диагностической деятельности [Текст]: Дис... канд. пед. наук / Г.Г. Андреева. – Чебоксары, 2001. – 223 с.

3. Байкова, Л.А. Обучение будущих учителей начальной школы диагностической деятельности: теория, методология, технология: Моногр. / Л.А. Байкова. - Тула, Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н.Толстого, 2004. – 267 с.

4. Борытко, Н.М. Диагностическая деятельность педагога : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.М. Борытко; под ред. В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 288 с.

5. Тимофеев, А.Ю. Система диагностики психолого-педагогических знаний студентов в процессе формирования профессиональной компетентности: Автореф. дис... канд. пед. наук / А.Ю. Тимофеев. – М., 2005. – 24 с.

Направление III

**МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ СОХРАНЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Алешина Н. С., Хохлова О. А., Новикова Т. Д., Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

В последнее время вопросы охраны здоровья подрастающего поколения делаются все более и более актуальными, так как абсолютно здоровых студентов практически нет.

Укрепление и сохранение здоровья человека, приобщение его к здоровому образу жизни в процессе присвоения ценностей физической культуры является основанием целевых установок государственных программ по физическому воспитанию для образовательных учреждений.

Студентам как основным носителям общей культуры нации предоставляется реализовать многие социальные функции общества: профессиональную, репродуктивную, нравственную. Однако студенчество выделяется как группа, которая значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, страдают различными соматическими расстройствами и нервно-психическими заболеваниями. Независимым фактором риска перечисленных отклонений в здоровье является низкий уровень физической активности студентов. Малоподвижный образ жизни становится обычным в молодежной среде: учебные занятия, как в стенах вуза, так и дома обязывают находиться в сидячем положении. Помимо этого досуг современных студентов испытывает явный дефицит физической активности, что в целом приводит к трансформации молодежной субкультуры. Занятия физической культурой, соблюдение принципов здорового образа жизни, несмотря на очевидную значимость и полезность, уступают другим видам деятельности, которым отдается предпочтение.

В этой связи существенно возрастает роль педагогов, особенно в области физического воспитания, которые в силу своего профессионального предназначения должны решать эти проблемы. При обучении студентов различных специальностей, необходимо придавать большое значение формированию мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни. Важным элементом является обучение диагностике соматического здоровья. Исходя из этого, программа получения знаний студентами должна включать анализ понятия «статическое и динамическое здоровье», классификацию основных параметров организма здорового человека в разном возрасте, уровневое ранжирование состояния здоровья, работоспособности и резервных возможностей организма, определение качества и количества здоровья.

Общение педагога со студентами не должно приводить к конфронтации. Формы занятий физическими упражнениями должны иметь тот характер. Чтобы им можно было отдать предпочтение перед другими видами отдыха. Наилучшими формами и средствами, способствующими приобщению студентов к физической культуре, тем самым способствуя повышению их уровня здоровья, являются занятия по интересам, выполнение индивидуальных заданий с учетом отстающих и ведущих физических качеств, организация индивидуального недельного двигательного режима. Совместное проведение здорового досуга, участие в разнообразных оздоровительно-физкультурных мероприятиях. При этом очень важное значение приобретает систематический контроль со стороны преподавателя за динамикой сдвигов и физической подготовленностью студентов при помощи простейших тестов.

Следует отметить, что повышение уровня здоровья напрямую зависит от формирования потребности в физическом самосовершенствовании, которое способствует развитию нравственных черт личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В свою очередь, критерием завершения формирования потребности в физическом самосовершенствовании, в повышении уровня собственного здоровья следует считать такой уровень самосознания – мотивов, интересов, ценностных ориентаций, при котором практическая деятельность направляется к достижению здорового образа жизни, высокой двигательной активности.

Имеющаяся система образования, сложившаяся в условиях индустриального общества и во многом определившая его успехи, в настоящее время все больше вступает в противоречия с потребностями зарождающегося информационно-индустриального общества, в котором имеется спрос на образование и профессиональную подготовку в более разнообразных формах по отношению к существующим. Такое общество должно стать обществом компетентным в мире информации, открытым для связей с миром, с постоянной восприимчивостью к современным знаниям и навыкам. Успешное его развитие подразумевает создание новой системы образования.

Теоретическое и практическое человекознание становится центром научного развития, так как обусловлено его особенностями в современной науке, связанной с проблемами человека вообще и его физической культуры, в частности: превращение проблемы человека в общую проблему всей науки в целом, включая точные и технические возрастания дифференциации научного изучения человека, углубления специализации отдельных дисциплин и их дробление; объединение различных наук, аспектов, методов исследования человека, построение синтетических характеристик человеческого развития. На этой основе разрабатываются новые пограничные дисциплины физкультурно-педагогического образования, соединяющие далекие друг от друга области естествознания и истории гуманитарных наук и техники, медицины и педагогики, изменяются взаимосвязи между разными науками, изучающими человека как организм и личность, явление природы и истории, предмет воспитания и т. д. Указанное определяет изменение в общей структуре науки, где по направлению «Теория и методика физического воспитания и спорта», где смежность наук, явление историческое обуславливает конкретизацию картины единства материального мира, умножает число смежных наук. Положение человека в области материального производства изменчиво: от физической силы как его энергетической функции в производстве через технологическую функцию регулирующе-контрольной, оставаясь решающим звеном во взаимодействии человека и машины, что обуславливает встречу технических и антропологических наук, обеспечивает их взаимопроникновение. Соединение двух сфер человеческой деятельности общения и труда повлекло за собой вхождение технических наук в познание, что усиливает самые важные сущностные силы человека как субъекта труда, общения и познания. Образование этих новых связей между техническими и антропометрическими науками – явление современности, определяет методологическую основу образовательной деятельности человека, как одной из ведущих в познании его самого и окружающего его мира в соответствии с законами развития личности.

Теория физической культуры – область науки, возникшая в результате гуманистических устремлений лучших представителей общества к усовершенствованию телесных и духовных сил человека.

Возникнув из практики, как объективная необходимость анализа и обобщений частных проявлений двигательной активности человека, теория предположений развилась до стройной совокупности взаимосвязанных концепций, не только объясняющей закономерности явлений, но и позволяющей предугадать ход их развития, построить оптимальные варианты, обеспечивающие надежное решение глобальных проблем и частных задач функционирования физической культуры личности человека.

Взаимодействуя с практикой, теория физической культуры находится в постоянном движении: совершенствуя методологию практики на основе собственных изысканий, она сама совершенствуется как информационная система, объективно отражающая социальные потребности общества.

Опираясь на философские основы и общенаучные, общеметодологические принципы, теория физической культуры постоянно совершенствует свой инструментарий, обеспечивая достижение новых, более качественных уровней развития человека.

В последние годы изменилось личностно-социальное бытие человека. Изменились общие восприятия окружающей действительности. Изменились и представления о физической культуре и спорте. В связи с этим появилось много разночтений понятийного

аппарата, предпринимаются попытки оригинальных, хотя и не всегда достаточно аргументированных построения системы физического воспитания. Одновременно достаточно быстрыми темпами развиваются частные теории и методики различных видов упражнения оздоровительной и спортивной направленности, практическое применение которых дает хорошие результаты, что в свою очередь оказывает воздействие на, казалось бы, непоколебимые каноны теории и методики физической культуры.

подавляющее большинство общетеоретических положений устояло. Вероятно, иначе и быть не могло, ибо теория физической культуры возникла не вдруг, а десятилетиями формировалась лучшими представителями разных областей науки.

Тем не менее, потребовалось уточнение ряда позиций общетеоретического плана и значительное переосмысление методологии физического воспитания, результатом чего стало появление новых учебников и учебных пособий.

Так и в данном случае, мы предприняли попытку привести теоретические воззрения и методику физической культуры в соответствии с особенностями современно – экономических, региональных условий обучения, материально-технического оснащения и уровня здоровья обучающихся.

В нашем пособии мы сделали упор на объединении теории и практики физической культуры. Наряду с теоретическим материалом в нем представлены практические разделы, которые включают в себя различные функциональные пробы, составление рациона питания, составление комплекса общеразвивающих упражнений, а также подбор и проведение подвижных игр.

Материал данного пособия ориентирован на студентов не физкультурного профиля.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, творческому использованию ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СРЕДСТВ ЛФК, САМОМАССАЖА И ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бирюков М. А., Орловский государственный университет, г. Орел, Россия

Лечебная физическая культура на сегодняшний день является одним из самых востребованных средств в сфере поддержания здоровья и его реабилитации.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [Дубровский В.И. 1998 г.]. ЛФК обычно используется в сочетании с другими лечебными средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

На отдельных этапах курса лечения ЛФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем; ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений; сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам [Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. 1987 г.].

Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные,

игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного [Н.А. Касьян 1991г.]. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Особенностью метода ЛФК является также его естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму — функция движения [Дубровский В.И. 1998 г.].

Комплексы, разработанные в этом методе профилактики, эффективны и вполне могут использоваться самостоятельно, под руководством инструктора или врача [Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. 1987г.]. Современные научно – технические, социально – экономические, политические, культурологические, демографические и другие преобразования, происходящие в нашей стране, обуславливают необходимость модернизации в структуре и содержании профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре [Тартаковский М. С. 1986 г.].

Самомассаж – являясь по существу частью лечебной физической культуры, он оказывает многообразное, разностороннее воздействие на человека и на его отдельные органы в целом [Васичкин В.И. 2009 г.].

Современный рынок профилактических и реабилитационных мероприятий все больше дополняется различными средствами и методами из стран востока, по сути схожими с методами ЛФК [Тартаковский М. С. 1986 г.]. Одним из таких методов является йога.

Йога - санскритское слово, родственное русскому «його» - буквально означает «соединение». Йога в первую очередь - религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели [Зубков А. Н., Очаповский А. П. 1991 г.].

Выполняя йоговские позы (асаны), человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни [Зубков А. Н., Очаповский А. П. 1991 г.].

Йога состоит преимущественно из статических упражнений (асан), дыхательных упражнений (пранаяма) и элементов психорегуляции (медитация). В фитнес - йоге используются только асаны и пранаямы [Сафронов А.Г. 2005 г.].

Большинство йогических асан задействуют для своего выполнения значительную часть мышц, включая те группы мышц и в таких последовательностях, которые практически не используются повседневной жизни. Именно это объясняет особую изощренность йоговских асан (упражнений) В отличие от всех прочих упражнений, они направлены на локальное воздействие на разные части физического тела. При обычных физических упражнениях у человека достаточно бессистемно задействована основная часть мышц [Зубков А. Н., Очаповский А. П. 1991 г.].

По сути асаны произвольно ставят тело человека в принципиально непривычное положение, вызывая микро-стресс. Подобный стресс оказывает позитивное влияние на организм, стимулируя лимбическую систему, если, конечно, микро-стресс не перерастает в макро. Некоторые асаны существенным образом изменяют интенсивность кровотока в районе тех или иных эндокринных желез и вызывают другие изменения [Верещагин В.Г. 1982 г.].

На факультете физической культуры в Орловском Государственном Университете была предложена новая пробная дисциплина – Интеграция (объединение) упражнений ЛФК с элементами йоги, с целью наиболее гармоничного подхода к человеку в профилактических и реабилитационных мероприятиях, с учетом имеющихся у него симптомов ухудшения здоровья и состояния окружающей среды.

В 2010 году на базе Орловской школы интерната для глухих и слабослышащих детей были проведены исследования под руководством к.м.н. доцента Петрище И.П. с целью определить влияние лечебной физической культуры, самомассажа и элементов фитнес - йоги

на организм и физическую работоспособность детей-инвалидов с помощью физиологической оценки.

Задачи исследования:

1. Изучить медицинскую и научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Экспериментально разработать методики лечебной физической культуры, массажа и элементов фитнес-йоги и способы их применения с определением оптимального времени процедурного курса.(длительность, число сеансов и др.)

3. Определить по сравнению с традиционными занятиями физическими упражнениями влияние лечебной физической культуры, самомассажа и фитнес-йоги на показатели антропометрических данных и физических качеств детей-инвалидов.

4. Дать практические рекомендации по применению занятий лечебной физической культурой, самомассажа и фитнес - йоги для детей-инвалидов.

Объект исследования: Дети школы-интерната для глухих и слабослышащих детей города Орла.

Предмет исследования: Особенности применения лечебной физической культуры, самомассажа и элементов фитнес-йоги для повышения уровня здоровья и физической подготовленности детей-инвалидов

Проблема исследования: Проблема заключается в необходимости поиска новых средств формирования положительного влияния на организм у детей – инвалидов.

Теоретическая значимость исследования: Проведенные исследования базируются на теоретических положениях классической физиологии, в отличие от интуитивно-эмпирического видения восточных средств профилактики, дают научно обоснованную систему лечебной физической культуры, самомассажа и элементов фитнес-йоги как нового способа оздоровительно-профилактического воздействия на организм человека. Физиологическая оценка влияния ЛФК, самомассажа и фитнес-йоги на кардиореспираторную систему детей - инвалидов расширяет представления о резервных возможностях человека и их реализации при продолжительной спортивно-трудовой деятельности.

Практическая значимость: Применение нового способа оздоровительно-профилактического воздействия на организм человека – ЛФК, самомассажа и элементов фитнес-йоги значительно расширяет арсенал корректирующих и восстановительных средств, положительно влияющих на состояние физиологических систем и функциональных возможностей детей.

На первом этапе (сентябрь 2009 г.) проводился поиск литературы по теме исследования. Определялись предмет и объект исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования. Разрабатывалась методика исследования.

На втором этапе (декабрь 2009 г.) проводилось определение исходного уровня общей физической подготовленности и психологического состояния детей.

На третьем этапе (февраль 2010 г.) проводились профилактические мероприятия по лечебной физической культуре, самомассажу и фитнес-йоге.

На четвертом этапе (март 2010 г.) проводилось определение физического и психологического состояния ребенка после проведения профилактических мероприятий по лечебной физической культуре, самомассажу и фитнес – йоге.

На пятом этапе (апрель 2010г.) обрабатывались и анализировались полученные данные, оформленные в виде дипломной работы.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. Задачей первого этапа было получение исходных данных о физическом и психологическом состоянии здоровья школьников 7,8,9 классов. На этом этапе осуществлялась широкая практическая работа по измерению антропометрических данных при помощи тестов (физических) и анкетирования.

В исследовании приняли участие 15 школьников школы - интерната для глухих и слабослышащих детей города Орла, из которых были образованы две группы : контрольная и экспериментальная.

В первой экспериментальной группе решались задачи с помощью использования профилактических мероприятий по лечебной физической культуре, самомассажу и фитнес - йоге.

Контрольная, вторая группа занималась по общепринятой программе дисциплины «Физическая культура».

После проведения профилактических мероприятий вновь провели тестирование уровня физической подготовленности. Воздействие лечебной физической культуры, самомассажа и фитнес - йоги на организм детей в экспериментальной группе позволило повысить общий уровень физической подготовленности в среднем от 5 – 25 %. Незначительно изменились только показатели бега на 1000 м.. Это говорит о том, что выносливость развивать сложнее и более индивидуально, чем другие физические качества.

В свою очередь результаты в контрольной группе, где не проводились оздоровительные мероприятия по предложенной методике уровень физической подготовленности повысился незначительно (от1 – до 10%), а у отдельных детей показатели ухудшились..

Так же в начале педагогического эксперимента мы определили исходный уровень антропометрических данных у детей обеих испытуемых групп. Исходные данные были получены по результатам проведения ежегодного медицинского осмотра в данной школе – интернате.

Воздействие лечебной физической культуры, самомассажа и фитнес-йоги на организм детей в экспериментальной группе позволило повысить общий уровень антропометрических данных. Результаты положительно изменились, что говорит об эффективности предложенных мероприятий.

В контрольной группе результаты менее существенно изменились.

В результате эффективность влияния организационно – методических условий формирования положительного эффекта у школьников при занятиях лечебной физической культурой, самомассажем и фитнес - йоги в экспериментальной группе наблюдается повышение темпов прироста уровня развития физических качеств и улучшение антропометрических данных. Школьники экспериментальной группы стали активнее заниматься физической культурой, с удовольствием приходят на занятия и стали активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья при помощи физических упражнений и приемами самомассажа, что, безусловно, скажется положительно на их дальнейшем физическом так и психологическом состоянии.

Из проведенного нами исследования видно, что взаимосвязь лечебной физкультуры, самомассажа и элементов йоги вносит свои положительные изменения в здоровье испытуемых.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что в настоящее время возрастает требования к качеству профессиональной подготовленности бакалавров – специалистов по адаптивной физической культуре. Подобный комплекс может значительно повысить уровень компетентности педагога по адаптивной физической культуре в работе с детьми, у которых имеются отклонения в здоровье.

Полученные данные представляются нам практически значимыми при подготовке бакалавров изучающих ЛФК, массаж и другие оздоровительные техники. Для этого необходимо систематизировать накопленный опыт и разработать соответствующую программу по этому относительно новому, интегративному курсу.

Список литературы:

- 1) Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. М.: Медицина, 1987.
- 2) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.
- 3) Васичкин В.И. «Лечебный самомассаж» 2009 г.
- 4) Н.А. Касьян "Боль в спине" М: Физкультура и спорт, 1991.

- 5) Николаев А.Д. о культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности.: Теория и практика физкультуры 1997 г.
- 6) Яблоновский И.М. Основы обучения движениям. В кн.: «Теория и методика физического воспитания. – М., 1992 г.
- 7) Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Просвещение, 1986.
- 8) Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991.
- 9) Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика / А.Г. Сафронов; монография. - Х.С,А,М., 2005.
- 10) Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск, 1982.

VITAMIN A IN THE NUTRITION OF ATHLETES

**By Igor Borisov, PhD (Wellington, New Zealand), Полиевский С. А.
(РГУФКСМиТ, Россия), Киспаев Т.А. (КарГУ им. Е.А.Букетова, г. Караганда, Казахстан)**

Аннотация: Показана роль витамина А в питании спортсменов разных специализаций. Приведены исследования содержания витамина А в сыворотке крови при спортивных нагрузках, результаты дополнительной витаминизации и даны нормативы по видам спорта.

The introduction .As catalysts in biochemical reaction and physiological functions of the body, vitamins play a very important role in athletes' performances. Our knowledge of some vitamins is not comprehensive however and there are many misunderstanding about vitamin use, particularly in association with physical exercise.

Vitamin A plays an important role in the development of the human body and also in vision. Common dietary sources of this vitamin include liver, milk, egg yolk and its carotene form, carrots and other fruits and vegetables. Rather than simple calculating current dietary intake however, it is important for sportspeople to know how much vitamin A is in their body and what their intake should be. Body stores of vitamin A can be determined by dark adaption, an in direct method, and the level of vitamin A in blood serum, a more accurate method. However, both methods supplement each other.

In most cases, the vitamin A blood content of people doing hard work is lower than that people only performing light work.

Methods and organization studies. To prove this, an investigation was conducted over three week period on 72 male athletes with an average age of 18 to 24 years. The athletes were involved in more than 3 hours of physical training (skiing) per day during which time their total dietary intake was 3800 kcal/day and dietary intake of vitamin A 2.0 – 2.2 mg/day, E – 21mg, B1 -2.0 mg, B2 – 2.8, PP – 16.0 mg, C – 53 mg.

At the beginning of the study, vitamin A levels of 44 athletes were measured and the athletes were divided into two groups based on their current body storage levels in the blood (the first group - 34.5 ± 1.8 mcg % and the second group - 26.0 ± 1.4 mcg %, $p < 0.01$). The others 28 athletes were formed as a control group. The varying results in level of vitamin A following training was explained by the difference in vitamin A reserves of the athletes rather than their intake as dietary consumption vitamin A over this period was similar.

Results and discussion. In some athletes from each group blood serum vitamin A actually increased considerably following exercise, but this was not proven significantly (the first group – 33.4 ± 2.8 mcg%, the second group – 21.6 ± 2.1 mcg%, $p < 0.01$; control – 30.0 ± 1.94 mcg%).

A programme of additional vitaminisation of 1 to 2 mg of vitamin A daily and also B1 – 5.0 mg, B2 – 5.0 mg, PP – 15.0 mg, C – 100.0 mg was then initiated and the average level of vitamin A in the blood serum increased by 1.5 to 2 times compared to its initial content. These changes, recorded within 20 days of beginning programme (the first group – 50.8 ± 1.83 mcg%, the second group 53.7 ± 3.31 mcg%, while the control group had 28.9 ± 2.03 mcg%). After physical exercise the content of vitamin A in the blood serum in both experimental groups was almost identical (58.3 ± 2.21 mcg% and 56.6 ± 2.34 mcg%). The average increase of vitamin A in the blood after ski training was 10%. In the control group level of vitamin A decreased from 28.9 ± 2.03 mcg% to

25.9±3.27 mcg%, an average of 11.5%. In 65% of cases the athletes in the control group had a reduction of vitamin A in the blood. In the experimental groups that got the vitamin A additionally, such cases were four times less.

This reduction of vitamin A levels could be considered a protective and adaptive response of the body to hard physical exercise. Vitamin A is redistributed from the blood to the liver affirming that intense training increases the vitamin A requirement of a sports person. The supplementation of vitamin A in groups 1 and 2 prevented the need for this protective mechanism in most cases.

Another reason for a high vitamin A requirement of athletes is closely associated with the peculiarities of winter and visual reaction in bright snowy conditions. The retina contains rhodopsin, a derivative of vitamin A, which is essential for visual processes. It is well known that a deficiency of vitamin A leads to a drop in rhodopsin levels, which is accompanied by an inability to see in twilight. Vitamin A, and consequently rhodopsin, is lost when the retina is exposed to bright light such as during ski training in the snow-white environment.

Additional intake of vitamin A also improves and hastens visual reactions. It is therefore indispensable for boxers, volleyballers, basketballers, shooters and fencers. Likewise vitamin A is necessary for gymnasts and rowers to prevent and heal scratches and small skin injuries. The protective influence of vitamin A is also especially good for cyclists, in particular with furunculosis, and for swimmers with conjunctivitis.

As a rule, these norms are higher than the required levels recommended by most countries for non-athletes. Special investigations in the sphere of sport nutrition scale are rare however, with exceptions including USA, former East Germany and Russia.

Conclusion. The daily vitamin A requirements of athletes for a range of sports are showed below.

Sport:	Vitamin A requirement, mg/day:
Gymnastics and figure skating	2.0 to 3.0
Sprinting, high and long jump, skating	2.5 to 3.5
Weight lifting and throwing	2.8 to 3.8
Medium and long-distance running, boxing, wrestling, rowing and race cycling	3.0 to 3.8
Volleyball and basketball	3.2 to 3.7
Swimming and water polo	3.2 to 3.8
Skiing	3.2 to 4.5
Shooting	3.5 to 4.0

Some sportspeople consider vitamins to be harmless and take huge doses many times greater than the recommended daily intakes. This is highly undesirable and should be avoided. The widespread philosophy “the more the better” is a delusion. Extremely high levels of vitamin A are toxic. The best way to ensure athletes receive all the vitamins they need is for them to eat a varied diet that usually contains vitamins in appropriate form and combinations. There may be, however, some instances when additional intake of vitamins or multi-vitamins are appropriate; for example, assisting sportspeople avoid the risks of becoming undernourished, preventing vitamin deficiency and increasing the standards of performance.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В КОРРЕКЦИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ И ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

**Бубновский С.М., Пермяков И.А., Монахова О.А., Центр Кинезитерапии доктора Бубновского, Москва, Россия,
Бобков Г.А., ВНИИФК, Москва, Россия**

Актуальность. Прошло более столетия после предупредительного выступления В.Ф.Снегирёва (1903) об увлечении хирургическим направлением в гинекологических клиниках, против локалистических взглядов на гинекологические заболевания. Снегирёв экспериментально показал, что гинекология должна изучать весь организм в целом,

учитывать зависимость функций женского организма от других его органов и систем, в том числе и от опорно-двигательного аппарата, составляющего более 50% от веса тела женщины. Только такой подход позволяет понять механизмы возникновения гинекологических заболеваний, а значит лечить их альтернативными хирургии методами. Однако, только теперь гинекологи начинают понимать эту связь с нарушениями в деятельности мышечной, сердечно-сосудистой, респираторной, выделительной и других системах.

Действительно, значимая часть гинекологических заболеваний у женщин, является следствием нарушения кровообращения в малом тазу. Статодинамические особенности костно-хрящевой системы, состояние мышечной ткани, которая выполняет обеспечение крово- и лимфообращения, играют важнейшую роль в генезе функциональных нарушений органов малого таза. Поэтому, хронические боли в области малого таза сопрягают с хроническими болями в поясничной и крестцовой частях спины и - наоборот. По нашему мнению, осевая гипернагрузка на нижнюю часть спины в результате их миофасциальной недостаточности, приводит к гипертонусу паравертебральных мышц, образованию мышечных блоков, что провоцирует застойные явления в малом тазу, слабость связочного аппарата внутренних органов. Это может приводить к опущению матки, стенок влагалища, варикозному расширению вен малого таза, а также развитию нарушений со стороны эндометрия, миометрия, маточных труб и яичников. Параллельно развиваются артрозы межпозвоночных, крестцово-подвздошных сочленений, спондилёз и спондилоартроз, образование триггерных узлов мышц таза и поясницы. Эти патологические образования являются и причиной боли и причиной компрессии периферических нервов поясничного и крестцового сплетений.

Частым поводом для обращения к гинекологу являются боли в области малого таза. При обнаружении миомы матки, кистозных образований яичников, эндометриоза или аденомиоза, как правило, назначается жесткая медикаментозная (чаще гормональная) терапия. Вмешиваясь в естественный, необычайно сложный, многокомпонентный процесс вызывает дисбаланс гормонального ансамбля. Вообще говоря об эндокринологии, для лучшего понимания сути доклада Снегирева, нелишне привести общую схему взаимодействия нейрогормонов, научно доказанных (черные стрелки) и предполагаемые (прерывистые) и выработкой тропных гормонов (белые стрелки) по Поленову (1968) рис.1.

По механизмам обратной связи затухающие «волны» этого дисбаланса должны продолжаться длительное время. Так, например, проводя тепловизионное обследование активности щитовидной железы после введения пациентке (по показаниям эндокринолога) дозы тестостерона, мы отмечали синусоидальное затухание возврата к её нормальной активности в течение месяца.

Как показали исследования эндокринологов последних лет, занимающихся гормональным сопровождением мышечной деятельности в разных видах спорта, в зависимости от вида, происходит *«перекос» гормонального профиля спортсменов* [4]. Действительно, например, мышечная работа в силовых видах, по сравнению со спортом, требующего развития аэробных возможностей, требуют противоположных ансамблей гормонального фона. При этом, в доступной нам литературе, не обращалось внимание на «аналитическое» или преимущественное развитие глубоких мышц таза, при неопределении наличия у высококвалифицированных спортсменок различных нарушений в половой сфере.

Методы и организация исследований. Выполняя кинезитерапевтические упражнения, появляется возможность, *аналитически*, воздействовать на разные звенья гормонального ансамбля, изменяя общий его «pattern» в нужном для развития органов малого таза направлении.

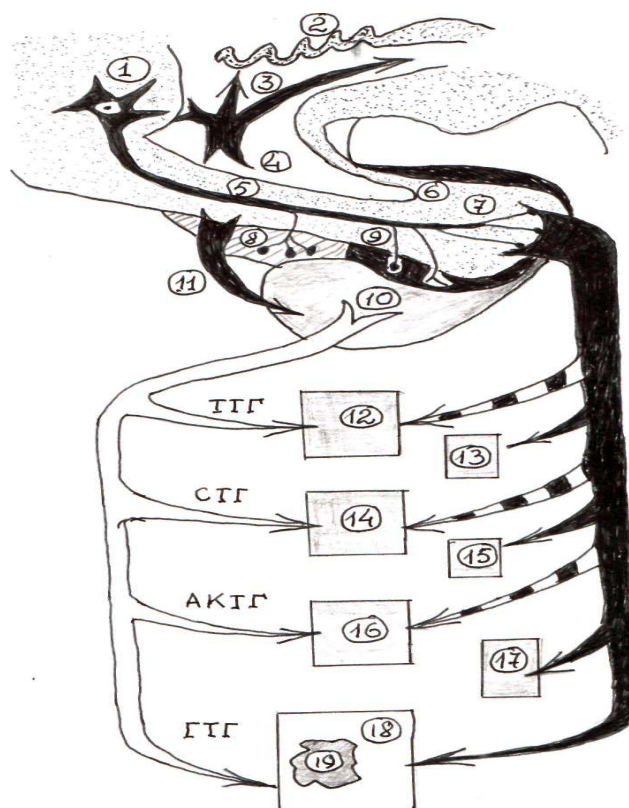


Рис. 1. Схематическое изображение взаимоотношений нервной и эндокринной систем организма человека. На рисунке: 1-нейросекреторная клетка гипоталамуса, 2-сосудистые сплетения, 3-III-й желудочек, 4-бухта воронки, 5-срединное возвышение, 6-инфундибулярная часть нейрогипофиза, 7-главная задняя часть нейрогипофиза, 8-туберальная часть передней доли гипофиза, 9-промежуточная доля гипофиза, 11-воротные сосуды гипофиза, 12-щитовидная железа, 13-молочная железа, 14- поджелудочная железа, 15- кровеносный сосуд, 16-надпочечник, 17-почка, 18-матка, 19-яичник, ТТГ, АКТГ, ГТГ – тирео-, сомато-, адренокортико-, гонадотропные гормоны

Наш многолетний опыт позволяет утверждать, что в большинстве случаев достаточно устранить застойные явления в малом тазу и восстановить трофику органов посредством применения специализированных нагрузок силового и стретчингового характера, на специализированных, тренажерах. Застойные и дистрофические изменения в органах малого таза есть следствие, в первую очередь, атрофии мышц, участвующих в образовании их стенок. Эта поперечнополосатая мускулатура обеспечивает поддержание нормальной трофики располагаемых в нём внутренних органов и их связочной системы. Мышечную ткань можно восстановить только одним способом - активным сокращением мышцы. Важно определить, как правильно должна сокращаться мышца, какое движение позволяет включить конкретную мышцу в процесс сокращения-расслабления. Метод кинезитерапии позволяет решить эти вопросы, назначая специальные упражнения женщинам, имеющим различные гинекологические диагнозы. Контролируя правильное их выполнение, в течение некоторого времени можно добиться значительного улучшения в состоянии органов малого таза и устранения болевого синдрома. Важным и значимым результатом влияния кинезитерапии является возобновление менструации у женщин в климактерическом периоде. Это даёт четкое подтверждение действия кинезитерапии на гормональную систему, омолаживанию организма.

Нами наблюдались женщины в возрасте от 40 до 55 лет, проходившие курс лечения методом кинезитерапии и имеющие заболевания органов малого таза. Например, пациентка П-ва Н. А., 51 года, обратилась с жалобами на боли в пояснице с иррадиацией в левую ногу. Она так же имела миому матки, На момент обращения менструация отсутствовала в течение 9 месяцев. На фоне проведения курса индивидуальной программы

лечения, помимо устранения болевого и мышечно-тонического синдрома, возобновилась менструация. Подобная реакция на лечение методом кинезитерапии возникла ещё у 8 женщин, находящихся в климактерической менопаузе.

Другой группой, наблюдаемой нами, были женщины в возрасте от 20 лет, страдающие дисфункциональными предменструальными симптомами. В процессе лечения отмечалось устранение боли в области живота и головные боли, а также исчезали явления мастопатии, возникающие во 2 фазе менструального цикла. Для назначения лечения метода кинезитерапии противопоказаний нет. Исключения составляют лишь онкологические больные. Причём онкоанамнез свыше 3 лет противопоказанием не является.

Рассматривая причины и механизмы возникновения боли в области малого таза, мы полагаем, что, прежде всего, это увеличение объёмов органов и мышц его составляющих. Это увеличение может быть связано:

1 – С ростом миомного узла, который расположен в подслизистом слое или под серозной оболочкой, т.к. происходит растяжение этих оболочек, содержащих чувствительные «болевые» рецепторы. В случае не увеличивающейся миомы болевого симптома не бывает.

2 - Кисты яичника могут определять боль в случае перекрута ножки кисты на начальном этапе. Это осложнение решается urgentной гинекологией. Наличие кисты желтого тела или эндометриозной кисты, подтверждает застойный процесс в малом тазу и назначение специальных упражнений, приводящих к нормализации кровообращения, является просто необходимым. Поэтому такой диагноз, как киста яичника, не увеличивающиеся в размере, не является противопоказанием кинезитерапии.

3 - Иррадиирующие боли, вызванные гипертонусом паравертебральных мышц поясничного отдела позвоночника и компрессирующие соответствующие нервы поясничного сплетения.

Еще одним поводом для обращения к гинекологу, - нарушение менструального цикла. В данном случае частой является гипердиагностика эндометриоза или аденомиоза. Характерная клиническая картина, отнесённая к несоответствию 1 и 2 фаз менструального цикла свидетельствуют о несостоятельной овуляции, которая есть следствие применения контрацептивных препаратов и соответствующим нарушением нейрогуморальной регуляции функционировании яичников. Важнейшую роль в нарушении овуляторного цикла играет психоэмоциональный фактор, стрессовые ситуации, приводящие к астении нервной системы, что приводит к усугублению гуморальных нарушений. Причиной нейрогуморальных нарушений является также компрессия периферических нервов крестцово-копчикового сплетения, связанная с изменением мышечно-связочной системы на фоне статодинамических нарушений позвоночника. Таким образом, для улучшения нейрогуморальной трофики, крово-лимфообращения, необходимым условием является восстановление мышечно-связочной системы малого таза, которое достигается лишь одним способом – движением. Роль движения велика и в устранении астении нервной системы, поскольку при выполнении физических упражнений увеличивается выработка серотонина и других эндорфинов, устраняющих стресс.

Кроме субъективных ощущений улучшения состояния пациентов, мы проводили объективное посегментарное измерение функционального состояния всего мышечного корсета организма пациенток путем регистрации их миофасциограмм. Такое исследование показывает не только состояние мышц, иннервированных поясничным и крестцовым отделами спинного мозга, но и остальных мышц, участвующих в работе миофасциальных «меридианов» [3], поскольку частичная или полная атрофия одного «участника» меридиана, вызывает перенапряжение (гипертонус) другого.

Дело в том, что существовавшие и существующие до возникновения миофасциографии методы исследования опорно-двигательного аппарата человека (электромиография, полиэлектромиография, миотонометрия, стабилотметрия и др.) не дают *общей, целостной картины состояния мышечного аппарата во взаимосвязи как в пределах*

одного миофасциального меридиана, так и взаимоотношений между ними. Между тем, практика кинезиологии, вообще, и кинезитерапии, в частности, практика спортивной медицины требуют именно такого, *целостного подхода к опорно-двигательному аппарату.*

Ранее было сказано, что энергетические меридианы тела есть ни что иное как результат интерференции в «стоячие волны» многочисленных полей органических молекул, органелл клеток, самих клеток, их электрических проявлений, пьезосигналов костей [2]. Реальность существования полей в субатомном и атомном мире сегодня ни у кого не вызывает сомнения. В биологии, на клеточном, органном, организменном уровне существование полей и их влияние на жизнедеятельность организма и связь его с окружающей средой, информационный обмен становятся реальностью. Так, например, уже сейчас эндокринология, как наука, определяется не только как учение о железах, выделяющих свой секрет непосредственно в кровь, но и «...как наука о межклеточном и внутриклеточном обмене информацией» (А. Рогол, У. Кремер).

Возникновение же полей в клетке начинается с молекулярного уровня. Так, в белковых цепочках (полипептидах), как показали исследования Л. Полинга и Р. Кори, *вращение вокруг пептидных связей заторможено, а также расстояние между атомами азота и углерода в пептидной связи на 0,15 (на 10%) Ангстрем короче, чем аналогичная связь в альдегидах и кетонах.* Стало быть, уже на уровне первичной структуры белковой молекулы существует «напряжение», что по законам физики не может не формировать физическое поле со своей частотой. Далее, формирование вторичной третичной и четвертичной структур белка происходит за счет Ван-дер-Вальсовых невалентных взаимодействий (сил) отталкивания и притяжения. Это дисперсионные силы притяжения, действующие между любыми парами атомов. Энергия (поле) этого притяжения обратно пропорциональна шестой степени расстояния между ядрами атомов и прямо пропорциональна поляризуемости атомов (Ф. Лондон). Это и дисперсионные силы взаимного отталкивания валентно-несвязанных атомов, описываемые экспонентой Леннарда-Джонса. Это и Кулоновские силы электростатического взаимодействия. Примером таких электростатических взаимодействий может служить взаимодействие парциальных зарядов между радикалами лизина и аспарагиновой кислотой. Энергия их солевого мостика оценивается в 5 ккал/моль (по Леннард-Джонсу). Немаловажную роль в формировании силового поля молекул белка играют водородные связи.

В формировании стоячих волн – меридианов главенствующая роль принадлежит энергетике нервной и костно-мышечной системам (по объему). Действительно, из 70 кг веса «условного» мужчины, на долю внутренних органов, которые лечат, воздействуя на БАТы, приходится всего 3.900 г. Тогда как на долю скелетной мускулатуры приходится 28 000 г (40% от веса тела), на долю скелета 10 000 г (14% от веса тела). На долю всех остальных органов, включая жидкости (600 мл/кг веса): пищеварительная система, стенки сосудов, нервная система и т.д. всего 19 000 г. При этом, во всех внутренних органах присутствует гладкая мускулатура, повышая долю мышечной системы в общем весе человеческого тела. [2]. Коль скоро в формировании стоячих волн-меридианов-метаболического шума основную роль играет костно-мышечная система человека, то через измерение параметров точек акупунктуры мы можем судить о функциональном состоянии мышц, метаболическая активность которых, преимущественно, образует эти меридианы. Эти соображения легли в основу разработки методики миофасциографии [1] (рис. 2).

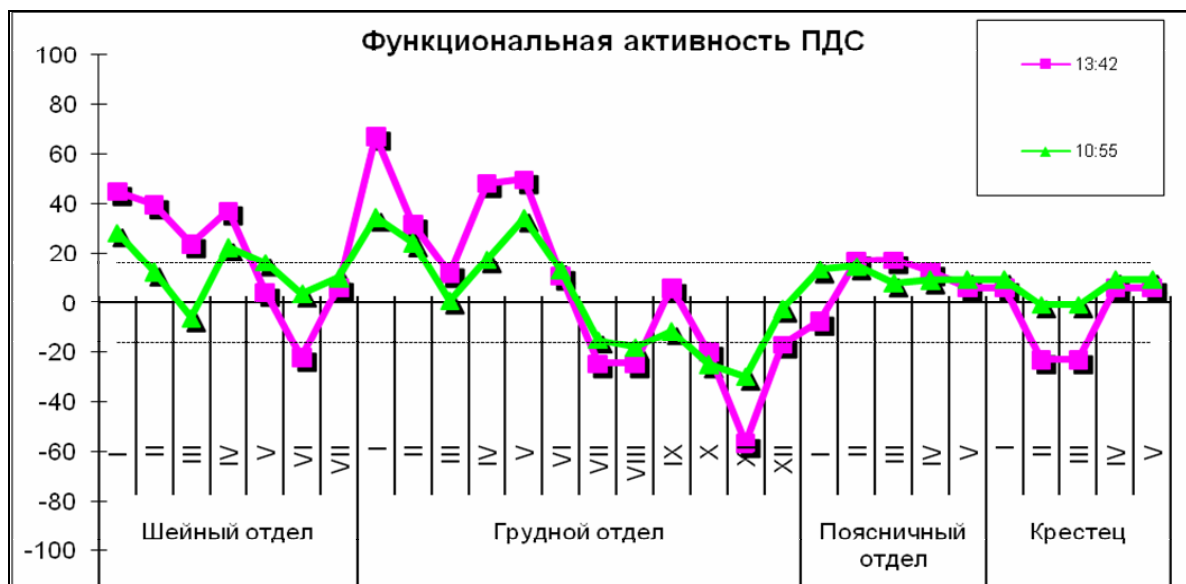


Рис. 2. Миофасциограмма пациентки Ф-вой

На рисунке представлена миофасциограмма пациентки Ф. в момент обращения (квадраты) и после курса лечения (треугольники). На рисунке заметен гипертонус мышц иннервированных 1-4 сегментами шейного и 1-м, 4-5-м грудного отделов, а также гипотонус, вызванного мышечной недостаточностью 6-го шейного, 7,8 и 11-го грудного и 2-3 крестцового отделов позвоночного столба. После цикла тренировок (12 сеансов) положение объективно резко изменилось, наряду с улучшением субъективного самочувствия пациентки.

Обсуждение результатов и выводы: В поиске естественных средств нормализации гормонального статуса женщин мы обратили внимание на работы Виру А.А. и Крырге П.К. из Тартуского университета. Многолетние их исследования [4] убедительно показали: многократное увеличение концентрации всех гормонов при любой мышечной работе. При этом, для разных гормонов, сопровождающих мышечную деятельность, эти изменения концентраций были разными, свидетельствуя о том, что их «естественный ансамбль» не нарушался. В результате мышечной деятельности происходила гипертрофия всех желез внутренней секреции и, сравнивая концентрации отдельных гормонов при мышечной работе у спортсменов и неспортсменов, всегда обнаруживался более мощный «гормональный взрыв» у спортсменов.

1. Нормальный половой цикл женщин, особенно в фазу овуляции, регулируется *усиленными порциями гормонов*, составляющих единый ансамбль (единую функциональную систему, направленной на решение репродуктивной функции). Выделение *усиленного нативного ансамбля гормонов возможно только при активизации соответствующих желез внутренней секреции*.

2. Активизация сверх уровня покоя любого органа, системы (в том числе и эндокринной) происходит *только в случае дополнительного поступления энергетических и пластических материалов к ним с кровью и лимфой*. Свидетельством этого служит «разворачивание» спиралевидных артерий миометрия, позволяющее принять больший объем крови (см. рис. 1). Однако, понятие «принять» кровь не означает ее «доставить» к органу-реципиенту.

3. Доставка крови к репродуктивным органам женщин, как и к железам внутренней секреции, *целиком и полностью зависит от кровотока в мышцах, их сопровождающих или окружающих*. В свою очередь, кровоток мышц зависит от их функционального состояния (см. выше).

4. Признавая вышесказанное как научные факты, следует признать и то, что *именно нарушения в опорно-двигательном аппарате провоцируют дефицит кровообращения в железах внутренней секреции, репродуктивных органах женщин, вызывая, сначала, их*

недостаточность, нарушающей их нормальное функционирование, а затем и стойкие патологические изменения в них. Здесь мы не имеем в виду какие-либо заболевания вызванные генетическими, травматическими другими «чрезвычайными» воздействиями на организм (травмы, хирургические вмешательства и др.), а только «спонтанным» возникновением гинекологического заболевания.

Список литературы:

1. Бубновский С.М., Бобков Г.А., Пермяков И.А. Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника. Патент на изобретение №2424766 от 27 июля 2011 г.

2. Бубновский С.М., Бобков Г.А., Пермяков И.А. Миофасциография. Материалы I Всероссийского конгресса (с международным участием) «Медицина для спорта» 19-20 сентября 2011 г. С. 65-67

3. Майерс Т.В. Анатомические поезда. С-Пб, : Меркулов Д.С., 2007.- 284 с.

4. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Сб. Под ред. У.Д. Кремера и А.Д. Рогола. К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

**ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ,
ДЕРМАТОГРАФИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МГОСГИ
Бурмистрова Н.И., Складорова Р.И., Московский государственный областной социально-
гуманитарный институт, г. Коломна, Россия**

Актуальность. Мониторинг показателей здоровья и психофизической подготовленности, а также поиск путей направленных на повышение спортивных результатов у студентов-спортсменов РФ, является весьма актуальной общегосударственной, медико-педагогической и социальной проблемой.

В системе подготовки современных спортсменов, обучающейся в спортивных ВУЗах страны, важную роль играет своевременное выявление не только показателей здоровья и психофизического состояния, но и своевременное определение генотипической принадлежности к отдельным видам спортивной деятельности, чтобы дать правильную оценку потенциальному росту положительных спортивных результатов или понять причину их длительного отсутствия.

Еще на первом курсе необходимо откорректировать и дать соответствующие рекомендации по выбору более подходящего для студента-спортсмена вида спорта.

Целью данного исследования было изучение состояния здоровья, дерматоглифических, дерматографических и психофизических показателей, типов телосложения, сбалансированности питания у студентов 4 курса ФФКС МГОСГИ на лабораторных занятиях по спортивной медицине.

Под наблюдением находилось 70 испытуемых: 40 юношей и 30 девушек в возрасте 20-21 год.

Методы и организация исследований. Исследования проводились по доступным общепринятым методикам отечественной спортивной медицины. Особый акцент в данной работе был сделан на дерматоглифику пальцев рук, как доступный объективный генетический маркер, применяемый в спортивной науке для решения проблем прогнозирования и отбора [1,4,5]. Пальцевая дерматоглифика изучалась методом сканирования, с последующей оценкой: типа узора дуга (арка) - А, петля - L, завиток - W. Оценивался психотип студента-спортсмена.

Дерматография исследовалась по ответной реакции кожи на штрихование тупым концом деревянной палочки.

Индивидуальные суточные энерготраты устанавливались хронометражно-табличным методом. Энергетическая ценность качественного и количественного состава пищевых

рационов рассчитывалась по меню раскладкам с помощью таблиц химического состава продуктов. Состояние психосферы определялась с помощью объективного адаптированного цветового теста М.Люшера[6].

Результаты и обсуждение. Как показывает собственный мониторинг здоровья спортсменов, в процессе обучения в ВУЗе студенты 4 курса ФФКС, независимо от пола болеют среднем 1-2 раз в год в основном ОРВИ или переносят симптомы в легкой форме. Периодически наблюдаются отдельные случаи возникновения гриппа, бронхитов и аллергий после напряженных, ответственных соревнований. Это свидетельствует об истощении адаптационных и резервных возможностей иммунной системы спортсмена.

Выявлены также недочеты в организации программ комплексного восстановления организма в тренировочном и постсоревновательном периодах в отдельных видах спорта.

В процессе спортивной деятельности у спортсменов со сниженным иммунитетом часто наблюдались психофизические перегрузки, сопровождаемые легкими травмами: ушибами, растяжениями в области голеностопа, коленного, плечевого суставов. Отмечены отдельные случаи стойких деструктивных изменений со стороны межпозвоночных дисков грудного или поясничного отдела позвоночника (подтверждение - рентгеновские снимки), что указывает на проявление ранних остеохондрозов.

Дерматоглифика (дерма... и греч. Glypho – гравировать) – раздел морфологии человека, изучающий кожный рельеф ладонных и подошвенных поверхностей, образующий определённые узоры. У каждого человека имеется свой врожденный дерматоглифический узор. Ученые отмечают, что при формировании плода ребенка папиллярные (пальчиковые) узоры формируются одновременно с нервной системой и не изменяется в течение всей его последующей жизни ни при каких воздействиях.

Папиллярный узор также тесно связан с индивидуальным уровнем активности половых гормонов плода. Под влиянием андрогенов формируются различия узоров мужского и женского организмов. Однако, несмотря на индивидуальное своеобразие пальцевых отпечатков, все узоры на пальцах рук успешно подразделяются на три типа: дуговой (арочный), петлевой и завитковый.

Анализ полученных данных позволил выявить следующие показатели у испытуемых.

Преобладающим рисунком на десяти пальцах рук среди арок, петель и завитков были петли до 75%. При этом сочетанные петли и дуги (арки) были чаще обнаружены у лиц женского пола, а завитки и петли на оборот у мужского. В чистом виде 10 завитков из 10 пальцев были обнаружены лишь у одного представителя спортфака.

Обладатели петель, имели нормостенический (атлетический) тип телосложения, активный, уравновешенный, жизнерадостный характер сангвиника, легко уживающегося в коллективе, готового оказать всем и всегда безвозмездную помощь.

Отличные и хорошие показатели здоровья данного контингента за 2011 год подтверждено данными ответного чрезкожного сигнала о состоянии иммунитета с помощью прибора СЭНАР, а так же сведениями интервьюирования и анализом данных медконтракта МГОСГИ.

Установлено, что в течение учебного года эти студенты-спортсмены ни разу не болели, либо перенесли одно-двухдневные симптомы ОРВИ в легкой форме и тренировочные занятия не прекращали. Спортивные результаты у них были так же отличными и хорошими.

Дальнейший анализ мониторинга показал, что среди изучаемых студентов гораздо реже наблюдаются носители дуг (арок), их всего 15%, тип телосложения астенический, склонны к проявлениями вегето-сосудистой дистонии, чаще протекающей по гипотоническому типу. Консервативны, любят отстаивать «истину» даже если и неправы, имеют переменное настроение, периодически испытывают ощущение накапливающейся усталости. Настроение нестабильное. Метеозависимы. В пасмурную погоду резко падает производительность умственной и физической работоспособности. Жалобы на головную

боль, усталость. Иммуная защита ослаблена, до 2 раз в год болеют ОРВИ. Спортивные результаты на оценку удовлетворительно или хорошо. Получали мелкие травмы на тренировках в виде растяжений и ушибов.

Лишь 7% обследуемых в области дерматоглифики показали преобладание наличия завитков в сочетании с 2 петлями и 3 % проявления их в чистом виде. Преобладающий тип телосложения у данных студентов гиперстенический плотный, но может быть и нормастенический. Слегка инертны, малоактивны, немногословны (флегматики), не лидируют и не всегда доводят дело до конца, есть нотка «лени». Активизируются лишь если информация вызывает яркий интерес в области их любимого вида спорта. Порой проявляют завидное упорство в достижении поставленной цели. Иммуитет удовлетворительный. Хорошая физическая выносливость. Болеют 1 раз в год ОРВИ.

Кроме выше указанного, в нашей работе мы изучали возбудимость кожной чувствительности у спортсменов с помощью дерматографической пробы, которая проводилась по общепринятой методике [3].

Повышенная возбудимость симпатической кожной чувствительности была отмечено у 15% студентов. Норма – сбалансированность ответной реакции (розовая полоска) обнаружена у 73%. Повышенная возбудимость парасимпатической кожной чувствительности установлена у 12%..

Использование адаптированного цветового психологического теста Макса Люшера выявило наличие проявлений отрицательного стресса или его остаточные явления у 57% испытуемых, так как черный цвет занимал первые и вторые места в сочетании с красным. В тестовых ответах отдельных студентов часто присутствовали наборы цветов темно-серый, темно-коричневый и черный – хроническая усталость, депрессивность, вялость. И это несмотря на высокую двигательную активность испытуемых. Сказывалось накапливающаяся кумулятивная усталость от психофизических нагрузок.

Синий, желтый, зеленый цвета, как показатель спокойствия и равновесия, отсутствия отрицательных стрессов отмечены на 1,2,3 местах лишь у 35% студентов.

Для определения физического развития использовался метод стандартов: сравнительный анализ показателей длины и массы тела в различных видах спорта с учетом типа телосложения спортсмена. Результаты анализа показали, что лишь 20% девушек и 27 % юношей имели «отличный» показатель физического развития, « хорошо» 30 % и 48% соответственно, остальные «удовлетворительно».

Исследование особенностей телосложения [3] современных студентов спортфака показало преобладание у девушек астенического типа, с недостаточностью массы тела; у юношей нормастенического и смешанного типов телосложения, с незначительным превышением или недобором массы. У 27 % девушек отмечен низкий показатель кистевой динамометрии, слабо развитые физиологические изгибы позвоночника, уменьшена относительно нормы в сагиттальном размере грудная клетка.

У 19% девушек и 12% юношей отмечено «неудовлетворительная» оценка становой динамометрии на фоне нарушений осанки и уплощения сводов стопы [2]. У 15% спортсменов обнаружено уплощение стопы в продольном и поперечном направлениях, что вызывало утомление и дискомфорт стопы при занятиях коньками и лыжами.

В процессе спортивной деятельности у 57% испытуемых было обнаружено наличие проявлений отрицательного стресса - остаточные явления психофизических перегрузок. В процессе спортивной деятельности у спортсменов со сниженным иммунитетом часто наблюдаются психофизические перегрузки, сопровождаемые легкими травмами: ушибами, растяжениями в области пальцев рук, голеностопа, коленного, плечевого суставов.

Основной причиной неблагоприятных показателей иммунитета послужило несовершенство реабилитационных программ, используемых тренерами по спорту и самими студентам: погрешности в питании, нарушение режима сна, не систематичное закаливание. Данные были получены путем интервьюирования студентов и изучения их рационов питания.

Исследования рационов и режимов питания показали, что энерготраты юношей составили в среднем 3850 ккал., а у девушек – 2870 ккал.

Калорийность суточного рациона у 20% студентов-спортсменов оказалась ниже энерготрат и составляла 3500 ккал. у юношей и 2450 ккал. у девушек, что на 350-420 ккал. ниже нормы. У отдельных студентов разница показателей доходила 800 ккал., что было связано с несбалансированным питанием: желанием иметь модельно стройную фигуру, отсутствием должного аппетита и недостаточностью употребления углеводов.

Общеизвестно, что основными источниками мышечной массы тела являются животные белки, а энергетическими ресурсами служат углеводы и жиры.

Результаты анализа рационов спортсменов показали, что полноценное снабжение животными белками наблюдается лишь у 37% испытуемых. Основная масса студентов употребляет дешевые колбасные изделия с присвоенным статусом ТУ, не соответствующие требованиям ГОСТа. В таких продуктах животные белки составляли не более 7-15%. Кроме того, более чем 50% растительных белков поступает в организм спортсмена в виде макарон и сдобных хлебобулочных пшеничных изделий, изготовленных на маргарине (трансгенном жире). В рационах преобладают продукты, содержащие рафинированные углеводы, мало полисахаридов и клетчатки. Часто отсутствуют (особенно у девушек) или недостаточно употребляются каши геркулес, гречневая. Полностью не используется перловая и ячменная. Обнаружен дефицит молока, кефира, рыбы, печени, сливочного масла, фруктов, зелени, соков, орехов, меда. У 57% студентов из-за нехватки времени неделями отсутствует полноценный горячий обед, практикуется прием пищи на ходу, всухомятку, «Фаст фуд», частое употребление суррогатного кофе в пакетиках. С недоброкачественной пищей в виде чипсов и сухариков с газированной водой в растущий, формирующийся организм студентов-спортсменов поступает много Е- красителей, оксидантов и консервантов.

Результаты анализа содержания витаминов и йода в пищевых рационах показали недостаток витамина С, ответственного за окислительно-восстановительные реакции, витамина А более чем у 32% студентов. Несоответствие нормам витамина Е обнаружено у 29%, В1 – у 35%, йода у 25%. Это связано с недостаточным употреблением в пищу свежих овощей и фруктов, яиц, хлеба из муки грубого помола (отрубного, докторского), полностью исключено из приема оливковое масло. Отмечены также случаи недостаточного поступления железа, которое очень необходимо для образования железосодержащих молекул (гемоглобин, миоглобин и др.).

Исследование кардиореспираторной системы показало следующее: оценка «отлично» получена у 30% испытуемых, «хорошо» у 47%, «удовлетворительно» у 23%. Следует подчеркнуть, что оценка «удовлетворительно» наблюдалась исключительно у студенток с астеническим типом телосложения и уплощенной в переднезаднем размере грудной клеткой.

Координационная проба Ромберга установила, что 80% студентов-спортсменов удерживают равновесие с закрытыми глазами стоя на правой, левая нога на колено, руки вперед-в стороны в среднем 17 секунд. Гимнасты и гимнастки 25 секунд.

Пальценосовая проба у всех участников была выполнена на оценку «отлично».

Кинестетическая чувствительность очень хорошая у обоих полов и заслуживает оценки «отлично» 80% и 20% «хорошо».

Теппинг тест показал результаты «хорошо» и «отлично», однако тест на быстроту мелкой моторики пальцев рук желает быть лучше.

Пробы Штанге и Генчи также отмечены оценками «хорошо» и «отлично», кроме девушек с уплощенной грудной клеткой, астеническим типом телосложения и вегетососудистой дистонией протекающей по гипотоническому типу.

Выводы:

1. В целом, тестирование на основе дерматоглифики показало, что 70% спортсменов ФФКС правильно выбрали свой вид спорта и это подтверждено мониторингом здоровья, телосложения и многолетней положительной динамикой спортивных результатов, а также отсутствием микро и микротравм.

2. Вместе с тем, значительно больше внимания нужно уделить рациональному питанию отдельных групп спортсменов, их психофизической разгрузке на основе программ антистресс, формированию правильной осанки, стопы, грудной клетки, укреплению иммунитета, путем применения закаливания холодом, приему трав адаптогенов и иммунопротекторов.

3. Дерматоглифическое исследование нужно проводить тренерами ввиду его простоты и доступности сразу же при поступлении спортсмена на первый курс ФФКС, чтобы помочь ему сориентироваться и убедиться в правильности избранного вида спорта.

Список литературы:

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности. - Автореф. дисс... докт биол наук. - М., 2003. - 51 с.

2. Абрамова Т.Ф. и др. Асимметрия признаков пальцевой дерматоглифики, физический потенциал и физические качества человека. // Морфология.- 2000.- т.118.-№5 - с.56-59.

3. Бурмистрова, Н. И. Осанка под контролем /Н.И.Бурмистрова//Физическая культура в школе.1996 – №10. – С –12. 3.Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.:Советский спорт,2004. – С.58 – 94.

4. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. Минск: «Беларусь»,1986 - 159 с.

5. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. К.: Висша шк., 2004.- 631 с.

6. Цыганок, И.И.Цветовая психодиагностика. Модификация Полного клинического теста М.Люшера: Методическое руководство. – СПб.: Речь,2007. –120с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Давиденко В.Н., Милованов Д.И., Ольхов А.Д., ТГПУ им. Л.Н. Толстого,
г. Тула, Россия**

Актуальность. В нашей стране сложилась критическая ситуация со здоровьем детей и молодёжи. Она обусловлена рядом факторов: на фоне социально-экономических преобразований, модернизации образовательного процесса наблюдается переоценка ценностных ориентаций, инверсия нравственных идеалов в обществе. Следствием происходящего является значительное ухудшение физического, психического, духовно-нравственного здоровья детей и молодёжи. Затянувшийся переходный период приводит к явлениям дезадаптации, что вызывает в молодёжной среде нездоровые течения: происходит рост злоупотребления алкоголем, психотропными препаратами и наркотиками. Экономико-социальные, экологические и культурно-психологические реалии современной жизни, лежащие в основе ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения диктуют необходимость проведения междисциплинарных теоретических и прикладных исследований, связанных с созданием новых подходов к преодолению адаптационных нарушений в развитии детей [1,2].

В этих условиях на повестку дня становится вопрос о разработке эффективных мероприятий и средств адаптации к резко изменившимся условиям жизнедеятельности, которые сегодня лишь в малой степени отвечают природным потребностям человека. Начинать нужно с раннего возраста, так как именно в этот период закладывается фундамент физического, психического, нравственного и интеллектуального здоровья [1,2].

Целью проводимых нами исследований является разработка и создание системы инновационных средств физической культуры, направленной на оздоровление организма молодёжи, повышение степени адаптации к условиям жизнедеятельности, а также формирование физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

Проблема адаптации представляет собой важную область научных исследований, расположенную на стыке различных областей знания, которые приобретают в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию следует рассматривать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека [5].

Методы и организация исследования. Разработанный нами интегральный комплекс адаптивно-оздоровительной направленности средств физической культуры включает в себя: Гигиенический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Целью его выполнения являются мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему и улучшается обеспечение мозга кислородом. В экспериментальных исследованиях хорошо зарекомендовали себя комплексы упражнений для позвоночника и на концентрацию внимания. В задачи 1-го комплекса входит воздействие на мышцы, которые формируют поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки. Целью 2-го комплекса является улучшение работы нейрогормонально-гуморального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-психических функций, кардиореспираторной и других систем. Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых занятий и в конце учебного дня. Основная задача этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня [1,2].

Также наш комплекс включает в себя ряд методик для выполнения в домашних условиях. Современный человек подвержен многим факторам риска, его организм постоянно испытывает психические перегрузки, отрицательно сказывающихся на состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем. Данное обстоятельство сопровождается снижением сопротивляемости организма.

Нами разработана методика, которая предусматривает фиксирование и изучение влияния факторов адаптации не одномоментно, а пролонгировано, на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление об уровне стресса и образе жизни.

Таблица заполняется ежедневно в течение недели в вечернее время. Тест по самоконтролю адаптивного состояния учитывает объём как отрицательного воздействия, так и положительного в основных средах жизнедеятельности. По итогам подсчёта баллов можно судить, в какой степени адаптации находится организм человека и своевременно предпринять, в случае необходимости, меры по нейтрализации чрезмерных повреждающих факторов (О.П. Панфилов, В.Н. Давиденко, 2009).

Ряд методик рекомендован для домашнего использования. Например, солевые и хвойные ванночки, дыхательные упражнения тонизирующего и расслабляющего воздействия, самомассаж с помощью даров природы. Примеры методик:

Самомассаж с помощью даров природы. Суть этой методики заключается в воздействии природного материала (сосновые и еловые шишки, жёлуди, каштаны) на биоактивные точки расположенные на ладонях и стопах, а через них идёт воздействие на внутренние органы и нервную систему человека. Кроме того, мелкая моторика оказывает положительное воздействие на ЦНС, в частности способствует развитию речи (Л.Б. Томашевская, Е.Ю. Герц, 2011).

Применение солевых и хвойных ванночек для ног. В нашем комплексе запланировано регулярное применение по вечерам перед сном солевых и хвойных ванночек для ног. Солевые ванны для ног довольно широко применяются в различных коллективах. Например, существует так называемый «Рижский метод закаливания», разработанный в Латвии. Суть метода заключается в раздражении рецепторов кожи стоп прохладной морской водой. Это оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему, повышает холодоустойчивость организма. Рекомендуется применять ванночки для ног через день,

чередую, солевые с хвойными ванночками, и с простыми обливаниями ног прохладной водой. Хвойные ванночки для ног позволяют снять утомление, головную боль, излишнюю возбудимость ЦНС и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Запах хвои снимает напряжение, успокаивает, улучшает настроение. Применение хвойных ванночек может снижать систолическое артериальное давление. Поэтому людям с пониженным давлением не следует применять хвойные ванночки [6].

Дыхательные упражнения. Дыхание – один из основных процессов жизнедеятельности организма. Правильное дыхание улучшает работу сердца и усиливает кровоток в капиллярах. В процессе работы дыхательные упражнения обеспечивают координацию частоты и глубины дыхания с выполняемыми движениями, обеспечивают формирование рациональных двигательных стереотипов. После прекращения мышечной деятельности дыхательные упражнения ускоряют восстановительные процессы, снижают нервно-мышечную и эмоциональную возбудимость, переводя организм в сбалансированное состояние (Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков, 1979). Дыхательные упражнения способствуют повышению резервов мощности дыхательной системы и аэробной производительности организма на начальных этапах адаптации к физическим нагрузкам. Исследования, проведенные Н. А. Агаджаняном, С. М. Блинковым и другими показали, что под влиянием тренировки в условиях кислородного голодания, количество капилляров больше всего увеличивается в коре лобной доли мозга. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети. В настоящее время изучен физиологический механизм воздействия дыхания на функциональное состояние нервной системы, тонус коры полушарий головного мозга, психические процессы и эмоциональное состояние организма человека [5].

Нами применялся специальный дыхательный комплекс упражнений, разработанный О. П. Панфиловым и Н. А. Агаджаняном в сочетании с дыхательными упражнениями из гимнастики А.Н. Стрельниковой и дыхательной гимнастики йогов. Особенность данных дыхательных упражнений состоит в том, что при задержке дыхания на выдохе происходит выполнение определенных упражнений. Это делает схожими данные упражнения с гимнастикой К.П. Бутейко, но с существенным отличием. У К.П. Бутейко движения, кроме ходьбы с задержкой дыхания, практически не выполняются. Благодаря выполнению движений в момент выдоха, создается гораздо больший кислородный долг в организме, что и составляет тренирующий эффект [3].

Применение продуктов пчеловодства в последние годы получило широкое распространение в физкультурно-спортивной практике [8,9]. К таким продуктам относятся: перга, цветочная пыльца, маточное и трутневое молочко. Они обладают огромным тонизирующим и оздоравливающим эффектом. Тычинки цветков содержат множество мелких порошковидных зерен, называемых пыльцой или микроспорами. Пыльца является хорошим питательным кормом. Пыльца, которую пчелы переносят в гнездо на ножках, получила название обножки. Доставленная в улей обножка складывается пчелами в ячейки сотов и соответствующим образом консервируется, так как она быстро портится. Пыльца, сложенная в ячейки, называется пергой.

Пыльца представляет собой сложный концентрат многих ценных пищевых и лекарственных веществ. В состав ее входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, гормоны, фитонциды и другие важные для организма вещества. Пыльца содержит важные для организма ферменты, выполняющие роль биологических катализаторов.

В последнее время пыльца привлекает большое внимание ученых-биологов практиков и медицинских работников. Установлено, что пыльца может быть хорошим полноценным, диетическим и белковым продуктом питания. Она дает хороший лечебный эффект при многих заболеваниях, повышает жизненный тонус человека. По характеру действия на организм человека и животных ее можно сравнить с продуктами желез внутренней секреции. В настоящее время пыльцу заготавливают в больших количествах и используют для лечебно-пищевых целей и в пчеловодстве. Перга по своему составу – это обработанная

ферментами пчёл пыльца с добавлением небольшого количества мёда. Она гораздо активнее и полезнее пыльцы [8,9].

Трутневое молочко является ценнейшей биоактивной добавкой, если правильно его применять. Оно содержит ряд полезнейших для человеческого организма компонентов: белки, ферменты, витамины, аминокислоты и микроэлементы.

Трутневое молочко иначе называется трутнево-расплодный гомогенат или личиночное молочко. Как и остальные продукты пчеловодства, оно имеет сильные профилактические, оздоравливающие и омолаживающие свойства. Трутневое молочко содержит множество мощных гормонов и витаминов [8,9].

Трутневое молочко способствует поднятию тонуса и повышению трудоспособности, регулирует метаболизм, стабилизирует давление и кровообращение, снижает уровень холестерина, повышает половое влечение, устраняя снижение половой функции. Оно восстанавливает нарушение функционирования различных органов и улучшает работу эндокринной системы.

Личиночное молочко используется и для лечения нарушений сна, например, бессонницы. Однако, учитывая его тонизирующие свойства, для нормализации сна это средство не следует принимать в вечернее время, иначе эффект будет обратным ожидаемому.

Трутневое молочко нужно принимать только по рекомендации врача, поскольку препарат может вызвать аллергию и другие нежелательные эффекты при индивидуальной непереносимости. Кроме того, следует строго соблюдать назначенную дозировку, так как излишнее поступление в организм столь биологически активного вещества может нанести вместо пользы серьёзный вред [8].

Пчелиное маточное молочко – это продукт пчел, самый сильный биологический стимулятор. Это секрет, выделяемый глоточными и верхнечелюстными железами пчел. Оно представляет собой кремово-белую желеобразную массу со специфическим ароматом, слегка жгучим кисло-сладким вкусом. Маточным молочком молодые пчелы кормят обычную личинку пчелы, и она увеличивается в 1600 раз(!) в своем развитии всего за 5 дней. Затем превращается в пчелиную матку, продолжительность жизни которой практически в 30 раз длиннее, чем у рабочей пчелы. Подобного больше нет в природе.

Маточное молочко оказывает тонизирующее и восстанавливающее действие на организм, нормализует обменные процессы в тканях и улучшает их трофику. Оно активизирует ферментативные процессы и вегетативно-сосудистую регуляцию, улучшает деятельность центральной и периферической нервной системы, способствует предупреждению аллергических реакций. Очень важным моментом является то, что в состав маточного молочка входит дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК) в количестве 230-240 мкг/г, которая несет наследственную информацию на общее выздоровление организма, оно дает ощутимые результаты омоложения организма, оказывая регенеративное влияние на стареющие клетки и ткани. Оно способствует ослаблению нервного перенапряжения и физической усталости, улучшению сна, аппетита, памяти, трудоспособности, усиливает сопротивляемость инфекции, повышает общий жизненный тонус, улучшает самочувствие. Маточное молочко способствует нормализации артериального давления, стимулирует кроветворение, нормализует формулу крови. Активизирует процессы синтеза органических веществ, возбуждает деятельность мужских и женских половых желез, способствует повышению содержания в крови эритроцитов, ретикулоцитов, гемоглобина и железа [8,9].

Однако основной биологический принцип действия маточного молочка – повышение иммунитета организма до такого уровня, что он сам справляется с болезнью. Маточное молочко успешно применяют для профилактики и лечения сложнейших заболеваний различной этиологии во всем мире.

В последние годы биологические свойства маточного молочка уточнены и выявлены новые. Так оно обладает антимикробными, бактерицидными свойствами. Маточное молочко

в разведении 1:10 сильнее карболовой кислоты. Оно задерживает рост микробов и губительно действует на стафилококки, стрептококки, туберкулезную палочку [9].

Здоровым людям не следует злоупотреблять продуктами пчеловодства, необходимо следовать рекомендованной дозировке и прислушиваться к своему организму.

Самоанализ своего психофизического состояния. Рекомендуется вести дневник уровня стресса, как положительного, так и отрицательного. Любое волнение, оставляет след на нашей иммунной системе. Учитывая эти воздействия, можно научиться регулировать своё психофизическое состояние и своевременно принимать меры по купированию негативных последствий, применяя методики физической культуры адаптивно-оздоровительной направленности и избежать истощения наших адаптационных ресурсов, тем самым, предотвратив заболевания. Применение алкогольных и наркотических веществ может привести лишь к усугублению стресса в последствии и является недопустимым [3].

Результаты и обсуждение. Инновационной основой данного комплекса является актуализированное соотношение средств физической культуры адаптивно – оздоровительной и развивающей направленности, самоуправление адаптационным процессом, исходя из фундаментальных принципов адаптации, ритмичности и совместимости компонентов комплекса в соответствии с индивидуальностью и доступностью для молодых людей с различным уровнем психофизического развития.

Нами был проведён эксперимент по выявлению влияния разработанного комплекса на физическое развитие и двигательную подготовленность студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура».

В большем числе случаев значимый прирост показателей физического развития и двигательной подготовленности установлен в экспериментальной группе: вес тела, сила кисти, ЭГК ($P < 0,05$ – $P < 0,02$); в скоростно-силовых качествах, выносливости и гибкости ($P < 0,001$). В контрольной группе положительные сдвиги ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) отмечены в показателях силы кисти и в прыжках в длину с места.

В показателях сердечно-сосудистой системы различия обнаружены по ЧСС в покое и после нагрузки, которые более предпочтительны ($P < 0,05$ – $P < 0,02$) в экспериментальной группе. Прирост параметров внешнего дыхания (ЖЕЛ, ФЖЕЛ, в пробах Штанге и Генчи) был также значительным ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) в экспериментальной группе.

Таким образом, регулярное сочетанное применение комплекса направленных физических упражнений и продуктов пчеловодства в распорядке дня студентов оказывает эффективное регулирующее психофизическое влияние на организм, в то же время, понижая уровень стресса, что способствует укреплению здоровья молодых людей.

Список литературы:

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.

2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояния. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.

3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.

4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита 2007. – С. 175-177.

5. Панфилов, О.П., Агаджанян, Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / Под ред. Н.А. Агаджаняна. – Тула: ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 1995. – 214 с.
6. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2004.
7. Физическое воспитание в детском саду: Учеб. - метод. пособие / С.И. Завьялов, О.П. Панфилов; Под общ. ред. О.П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. л.Н. Толстого, 2009. – 196 с.
8. <http://www.pcholki.com>
9. <http://www.paseka.com.ua/>

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Егорычев А.О., РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, Егорычева Э.В., МГУП им. Ивана Федорова, Москва, Россия

Актуальность. Важнейшей составляющей здоровья человека является моторная сфера. Не вызывает сомнений, что в первую очередь оздоровительный эффект физических упражнений связан с комплексным характером занятий и различным проявлением двигательных способностей человека [2,4,6,8]. Действующая в настоящий момент примерная программа для студентов высших учебных заведений не предполагает комплексной оценки двигательных способностей человека. В ней контролируются только основные физические качества (сила, быстрота и выносливость). При этом контрольный раздел для студентов специального медицинского отделения вообще весьма условен или отсутствует [10,11]. Такой подход вполне уместен для оценки учебного процесса, но он не позволяет использовать «целевое планирование» оздоровительного эффекта для управления процессом или контролировать индивидуальное развитие двигательной сферы студентов [9].

В настоящий момент информационное пространство в области оздоровительной физической культуры существенно расширилось. Современные направления оздоровления, базирующиеся на сочетании упражнений, ранее относившихся к альтернативной физической культуре, например, аэробика, йога, бодибилдинг, пилатес, калланетика, широко используются в фитнес-клубах, в области коммерческой физической культуры и остаются мало востребованными в рамках учебного процесса со студентами. Как показывает практика, механический перенос методик, используемых в коммерческих клубах, невозможен. Требуется разработка новых эффективных подходов, пригодных для использования в оздоровительной физической культуре студентов, что является важной и актуальной проблемой.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2009–2012 учебных годах на базе РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина и МГУП им. Ивана Федорова на студентках 1–4 курсов. Анализировались результаты: здоровья, уровня физического состояния по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко, Л.А. Поповой 2000 [1] и авторской компьютерной программе [3], а также результаты контрольных испытаний по отобранным нами тестам для учащихся [7]. Все полученные данные обобщались и анализировались.

Результаты и обсуждение. Состояние здоровья студентов за последние 5 лет анализировалось по результатам прохождения медицинского обследования в студенческой поликлинике при 1-й городской больнице г. Москвы табл. 1.

Таблица 1

Распределение студентов по медицинским группам

Год обучения	2011	2010	2009	2008	2007
Общее кол-во студентов, чел.	5322	5488	5494	5664	5674
Кол-во студентов в спецгруппе, чел.	1056	1212	1309	1454	1570

В табл. 1 представлена динамика общего количества студентов и количества студентов специальной медицинской группы (СМГ) за пять лет с 2007 по 2011 год по результатам медицинского обследования студентов РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина. Видно, что за пятилетний период общее количество студентов, занимавшихся на кафедре физического воспитания, снижается с 5674 человека до 5322 человека. Снижается за этот период и количество студентов СМГ с 1570 человек до 1056 человек. Процентное сравнение показывает, что количество студентов СМГ снижается более высокими темпами и составляет 19,9% в 2011 году по сравнению с 27,7% в 2007 году. Поэтому, можно говорить о положительной динамике состояния здоровья среди учащейся молодежи за период 2007–2011 учебного года.

Данные о распределении студентов по нозологии в 2010/2011 учебном году представлены в табл. 2. Видно, что у студентов наиболее распространенными заболеваниями являются заболевания сердечно-сосудистой системы – 32,5%. Болезни опорно-двигательного аппарата по распространенности занимают второе место – 24,6%. Нарушения органов зрения – 13,3%.

Таблица 2

Распределение студентов специального отделения по нозологии

№	Тип заболевания	2010–2011
	Общее количество	
1	Заболевания сердечно-сосудистой системы	343
2	Нарушение опорно-двигательной системы	230
3	Нарушение органов зрения	140
4	Другие заболевания	132
5	Заболевание органов дыхания	69
6	Заболевание органов пищеварения	59
7	Нарушение ЦНС	34
8	Черепно-мозговые травмы	26
9	Инвалиды	23

Анализ данных табл. 2 показывает, что тенденции ухудшения здоровья студентов, описанные [5 и др.] о выходе на первое место заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, продолжают развиваться в настоящее время среди молодых людей в возрасте 17–23 лет. Данные физического развития студенток (2011 г.) представлены в табл. 3.

Таблица 3

Показатели физического развития студенток

Категория обследуемых	Длина тела, м	Масса тела, кг	ЖЕЛ, л	АД _{сист.} , мм.рт.ст.	АД _{диаст.} , мм.рт.ст.	ЧСС _{пок.} , уд./мин.	КД, кг
ОМГ _{жен.} (n=444)	1,66±0,06	56,1±8	3,2±0,23	112±10	74±8	82±13	25,3±5
СМГ _{жен.} (n=158)	1,66±0,06	57±9	3,1±0,4	109±10	73±8	84±13	24,6±4

Из табл. 3 видно, что студентки СМГ отличаются большим весом, меньшими резервами системы дыхания, более высокими значениями пульса покоя и меньшими показателями силы, что, несмотря на незначительную разницу в абсолютных значениях, может свидетельствовать о различии студенток ОМГ и СМГ.

Показатели уровня соматического здоровья (УСЗ) студенток (2011 г.) представлены в табл. 4.

Таблица 4

Показатели уровня соматического здоровья студенток

Медицинская группа	УФС, бал.
ОМГ _{жен.} (n=444)	5,5 \pm 3
СМГ _{жен.} (n=158)	3,7 \pm 3,8

Из табл.4 видно, что показатели УСЗ студенток ОМГ и СМГ отличаются. Различие составляет 1,8 балла. Средние показатели УСЗ девушек ОМГ могут быть классифицированы как «ниже среднего», но близкие к «средним». УСЗ девушек СМГ может быть охарактеризован как «ниже среднего», но близкий к «низкому» значению. Отметим, что разница УФС студенток ОМГ и СМГ сохранялась все время проведения регулярных наблюдений уровня соматического здоровья по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко [1], что с одной стороны отражает чувствительность метода, а с другой низкие показатели «количества здоровья» большинства девушек.

Для изучения двигательных способностей студенток нами была отобрана батарея тестов, учитывающая физические качества студенток (табл. 5). Описание тестов представлено по [7].

Таблица 5

Классификация тестов для оценки двигательных способностей студенток СМГ

№ п/п	Изучаемое физическое качество	Оцениваемые способности	Название теста, краткое описание
1	Быстрота	Быстрота движений рук	Теппинг-тест, касание кружочков ведущей рукой, ладонь менее ловкой лежит на пластине между кружками. Необходимо совершить 50 попеременных движений, с
2	Сила	Силовая выносливость мышц сгибателей туловища	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, партнер прижимает ноги, кол-во раз за 30 с
3	Сила	Сила рук	Сгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, кол-во раз
4	Сила	Взрывная сила	Бросок мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м
5	Гибкость	Гибкость позвоночника и тазобедренного сустава	Наклон вперед из положения сидя ноги упираются в г. скамейку расстояние между стопами 0,25 – 0,3, см
6	Координация	Вестибулярная устойчивость	Устойчивость на одной ноге, пятка второй касается колена. Глаза закрыты руки на поясе, с
7	Выносливость	Физическая работоспособность	Тест Руффье, инд.

При выборе тестов мы руководствовались направленностью контрольных упражнений на оценку различных двигательных качеств, учетом величины нагрузки (не предельная) и индивидуальностью результатов тестирования для каждого. Для создания благоприятного фона тестирование проводилось на двух занятиях сразу после разминки.

Двигательные способности изучались у студенток 1–3 курсов СМГ, допущенных к учебным занятиям по физической культуре (D₂) в РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина и

МГУП им. Ивана Федорова в возрасте 17–20 лет. Всего было обследовано 143 человека. Результаты тестирования представлены в табл. 6.

Анализ результатов показывает, что студентки справились со всеми двигательными тестами. Наиболее сложным для выполнения оказался тест сгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, поэтому для продолжения исследований мы думаем, что тест нужно заменить на измерение силы с помощью кистевого динамометра или подтягивание в висе на низкой перекладине $h=90$ см.

Таблица 6

Показатели развития двигательных способностей студенток СМГ (n=143)

№ п/п	Название теста	Среднее арифметическое, стандартное отклонение
1	Теппинг-тест, с	10 \pm 1,2
2	Подъем туловища, кол-во раз за 30 с	18 \pm 4,9
3	Сгибание рук в упоре, кол-во раз	6 \pm 5,6
4	Бросок набивного мяча, м	2,68 \pm 0,48
5	Наклон вперед, см	+11,9 \pm 8,9
6	Устойчивость на одной ноге, с	12,9 \pm 11,8
7	Тест Руффье, инд.	12,6 \pm 4,6

Рассмотрим результаты тестирования более подробно. Тест на быстроту движений рук используется при оценке двигательных способностей детей и молодежи в Европейском тесте физической подготовленности [7]. Результаты наших испытуемых варьируют от 7,2 до 12,4 секунды. Подъем туловища за 30 секунд руки на лопатках, тест используется при оценке физической подготовленности учащихся в США (Президентские тесты [7]). Нормой для американских школьников является значение 44 раза за 1 минуту. В сгибании рук в упоре лежа от гимнастической скамейки результаты могут варьировать у девушек от 1 до 30, а у хорошо подготовленных до 50 и более раз. Бросок набивного мяча использовался для замены прыжка в длину с места, результаты в наших измерениях варьировали от 1.77 до 3.88 метра. Наклон вперед, используется в президентских тестах США, нормой является величина +18...+ 20 см. Устойчивость на одной ноге, тест разработан Е.Я. Бондаревским [7], широко используется в различных системах физического воспитания, нормой является величина от 20 до 30 секунд. Проба Руффье широко используется для оценки физической работоспособности и сердечной недостаточности. Средние значения студенток СМГ соответствуют значению ниже среднего и характеризуют скрытую сердечную недостаточность.

Выводы:

1.Количество студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, постепенно снижается. Преобладающими заболеваниями являются болезни сердечно-сосудистой системы.

2.Физическое развитие студенток основной и специальной медицинской группы отличается. Особенно заметны различия в показателях, отражающих функционирование кардио-респираторной системы.

3.Экспресс-метод Г.Л. Апанасенко может быть использован для целевого планирования индивидуального здоровья студенток.

4.Предложенная батарея тестов может быть использована для комплексной оценки двигательных способностей студенток специальной медицинской группы.

Список литературы:

1.Апанасенко, Г.Л., Попова, Л.А. Медицинская валеология [Текст]/Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

2.Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет [Текст]. Справ. изд. – 2-е изд. стер. – М.: Химия, 1994. – 400 с.

3.Егорычев, А.О., Пенцик, Б.Н., Бондаренко, К.А., Смирнова, Ю.А. Здоровье студентов с позиций профессионализма [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53 – 56.

4.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст]. – М., 1989. – 223 с.

5.Коваленко В.А., Гулько Я.Н., Каравашкина О.В., Парменова С.С. Организация контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов МГСУ [Текст] // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы международной конференции. – Ростов н/Д., 2000. – С. 45–47.

6.Лищук, В.А., Мосткова, Е.В. Технология повышения личного здоровья [Текст] /Под ред. В.И. Покровского. – М.: Медицина, 1999. – 320 с.

7.Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: Пособие учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

8.Майкелли Лайл, Дженкинс Марк Энциклопедия спортивной медицины [Текст]. – СПб.: Издательство «Лань», 1997. – 400 с.

9.Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

10. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений [Текст]. – М., 2000. – 35 с.

11. Физическая культура. Примерная программа: рекомендуется для всех направлений (специальностей) и профилей подготовки [Текст]. – М., 2009. – 13 с.

ПРОФИЛАКТИКА АСТМЫ, СКОЛИОЗА И ОЖИРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

**Ершов Е.Н., Кленникова Т.В. , Воронежская государственная медицинская академия,
Воронеж, Россия**

**Стазаев Г.П., Воронежский государственный институт физической культуры,
Воронеж, Россия**

Стазаев И.П., Воронежская региональная организация «Динамо», Воронеж, Россия

Актуальность. В настоящее время наблюдается существенное ухудшение здоровья детей как живущих в городах, так и в сельской местности. Пониженная двигательная активность, нарушение режима питания приводит к тому, что половина школьников имеют стойкие отклонения в состоянии здоровья [3].

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач массовой физической культуры.

Трехразовые в неделю учебные занятия школьников по физической культуре не в состоянии обеспечить накопление потенциала здоровья, несмотря на попытки внедрения здоровьесберегающих технологий [5].

Перспективным путем повышения эффективности оздоровительных технологий может быть внедрение комплексных программ, в которых физическому воспитанию отводится как минимум 10-12 часов в неделю. В связи с этим возрастает роль учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивного профиля.

Другой проблемой учреждений дополнительного образования детей, в том числе и ДЮСШ по греко-римской борьбе, является недостаточно здоровый контингент желающих заниматься борьбой. По нашим наблюдениям 30-35% детей 8-10 летнего возраста имеют избыточный вес, 18-20% имеют недостаточный вес и уровень физического развития. У 40% детей выявлено нарушение осанки и приблизительно у 20-22% плоскостопие. Приходят записываться в секцию греко-римской борьбы и дети, болеющие бронхиальной астмой. Отказать в предоставлении физкультурных услуг таким желающим нет моральных оснований. В тоже время наличие резерва занимающихся необходимо, несмотря на

отклонения в состоянии здоровья претендентов. Здоровьеформирующие технологии должны найти применение в дополнительном образовании.

Такого мнения придерживаются многие тренеры по греко-римской борьбе, которые в настоящее время нашли выход из создавшейся ситуации в создании спортивно-оздоровительных групп.

Цель исследования – совершенствование методики подготовки борцов греко-римского стиля, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Объектом нашего исследования избрана спортивно-оздоровительная группа по греко-римской борьбе 4 года обучения.

Предметом исследования определена здоровьесформирующая методика проведения занятий с борцами греко-римского стиля имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Гипотеза исследования сводится к предположению улучшения состояния здоровья и уровня тренированности борцов спортивно-оздоровительной группы при использовании экспериментальной программы подготовки.

Научная новизна исследования заключается в разработке здоровьесформирующей технологии подготовки борцов имеющих отклонения в состоянии здоровья в ДЮСШ по греко-римской борьбе. Впервые была разработана методика подвижных игр специальной направленности для реабилитации детей младшего школьного возраста, болеющих бронхиальной астмой.

Практическая значимость работы обусловлена методическим вкладом в практику физического воспитания и подготовки борцов массовых разрядов с параллельным исправлением дефектов осанки и реабилитации больных бронхиальной астмой.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить на основе анализа научно-методической и специальной литературы специфику организации занятий физическими упражнениями, с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. Разработать и экспериментально апробировать здоровьесформирующую методику тренировки борцов имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3. Выявить изменения в состоянии здоровья борцов занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица 1

Содержание средств подготовки борцов контрольной и экспериментальной групп

Спортивно оздоровительная группа 4 года обучения			Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	
№	Содержание упражнений	Мин	Содержание упражнений	Мин
1	ОПУ	4	ОПУ	5
2	ОРУ	10	ОРУ	10
3	Акробатика и самостраховка	10	Акробатика и самостраховка	10
4	Игры, эстафеты	10	Игры, эстафеты	10
5	Оздоровительные комплексы	10	Оздоровительные комплексы	-
6	Профилактические упражнения и игры	10	Профилактические упражнения и игры	-
7	Упражнения на снарядах	10	Упражнения на снарядах	15
8	Освоение захватов	5	Освоение захватов	8
9	Упражнения на мосту	10	Упражнения на мосту	10
10	Изучение и совершенствование техники борьбы	15	Изучение и совершенствование техники борьбы	25
11	Учебно-тренировочные и контрольные схватки	6	Учебно-тренировочные и контрольные схватки	10
12	Упражнения на расслабление	5	Упражнения на расслабление	2
	Всего минут	105	Всего минут	105

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и журналов тренера, антропометрия, пульсометрия, тестирование, экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

Педагогический эксперимент проводился со спортивно-оздоровительной группой, которая 3 года занималась по программе разработанной заслуженным тренером В.Н. Федюкиным. Наш вклад в его методику состоял в том, что мы внедрили специализированные подвижные игры, разработанные для профилактики бронхиальной астмы, коррекции осанки и профилактики избыточной массы тела (ожирения) заимствованные у авторов [2,3,4,5] и адаптированные к испытуемому контингенту борцов. Практикуемые в экспериментальной группе игры и эстафеты с элементами борьбы мы не отменяли, и включили в свою программу.

Таким образом, подвижные игры специальной направленности для реабилитации борцов с нарушением осанки, болеющих бронхиальной астмой и ожирением мы делили на 6 групп: 1 - с элементами коррекции дыхания (с произношением звуков, с удлиненным выдохом, с диафрагмальным дыханием); 2 - с элементами дренирования бронхов; 3 - с использованием элементов противоборства; 4 - с элементами коррекции осанки (в положении разгрузки позвоночника, без разгрузки позвоночника); 5 – с элементами спортивных игр, 6 - с элементами расслабления (для всего организма).

При формировании спортивно-оздоровительной группы мы придерживались следующих нормативных документов: 1. Закона об образовании ст. 51, п. 1 «Образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

2. Примерной программы по греко-римской борьбе для учреждений дополнительного образования 2003 года издания. 3. Устава КФК «Динамо».

Контрольную группу определили из здоровых борцов по возрастному критерию, соответствующему борцам экспериментальной группы. Борцы контрольной и экспериментальной группы тренировались пять раз в неделю.

Для воспитания навыков противоборства применяли русские подвижные игры с элементами силового компонента, которые проводили совместно со всей группой: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг", "Защита укрепления", "Царь горы", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на линии" и их различные варианты. Специализированные игры борцов включали: борьбу за захват, теснения, игры в дебюты, игры с прорывом через строй и другие рекомендованные примерной программой по греко-римской борьбе 2003 года.

Результаты и обсуждение. Следует обратить внимание на динамику результатов тестирования в группах здоровых борцов и борцов с отклонениями в состоянии здоровья. Так, фоновые показатели первой (контрольной) группы на 29,3% превышали средние показатели второй группы (экспериментальной) в подтягивании, на 24,6% в отжимании от пола, на 3,8% в прыжках в длину с места, на 25% в поднимании ног в висе на гимнастической стенке, на 3,6% в челночном беге.

Различие результатов заключительного тестирования в группах занимающихся проведенного в феврале 2008 года свидетельствует о положительном влиянии на рост подготовленности экспериментальной методики тренировки. Так, заключительные показатели первой группы на 17,7% превышали средние показатели второй группы в подтягивании, на 8,4% в отжимании от пола, на 3,8% в прыжках в длину с места, на 19,4% в поднимании ног в висе на гимнастической стенке, на 2,6% в челночном беге, на 11,5% в забеганиях на «мосту».

Проведенный нами сравнительный анализ посещаемости занятий показал, что в 2010--2011 учебном году борцы с отклонениями в состоянии здоровья пропустили по болезни: с нарушением осанки - 6,2 тренировочных занятий в среднем на занимающегося, борцы-астматики – 12,4, борцы с избыточным весом тела – 11,3. В то время как борцы

контрольной группы пропустили по болезни 2,4 тренировочных дня в среднем на занимающегося.

Таблица 2

Показатели улучшения здоровья юных борцов с нарушениями осанки

№ пп	Фамилия борца	Количество дней пропущенных по болезни		Сколиоз, мм		ЖЕЛ, см ³	
		2010 год	2012 год	2010 год	2012 год	2010 год	2012 год
1	Волков А.	6	3	12	9	1950	2060
2	Лутов В.	8	3	14	11	2300	2400
3	Манисян Ю.	5	6	9	6	2150	2270
4	Хрусталева Д.	9	6	11	7	1750	1950
5	Попов А.	3	3	10	5	2050	2200
6	Журавлев С.	6	5	8	5	2200	2350
	всего	37	26				
	х	6,2	3,7	10,7	7,2	2066	2205

В 2011-2012 учебном году борцы экспериментальной группы меньше болели, и пропустили по состоянию здоровья: с нарушением осанки - 3,7 тренировочных занятий, в среднем на занимающегося; борцы-астматики – 9,8; борцы с избыточным весом тела – 7,3. В то время как борцы контрольной группы пропустили по болезни 2,1 тренировочных дня в среднем на занимающегося. У борцов с нарушением осанки уменьшился сколиоз (боковое искривление позвоночника) в среднем на 3,5 мм.

В пробах с задержкой дыхания у борцов-астматиков выявлено позитивное изменение результатов. Так, средний результат при задержке дыхания на вдохе возрос на 14,3% (на 4,2 секунды); при задержке дыхания на выдохе показатель возрос на 21,1% (на 3 секунды).

Следовательно, можно констатировать факт улучшения здоровья у борцов обеих групп. Но темпы улучшения здоровья выше у борцов экспериментальной группы (табл. 3, 4, 5).

Таблица 3

Показатели улучшения здоровья юных борцов-астматиков

№ пп	Фамилия борца	Количество дней пропущенных по болезни		Задержка дыхания на вдохе		Задержка дыхания на выдохе	
		2010 год	2012 год	2010 год	2012 год	2010 год	2012 год
7	Круглов Т.	9	10	26	29	11	12
8	Аксаков В.	18	12	25	28	15	17
9	Шершнева А.	12	9	32	36	16	19
10	Новиков С.	11	8	31	37	13	18
11	Оганисян Р.	12	10	33	38	16	20
	Всего	62	49			71	86
	х	12,4	9,8	29,4	33,6	14,2	17,2

Таблица 4

Весо-ростовые показатели борцов с избыточной массой тела

№ пп	Фамилия борца	Рост, см		Вес, кг		Весо-ростовой индекс	
		2010 год	2012 год	2010 год	2012 год	2010 год	2012 год
12	Ревякин Д.	149	154	68,3	69,5	458	451
13	Алиев С.	151	157	67,6	69,3	514	441
14	Барбашин Н.	153	159	71,3	72,8	466	458
15	Баев С.	156	162	73,2	75,1	469	464
	х	152	158	70,1	71,7	477	454

Таблица 5

Показатели улучшения здоровья юных борцов с избыточной массой тела

№ пп	Фамилия борца	Пропущенных дней по болезни		ЖЕЛ, см ³		П _ж	
		2010 год	2012 год	2010 год	2012 год	2010 год	2012 год
12	Ревякин Д.	14	10	2450	2620	37,9	38,4
13	Алиев С.	9	6	2350	2500	36,8	37,0
14	Барбашин Н.	12	8	2800	3050	40,8	42,8
15	Баев С.	10	5	2950	3100	43,2	42,3
	х	11,3	7,3	2637	2767	39,7	40,1

Следует отметить увеличение объема жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ) у борцов экспериментальной группы. Так, у борцов с нарушением осанки показатель ЖЁЛ возрос на 6,7%; у борцов-астматиков - на 5,2%, у борцов с избыточным весом тела - на 4,9%, у здоровых борцов - на 6%.

Более информативным является жизненный показатель, который у борцов с нарушением осанки возрос на 0,6% (с 47,4 до 47,7 см³/кг); у борцов-астматиков П_ж увеличился на 2,1% (с 46,7 до 47,7 см³/кг); у борцов с избыточным весом тела - на 1,3% (с 39,7 до 40,2 см³/кг); у здоровых борцов рост жизненного показателя составил 1,5% (с 46,1 до 46,8 см³/кг).

Обобщая результаты эксперимента можно говорить об удовлетворительном влиянии экспериментальной методики как на улучшение здоровья занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, так и на рост тренированности и спортивной подготовленности борцов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья не выявлены ни у одного из 15 учащихся спортивно-оздоровительной группы и 15-ти учебно-тренировочной. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что занятия греко-римской борьбой по адаптированной методике, включающей оздоровительные комплексы упражнений и специфические подвижные игры реабилитационно-оздоровительного характера, оказывают положительное влияние на здоровье детей и младших юношей.

Разработанная нами методика оказалась эффективной. Это подтверждают и отзывы родителей учащихся, которые отмечают повышенный и устойчивый интерес детей к физическим упражнениям, занятием греко-римской борьбой.

Выводы:

1. Специфика занятий с детьми и юношами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, заключается в организации отдельных групп спортивно-оздоровительного характера и подборе комплексов упражнений рекомендованных для профилактики данных заболеваний. Если данный контингент желает заниматься, например греко-римской борьбой, то в специальную часть разминки и в заключительную часть занятия необходимо включить оздоровительные и корригирующие комплексы упражнений, специально разработанные для ряда заболеваний. В процессе занятий необходимо проводить периодический контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физической подготовленности.

2. На основе анализа научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5] нами были разработаны методики, позволяющие заниматься греко-римской борьбой с детьми и юношами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Апробированная экспериментальная методика занятий греко-римской борьбой с детьми-астматиками, с детьми, имеющими избыточный вес, с детьми, имеющими признаки нарушения осанки (сколиоз, плоскостопие и др.) оказалась конструктивной и пригодной для применения в спортивно-оздоровительных группах по греко-римской борьбе.

3. Два года наблюдений за реализацией здоровьесформирующей методики подготовки борцов свидетельствуют об эффективности профилактических и корригирующих комплексов упражнений и специализированных игр для лиц болеющих бронхиальной астмой, нарушением осанки и избыточным весом тела. Так, средний жизненный показатель

борцов-астматиков увеличился на 2,1%, результаты пробы Штанге и пробы Генча возросли на 14,3% и 21,1% соответственно. За время эксперимента уменьшилось количество тренировок пропущенных по болезни в среднем на 43,8% в экспериментальной группе и на 14,3% в контрольной.

Положительные результаты эксперимента свидетельствует в пользу здоровьесформирующей методики тренировки борцов имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Список литературы:

1. Борьба греко-римская: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва /сост. Б.А. Подливаев, Д.Г. Грузных и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

2. Бронхиальная астма. Библиотека врача общей практики. Т.2 / Под ред. проф. Г.Б.Федосеева.- СПб: Медицинское информационное агентство, 1996.- 464с.

3. Валеология: здоровьесберегающие подходы к обучению и развитию детей. Методическое пособие /Составитель Д.А. Коц.- Барнаул, 2003- 72 с.

4. Захарова, Л.С. Комплексная реабилитация детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой средствами физической культуры специальной направленности. / Л.С. Захарова, Н.Л. Иванова, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005, №2. - С. 53- 55.

5. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 429 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ 5-6,5 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Завьялов С.И., МОУДОД СДЮСШОР г. Тула, Россия

Панфилов О.П., ТГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Часто болеющие дети составляют значительную часть общего числа детей от 3 до 7 лет. Из выпускников ДДУ 24% отнесены к первой группе здоровья, остальные 76% обнаруживают различные функциональные отклонения и хронические заболевания (Н.И. Усов, 1984). Из них 56% относятся ко второй и 20% – к третьей группам здоровья (Н.П. Бурэ, О.М. Евдокимова, 1996; Н.Д. Малахаткина, 1997; С.Б. Шарманова и др., 1998). Число часто болеющих детей колеблется в детской популяции, составляя от 75% до 15%, в зависимости от возраста (З.С. Макарова, А.Г. Голубева, 2004).

Однако в литературе состояние здоровья этого контингента рассматривается с позиций тяжести, длительности и характера заболеваний и профилактических (прежде всего медицинских) мер их предупреждения и не рассматривается вопрос об уровне их двигательной подготовленности. В то же время высокий уровень двигательной подготовленности и активный двигательный режим в условиях дошкольного образовательного учреждения является ведущим фактором в оздоровлении часто болеющих детей и в сочетании с медико-профилактическими мероприятиями даёт значительный эффект. Особенно эффективным средством оздоровления является совершенствование деятельности сердечнососудистой системы часто болеющих детей через развитие качества выносливости.

На примере МДОУ № 95 г. Тулы нами в течение 3х лет проведён эксперимент, в котором приняли участие две группы часто болеющих детей в возрасте 5 лет: экспериментальная (ЭГ) 40 человек (15 мальчиков и 25 девочек) и контрольная (КГ) 44 человека (24 мальчика и 20 девочек). Всего 84 человека. Обе группы работали по одной программе, но в экспериментальной группе развитию выносливости уделялось большее количество времени

преимущественно средствами длительного бега, а также применялся метод круговой тренировки. Эксперимент продолжался до достижения детьми возраста 6,5 лет.

В частности, ставилась задача оценить эффективность экспериментальной программы (Завьялов, С.И., Панфилов О.П. «Физическое воспитание в детском саду» -Тула, ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2009). В течение этого периода каждые полгода (в начале и конце учебного года) проводилось обследование физического развития (длина и масса тела, окружность груди в трёх измерениях, силу кистей рук, жизненной ёмкости лёгких) двигательной подготовленности (бег 10 м с ходу, челночный бег 3x10 м, бег 30 и 300 м, метание мяча, прыжки в длину с места, гибкость в положении сидя), длительности и частоты заболеваний. Мерой эффективности, по нашему мнению, могут служить два фактора: снижение заболеваемости и уровень индивидуальных достижений в физическом развитии и двигательной подготовленности.

Объём упражнений на выносливость в старших группах составил в недельном цикле в КГ – 64 мин (13,4 % от ДА), в ЭГ – 104 мин (21,7 % от ДА), в подготовительных группах 80 мин (16,2 %) и 124 мин (25,1 %) соответственно. Общая структура проводимых упражнений была одинаковой как в КГ, так и в ЭГ.

Ведущие показатели физического развития: длина и масса тела в ЭГ прирастали более быстрыми темпами, однако достоверные различия между КГ и ЭГ по длине тела, у мальчиков ($p < 0,05$) и у девочек ($p < 0,02$), были отмечены лишь в конце эксперимента в 6,5 лет. При этом дети ЭГ опережали, а дети КГ несколько отставали от среднестатистических показателей, но отличия были недостоверны.

В большинстве остальных параметров физического развития отмечена тенденция более быстрого развития детей ЭГ по сравнению с детьми КГ, однако различия в большинстве показателей недостоверны.

ЧСС у всех часто болеющих детей КГ и ЭГ от исходного результата до конца эксперимента достоверно уменьшилась ($p < 0,001$). На начало эксперимента (возраст детей 5 лет) различий между КГ и ЭГ не наблюдалось. В конце первого года (через 8 месяцев эксперимента) и мальчики ($p < 0,05$), и девочки ($p < 0,05$) ЭГ достоверно опережали детей КГ.

В 6 лет (начало второго года эксперимента) средняя ЧСС у мальчиков и у девочек ЭГ была достоверно ниже, чем в КГ ($p < 0,05$). В конце эксперимента у детей ЭГ ЧСС была реже, чем в КГ, у мальчиков ($p < 0,01$), у девочек ($p < 0,05$).

Уже в конце первого года и в дальнейшем до конца эксперимента дети ЭГ имели достоверно лучшие показатели по ЧСС в состоянии покоя. Сдвиг в сторону урежения ЧСС у детей ЭГ достигнуто за счёт большего количества упражнений на выносливость и большей моторной плотности нагрузки на занятиях.

Таким образом, выбранная методика физического воспитания часто болеющих детей для ЭГ выразилась, прежде всего, в улучшении функций дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также длины тела. По большинству остальных показателей физического развития дети ЭГ по сравнению с КГ имели более высокие темпы прироста лишь на уровне тенденции.

Иная картина в показателях двигательной подготовленности. На всех этапах эксперимента результаты тестов улучшались у всех детей, участвовавших в эксперименте. После первого года эксперимента дети ЭГ достоверно улучшили свои результаты по всем тестам двигательной подготовленности, кроме гибкости, где у КГ и ЭГ улучшение результатов было недостоверным ($p > 0,05$).

У детей КГ достоверное улучшение результатов по итогам первого года эксперимента наблюдалось: в беге на 10 м с ходу ($p < 0,05$ у мальчиков и $p < 0,01$ у девочек), в метании мяча (от $p < 0,02$ до $p < 0,001$ у мальчиков и от $p < 0,05$ до $p < 0,01$ у девочек). В беге на 30 м и 300 м, прыжках в длину с места и гибкости у детей КГ результаты улучшились недостоверно ($p > 0,05$).

По итогам второго года эксперимента все дети достоверно улучшили свои результаты по всем тестам ($p < 0,01$) за исключением гибкости у мальчиков обеих групп ($p > 0,05$). В конце

эксперимента и мальчики и девочки ЭГ достоверно опережали детей КГ по всем тестам (от $p < 0,05$ до $p < 0,01$).

Динамика частоты и длительности заболеваний, часто болеющих детей является одним из важнейших показателей их физического состояния и может служить одним из критериев эффективности применяемых средств и методов оздоровления. На протяжении всего эксперимента нами отслеживались все случаи заболеваний детей из контрольной и экспериментальной групп. Проводились мероприятия по адаптации и реабилитации детей после заболевания на всём протяжении нахождения детей в детском саду.

На первом году эксперимента наибольшее число заболеваний ОРВИ и ОРЗ в контрольной группе пришлось на октябрь (7 случаев и 28 чел/дней) и февраль (7 случаев и 93 чел/дня) в экспериментальной группе соответственно (7 случаев и 31 чел/день и 5 случаев и 87 чел/дней). По итогам первого года эксперимента дети КГ болели чаще (34 случая и 261 чел/день), чем ЭГ (20 случаев и 227 чел/дней).

На втором году эксперимента у детей КГ наблюдалось большее число и длительность заболеваний (34 случая и 390 чел/дней), чем у детей ЭГ (20 случаев и 213 чел/дней)

У детей ЭГ число заболеваний и количество дней болезни за период эксперимента было меньше (52 случая и 440 чел/дней), чем у детей КГ (68 случаев и 651 чел/день).

Таким образом, применение направленных упражнений на выносливость, активизирующих функцию дыхания, в сочетании с мероприятиями медицинского характера, способствуют оздоровлению часто болеющих детей, и является одним из эффективных средств улучшения их физического состояния.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА, ОВАРИАЛЬНО- МЕНСТРУАЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА

**Карпеева Н.В., Павлова С.А., Донскова В.В., Земскова О.А., Шилкина Г.Н.,
Рыбцова О.М., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,
г. Рязань, Россия.**

Актуальность. Физическая культура – мощное средство укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма человека. Состояние здоровья женщины имеет огромное значение и является важнейшим моментом, влияющим на овариально – менструальную функцию.

Одно из основных условий правильной организации физической культуры со студентами – учет колебаний функционального состояния и работоспособности юного организма. У девушек они не редко связаны с течением овариально - менструального цикла.

Для достоверной оценки функционального состояния организма мы провели исследование не только в покое, но и после кратковременной интенсивной нагрузки.

Вопрос о том, может ли студентка заниматься во время менструации, не может быть решен односторонне, чтобы не нанести вред здоровью, нужно строго дозировать занятия по - этому к каждой студентке подходить индивидуально.

Известный советский гинеколог С.А.Ягунов считает, что при устойчивом цикле и хорошем самочувствии занятия физическими упражнениями могут продолжаться без особых ограничений. При устойчивом, цикле, но плохом самочувствии нагрузку следует уменьшить, ограничив упражнения на силу, скорость, прыжки, движения с натуживанием и т.п. Подобный же подход необходим к девушкам с не устойчивым циклом при хорошем самочувствии. [3]

Цель исследования. повышение уровня состояния здоровья средствами физического воспитания.

Сравнить показатели функционального состояния организма студенток 1 курса до и после дозированной физической нагрузки в начале и конце первого семестра.

Мы рассматриваем влияние физической культуры на динамику функционального состояния организма, овариально – менструальную функцию студенток 1 курса.

Методы и организация исследования. Работа проводилась на кафедре физического воспитания РГУ в начале и конце 1 семестра 2011-2012 учебного года. Всего было обследовано и опрошено 90 студенток 1 курса в возрасте 17-18 лет.

Наше исследование включало: анкетный опрос: возрастные данные, регулярность цикла, болезненность, продолжительность менструации.

Для достоверной оценки функциональных резервов организма студентки выполняли однократную 5 – минутную дозированную физическую нагрузку на велоэргометре мощностью 100 Вт. Требовалось, чтобы в конце нагрузки пульс достигал 160-180 ударов в минуту.

Измерялась частота сердечных сокращения и артериальное давление в покое, сразу после нагрузки, и через 3 и 5 минут восстановительного периода.

Результаты и обсуждение. Средние показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое, после дозированной физической нагрузки и в восстановительном периоде представлены в таблице 1.

Анализируя данные таблицы 1, можно отметить что реакция организма студенток на нагрузку была нормальной, пульс и давление не вызывали вопросов, а вот в восстановительном периоде после 3 и 5 минут, произошла задержка, данные показатели не восстановились до исходных.

В процессе восстановительного периода за 3 минуты только у 4 студенток восстановился пульс (4,4%) и у 5 - артериальное давление (5,6%) , через 5 минут после нагрузки пульс полностью восстановился у 6 (6.7%), а артериальное давление у 30 (33,3%) девушек.

Таблица 1

Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у студенток первого курса при проведении дозированной велоэргометрической пробы 1-обследование

Показатели	В покое	После нагрузки	3-я минута восстановительного периода.	5-я минута восстановительного периода.
САД	110,6+1,0	146.7+1.6	123,5+1,7	115,1+1,2
ДАД	73,5+1,3	66,5+1,7	67,2+1,2	69,1+1,1
ЧСС	85.0+1,7	168,5+1,6	116,1+1,1	108,2+2,1

Примечание: САД - систолическое артериальное давление (мм.рт.ст); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС_ частота сердечных сокращений (уд. в мин.)

Таким образом, при первом обследовании на восстановление после нагрузки у большинства девушек ушло более 5 минут, что говорит о недостаточной тренированности организма.

Средние показатели при втором обследовании артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое, после дозированной физической нагрузки и в восстановительном периоде представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у студенток первого курса при проведении дозированной велоэргометрической пробы 2- обследование

Показатели	В покое	После нагрузки	3-я минута восстановительного периода.	5-я минута восстановительного периода.
САД	116,5+1,1,9	156+1.1	120,5+2,1	117,0+1,0
ДАД	77,6+1,4	55,3+1,6	73,7+1,3	76,9+1,3
ЧСС	72,1+0,9	147.1+4.0	86,1+1,3	75,2+1,1

Примечание: САД - систолическое артериальное давление (мм.рт.ст); ДАД- диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС - частота сердечных сокращений (уд. в мин.)

Анализируя данные таблицы 2, можно отметить что реакция организма студенток на нагрузку была нормальной. Пульс и давление в восстановительном периоде (3 и 5 минут), имели положительные изменения, что свидетельствует о тенденции к повышению тренированности, у более 70% студенток.

Таким образом, при втором обследовании (через 5 месяцев) на восстановление после нагрузки у большинства девушек ушло 5 минут, что говорит о достаточной тренированности организма.

Анализ овариально-менструального цикла показал, что из 90(100%) обследованных нами студенток у 53 (58,9%) он был нормальным. У 37 (41,1%) человек в начале семестра имелись различные отклонения: выраженная болезненность, нерегулярная периодичность, задержки менструации от 3-5 до 30 дней.

Повторный анамнез менструальной функции проводился через 5 месяцев. При этом было выявлено, что у 25 студенток из 37, имевших отклонения в овариально-менструальной функции, наступила ее нормализация. И у 12 студенток менструации остались болезненными, но боли значительно уменьшились, а у двоих появилась болезненность..

Занятия физической культурой могут оказывать как благоприятное так и не благоприятное влияние на менструальную функцию. Это зависит от степени воздействия на организм и их характер. Благоприятное влияние оптимальной методики занятий (в частности при инфантильных матках) установлено специальными научными исследованиями. Оно заключается в улучшении кровообращения и общего обмена, а также в положительном влиянии внутренней секреции на функцию половых органов. Кроме того, рациональным применением средств физической культуры можно добиться укрепления мускулатуры тазового дна и связочного аппарата матки. [1]

Для полного запрещения занятий физическими упражнениями принципиальных оснований нет, однако решение этого вопроса в каждом случае индивидуально. Практически здоровые девушки могут в период менструации (если она протекает нормально) выполнять на занятии по физической культуре почти все предусмотренные программой двигательные действия, за исключением прыжков, резких движений и упражнений силового характера, связанных с повышением внутрибрюшного давления.

Объем и интенсивность упражнений выполняемых студентками в этот период, общая физическая нагрузка, число повторений каждого движения должны быть уменьшены.

Что касается противопоказаний к занятиям физической культурой в период менструаций то можно ориентировочно руководствоваться следующей схемой (по профессору М.В. Елкину).

Нарушение менструального цикла: выраженных болями при менструациях (дисменоррея) независимо от их характера; ненормально длительные и ненормально обильные месячные (гиперменоррея); ненормально короткие и ненормально скудные месячные (гипоменоррея) и отсутствие их (аменоррея) на почве недоразвития матки или нарушения функции яичников; не нормально частые менструации (полименоррея) - чаще трех недель и не нормально редкие (опсоменоррея)- реже одного месяца [3].

С.П.Летунов Р.Е Мотылянская считают, что участие женщин в спортивных соревнованиях во время менструации нередко приносит вред. Во-первых, большие физические напряжения и излишнее возбуждение могут оказать неблагоприятное влияние на общее состояние организма. Во-вторых, они могут отрицательно воздействовать на течение менструального цикла: приводят к временному (на несколько часов и дней), а порой и к стойкому прекращению менструации. Иногда увеличиваются кровопотери, удлиняется менструальный период, появляются болезненные ощущения, нарушается устойчивость нервной и сердечно - сосудистой систем. Максимальное повышение работоспособности организма отмечается в предменструальном периоде, а более или менее выраженное падение ее (в том числе и снижение спортивных достижений) – незадолго до начала или во время менструации. [5]

В общем, можно сказать, что в менструальный период девушки должны отказаться как от участия в состязаниях, так и от интенсивных тренировок. Однако нельзя в этот период полностью прекращать занятия физическими упражнениями. Надо лишь стремиться к тому, чтобы они носили умеренный характер. В частности полезны в это время индивидуальные занятия типа гигиенической и лечебной гимнастики.

По данным литературы, наиболее часто нарушения овариально - менструального цикла встречаются у спортсменок, тренировки которых направлены на развитие выносливости. [5]

Известные акушеры - гинекологи С.А. Ягунов и Л.Н. Старцева указали, что физическая культура при правильном режиме и методике занятий не оказывает какого либо отрицательного влияния на репродуктивную систему женщины. [3]

Этот вывод подтвердился и более поздними исследованиями (А.М.Крефф, М.Ф. Каню). По данным указанных авторов, предменструальные нарушения выявлены только у 28% обследованных девушек занимающихся регулярно физической культурой, тогда как среди женщин, не занимающихся физической культурой, 77% опрошенных страдали различными видами предменструальных нарушений. Занятия физической культурой положительно влияют на формирование и протекание овариально - менструального цикла при условии использования умеренных по объему и интенсивности физических нагрузок. Предельные же нагрузки, напротив, оказывают отрицательное влияние на гормональную сферу женщин, что выражается увеличением предменструальных и других нарушений овариально - менструальной деятельности. [2]

В наших же исследованиях на занятиях преобладали силовые упражнения оздоровительного характера, и они, как свидетельствуют полученные нами результаты, при адекватной методике занятий оказывают самое благоприятное влияние на различные функции организма: овариально - менструальную, физическое развитие и работоспособность женщин.

В результате нашего обследования выяснилось, что в результате занятий физической культурой, с использованием упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса и активизацию кровообращения малого таза, через пять месяцев из 90 (100%) обследованных девушек у 76 (84,4%) овариально - менструальная функция нормальная, у 12 (13,3%) девушек практически осталась болезненной, с небольшой позитивной динамикой, и у 2 (2,3%) произошли изменения (появилась болезненность).

Студентки первого курса в начале 1 семестра имели низкие показатели функционального состояния организма, но в конце первого семестра, в результате систематических занятий физической культурой функциональное состояние девушек значительно улучшилось. Наряду с улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, систематическое выполнение физических упражнений создает положительную эмоциональную настроенность у занимающихся, вследствие чего хорошо физически развитые девушки легче справляются со стрессами, психически более уравновешены, реже болеют, что говорит о повышении иммунитета.. Занятия физкультурой должны строиться с учетом биологических особенностей женского организма. Эти особенности требуют дифференцированного подхода к использованию различных физических упражнений, их дозировке, точности выполнения и т. д. Особое внимание обращается на укрепление мышц спины, брюшного пресса и мышц тазового дна, хорошее функциональное состояние которых способствует правильному положению внутренних половых органов. Профессор В.В. Гориневский писал: «Длинная шея, круглая спина, опущенные плечи, «расходящиеся» лопатки почти всегда коррелируют с отвислым животом и с мягкой брюшной стенкой, едва сдерживающей напор внутренних органов. Идя дальше в этих сопоставлениях, можно предположить у женщин такого типа слабую мускулатуру тазового дна со всеми возможными потом осложнениями. Местное действие специальных гимнастических упражнений на брюшной пресс и тазовое дно здесь неоспоримо...» [6].

Необходимость использования физических упражнений в гинекологической практике обоснована работами, Е.И.Гуревича А.М.Креффа, М.Ф.Каню, М.В.Елкина, С.А.Ягунова, М.Ф.Сауткина, Д.Л.Черняховского, Л.И.Старцевой и др. [1,2].

При гинекологических заболеваниях наблюдается ряд функциональных расстройств. Часть из них зависит от патологического процесса, аномалий положения и развития внутренних половых органов, а часть возникает в силу чрезмерного самоощущения и малоподвижного образа жизни. Следует отметить, что отрицательные эмоции, подавленность настроения ухудшают самочувствие [7].

Используя физические упражнения, можно путем систематических занятий оказать воздействие на патологический процесс, на ослабленную функцию, укрепить организм женщины, повысить ее адаптацию к физической нагрузке.

Эмоционально насыщенные занятия, как и сама физкультура, увеличивают активность и веру в свои силы в связи с улучшением самочувствия.

Выводы:

Полученные нами, в начале и конце первого семестра, результаты исследования студенток 1 курса регулярно занимающихся физической культурой, включающей в себя упражнения направленные на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна, активизацию кровообращения малого таза, показали на практике благотворное влияние их как на овариально – менструальную функцию, так и на функциональное состояние организма студенток.

Формирование здорового образа жизни – наиболее эффективное средство улучшения демографической ситуации, здоровья молодого поколения. Только здоровая женщина может родить здорового ребенка. Таким образом, здоровье женщины - это проблема, которая пересекает границы, политические системы и культурные различия. Это наилучшие инвестиции в улучшение здоровья будущих поколений.

Список литературы:

- 1.Гуревич Е.И. Материалы к учению о менструальной функции. Дисс... доктора мед. наук.– Л., 1961.
- 2.Крефф А.М., Каню М.Ф.Женщина и спорт //Пер. с франц. – М.: ФиС, 1986.- 141 с.7,
- 3.Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. М., «Физическая культура и спорт», 1973.-С.319
- 4.Нифонтова Л.Н., Коробова А.А., Якубовская А.Р. Возрастные и профессиональные особенности физического состояния организма женщин // Тез. Докл. Всеросс. научн. практ. конф. «Здоровье и физ. сост. населения России на рубежеXXI века.» - М., 1994. –С.64.
- 5.Сологуб В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок: Дисс... Харьков, 1989.
- 6.Сауткин М.Ф. Данные о физическом развитии 17-18 летних девушек с различными сроками появления первой менструации // Вопрос охраны материнства и детства. – 1975.- № 3 . –С.86.
- 7.Фомин С.К., Пивоварова В.И., Воронова В.И. Изменение социальной работоспособности и психической устойчивости квалифицированных лыжниц в различные фазы биологического цикла // Теор. и практ. физ. культ. – 1986. - № 4.- С. 24.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТРЕЛКОВ

Кашкаров В.А., Мищенко И.А., Липецкий государственный педагогический университет, г. Липецк, Россия

Актуальность. Основой сформировавшейся и формирующейся системы опорно-двигательного аппарата в большой мере может быть признана осанка, как интегративный показатель единой динамической системы, особенности которой у спортсменов отражают индивидуально-типологический характер спортивной техники, приводящей к асимметриям

тонуса парных групп мышц, нарушениям мышечного баланса, биомеханики тела, гипертонусу или ригидности мышц, минеральной плотности костной ткани и т.д [1].

Успешные и стабильные выступления стрелка, полноценные тренировочные занятия в известной мере зависят от состояния здоровья и функционального уровня опорно-двигательного аппарата. Многолетняя специализация в стрелковом спорте связана с довольно однообразной, длительной и тяжелой работой. Рабочая поза стрелка весьма специфична и в значительной степени отличается от обычной повседневной позы человека. На фоне этого возникают специфические повреждения, заболевания и отклонения в формировании позвоночника, в результате чего очень часто наблюдается прекращение роста спортивных результатов, их снижение или даже потеря спортивной работоспособности [2].

Исходя из этого, исследование нарушений опорно-двигательного аппарата и их своевременная коррекция у спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой, позволит продлить их спортивное долголетие.

Целью исследования явилось выявление особенностей телосложения и отклонений осанки у спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой.

Методы и организация исследований

В исследовании приняли участие 125 стрелков. Гендерный состав группы обследованных распределился следующим образом: мужчин – 102 человека и 23 женщины. Из них 87 стендовиков и 38 пулевиков.

Ортопедическая оценка состояния опорно-двигательного аппарата стрелков включала наиболее доступные и информативные комплексные показатели соматоскопии, антропометрии и плантографии. Ортопедическая оценка состояния опорно-двигательного аппарата стрелков включала наиболее доступные и информативные комплексные показатели соматоскопии, антропометрии и плантографии. Проводилась количественно-качественная оценка: положения головы, плеч, лопаток и таза, выраженности грудного кифоза и поясничного лордоза в сагиттальной плоскости, выраженность треугольников талии, формы груди, живота, рук, ног, наличия сколиотических дуг, развитие мускулатуры и тип телосложения. Определялись: Δ таза, Δ нижних конечностей, Δ ромба Мошкова, плечевой индекс и индекс Чижина.

Предварительный статистический анализ указанных показателей был проведен с целью изучения взаимосвязи между базовыми показателями: полом, возрастом, специализацией и квалификацией. Для этого использовался метод корреляционного анализа (коэффициенты корреляции для соответствующих шкал измерений результатов).

Исследование показало, что с базовыми показателями (кроме пола исследуемых) большинство исследуемых показателей взаимосвязи не имеют. Это позволило провести основной статистический анализ результатов на всей группе испытуемых в целом, без необходимости разделения их на подгруппы.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов проведенного исследования выявил общие и специфичные особенности морфологического статуса и состояния осанки стрелков (таблица 1).

По мнению современных исследователей, морфологический статус человека во многом предопределяет его функциональные возможности, которые обеспечивают предрасположенность к различным видам деятельности. Лица с определенными чертами телосложения оказываются более приспособленными к высоким достижениям в конкретных видах спорта. Считается, что для стрелкового спорта наиболее перспективными являются спортсмены нормостенического телосложения, с хорошо развитой мускулатурой.

Среди обследуемых спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой, выявлено 84,6% нормостенического, 13,0% - гиперстенического и 2,4% астенического типа телосложения. При этом половые различия незначительны. У спортсменок процент нормостенического телосложения несколько выше (91,3%), чем у спортсменов (83,0%). Гиперстеническое телосложение характерно для 8,7% лиц женского пола и 14,0% - мужского. Астенический тип отмечен только у 3,0% спортсменов-стрелков.

Таблица 1

Характеристика основных соматоскопических и антропометрических показателей у стрелков, %

Исследуемые показатели		Пол исследуемого		Итого
		Мужской	Женский	
Положение головы во фронтальной плоскости	На одной вертикали с туловищем	19,0%	8,7%	17,1%
	Наклонена вправо	41,0%	60,9%	44,7%
	Наклонена влево	40,0%	30,4%	38,2%
Положение головы в сагиттальной плоскости	На одной вертикали с туловищем	95,0%	95,7%	95,1%
	Подана вперёд	5,0%	4,3%	4,9%
Положение плеч во фронтальной плоскости	На одном уровне	8,0%	8,7%	8,1%
	Правое выше	42,0%	56,5%	44,7%
	Левое выше	50,0%	34,8%	47,2%
Положение плеч в сагиттальной плоскости	На одном уровне	92,0%	91,3%	91,9%
	Поданы вперёд	8,0%	8,7%	8,1%
Положение лопаток	На одном уровне	28,0%	17,4%	26,0%
	Правая выше	32,0%	47,8%	35,0%
	Левая выше	40,0%	34,8%	39,0%
Форма лопаток	Нормальные	72,0%	82,6%	74,0%
	Крыловидные	28,0%	17,4%	26,0%
Выраженность треугольников талии	Правый более выражен	57,0%	52,2%	56,1%
	Левый более выражен	43,0%	47,8%	43,9%
Изменения позвоночника во фронтальной плоскости	Нет изменений	10,0%	17,4%	11,4%
	Правосторонние нарушения в грудном отделе	17,0%	8,7%	15,4%
	Левосторонние нарушения в грудном отделе	14,0%	4,3%	12,2%
	S-образные нарушения	59,0%	69,6%	61,0%
Форма спины	Нормальная	48,0%	47,8%	48,0%
	Плоская	11,0%	13,0%	11,4%
	Плосковогнутая	3,0%	0,0%	2,4%
	Круглая	11,0%	13,0%	11,4%
	Кругловогнутая	27,0%	26,1%	26,8%
Форма груди	Цилиндрическая	69,0%	82,6%	71,5%
	Коническая	20,0%	8,7%	17,9%
	Плоская	10,0%	8,7%	9,8%
	Деформированная	1,0%	0,0%	0,8%
Форма живота	Нормальный	31,0%	21,7%	29,3%
	Выступающий	66,0%	73,9%	67,5%
	Отвислый	3,0%	4,3%	3,3%
Форма рук	Прямые	97,0%	95,7%	96,7%
	X-образные	3,0%	4,3%	3,3%
Форма ног	Прямые	85,0%	95,7%	87,0%
	X-образные	2,0%	4,3%	2,4%
	O-образные	13,0%	0,0%	10,6%

Развитие мускулатуры	Слабое	39,0%	82,6%	47,2%
	Удовлетворительное	50,0%	17,4%	43,9%
	Хорошее	11,0%	0,0%	8,9%
Тип телосложения	Нормостеническое	83,0%	91,3%	84,6%
	Гиперстеническое	14,0%	8,7%	13,0%
	Астеническое	3,0%	0,0%	2,4%
Δ лопаток	Нет асимметрии	41,0%	52,2%	43,1%
	Асимметрия	59,0%	47,8%	56,9%
Δ таза	Нет асимметрии	54,0%	47,8%	52,8%
	Асимметрия	46,0%	52,2%	47,2%
Δ нижних конечностей	Нет асимметрии	49,0%	52,2%	49,6%
	Асимметрия	51,0%	47,8%	50,4%
Δ опорной функции	Нет асимметрии	23,0%	30,4%	24,4%
	Асимметрия	77,0%	69,6%	75,6%
Δ ромба Мошкова	Нет асимметрии	60,0%	60,9%	60,2%
	Признаки сколиоза	40,0%	39,1%	39,8%
Плечевой индекс	Нарушения осанки	83,0%	73,9%	81,3%
	Нормальная осанка	17,0%	26,1%	18,7%
Форма стопы (индекс И.М. Чижина) правая нога	Нормальная	78,8%	81,8%	79,4%
	Уплощённая	16,3%	18,2%	16,7%
	Плоская	5,0%	0,0%	3,9%
Форма стопы (индекс И.М. Чижина) левая нога	Нормальная	76,3%	81,8%	77,5%
	Уплощённая	17,5%	18,2%	17,6%
	Плоская	6,3%	0,0%	4,9%

Стрелок должен обладать хорошо развитой мышечной системой, особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества и умение максимально расслаблять те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в подготовке и выполнении выстрела. При анализе показателей, отражающих развитие мускулатуры, хорошее ее развитие выявлено только у 8,9% стрелков. При этом в группе спортсменов хорошую мускулатуру имеют 11% обследованных, а в группе спортсменок таких лиц не выявлено. Удовлетворительное развитие мускулатуры зарегистрировано у 43,9% спортсменов (50,0% - у мужчин, 17,4% – женщин). Необходимо отметить, что слабо развитую мышечную систему имеют 47,2% стрелков (39,0% - лиц мужского и 82,6% - женского пола).

Анализируя форму верхних и нижних конечностей стрелков, нами не было выявлено отличий от представителей других видов спорта и людей, не занимающихся спортом. Отмечается общая тенденция в несколько большем проценте О-образной формы ног у мужчин.

Исследование особенностей осанки у спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой, позволяет отметить, что все обследованные имеют те или иные нарушения осанки. Так, у 52% стрелков (половых различий нет) наблюдаются нарушения осанки в сагиттальной плоскости и 88,6% (90% - спортсмены, 88,6% - спортсменки) - во фронтальной.

Основными соматоскопическими и соматометрическими признаками нарушений осанки являются отклонения в положении головы, плеч, лопаток, асимметрии треугольников талии, таза и нижних конечностей.

Учитывая, что общее распределение тонуса мышц, обеспечивающих сохранение правильной позы, существенно зависит от шейно-тонических рефлексов, важно чтобы голова находилась в физиологически правильном положении. Сбалансированное положение головы

исключает растяжение задних связок шеи и необходимость постоянного напряжения мышц шеи, от чего во многом зависит ощущение комфорта в плечах, грудной клетке и спине, как в покое, так и при стрелковой деятельности.

При анализе положения головы у стрелков выявлено, что только у 17,1% (19,0% - спортсменов и 8,7% - спортсменок) во фронтальной плоскости голова находится на одной вертикали с туловищем. Отклонение головы вправо отмечается у 44,7% обследованных (41,0% - мужчин и 60,9% - женщин) и отклонение головы влево у 38,2% (40,0% - спортсменок и 30,4% - спортсменов). Значительно меньший процент нарушений зафиксирован в сагиттальной плоскости. Так, у 95,1% исследуемых голова находится в правильном положении и у 4,9% подана вперед, при этом половых различий не отмечено.

Изменение положения головы неизбежно вызывает асимметрию в положении плеч. Так, у 44,7% стрелков правое плечо выше левого, причем у спортсменок этот процент значительно выше и составляет 56,5% против 42,0% у спортсменов. У 47,2% исследуемых левое плечо выше правого, при этом у стрелков мужского пола этот показатель больше (50,0% у мужчин и 34,8% у женщин). В сагиттальной плоскости у незначительного числа спортсменов (8,1%) плечи поданы вперед. Эти данные практически совпадают с изменениями в положении головы у обследуемых спортсменов, что подтверждает взаимосвязь между отдельными компонентами осанки. Большую роль в образовании подобных отклонений в положении плечевого пояса играет недостаточно гармоничное развитие определенных мышечных групп, особенно на фоне общей слабости мускулатуры стрелков. Так, например, сведение плеч вперед зависит от преобладания силы грудных мышц и недостаточной силы мышц, сближающих лопатки, а свисающие плечи являются результатом недостаточной тяги верхней части трапециевидной и передней зубчатой мышц.

Другими, наиболее значимыми показателями нарушения осанки, являются положение и форма лопаток, а также выраженность треугольников талии.

Соматоскопическое исследование показало, что у 35,0% стрелков (32,0% - мужского и 47,8% - женского пола) нижний угол правой лопатки выше, а у 39,0% спортсменов (40,0% - мужчин и 34,8% - женщин) выше нижний угол левой лопатки. Только 26,0% лиц, занимающихся спортивной стрельбой (28,0% - мужского и 17,4% - женского пола) имеют симметричное расположение лопаток. При этом нормальная форма лопаток отмечается у 74,% стрелков (72,0% спортсменов и 82,6% спортсменок) и у 26,0% зафиксированы крыловидные лопатки (28,0% - мужчин и 17,4% - женщин). По статистике, среди представителей других видов спорта, процент крыловидности лопаток значительно меньше.

Асимметричные треугольники талии подтверждают нарушения осанки и позволяют уточнять вид сколиотических изменений позвоночника. Так, у всех спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой выявлена асимметрия треугольников талии: у 56,1% стрелков более выражен правый треугольник, а у 43,9% - левый. Половые различия при этом незначительны.

При определении нарушений осанки во фронтальной плоскости используют высоко диагностические антропометрические показатели асимметричности лопаток, таза и нижних конечностей (Δ лопаток, Δ таза, Δ нижних конечностей, Δ опорной функции, Δ ромба Мошкова). При анализе этих показателей выявлено асимметричное положение лопаток у 56,9% обследованных (59,0% стрелков мужского и 47,8% - женского пола), асимметричное положение таза у 47,2% исследуемых (46,0% спортсменов и 52,2% спортсменок). Асимметричное положение таза может вызывать болевые ощущения в поясничном отделе и области тазобедренного сустава. Соответственно при этом зарегистрирована асимметрия нижних конечностей у 50,4% стрелков, что подтверждается разницей в опорной функции нижних конечностей в 75,6% случаев. Асимметрия нижних конечностей у спортсменов вызывает повышенную нагрузку на «укороченную ногу». На нее приходится на 5-10 кг из лишнего веса, что приводит к уплощению стопы и последующему формированию плоскостопия, возникновению болевых ощущений в области голени и стопы.

При исследовании формы стопы у стрелков было отмечено изменение сводов стопы у 20,6% стрелков на правой и 22,5% - на левой ноге. Интересным представляется, что плоская формы стопы отмечается только у лиц мужского пола в 5,0% случаев на правой ноге, и в 6,3% - на левой ноге. У спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой, также выявлена уплощенная форма у 16,3% и нормальная форма стопы у 78,8% обследованных. При исследовании спортсменок отмечается уплощенная форма (18,2%) и нормальная форма стопы у 81,8% обследованных.

Кроме общего состояния осанки нами анализировался характер выявленных нарушений. При занятии спортивной стрельбой позвоночник спортсмена с ранних лет испытывает чрезмерные статико-динамические нагрузки. Пребывание в вынужденной асимметричной спортивной позе и однообразные статические нагрузки на позвоночник провоцируют различные нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях и прогрессирование уже имеющихся изменений. Самый распространенный тип нарушения осанки в сагиттальной плоскости у стрелков - кругловогнутая спина, которая встречается в среднем у 26,8% спортсменов (27,0% лиц мужского и 26,1% лиц женского пола). Далее полученные результаты ранжированы нами следующим образом: плоская спина – 11,4% (11,0% спортсменов и 13,0% спортсменок) и круглая спина – 11,4% (11,0% спортсменов и 13,0% спортсменок), плосковогнутая – 2,4% (3% спортсменов и 0% спортсменок). Нарушения осанки в сагиттальной плоскости также подтверждаются данными плечевого индекса, который указывает на увеличение грудного кифоза (круглая, кругловогнутая спина). Так, нарушения осанки по плечевому индексу зарегистрированы у 81,3% стрелков. Во фронтальной плоскости отмечено большее число нарушений, чем в сагиттальной. Так, наиболее распространены S-образные изменения, которые зафиксированы у 61,0% спортсменов (59,0% - мужского и 69,6% - женского пола), правосторонние нарушения в грудном отделе у 15,4% стрелков (17,0% спортсменов и 8,7% спортсменок) и левосторонние изменения в грудном отделе позвоночника у 12,2% обследованных (14% - мужского и 4,3% - женского пола). При этом по показателю Δ ромба Машкова признаки сколиоза характерны для 39,8% стрелков.

Представляется интересным возрастная динамика показателей осанки и зависимость ее изменений от спортивной специализации. Так, установлено, что с повышением возраста происходит выравнивание положения головы во фронтальной плоскости, но в сагиттальной плоскости регистрируется большее число лиц, у которых голова подана вперед. При этом закономерно увеличивается количество стрелков со сведенными вперед плечами. В более старшем возрасте увеличивается число спортсменов с ассиметричным расположением лопаток, таза, разными по длине нижними конечностями.

С возрастом изменяется и характер выявленных нарушений осанки. В сагиттальной плоскости снижается частота плоской и плосковогнутой спины, но значительно увеличивается появление круглой и кругловогнутой формы. Во фронтальной плоскости значительно увеличивается число стрелков с признаками сколиоза (Δ ромба Мошкова). При анализе формы стопы, с увеличением возраста, повышается процент выявления плоской стопы.

Стрелковая специализация в той или иной мере оказывает влияние на частоту и характер нарушений осанки. Так, число спортсменов с ассиметричным расположением лопаток, таза, нижними конечностями больше у стрелков, занимающихся пулевой стрельбой и стендовой стрельбой, специализирующихся в дубль-трапе.

В сагиттальной плоскости значимо большее число нарушений зафиксировано у спортсменов, специализирующихся в специализации трап. Во фронтальной плоскости наибольшее количество признаков сколиоза выявлено у спортсменов специализации трап, дубль-трап, скит и винтовочников.

Заключение.

Спортивная стрельба, является видом спорта, при котором преимущественно ассиметричные статодинамические нагрузки приводят к развитию дисфункций опорно-двигательного аппарата. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у

спортсменов в дальнейшем приводят к возникновению заболеваний, как органов движения, так и внутренних органов.

Проведенное исследование, выявило высокий процент нарушений осанки у спортсменов, занимающихся спортивной стрельбой. Так, нарушения осанки в сагиттальной плоскости у обследованных стрелков составляет 52%, во фронтальной плоскости – 88,6%, плоскостопие – 21,5%.

Список литературы:

1.Абрамова, Т.Ф., Никитина, Т.М., Кочеткова, Н.И., Красников, В.А., Быстрова, Н.В. Локализация и частота отклонений в осанке у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова, В.А. Красников, Н.В. Быстрова //Материалы I Всероссийского конгресса "Медицина для спорта". - 19-20 сентября 2011. - М., 2011. - С.3-8.

2.Егоров, Г. Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте/ Г.Е. Егоров // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. - Л., 1983. - С. 105 - 107.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Леонова Л.А., Тульский государственный университет, г. Тула, Россия

Актуальность. Своевременная первичная профилактика, ранняя диагностика и коррекция донозологических форм патологий опорно-двигательного аппарата особенно актуальна в дошкольных образовательных учреждениях. Неправильная постановка стопы ведет к нарушению опорно-двигательного аппарата со всеми вытекающими последствиями. Формирование свода стопы начинается на первом году жизни, наиболее интенсивно – с началом ходьбы и продолжается в дошкольном возрасте. Поэтому необходимо уделять особое внимание упражнениям для укрепления и правильного формирования свода стопы.

Стопа является важным опорным и рессорным аппаратом человеческого тела, а также органом, способствующим отталкиванию тела при беге, прыжках и т. п. В настоящее время за ней признается и функция одного из активных периферических сосудистых насосов.[6]

Наиболее часто встречающаяся паталогия стопы – плоскостопие – заключается в уменьшении высоты сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой ее переднего отдела. Чаще всего оно приобретенное и обусловлено слабостью как активной, так и пассивной части поддерживающего аппарата стопы, и является следствием перегрузок, быстрого увеличения веса (ожирения), заболеваний нижних конечностей и иммобилизации этой области после травм.

Опускание медиального края стопы сопровождается патологическим растягиванием ее связочного аппарата, изменением положения костей. Мышцы-супинаторы, играющие наиболее важную роль в поддержании свода стопы, ослабевают и атрофируются. Результатом таких, казалось бы локальных и незначительных нарушений, является повышенная утомляемость, при ходьбе, боли в икроножных мышцах, ухудшение походки, снижение физической работоспособности, частое подвертывание стоп. Одним из проявлений могут быть головные боли, как следствие пониженной рессорной функции стоп.[6]

Для профилактики плоскостопия используются специальные упражнения и элементы самомассажа для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп и мышц голени. Наибольший эффект наблюдается при занятии босиком и при систематическом повторении элементов в течении дня.[6] Кроме того желательно несколько раз повторять упражнения, укрепляющие голеностопный сустав, икроножные мышцы и мышцы туловища. Вся система физического воспитания в ДДОУ будет эффективной при условии индивидуального подхода, основанного на диагностике исходного уровня физического развития и физической

подготовленности ребенка, а также организации надлежащего динамического медико-педагогического контроля в процессе занятий.

Возраст пятого года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба.[1]

Задача ног и, в частности, стоп - опорная функция, то есть держать на себе вес тела и обеспечивать плавность при ходьбе. Каждая стопа состоит из 19 мышц, 26 костей (плюс 2 сесамовидные), 33 суставов и 107 связок, сухожилий и нервов. В переднем отделе стопы расположено 5 плюсневых костей, которые, собственно, и выдерживают вес нашего тела во время ходьбы, 2 сесамовидные кости и 14 фланг (кости пальцев). Средний отдел стопы состоит из 5 костей предплюсны - кубовидная, ладьевидная и 3 клиновидных кости, которые образуют свод стопы. Задний отдел представлен таранной и пяточной костями.

Когда человек стоит, щиколотка распределяет вес его тела между костями стопы. Причем средний и задний отделы подвергаются наибольшему давлению. Четыре свода стопы также способствуют равномерному распределению веса тела: поперечный свод (transverse), передний свод предплюсны (anterior metatarsal), боковой свод (lateral) и срединный (medial).

Принимая во внимание такое сложное строение, становится ясно, что малейшее повреждение может вывести стопу из строя [4].

Различают два основных продольных свода стопы – внутренний и наружный. Первый, высотой 5-7 см, носит название рессорного, он подвижен. Вторым, высотой около 2 см, опорный и неподвижный. Имеются и два поперечных свода. Передний (подвижный) свод обращен выпуклостью к тылу стопы и сформирован головками пяти плюсневых костей. Задний (неподвижный) поперечный свод проходит через кубовидную и клиновидную кости.

Плоскостопие, особенно одностороннее, нередко является важным моментом в развитии нарушений осанки со всеми вытекающими последствиями.

Однозначное определение нормального формирования стопы у ребенка довольно затруднительно, так как существует множество вариантов формы стопы генетически детерминированных, а также обусловленных возрастом. По данным многих авторов, уплощение стопы у детей до пятилетнего возраста может рассматриваться как результат нормального развития костно-мышечного свода стопы.

Методы и организация исследований. Исследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения при Тульском государственном университете. В исследовании приняли участие 50 детей подготовительных и старших групп.

Педагогическое исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе (сентябрь 2008 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, диагностика постановки стопы на грунт в статическом положении до физической нагрузки.

Второй этап (сентябрь 2008г.- декабрь 2008 г.) предусматривал проведение диагностики постановки стопы на грунт в статическом положении после физической нагрузки.

Третий этап (январь-май 2009г.) включал в себя педагогическое тестирование постановки стопы на грунт в динамики (ходьба).

Четвертый этап (июнь 2009 г.) характеризовался обработкой экспериментальных данных методами математической статистики и анализом полученных результатов.

Для достижения цели исследования нами предусматривалось решение следующих задач:

- 1.Разработка методики исследования.
- 2.Проведение скринингового обследования постановки стопы на грунт: до физической нагрузки, после физической нагрузки в статическом положении, после физической нагрузки в динамике.
- 3.Обработка полученных результатов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической статистики.

Исследование началось с анализа научно-методической литературы. Анализ литературных данных предусматривал получение необходимой информации о разработанности исследуемой проблемы, а также получения необходимого теоретического материала. Для этого использовались материалы по:

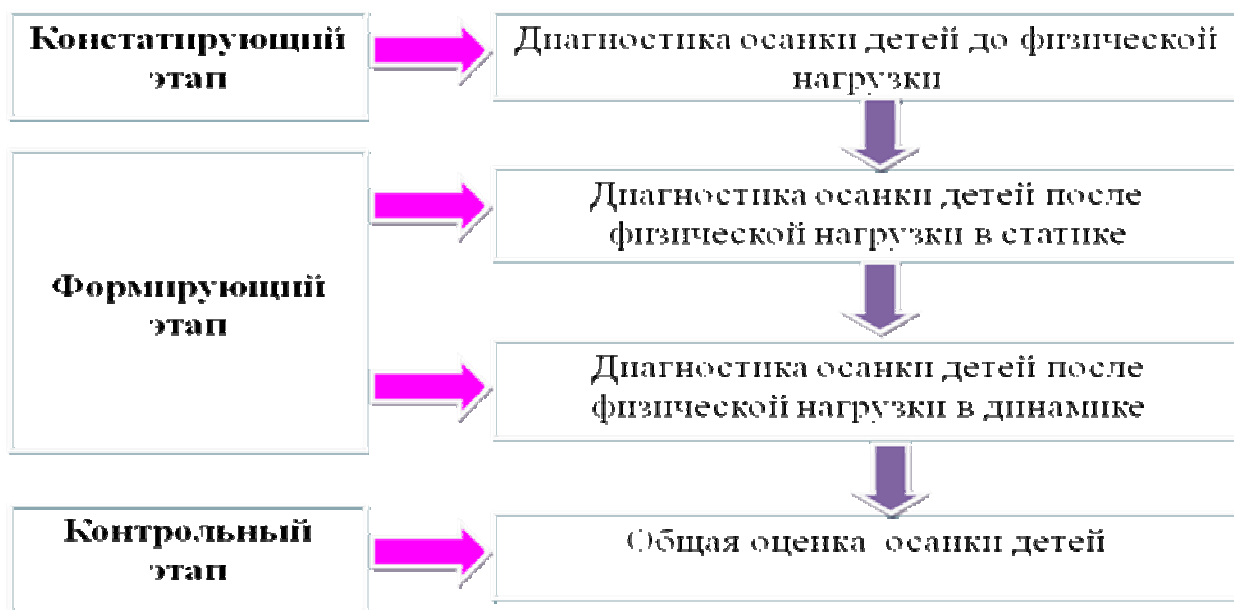
- онтокинезиологии человека;
- педиатрии;
- двигательной активности человека;
- теории и методики физического воспитания и развития ребенка и др.

В работе использовались методы систематического наблюдения, которые характеризовались регулярностью фиксации действий в течение определенного периода времени. Данные заносились в таблицы.

С целью определения статистических взаимодействий применялись общепринятые способы обработки полученных в экспериментальных исследованиях данных.

Результаты тестирования были внесены в электронные таблицы и обработаны программой электронных таблиц Excel. Расчеты выполнялись при помощи приложения Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования нами был проведен педагогический эксперимент, который проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этапы.



На констатирующем этапе мы провели диагностику осанки детей и постановки стопы на грунт до получения физической нагрузки.

На формирующем этапе мы дважды провели диагностику осанки и постановки стопы на грунт: 1) после физической нагрузки в статическом положении; 2) после получения физической нагрузки в динамике (ходьба).

Проанализировав данные диагностики осанки и постановки стопы при различной физической нагрузке на контрольном этапе мы сделали общую оценку осанки и постановки стопы на грунт.

Стопы ног должны быть параллельны или носки слегка развернуты наружу. Если носки сведены во внутрь, либо широко развернуты – это может привести к деформации стопы и развитию плоскостопия. В следствии чего возможно нарушение опорно-двигательного аппарата.

Средние показатели диагностики постановки стопы на грунт предоставлены в табл. № 1, а наглядно можно увидеть на рис. 1

Проанализировав эти данные, мы видим, что при получении нагрузки для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп до физической нагрузки и после физической нагрузки в статическом положении мы получили одинаковый результат равный 70%, после получения физической нагрузки в динамике мы добились улучшения до 93%.

Таблица 1

Средние показатели диагностики постановки стопы на грунт (%)

	Месяц год	Стопы		
		Параллельные	Выворотные	Косолапые
1	Сентябрь 2008 (до нагрузки)	70%	16%	14%
2	Декабрь 2008 (статика)	70%	10%	10%
3	Май 2009 (динамика)	93%	7%	0%

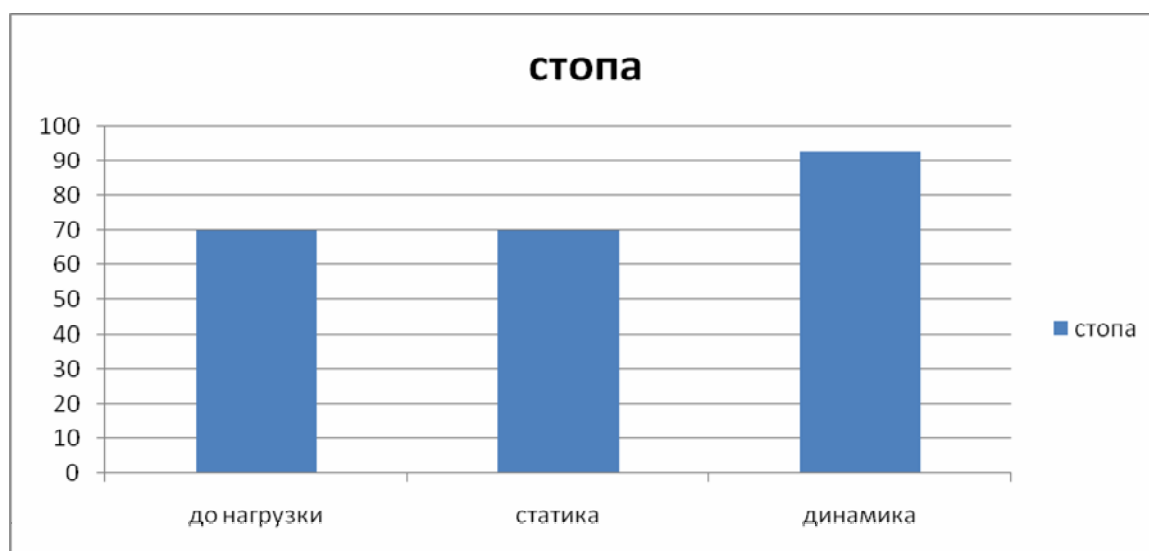


Рис 1. Диаграмма диагностики постановки стопы на грунт (%)

Зная, что неправильная постановка стопы ведет к нарушению опорно-двигательного аппарата, мы проанализировали осанку занимающихся детей. В сентябре до начала физической нагрузки только 52% детей имели правильную осанку. После получения физической нагрузки в статическом положении этот показатель не изменился и по-прежнему составлял 52%, а вот после получения физической нагрузки в динамике показатель правильной осанки детей вырос до 74%. Данные общей оценки осанки детей занесены в таблицу № 2. Наглядно динамика показателей осанки детей 5-7 лет изображена графически на рис.2.

Таблица № 2

Общая оценка осанки детей 5-7 лет

№		Правильная осанка (1)		Недостатки осанки (2)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
1	До физической нагрузки	26	52	24	48
2	После физ. нагрузки в статике	26	52	24	48
3	После физ. нагрузки в динамике	37	74	13	26

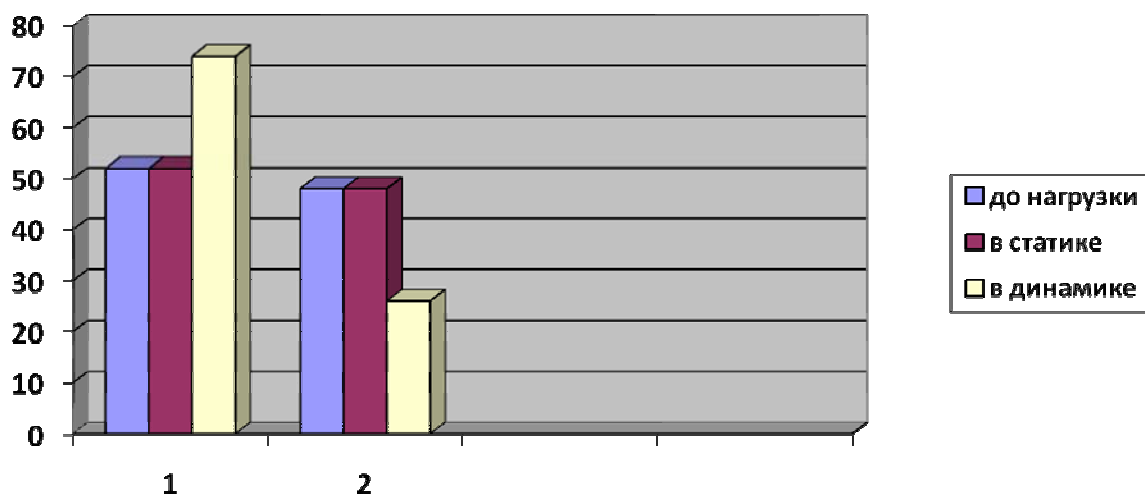


Рис. 2 Динамика показателей осанки детей 5-7 лет (%)

Выводы. Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение:

1. Одним из условий эффективности физического воспитания детей является формирование правильной осанки и нормальной стопы, что предполагает применение упражнений на укрепление мышц спины, живота, ног, а также выработку правильной походки. В основе профилактики и коррекции плоскостопия лежат физические упражнения, укрепляющие мышцы и сохраняющие свод стопы.

2. Разработанная методика показала, что наибольший эффект достигается при выполнении специальных упражнений в динамике после их полного усвоения в статическом положении.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. С. 212.
2. Дембо А.Г., Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учеб. Для техн. физ. культ. / Под ред. А.Г. Дембо. – Изд. 2-е, доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
4. Диллман Э. Д. 46 Здоровые ноги. За 10 минут в день. – М.: Эксмо, 2008. – с.8-10.
5. Журналы //Дошкольное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
6. Черная Н.Л. «Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей». Учебное пособие / Н.Л. Черная и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. С.24-25; С.30-31.

ТЕХНОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

**Лигута В.Ф., Дальневосточный юридический институт МВД России,
г. Хабаровск, Россия**

Актуальность. В последние годы в различных областях научно-практической деятельности используется практика ведения мониторинговых исследований, основной сферой применения которых является управление и совершенствование определенных процессов и систем. В зависимости от сферы проявления интереса к мониторингу как способу научного исследования в практике выделяют следующие его виды: социально-экономический мониторинг, социально-политический мониторинг, социально-гигиенический мониторинг, социально-педагогический мониторинг, социально-психологический мониторинг и др. [1,2,3,4,6,10,11,12,13].

В образовании наибольшее значение имеет социально-педагогический мониторинг – способ организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о педагогической системе и социальной инфраструктуре, который обеспечивает непрерывное отслеживание хода учебно-воспитательного процесса в условиях жизнедеятельности и дает возможность осуществления прогноза их развития.

Правовой основой проведения мониторинга является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года. В статье 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» данного закона предусмотрено проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся [8].

В Приложении к приказу МВД России от 15 мая 2001 года «Изменения и дополнения, которые вносятся в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412» указано, что физическая подготовка организуется и проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности, показателей ежегодного медицинского контроля и контроля их состояния физической подготовленности [9].

Основная цель внедрения социально-педагогического мониторинга в образовательные учреждения МВД России - получить информацию, необходимую для принятия обоснованных управленческих решений по дальнейшему совершенствованию системы физической подготовки курсантов и слушателей. Проведение мониторинга может проходить более эффективно в том случае, если этот процесс будет иметь определенную технологию.

Цель исследования - обоснование, разработка и анализ некоторых результатов технологии проведения социально-педагогического мониторинга курсантов и слушателей в образовательном учреждении МВД России.

Для достижения поставленной цели перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Разработать компьютерную программу для вычисления индивидуального, группового и общевузовского уровня физической подготовленности курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России.

2. Сформировать в образовательном учреждении на основе компьютерных технологий информационный банк данных об индивидуальном и групповом физическом состоянии курсантов (слушателей), в том числе показателей их физического развития, функциональной и двигательной подготовленности.

3. Осуществить на основе полученных данных выявленных отклонений в развитии физических качеств и функциональных возможностей у курсантов (слушателей) направленную коррекцию с помощью разработки личностно-ориентированных программ по физической подготовке.

4. Определить спортивную пригодность курсантов (слушателей) и ориентировать их на занятия в спортивных секциях.

5. Разработать паспорт здоровья и физической подготовленности курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России.

Методы и организация исследований. В работе применялся комплекс общепринятых методов исследования, включающих: теоретический анализ и обобщение информационных источников научного и научно-методического характера, педагогические наблюдения, опрос (анкетирование), антропометрические и функциональные методы, тестирование физической подготовленности, моделирование, методы математической статистики. Исследование осуществлялось в Дальневосточном юридическом институте МВД России (ДВЮИ МВД России) с 2009 по 2012 год.

Результаты и обсуждение. По определению, данному в словаре русского языка, «технология» □ это «совокупность операций, осуществляемых определенным способом и в определенной последовательности». Таким образом, первичной отличительной чертой

любой технологии является четкий алгоритм последовательно выполняемых действий. Вторая важная черта – это цель деятельности, достижение которой в технологическом процессе постоянно отслеживается.

Модель технологии проведения социально-педагогического мониторинга, разработанная в ДВЮИ МВД России, включает два взаимосвязанных блока: информационный и деятельностный (рис. 1).

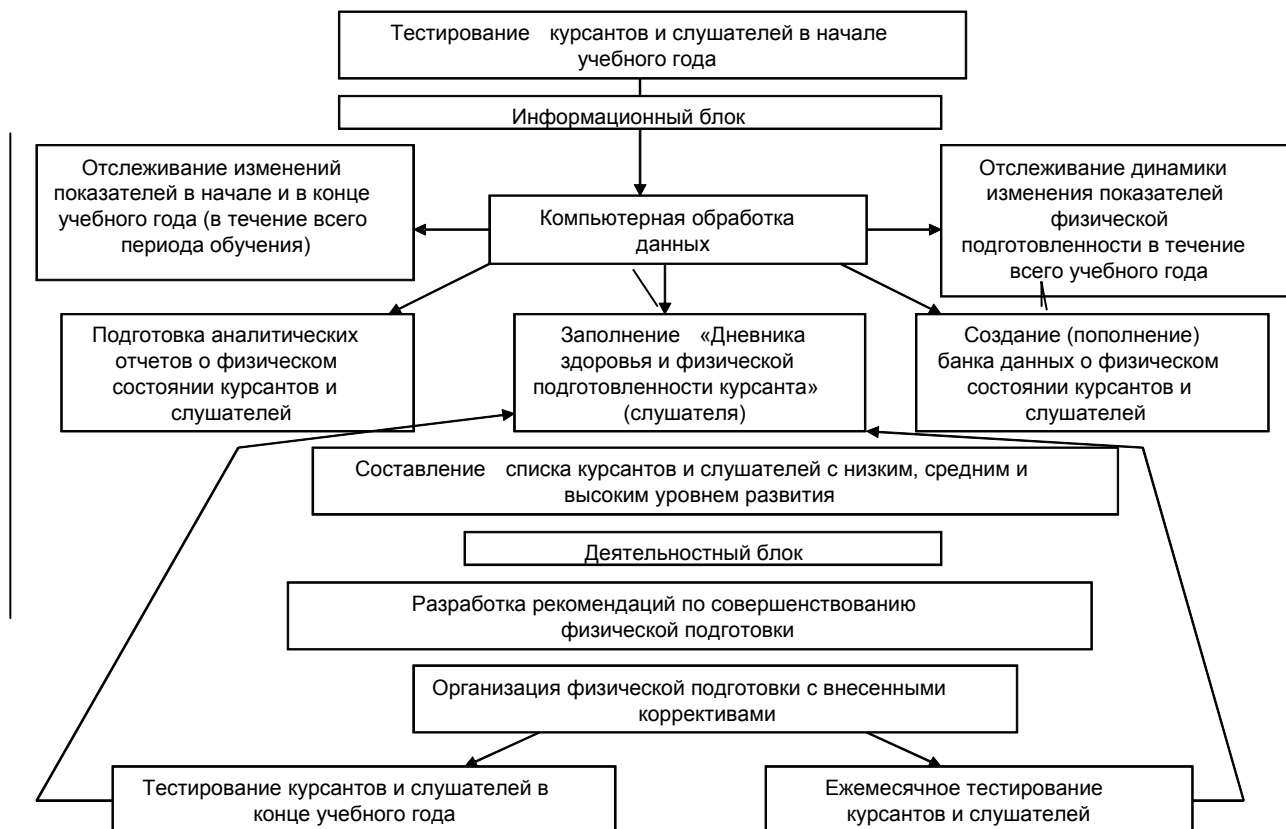


Рис. 1. Модель технологии проведения социально-педагогического мониторинга

Информационный блок, в свою очередь, включает ряд поэтапных операций: компьютерную обработку результатов тестирования, создание (пополнение) банка данных о физическом состоянии исследуемых. Получаемая информация предназначена не только для преподавателей и руководителей образовательного учреждения, но и для самих учащихся. Для этого нами разработан и издан «Дневник здоровья и физической подготовленности курсанта (слушателя)». Он предназначен для отслеживания курсантом динамики изменений показателей развития своих физических качеств и функциональных возможностей на протяжении всего периода обучения в вузе.

Деятельностный блок включает действия, осуществляемые на основе полученных результатов обработки информации: разработку рекомендаций для проведения занятий, организацию занятий, регулярное проведение тестирования.

В содержание социально-педагогического мониторинга входят показатели физической подготовленности, включающие основные кондиционные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, скоростную силу), показатели физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки (ОГК), кистевая динамометрия, индексы физического развития), функциональные показатели (частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), артериальное кровяное давление (АКД)). Именно уровень развития данных показателей с наибольшей объективностью отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья.

При этом тестирование курсантов не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью преподавателя по физической подготовке и врача медицинской части института. Важно и то, что показатели физической подготовленности - это часть мониторинга, поддающаяся коррекции, которая может осуществляться именно на занятиях по физической подготовке, проводимых во всех образовательных учреждениях МВД России. Кроме этого в содержание социально-педагогического мониторинга входит социологическая информация об мотивационно-ценностном отношении курсантов к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Под социологической информацией в сфере физической культуры и спорта учащихся понимается совокупность знаний, представлений или сведений, которые отражают особенности протекания социально-педагогических процессов в рассматриваемой области жизни и деятельности курсантов (слушателей). В процессе массового социологического исследования курсантов и слушателей применялась специально разработанная нами анкета, включающая 60 вопросов, объединенных в нескольких смысловых блоках: мотивация к поступлению в вуз, двигательная активность, отношение к учебному процессу, в том числе физической подготовки, молодежный досуг, здоровый образ жизни, ценностные ориентации и общественно-политическая деятельность.

В целях определения динамики уровня физической подготовленности курсантов и слушателей ДВЮИ МВД России с помощью специально разработанной компьютерной программы были обработаны и проанализированы их результаты выполнения контрольных упражнений в период 2007-2011 гг., которые сравнивались с нормативами, представленными в Примерной программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России [9]. Всего в исследованиях приняли участие 1873 курсантов – юношей и 1234 курсантов – девушек.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности курсантов (слушателей) – юношей от первого до пятого курса имеет положительную динамику. Так, например, средний результат выполнения контрольного упражнения в челночном беге 10x10 м у первокурсников равен 27,5 с, у пятикурсников – 25,8 с (рис. 2). Если рассматривать динамику данного показателя, то она имеет определенную закономерность. Улучшение результата к 2 и 3 курсу, затем наблюдается определенная стабилизация к 4 и 5 курсам.

Динамика показателей выносливости по результату бега на 3000 м у курсантов и слушателей представлена на рисунке 2. Так, средний результат в беге на 3000 м у юношей ниже среднего нормативного показателя в данном упражнении. Наиболее низкие средние результаты зафиксированы у обследуемых на 4-5 курсах.

Анализ средних результатов курсантов в упражнении подтягивание на высокой перекладине, которое характеризует их силовые способности, свидетельствует в определенной степени о положительной динамике (рис.3). На первом курсе он равен 12 и

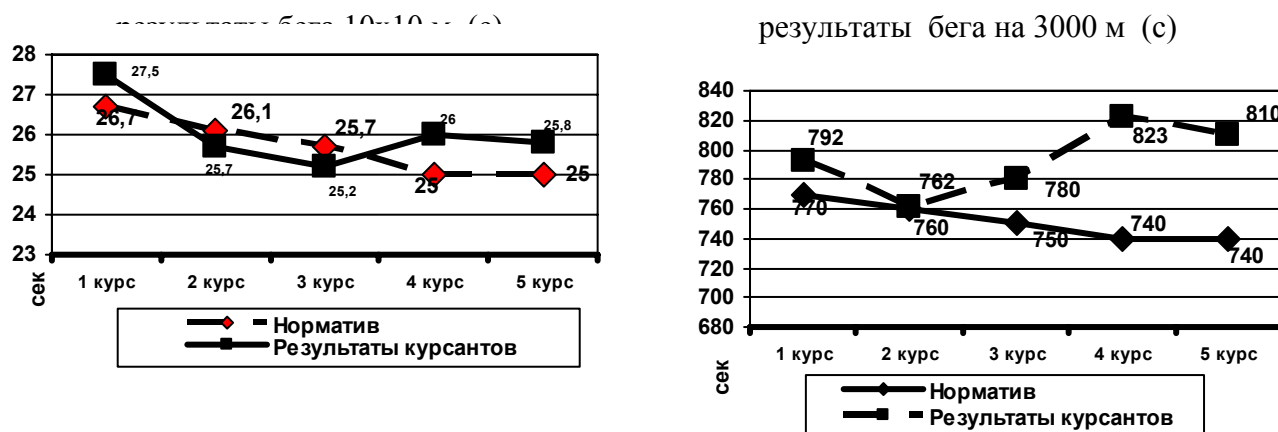


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности курсантов и слушателей (юноши)

на 5 курсе 14 раз. Однако средняя оценка результатов, с учетом таблицы прогрессирования от 1 до 5 курса, имеет тенденцию к снижению. Так, средняя арифметическая оценка за выполнение анализируемых упражнений составляет на 1 курсе – 3,6 балла, на 2 курсе – 4,4 балла, на 3 курсе – 3,6 балла, на 4 курсе – 3,1 балла, на 5 курсе – 3,0 балла.



Рис. 3. Динамика показателей физической подготовленности курсантов и слушателей (результаты подтягивания на перекладине у юношей)

За время обучения у курсантов и слушателей проявляется определенная закономерность в уровне физической подготовленности, которая характеризуется повышением на 2–3 курсах, затем наблюдается замедление темпов прироста исследуемых физических качеств к выпускному курсу.

Результаты уровня физической подготовленности курсантов-девушек свидетельствуют о той же закономерности, что и у курсантов-юношей, т.е. на 2-3 курсах отмечается повышение этого уровня, затем наблюдается снижение результатов к выпускному курсу. Данная закономерность отмечена и специалистами других образовательных учреждений МВД России [5].

На наш взгляд это объясняется тем, что двигательная активность курсантов, обучающихся в вузах МВД, в том числе, и самостоятельная активность, снижается к 5 курсу. Это подтверждается результатами социологического опроса, проведенного нами. Другая причина – это неэффективная постановка процесса физической подготовки слушателей, находящихся почти 6 месяцев на профильной практике в подразделениях ОВД. Большинство опрошенных слушателей (41,5% юношей и 74,6% девушек) отметили, что занятия по физической подготовке с ними в подразделениях ОВД вообще не проводились.

Анализ динамики показателей физического развития курсантов и слушателей 1–5 курсов (юноши - 490, девушки - 521) показал, что средний рост юношей составляет 175,5 см, девушек 168,5 см и остается примерно одинаковым на протяжении всего времени обучения. Средний показатель массы тела соответственно равен у юношей 76,6 кг и у девушек 65,3 кг, наибольшие величины веса тела зафиксированы у юношей 2 и 5 курсов, у девушек 3 курса.

Средняя величина ЧСС в покое у юношей и девушек за время обучения в вузе составляет 72–73 уд/мин. Показатель жизненной ёмкости легких у юношей первого курса составил 4,6 л у пятого курса – 5,1 л, и соответственно у девушек 3,2 и 3,5 л (рис. 4).

Сила кисти, как у юношей, так и у девушек увеличивается к 5 курсу. Прирост данного показателя за время обучения составил 21,8% у юношей и 12,6% у девушек (рис. 4).

Показатели весо-ростового индекса у юношей и девушек независимо от курса в основном соответствуют норме и выше нормы (табл. 1).

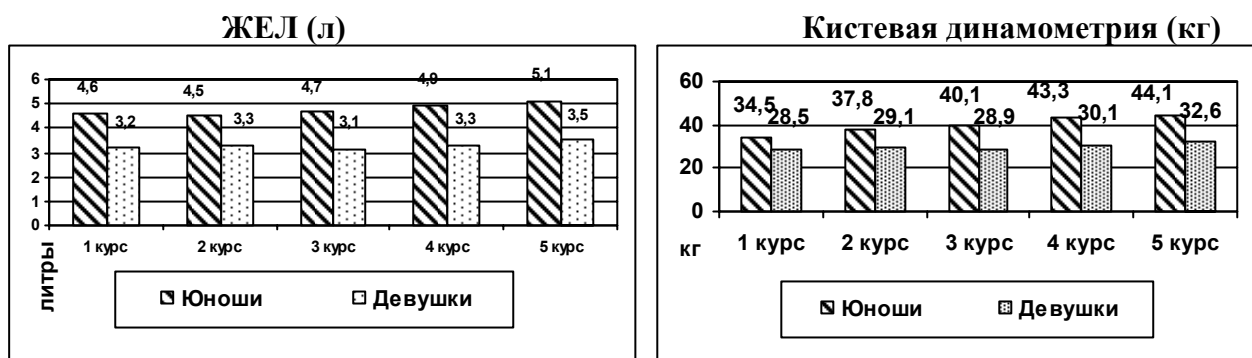


Рис. 4. Динамика показателей ЖЕЛ и кистевой динамометрии курсантов и слушателей

Таблица 1

Динамика показателей весо-ростового индекса курсантов и слушателей (%)

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Норма	52,0	47,3	34,9	43,4	35,4	43,4	29,4	46,4	36,6	41,4
Выше нормы	37,4	43,2	57,8	53,0	64,6	52,5	68,2	47,8	63,4	58,6
Ниже нормы	10,6	9,5	7,3	3,6	-	4,1	2,4	5,8	-	-

Анализ результатов жизненного индекса свидетельствует о низком уровне дыхательных возможностей курсантов и слушателей (табл. 2). Если на первом курсе у юношей показатель жизненного индекса ниже нормы зафиксирован у 77,2%, то на последнем году обучения таких курсантов 82,9%. Подобная закономерность наблюдается и у девушек, что свидетельствует о недостаточном развитии общей аэробной выносливости.

Таблица 2

Динамика показателей жизненного индекса курсантов и слушателей (%)

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Норма	2,0	7,9	-	3,6	1,2	8,1	-	6,0	-	4,0
Выше нормы	20,8	18,0	20,5	4,8	13,1	15,1	20,5	20,0	17,1	10,0
Ниже нормы	77,2	74,1	79,5	91,6	85,7	76,8	79,5	74,0	82,9	86,0

Слабо развиты и силовые способности курсантов и слушателей (табл. 3). Так, у 50,8% юношей показатель силового индекса ниже нормы. На 3 курсе таких курсантов 39,0%, к 5-му курсу обучения число курсантов с низким показателем силового индекса увеличивается до 79,3%. У девушек показатель силового индекса ниже нормы преобладает на протяжении всего периода обучения в вузе, что свидетельствует об их довольно низких силовых возможностях.

Таблица 3

Динамика показателей силового индекса курсантов и слушателей (%)

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Норма	23,8	8,2	22,9	3,6	18,3	2,0	25,6	2,0	20,7	3,3
Выше нормы	25,4	3,4	31,3	-	42,7	-	28,1	-	-	-
Ниже нормы	50,8	88,4	45,8	96,4	39,0	98,0	46,3	98,0	79,3	96,7

Анализ данных индекса Брока, характеризующий норму массы тела в зависимости от длины тела, свидетельствует о том, что большинство девушек (95,8%) и юношей (85,7%) имеют нормальный вес (табл. 4). Увеличенный вес тела к 5 курсу имеют 2,9% юношей и 3,3% девушек, ожирение наблюдается у 11,8% юношей и 3,4% девушек.

Таблица 4

Динамика показателей индекса Брока курсантов и слушателей (%)

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Норма	92,6	96,2	83,1	97,2	86,2	97,0	81,2	95,4	85,3	93,3
Выше нормы	1,6	0,5	2,4	1,4	7,5	-	2,4	3,1	2,9	3,3
Ниже нормы	5,8	3,3	14,5	1,4	6,3	3,0	16,4	1,5	11,8	3,4

Кроме этого, как было отмечено ранее, в технологии социально-педагогического мониторинга использовался социологический опрос для изучения физической активности, образа жизни, ценностных ориентаций курсантов и слушателей.

В социологическом опросе приняли участие 535 курсантов и слушателей 1-5 курсов ДВЮИ МВД России. Данные социологического исследования показали, что основными мотивам, побуждающими заниматься физической культурой и спортом, для курсантов и слушателей являются: развитие двигательных способностей 56,4% (74,4% – юноши, 37,7% – девушки), достижение физического совершенства – 29,0% (41,2% – юноши, 16,2% – девушки), укрепление здоровья – 36,5% (40,3% – юноши, 32,7% – девушки), воспитание волевых качеств – 20,8% (27,7% – юноши, 13,6% – девушки), развитие профессиональных навыков – 16,7% (21,0% – юноши, 12,3% – девушки), желание стать спортсменом высшего класса – 7,3% (9,7% – юноши, 4,8% – девушки). Из числа опрошенных 9,2% (12,2% – юноши, 6,1% – девушки) занимаются физической культурой и спортом с целью отдыха, развлечения, 1,9% (1,7% – юноши, 2,2% – девушки) – с целью приобретения друзей, товарищей. Более 70% респондентов считают, что занятия физической подготовкой и спортом помогают успешно справляться со своими профессиональными обязанностями.

Физической подготовкой, как в вузе, так и самостоятельно, занимаются 58,8% всех респондентов (71,8 – юноши, 45,2% – девушки). Для юношей в динамике характерно снижение данного показателя от 70,5% на 1 курсе до 63,4% на 3 курсе, с последующим повышением его до 84,8% к 5 курсу. Процент девушек, активно занимающихся физической подготовкой, как в институте, так и самостоятельно, составил на 1 и 3 курсах – 40,4%, на 2 курсе – 46,7%, на 4 курсе – 40,0%, на 5 курсе – 59,1%. Занимаются физической подготовкой только в вузе соответственно 38,8% респондентов (25,6% – юноши, 52,6% – девушки).

Спортом занимаются 52,8% курсантов 1–5 курсов (60,1% – юноши, 45,2% – девушки). При этом в процессе обучения данный показатель для юношей уменьшается от 84,1% на 1 курсе до 45,7% – на 5 курсе. Для девушек характерно значительное уменьшение значения данного показателя от 59,6% на 1 курсе, до 26,7% на 2 курсе, с последующим увеличением до 52,3% к 5 курсу.

Для совершенствования учебного процесса по физической подготовке курсанты и слушатели предлагают: ввести дополнительные занятия по видам спорта, не предусмотренные учебной программой (32,6%); дополнительно приобрести спортивный инвентарь (25,0%); в большей степени обучать умениям и навыкам, которые пригодятся в жизни и служебной деятельности (22,2%); увеличить количество занятий по физической подготовке в неделю (19,2%); проводить занятия по плаванию, снизить требования к выполнению нормативов (15,2%); увеличить число спортивных секций, факультативов по видам спорта (14,2%).

Заключение. Таким образом, полученные результаты социально-педагогического мониторинга позволяют констатировать, что для повышения качества организации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика физического состояния курсантов и слушателей с последующим принятием педагогических мер коррекции учебно-тренировочных занятий. Формирование у молодежи положительной мотивации посредством объективной, адекватной и обоснованной оценки физического состояния может служить одним из главных условий улучшения физического здоровья. Данная работа должна осуществляться совместно с медицинской частью вуза. Только постоянный мониторинг физического состояния курсантов (слушателей) может дать объективную информацию об их уровне физического и функционального развития.

Дыхательные возможности и силовые способности у определенной части курсантов и слушателей находятся на довольно низком уровне, что необходимо учитывать в процессе их физической подготовки в вузе. Для этого рекомендуется использовать в учебном процессе по физической подготовке в большем объеме определенные средства для развития выносливости. Это могут быть различные кроссы, спортивные игры, лыжная подготовка. Особо следует обратить внимание на развитие силовых способностей курсантов (слушателей), используя динамические и статические упражнения.

Учитывая то, что двигательная активность некоторых старшекурсников снижается и вследствие этого приводит к увеличению показателей их массы тела, необходимо формировать более устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни на протяжении всего периода обучения в вузе.

Проведение социально-педагогического мониторинга позволяет выявить особенности мотивации курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к физкультурно-спортивной деятельности, их уровень физического состояния, что позволяет наметить определенные пути оптимизации процесса физической подготовки в вузе.

Список литературы:

1. Изаак, С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : дис. ... д-ра пед наук / С.И. Изаак. – М., 2006. – 344 с.

2. Когут, А.Е. Информационные основы регионального социально-экономического мониторинга / А.Е. Когут, В.С. Рохчин □ СПб., ИСЭП РАН, 1995.

3. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения : методические рекомендации / А.Г. Комков // СПб., 2002. – 24 с.

4. Лексин, В.Н. О формировании государственной системы мониторинга социально-экономической, национально-этнической и политической ситуации в регионах Российской Федерации / В.Н. Лексин, В.Е. Селиверстов, А.Н. Швецов // <http://www.ieie.nsc.ru/>.

5. Медведев, И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук / И. М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 181 с.

6. Миронова, С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.П. Миронова. – Тюмень, 2004. – 25 с.

7. Онищенко, Г.Г. Социально-гигиенический мониторинг – государственная система наблюдений за состоянием здоровья населения и среды / Г.Г. Онищенко, В.П. Самошкин // Сб. науч. тр. «Социально-гигиенический мониторинг – практика применения и научное обеспечение». – М., 2000. – С. 13 – 20.

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

9. Приказы МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел» и от 15 2001 г. № 510

«О внесении изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД РФ от 27 июля 1996 г. № 412».

10. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России – М. ЦОКР МВД России, 2007. – 43 с.

11. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2007 – 168 с.

12. Федоров, А.И. Здоровье и поведение школьников: социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни: уральский федеральный округ: монография / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.

13. Швецова, С.В. Социально-психологический мониторинг как средство совершенствования управления в образовании: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Швецова. – Ярославль, 2000. – 22 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОДСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО, СПОРТИВНОГО И ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**Макаров В. Н., администрация г. Мичуринска-наукограда РФ, г. Мичуринск, Россия,
Акимов М. Ю., МКУ «Дирекция по реализации Программы развития г. Мичуринска
как наукограда РФ» г. Мичуринск, Россия,**

Влазнева Л.Н., Экспериментальный центр «М-Конс-1», г. Мичуринск, Россия,

Калинкин Л.А., ФНЦ ВНИИФК Минспорта России, Москва, Россия

Малашенков Д.К., ФНЦ ВНИИФК Минспорта России, Москва, Россия

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года N 598 "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения" утвержден ряд мер, направленных на дальнейшее совершенствование госполитики в сфере здравоохранения, призванной сохранить и укрепить здоровье граждан нашей страны, увеличить продолжительность их жизни. Особое внимание руководство страны уделяет разработке в регионах плана мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения.

Питание является одним из ведущих факторов, определяющих не только здоровье человека, но и его адаптационный потенциал, то есть степень защиты организма от неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической и биологической природы (В.А. Тутельян, К.И. Эллер, 2010).

Согласно данным, приведенным в распоряжении Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 г. N 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики в области здорового питания населения России до 2020 года», питание у большинства взрослого населения не соответствует принципам здорового питания из-за высокого потребления жира животного происхождения и простых углеводов при недостатке в рационах овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к распространению избыточной массы тела и ожирения, которое за последние 8-9 лет возросло с 19% до 23%, увеличивая риск развития диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака и других неинфекционных заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения неинфекционные заболевания вызывают более 60% случаев смерти в мире. По оценке экспертов, к 2030 году в мире на долю этих болезней будет приходиться до 75% случаев смерти. На глобальном уровне эти заболевания влияют на жизни миллиардов людей и могут иметь разрушительные финансовые последствия, приводящие к обнищанию отдельных лиц и их семей, особенно в странах с низким и средним уровнями доходов.

Особое внимание следует уделять пропаганде здорового питания (низкое потребление насыщенных жиров, транс-жиров, соли, сахара, высокое потребление фруктов и овощей) и

физической активности во всех аспектах повседневной жизни (*Московская декларация Первой Глобальной министерской конференции по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям, 2011*).

Современное состояние отечественного продовольственного рынка показывает, что по продуктам питания наблюдается высокая импортозависимость от других стран. В своем составе они, в большинстве случаев, содержат несвойственные натуральному питанию добавки, красители и консерванты. А дефицит собственных продуктов питания, недостаточное потребление овощей, фруктов и ягод, в целом сказывается на росте заболеваемости и увеличении расходования средств на лечение.

Результаты и обсуждение: В решении проблемы продовольственной безопасности государства среди других территорий страны Тамбовская область располагает уникальными благоприятными почвенно-климатическими, экологическими условиями для производства экологически чистой, высококачественной продукции.

Сегодня в регионе создана благоприятная обстановка для исполнения основ государственной политики в области здорового питания населения России до 2020 года. Базовой площадкой служит Мичуринск-наукоград РФ, созданный Указом Президента №1306 в 2003 году. Первый и единственный в сфере агропромышленного комплекса наукоград, приоритетные направления развития которого реализуются под лозунгом «Здоровье нации – высшая цель государства» в сфере развития инновационной инфраструктуры, подготовки высококвалифицированных кадров, фундаментальных и приоритетноприкладных исследований в области генетики, селекции, физиологии и биохимии сельскохозяйственных культур, разработки технологических систем их возделывания и переработки. Главное – это разработка широкого ассортимента новых продуктов питания лечебно-профилактического, функционального и диетического назначения для различных социальных групп и возрастных категорий граждан.

Очень важно, что в городе Мичуринске разработки в области лечебно-профилактического и диетического питания начаты в 70-х годах XX столетия в экспериментальном центре «М-Конс-1», где велась разработка и специализированная поставка продуктов питания в IV главное управление Минздрава СССР. С 2003 года направление интенсивно начало развиваться в Мичуринске-наукограде РФ как генеральная проблема по сбережению здоровья нации.

Научным сообществом Наукограда при поддержке Администрации Тамбовской области, Российской академии наук, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Российской академии медицинских наук, НИИ питания РАМН, ВНИИ физической культуры и спорта Минспорта России, Института медико-биологических наук РАН и Российской академии сельскохозяйственных наук на пилотных площадках Мичуринска-наукограда РФ разрабатывается 4 социально и экономически значимых блока:

- Развитие системы мониторинга состояния здоровья и питания в организованных коллективах, образовательных учреждениях, беременных и кормящих женщин, сотрудников спецконтингентов, а также различных социальных групп и возрастных категорий граждан.
- Создание современной многоуровневой инструментальной и аналитической базы контроля качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.
- Создание инновационной промышленной базы на основе внедрения интегрированных инновационных высокоэффективных систем, в том числе органического производства растительного и животного сырья, и технологий производства функциональных пищевых продуктов с направленным изменением биохимического состава, соответствующего потребностям человека.
- Развитие образовательной базы для подготовки высококвалифицированных кадров и системы пропаганды для широких кругов населения по проблеме здорового образа жизни и здорового питания.

Все это вписывается в Концепцию «Основы государственной политики Российской Федерации» в области здорового питания населения на период до 2020 года, одобрено Межведомственным координационным советом при РАН по программе «Сохранение здоровья здорового человека».

Мичуринск-наукоград РФ, создавая инновационную инфраструктуру на базе действующих научных учреждений РАСХН и образовательного комплекса Минсельхоза России, решает вопросы подготовки высококвалифицированных кадров, развития фундаментальных исследований в области живых систем, в том числе биотехнологии.

Разработаны современные технологии производства, хранения, товарной обработки и доведения до потребителя плодов, ягод и овощей.

Создан Объединенный Аграрный университет, подготовлена заявка на конкурс Национального исследовательского университета, выстроена разветвленная инновационная инфраструктура, в которой приоритетное место занимают Центры коллективного пользования и инновационных технологий, Экспериментальные центры «М-Конс-1», «Хлеб-Здоровье».

Научно-производственное сообщество решает вопросы развития приоритетно-прикладных исследований по конструированию функциональных пищевых продуктов.

Разработаны методологии, уникальные рецептуры и сберегающие технологии создания новых продуктов питания со сбалансированным содержанием природных биологически активных веществ для социальных групп всех слоев населения и возрастных категорий граждан:

- организованных коллективов,
- школьного питания,
- космонавтов,
- вооруженных сил, других спецконтингентов
- высококвалифицированных спортсменов.

Прорабатывается программа и есть практические результаты по функциональному питанию спортсменов на Олимпиаде «Сочи-2014».

Клиническими испытаниями доказана эффективность диетотерапии созданных продуктов. Они одобрены участниками экспериментального проекта «Марс-500», рекомендованы в рацион российского сегмента МКС и использованы во внутренних войсках и вооруженных силах России.

Проводимая совместная работа имеет ярко выраженный социальный характер. Межведомственным координационным советом при РАН по реализации программы «Сохранение здоровья здорового человека» в рамках приоритетного национального проекта «Образование» скоординирована работа Управления образования Тамбовской области совместно с Научно-производственным комплексом Мичуринска-наукограда РФ в реализации экспериментального проекта по оптимизации школьного питания. Главный акцент в нашем регионе сделан на оптимизацию рациона ребенка продуктами и новыми технологиями в области здорового питания и совершенствованию производства и логистики в системе комбинатов школьного питания и столовых общеобразовательных учреждений. На новой лабораторно-приборной базе наукограда сконструировано и прошло экспертизу в НИИ питания РАМН и Роспотребнадзоре более 60 продуктов питания функционального назначения из плодово-ягодных, овощных, а также редких и нетрадиционных сельскохозяйственных культур с заданным биологически активным потенциалом. Среди которых 20 наименований уже *прошли клинические испытания* и получили *подтверждение эффективности их диетотерапии*. На основании полученных совместных данных в Клинике лечебного питания НИИ питания РАМН по эффективности диетотерапии новых продуктов разрабатываются рекомендации по введению их в рацион школьников.

На сегодня для создания конкурентоспособного на мировом рынке продукта чрезвычайно важно при производстве продуктов здорового питания обеспечить систему

безопасности и контроля качества сырья и продуктов на уровне не только города, области, но и дальнейшего мультиплицирования в другие регионы России и зарубежные страны.

Поэтому возникла необходимость создания в Тамбовской области – Агротехнологического научно-производственного комплекса здорового питания на базе Мичуринска-наукограда РФ. Предусматривается в составе Агротехнологического научно-производственного комплекса здорового питания создание высокотехнологичного Научно-практического аналитического центра экспертизы продовольственного сырья и пищевой продукции для контроля за безопасностью и содержанием всего комплекса пищевых и биологически активных веществ, характеризующих функциональные пищевые продукты и продукты органического производства для региона, а в дальнейшем округа и страны. Разработана Концепция совместно с научными учреждениями страны: РАН, Роспотребнадзор, РАМН, НИИ питания РАМН, РАСХН, Научно-технического совета Мичуринска-наукограда РФ. Учитывая перспективу вступления России в ВТО, значимость создания этого центра чрезвычайно возрастает.

В целях ускорения реализации инновационных процессов внедрения на рынок новых продуктов в настоящее время ведется работа по моделированию на территории кластерной системы. Под руководством администрации Тамбовской области ведется организация инновационно-технологического и научно-образовательного кластера по созданию продуктов питания функционального назначения, а также пищевых продуктов массового потребления со сниженным содержанием соли, сахара и жира, включая трансизомеров жирных кислот, с размещением якорной компании на территории Мичуринска-наукограда РФ.

Для успешного решения выше указанных задач, во исполнение Указа Президента РФ от 07.05.2012 №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», Соглашений о сотрудничестве между администрацией Тамбовской области, Роспотребнадзором, РАН, РАМН и Мичуринском-наукоградом Российской Федерации, 5 июня 2012 года на выездном заседании Межведомственного координационного совета при РАН по программе «Сохранение здоровья здорового человека» в Мичуринске-наукограде РФ главой администрации Тамбовской области О.И. Бетиним утвержден План мероприятий по реализации «Региональной политики в области здорового питания населения Тамбовской области на период до 2020 года». План получил комплексное одобрение государственных структур:

- Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Главный государственный санитарный врач России, академик – Г.Г. Онищенко),
- Российской академии наук (Вице-президент РАН, академик – А.И. Григорьев),
- Российской академии медицинских наук и НИИ питания РАМН (Главный ученый секретарь президиума РАМН, директор НИИ питания РАМН – В.А. Тутельян).

Реализация этого проекта позволит укрепить здоровье нации, обеспечить импортозамещение основных продуктов питания и развитие собственного сегмента функциональных продуктов на отечественном рынке, необходимых для укрепления здоровья граждан России. Применение разработанных мер может дать значительный положительный эффект в области здравоохранения, социального развития и экономики и обеспечит достижение к 2020 году плановых показателей по Тамбовской области. Освоение программы позволит, по предварительным расчетам, укрепить здоровье, повысить продолжительность жизни на 5 лет, работоспособность населения, снизить заболеваемость и затраты на лечение, а также смертность (на 7% - до 2016 г. И на 15% до 2020г.), обеспечит рост производства овощных культур (на 25% - 2016г. И 40 % - 2020г.), плодовых (на 35% к 2020г.), функциональных продуктов (до 30% - 2016г. И 90% - 2020г.), а также органического производства (экологически чистого) сырья до 30% к 2020г. В масштабах АПК России.

Список литературы:

9. Методы анализа минорных биологически активных веществ пищи / под ред. В.А. Тутельяна и К.И. Эллера. – М.: Издательство «Династия», 2010. – 160 с.

10. Московская декларация Первой Глобальной министерской конференции по здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям, (Москва, 28-29 апреля 2011 г.).

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики в области здорового питания населения России до 2020 года».

12. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года N 598 "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения"

ВЛИЯНИЕ ПАРНОЙ БАНИ НА ЖЕЛУДОЧНУЮ СЕКРЕЦИЮ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА (7-12 ЛЕТ)

Панов С.Ф., Панова И.П., Кравцевич П.В., Липецкий государственный педагогический университет, г. Липецк, Россия

Актуальность. Возраст второго детства относится к одному из наиболее важных и наименее изученных периодов онтогенеза, в котором происходят значительные изменения в организме человека. Знание возрастных особенностей становления желудочного пищеварения необходимо в равной мере, как для диагностики различных гастроэнтерологических заболеваний, так и для предупреждения их возникновения у детей, а также для углубления фундаментальных знаний по возрастной физиологии.

Особого внимания заслуживает функция пищеварительной системы у начинающих спортсменов в возрасте от 6 до 12 лет, поскольку этот возрастной период связан с началом тренировочных занятий в детско-юношеских спортивных школах и увеличением двигательной активности [3].

Наиболее подробно секреторную функцию желудка у спортсменов исследовал А.А. Плешаков [9]. Автор установил, что занятия спортом изменяет секреторную деятельность желудочных желез. Направленность и уровень сдвигов в деятельности желудочных желез у спортсменов зависит от специализации, квалификации, стажа, возраста, а также тренировочного периода.

Выявлено два варианта сдвигов в секреторной деятельности желудочных желез: гиперфункция и гипофункция. Наиболее выраженная гиперфункция наблюдается у спортсменов, выполняющих работу на выносливость. У спортсменов, работающих со скоростно-силовым уклоном степень гиперфункции ниже.

Гипофункция секреторного аппарата желудка наблюдается у спортсменов, организм которых часто подвергается обезвоживанию в результате сгонки веса, что приводит к обезвоживанию организма, в результате чего существенно изменяется водно-солевой обмен [5, 8, 9]. Она характерна для спортсменов, в видах спорта которых по правилам соревнований определены весовые категории (борьба, бокс, тяжелая атлетика). Для поддержания весовых категорий спортсменам приходится или прибавлять в весе или избавляться от лишних килограммов. Одним из средств, с помощью которого спортсмены снижают свой вес, является парная баня. Этот эффект достигается за счет обильного потоотделения, вызванного воздействием на организм высокой температуры.

Известны экспериментальные работы, посвященные изучению воздействия тепла на синтез катехоламинов в органах белых крыс [12], на натрийкалиевый обмен [1].

Имеются работы, авторы которых исследовали физиологические аспекты повышения тепловой устойчивости у человека [4], у спортсменов [6].

Отдельные работы [2] посвящены методике сгонки веса у борцов мастеров спорта; использованию сауны в лечебных, восстановительных и профилактических целях [2, 10]. Что касается исследований, связанных с влиянием парной бани на желудочную секрецию у неспортсменов, то мы знакомы лишь с единственной работой Э. Рашидова (1990), выполненной с использованием косвенных методов.

Работ о влиянии парной бани на желудочную секрецию спортсменов с использованием прямых методов исследования в доступной литературе мы не обнаружили.

Необходимость такой информации о влиянии парной бани на секреторный аппарат желудка у здорового человека важна не только для понимания механизма возникновения гипофункции желудочных желез у спортсменов-борцов, но и для предложения научно обоснованных рекомендаций о правильном использовании парной бани (температурная и временная дозировка, интервалы между заходами).

Целью настоящей работы было исследование влияния парной бани на желудочную секрецию спортсменов-борцов периода второго детства в зависимости от возраста и уровня тренированности.

Методы и организация исследований. В исследовании участвовали спортсмены-борцы в возрасте от 7 до 12 лет (n=47), давшие добровольное согласие на участие в эксперименте (несовершеннолетние испытуемые участвовали в исследованиях с письменного информированного согласия родителей). Все испытуемые относились к основной медицинской группе, состояли на учете в областном врачебно-физкультурном диспансере, где проходили медицинский осмотр ежегодно.

При формировании групп испытуемых учитывались результаты обследований, проводившихся на базе Липецкого областного врачебно-физкультурного диспансера. При этом учитывалось следующее: отсутствие желудочно-кишечных заболеваний; наличие нормального аппетита и стула; отсутствие каких-либо заболеваний других органов.

По условиям исследования желудочной секреции было скомплектовано 3 группы испытуемых (7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет) согласно возрастной периодизации развития, принятой на специальном симпозиуме в 1965 году. Для осуществления косвенного контроля за тренированностью и состоянием вегетативной нервной системы при выполнении нагрузки (парная баня) нами учитывались показатели гемодинамики.

При исследовании желудочной секреции после парной бани был выбран определенный режим в использовании парной бани – 4 захода по 3 минуты при температуре 80°C с интервалом отдыха 5 минут.

Функциональное состояние желудочных желез в покое и после парной бани изучалось методом гастрального фракционного зондирования [7].

В качестве стимулятора желудочной секреции использовали 10% отвар сухой капусты в объеме 200 мл. Отмечена высокая эффективность и адекватность капустного сока как стимулятора нейрогуморальной фазы желудочной секреции. Стандартизация капустного отвара определялась по величине титра (18-20 титр. ед.).

Во всех фракциях секретов учитывали объем (мл/час), рН, концентрацию и дебит-час соляной кислоты (мг/час). В желудочном соке определяли концентрацию и валовую продукцию (дебит-час) пепсиногена (мг/час) и суммарную протеолитическую активность натурального желудочного сока (мг/час) при исходном рН (по методике, модифицированной Б.И. Сабсай, 1968) [11].

Кислотообразующую функцию желудка определяли методом рН-метрии (потенциометр рН 340) и классическим методом тетрования.

В данной работе все показатели даны в пересчете на кг массы испытуемых. Полученные ранее данные свидетельствуют о том, что такой пересчет в большинстве случаев увеличивает степень достоверности различий сравниваемых показателей и особо важное информативное значение имеет для спортсменов, тренирующихся в тех видах спорта, где имеет место деление на весовые категории [8].

Результаты и их обсуждение. В зависимости от направленности сдвигов в базальной и стимулированной желудочной секреции А.А. Плешаковым [9] было выделено пять вариантов реакций желудочных желез на различные воздействия (дозированные велоэргометрические и тренировочные нагрузки, эмоциональные воздействия, термонагрузки и др. воздействия):

- 1-й – увеличение базальной и стимулированной секреции;
- 2-й – увеличение базальной и угнетение стимулированной секреции;
- 3-й – увеличение стимулированной и угнетение базальной секреции;

4-й – отсутствие изменений в базальной и стимулированной секреции;

5-й - угнетение базальной и стимулированной секреции.

Исследования показали, что наиболее частым вариантом реакции желудочных желез по показателям сокоотделения является 4-й вариант – отсутствие изменений в базальной и стимулированной секреции. Он имеет место у 9 спортсменов из 14 – у 7-8 летних, у 13 спортсменов из 17 – у 9-10-летних и у 11 из 16 – у 11-12-летних спортсменов.

По данному показателю у испытуемых всех групп также встречается и 1-й вариант реакции желудочных желез – увеличение базальной и стимулированной секреции: 2 раза у борцов 7-8 лет, 4 раза у борцов 9-10 лет и 5 раз у борцов 11-12 лет.

У борцов 7-8 лет мы наблюдаем еще и 3-й вариант реакции – увеличение стимулированной и угнетение базальной секреции (у 3 спортсменов).

По показателям дебит-часа HCl наиболее часто встречался 4-й варианты реакции. В первой группе (младшие дети) 10 человек отреагировали по 4-му варианту, 2 – по 1-му варианту и 2 человека – по 3-му варианту.

У детей 9-10 и 11-12 лет в ответ на парную баню наблюдаются еще два типа реакции желудочных желез: 2-й – увеличение базальной и угнетение стимулированной секреции и 5-й – угнетение базальной и стимулированной секреции.

Во второй группе (средние дети) у 9 человек из 17 встретился 4-й вариант реакции, 3 человека отреагировали по 1-му варианту реакции, 1 человек – по 2-му и 4 – по 3-му варианту.

В третьей группе (старшие дети) 7 человек отреагировали по 4-му варианту реакции, 2 человека отреагировали по 1-му варианту реакции, 1 – по 2-му, 2 – по 3-му и 4 – по 5-му варианту.

По показателям дебит-часа пепсиногена у спортсменов первой и второй группы наблюдаются два типа реакции желудочных желез 1-й и 4-й. Однако доминирующим был 4-й вариант: встречается 10 раз из 14 – у 7-8-летних и 11 из 17 – у 9-10-летних спортсменов.

У старших детей также наиболее часто встречается 4-й вариант реакции – 11 раз из 16 спортсменов. 3 человека отреагировали по 2-му варианту реакции и 2 человека – по 5-му варианту.

По показателям суммарной протеолитической активности натурального желудочного сока в группе спортсменов 7-8 лет отмечается два варианта реакции – 1-й (6 раз) и 4-й вариант реакции (8 раз).

В группе спортсменов 9-10 лет отмечается также два варианта реакции – 1-й (3 раза) и 4-й вариант реакции (14 раз).

В группе спортсменов 11-12 лет отмечается 3 варианта реакции: – 1-й (4 раза) и 3-й вариант реакции (1 раз) и 4-й вариант реакции (11 раз).

Для более наглядного восприятия воздействия парной бани на реакцию желудочных желез и исходя из того, что в индивидуальных реакциях учитывалась лишь направленность сдвигов в секреции основных компонентов желудочного сока без учета их интенсивности нами представлены групповые (возрастные) сдвиги в табличном материале (табл.).

На начальных этапах спортивного онтогенеза (период второго детства) сдвиги в базальном и стимулированном сокоотделении после парной бани незначительны и носят недостоверный характер ($p > 0,05$) (табл.).

В секреции соляной кислоты наблюдается устойчивость, также как и в выделении жидкой части секрета.

Наши исследования в значительной мере подтверждают правило, что самым устойчивым компонентом секреции является пепсиноген. Наиболее высокая устойчивость механизмов секреции пепсиногена в ответ на парную баню наблюдается во всех возрастных группах спортсменов (табл.1).

Таблица 1

Показатели желудочной секреции ($M \pm m$) у спортсменов-борцов в состоянии мышечного покоя и после парной бани в пересчете на кг массы тела

Возраст испытуемых, лет	n, кол-во	Условия исследования	Показатели желудочной секреции							
			Объем секрета, мл/час		Дебит-час HCl, мг/час		Дебит-час пепсиногена, мг/час		Суммарная протеолитическая активность, мг/час	
			б	с	б	с	б	с	б	с
7-8	n=14	покой	1,14±0,12	1,81±0,18	1,29±0,10	2,92±0,27	0,91±0,09	1,27±0,09	0,16±0,01	0,24±0,01
7-8	n=14	баня	1,05±0,02	1,9±0,04	1,22±0,08	3,03±0,11	1,02±0,01	1,45±0,01	0,20±0,01	0,21±0,01
достоверность			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
9-10	n=17	покой	0,94±0,15	1,67±0,31	1,02±0,12	2,96±0,31	1,91±0,31	1,57±0,21	1,04±0,02	0,34±0,01
9-10	n=17	баня	1,02±0,02	1,77±0,02	1,14±0,08	2,73±0,18	2,05±0,13	1,65±0,13	1,11±0,07	0,48±0,13
достоверность			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
11-12	n=16	покой	0,84±0,12	1,42±0,20	1,10±0,12	2,76±0,30	1,70±0,15	1,30±0,12	0,84±0,09	0,32±0,04
11-12	n=16	баня	0,96±0,03	1,54±0,01	1,05±0,08	2,64±0,13	1,65±0,09	1,23±0,05	0,96±0,07	0,33±0,01
достоверность			p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Примечание: б – в условиях базальной секреции; с – в условиях стимулированной секреции.

Отсутствие достоверных изменений в базальной и стимулированной секреции суммарной протеолитической активности натурального желудочного сока после парной бани говорит об устойчивости желудочных желез спортсменов-борцов периода второго детства к предлагаемой нами тепловой нагрузке.

Закключение. При исследовании парной бани выявлен большой набор адаптивных секреторных сдвигов (лабильность, устойчивость, экономизация, высокие резервные возможности) на ранних этапах спортивного онтогенеза, направленных на оптимизацию гидролиза белков, и показана зависимость этих сдвигов от возраста и уровня тренированности.

Показано, что влияние парной бани на реактивность желудочных желез спортсменов-борцов периода второго детства определяется ее дозировкой - как средство восстановления она может повысить реактивность желудочных желез и уменьшить степень гипофункции;

Доминирующим фактором, определяющим варианты реакции желудочной секреции, является не возраст спортсменов, не степень их тренированности, а температурный режим и время пребывания в парном отделении. Можно предположить, что для данных возрастных групп парная баня в используемой нами дозировке не была стрессорным воздействием.

Полученные данные позволяют говорить о возможности вмешиваться в сложный процесс протеолиза с помощью простого средства – адекватного дозирования количества тепловых процедур и температурного режима.

Список литературы:

1. Афанасьев, В.Г. О применении КИЗС и его взаимосвязи с натрийкалиевым обменом при адаптации к многократным прерывистым тепловым воздействиям / В.Г. Афанасьев // Гиг. и сан. – 1973. – № 2. – С. 110-118.

2. Геселевич, В.А. Методы сгонки веса у борцов мастеров спорта / В.А. Геселевич // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 26-27.

3. Зайцев, А.А. Желудочная секреция у мальчиков периодов первого, второго детства и подростков в зависимости от уровня двигательной активности: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.А. Зайцев. - Киров, 2004. – 21 с.

4. Коваленко А.П. Моторно-эвакуаторная деятельность желудочно-кишечного тракта и секреторная функция желудка при действии углеводно-белкового завтрака и мышечного напряжения: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.П. Коваленко. – Челябинск, 2001. – 24 с.

5. Кузнецов, А.П. Взаимоотношения между секрецией и экскрецией пепсиногена в условиях мышечной деятельности: автореф. дис...канд. биол. наук / А.П. Кузнецов. – Ярославль, 1975. – 25 с.

6. Афанасьев, В.Г. О применении КИЗС и его взаимосвязи с натрийкалиевым обменом при адаптации к многократным прерывистым тепловым воздействиям / В.Г. Афанасьев // Гиг. и сан. – 1973. – № 2. – С. 110-118.

7. Геселевич, В.А. Методы сгонки веса у борцов мастеров спорта / В.А. Геселевич // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 26-27.

8. Зайцев, А.А. Желудочная секреция у мальчиков периодов первого, второго детства и подростков в зависимости от уровня двигательной активности: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.А. Зайцев. - Киров, 2004. – 21 с.

9. Коваленко А.П. Моторно-эвакуаторная деятельность желудочно-кишечного тракта и секреторная функция желудка при действии углеводно-белкового завтрака и мышечного напряжения: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.П. Коваленко. – Челябинск, 2001. – 24 с.

10. Кузнецов, А.П. Взаимоотношения между секрецией и экскрецией пепсиногена в условиях мышечной деятельности: автореф. дис...канд. биол. наук / А.П. Кузнецов. – Ярославль, 1975. – 25 с.

11. Ловыгина, О.Н. Влияние локального температурного воздействия и дозированной физической нагрузки на вегетативные функции у лиц с различным уровнем тренированности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / О.Н. Ловыгина. – Челябинск, 2005. – 18 с.

12. Мясоедов, Е.С. Интероцептивные влияния с желудка и прямой кишки на желудочную секрецию и их значение в диагностике заболеваний желудочно-кишечного тракта: автореф. дисс. ... д-ра мед. наук / Е.С. Мясоедов. – Л., 1954. – 25 с.

13. Панов, С.Ф. Желудочная секреция у юных и взрослых спортсменов-борцов: автореф. дисс. ... канд. биол. наук / С.Ф. Панов. – Томск, 1995. – 35 с.

14. Плешаков, А.А. Желудочная секреция у спортсменов: автореф. дисс. ... д-ра биол. наук / А.А. Плешаков. – Ярославль, 1974. – 42 с.

15. Рашидов, Э. Участие потовых желез в обеспечении постоянства содержания гидролаз пищеварительных желез в плазме крови: автореф. дисс. ... канд. мед. наук / Э. Рашидов. – Томск, 1990. – 18 с.

16. Сабсай, Б.И. Определение протеолитической активности желудочного сока, крови и мочи единым методом / Б.И. Сабсай // Лабораторное дело, 1968. – Вып. 4. – С. 241-242.

17. Султанов, Ф.Ф. Влияние кратковременного воздействия тепла на синтез катехоломинов в органах белых крыс / Ф.Ф. Султанов // Известия: Академия наук Туркменистана. Серия биологических наук. – 1992. – № 1. – С. 8-11.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ

Песчанова С.А., Владимирский государственный университет

им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия

Актуальность. Многочисленные литературные источники последних десятилетий указывают на то, что здоровье населения России продолжает ухудшаться [1, 2, 4]. Эта тенденция коснулась не только взрослых, но также детей, молодёжи и студенчества. Поэтому одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Особая актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья. Занятия физическими упражнениями, повышение двигательной активности на уровне кондиционной физической подготовки самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека [2, 5 и др.].

Методы и организация исследований. Первое представление о здоровье студентов, как правило, формируется на основании результатов первичного медицинского осмотра на первом курсе, в начале учебного года. В дальнейшем, показателем, характеризующим состояние здоровья студентов, является ежегодный медосмотр, по результатам которого студенты распределяются в медицинские группы: основную, подготовительную, специальную и группу освобождённых от занятий.

Изучив имеющиеся литературные данные по вопросам организации и методике проведения занятий физической культурой со студентами, отнесенными к СМГ, можно прийти к заключению, что мнение врачей и преподавателей по организации таких занятий различно, и единой системы взглядов на данную проблему нет. Имеются разногласия в вопросах комплектования групп, методики проведения занятий, дозирования физической нагрузки, в выборе средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях.

Группа украинских авторов рекомендует формировать СМГ с учетом медицинских показаний, физической подготовленности и пола [7].

Другие авторы придерживаются мнения, что СМГ для занятий физической культурой должны комплектоваться с учетом возраста, состояния здоровья независимо от

характера заболевания [10, 12]. Объединение студентов, страдающих различными заболеваниями, в одну группу, полагают они, возможно потому, что приспособление их организма, и в частности органов кровообращения и дыхания, к физической нагрузке во многих отношениях одинаково.

По мнению Э. Г. Булич [5] и Е. А. Бабенковой [3] для эффективных занятий правильный подбор учащихся в группах исключительно важен. Они считают, что лучше всего, если группа состоит из учащихся, однородных по диагнозу заболеваний. Вместе с тем, следует учитывать, что еще более важным условием правильного комплектования учебных групп является примерно одинаковый уровень функциональных возможностей занимающихся.

Наконец, с точки зрения четвертой группы авторов, которую мы разделяем, для студентов с отклонениями в состоянии здоровья наиболее благоприятен нозологический принцип деления на группы, т.е. деление по характеру заболеваний [8].

Результаты и обсуждение. Наше исследование базируется на основе анализа состояния здоровья студентов Владимирского государственного педагогического университета, с 2011 года – педагогического института Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ). На восемь его факультетов (физико-математический, естественно-географический, исторический, юридический, иностранных языков, дошкольного и начального образования, коррекционной педагогики и специальной психологии) в 2011-2012 учебном году поступило 285 девушек. Результаты медицинского осмотра данной категории студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительные данные результатов первичного медосмотра студентов ВГПУ (2005) и ВлГУ (2012)

Автор, год	n	Медицинская группа		
		осн. и подгот.	спец.	осв.
Кобяков Ю.П., 1993	2740	88,7	7,7	3,6
Кобяков Ю.П., 2005	1049	90,0	7,6	2,4
Песчанова С.А., 2012	285 (1 курс)	76,1	18,6	5,3
Песчанова С.А., 2012	817 (1,2,3 курсы)	74,8	20,3	4,9
	\bar{x}	82,4	13,6	4,1

* n – количество испытуемых; \bar{x} – среднее арифметическое.

При знакомстве с табличным материалом видно, что из 285 обследованных студенток первого курса 223 человека обладают относительно полноценным здоровьем и потому отнесены к основной (и подготовительной) медицинской группе, что составляет 78,3 % обобщенной выборки. Оставшиеся 50 студенток (17,5 %) были распределены в специальную медицинскую группу и 12 человек (4,2 %) полностью освобожденных от занятий физкультурой, имеют очевидные проблемы со здоровьем. И это вызывает серьезную обеспокоенность.

Поскольку количество студентов, относимых к СМГ увеличивается из года в год, нами было произведено дополнительное изучение данного вопроса. Так, если в обобщенную выборку будут включены все студенты женского пола I-го, II-го и III-го курсов (всего 817 человек), то к основной группе будут отнесены 74,8 %, к СМГ – 20,3 %, освобождённых - 4,9 %. При подобном статистическом подходе становится очевидным, что количество студенток, занимающихся в СМГ и полностью освобождённых от занятий физкультурой, по сравнению с данными Ю.П. Кобякова [6] за 1993 и 2000 годы возрастает.

Значительный научный и исследовательский интерес представляет классификация заболеваний у последней группы исследуемых (рис. 1).

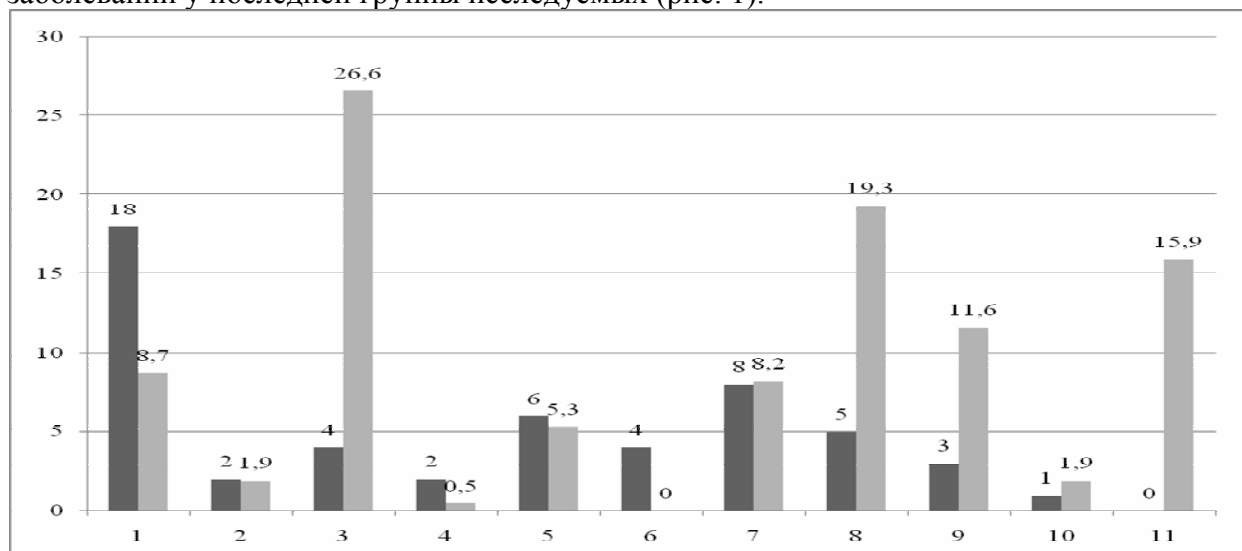


Рис.1. Классификация заболеваний среди студентов, отнесённых к СМГ

- - данные Ю.П. Кобякова, 2000 г.
- - данные С.А. Песчановой, 2012 г.

По абсциссе – группы болезней: 1 – болезни органов дыхания, 2 - травмы и отравления, 3 – болезни нервной системы и органов чувств, 4 – болезни кожи и подкожной клетчатки, 5 – болезни органов пищеварения, 6 – инфекционные и паразитарные, 7 - болезни мочеполовой системы, 8 – болезни костной и мышечной систем, 9 – болезни системы кровообращения, 10 – новообразования, 11 – несколько видов заболеваний, (в свою очередь эта совокупность классифицируется по количеству заболеваний – 2, 3, и даже 4, обнаруженных у одного человека).

По ординате – процент заболеваемости (%).

Исследования Ю.П. Кобякова с большим объёмом выборки (данные 2000 г., $n = 4785$) показали, что 12 лет назад у студентов доминирующее положение имели заболевания органов дыхания. На втором месте - болезни мочеполовой сферы. На третьем месте – заболевания органов пищеварения [6].

Если же еще раз обратиться к рис.1, то отчетливо начинает просматриваться существенная разница в данных цитируемого автора и полученных нами. Из рисунка видно, что в нашем исследовании на первом месте студенты с заболеваниями нервной системы и органов чувств. Далее следуют студенты с заболеваниями костной и мышечной систем. В данной группе заболеваний преимущественно встречаются различные виды сколиозов.

Этот новый и, прямо скажем, непредсказуемый результат требует глубокого осмысления и последующего изучения. На третьем месте – освобождённые и занимающиеся в СМГ с несколькими заболеваниями, объединенные нами в одну нозологическую группу. Среди них два вида заболеваний имеют 60,6% исследуемых, три – 33,3%, четыре заболевания – 6,1%.

Выводы. Таким образом, полученные нами данные позволяют прийти к заключению, что на временном отрезке, протяженностью 20 лет, отчетливо просматривается тенденция ухудшения состояния здоровья современных студентов, т.е. студентов, живущих в условиях новых общественно-экономических реалий. С большей долей вероятности можно предположить, что свой отпечаток на состояние здоровья накладывает вся совокупность условий учебного труда и быта студентов.

Изменилась структура заболеваемости. По сравнению с данными 20-летней давности существенно возросло количество студенток с миопией различной степени и вегето-сосудистой дистонией по тому или иному типу.

В отличие от традиционной, нами введен новый вид классификации заболеваний, при котором в отдельную нозологическую группу относятся студенты, имеющие в своём анамнезе несколько болезней. С этим фактом необходимо считаться, поскольку распространенность данной патологии достаточно обширна.

Одновременно, нельзя не признать, что на корректность исследовательских процедур при медицинском обследовании студентов накладывает свой отпечаток уровень квалификации и характер врачебных специализаций членов медицинских комиссий. Компетентность и профессионализм медицинской комиссии особое значение приобретают при первичном медицинском обследовании, поскольку его результаты определяют место студента, и, следовательно, содержательную направленность последующих занятий физической культурой. В связи с этой мыслью актуализируется вопрос о функционировании при кафедрах физического воспитания кабинетов врачебного контроля.

Опираясь на наш опыт практической работы, возьмем на себя смелость утверждать, что студентов, относимых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, распределять по учебным отделениям следует по нозологическому принципу.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. – М.: Россия, 1997.
2. Амосов Н.М., Мурахов И.В.. Сердце и физические упражнения. - Киев: Здоровья, 1985.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. Пос. - М.: ООО изд-во «Астрель», 2003.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988.
5. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. Пос. для техникумов. - М.: Высшая школа, 1986.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.
7. Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / Под ред. М. Д. Рипы. - М.: Просвещение, 1988.
8. Тагиев Р. В., Плеханова Г. М., Нурмухаметова Р. А. и др.: Метод, рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях специальных медицинских групп. - Казань: изд-во "Тан-Заря", 1998.
9. Тимошина И. Н., Купцов И. М., Парфенова Л. А. Принципы работы специальных медицинских групп и организация педагогической практики студентов в общеобразовательных школах: учебно-метод. пособ. - Ульяновск: УлГУ, 2004.
10. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. рекомендации /Аухадеев Э. И., Галеев С. С., Сафин М. Р. - Казань, 1984.
11. Чоговадзе А. В., Прошляков В. Д., Мацук М. Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие для студентов вузов / Под. ред. А. В. Чоговадзе. - М.: Высшая школа, 1986.
12. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. - Киев: Здоровья, 1991.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**
**Прокудин Б.Ф., Золотова М.Ю., Московский государственный областной
социально-гуманитарный институт г. Коломна, Россия**

Optimally organized motor mode, comprising various forms of exercise, health training, personal and public hygiene, a balanced diet, daily routine with a rational alternation of different kinds of children (mental, physical, play) promotes healthy lifestyles, strengthen the physical and mental health of junior students.

Ключевые слова: младший школьный возраст, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, семейное воспитание, двигательная активность.

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Смертность превышает рождаемость.

Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от образа жизни.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае всё сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнажила: судя по статистике, лишь малую часть выпускников школы можно отнести к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребёнок, как правило, не здоров.

Следует признать, что современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

В этих условиях внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью

которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников.

Цель работы – спроектировать здоровьесберегающую программу для младших школьников в рамках уроков физической культуры и внеклассной спортивно-оздоровительной работы.

При составлении и реализации здоровьесберегающей программы, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников, особое внимание следует уделить активному взаимодействию педагогов и родителей в организации совместной воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в условиях школы и семьи. Эффективными формами их взаимодействия являются: индивидуальные и коллективные беседы, встречи, семинары, лекции, диспуты, консультации, родительские собрания и конференции, совместные досуги, праздники, экскурсии, походы, дни открытых дверей, где родители могут присутствовать на занятиях и обсуждать проблемы формирования здорового образа жизни и сохранения, укрепления здоровья младших школьников.

Исследование показало, что оптимально организованный двигательный режим, включающий различные формы занятий физическими упражнениями, закаливания, личная и общественная гигиена, сбалансированное питание, режим дня с рациональным чередованием разных видов деятельности детей (умственной, физической, игровой) способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья младших школьников.

Формирование педагогических и гигиенических знаний, воспитание положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни является одной из главных задач не только начальной школы, но и семьи с активным взаимодействием педагогов, родителей и медицинских работников. Младшие школьники должны знать основы личной гигиены, уметь использовать физические упражнения, простейшие закаливающие процедуры, знать правила их применения и выполнения, соблюдать режим дня, иметь правильное представление о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Поэтому очень важно создать в условиях школы и семьи благоприятные условия, способствующие формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья ребенка.

С целью агитации и пропаганды педагогических и гигиенических знаний среды детей и родителей следует использовать средства наглядности, оформлять в каждой школе санитарные бюллетени, уголки и экраны здоровья, где приводятся сведения о физическом развитии и здоровье младших школьников, о профилактике и предупреждении инфекционных заболеваний. Эффективной формой пропаганды педагогических знаний среди учащихся и родителей является просмотр теле-видео фильмов, телевизионных передач, посвященных профилактике, предупреждению заболеваемости и формированию здорового образа жизни младших школьников. Просветительную работу следует проводить в форме бесед, лекций, консультаций, инструктажа во время индивидуальных и коллективных встреч с родителями, на классном собрании и во время посещения их дома.

Формированию здорового образа жизни учащихся начальных классов способствуют спортивные соревнования «Веселые старты», «Старты надежд», соревновательные игры «Спортландия», «Папа, мама, я – спортивная семья», а также экскурсии, туристические походы с участием педагогов, родителей и детей. Эти мероприятия желательно проводить во внеучебное время с обязательным участием родителей и приглашением ветеранов спорта, известных спортсменов (участников чемпионатов Мира и Олимпийских игр).

Наблюдение выявило, что при правильном построении общего режима дня, организации систематических занятий по физической культуре и спорту, соблюдении личной гигиены, выполнении различных видов деятельности в строго определенное

время, правильном чередовании работы и отдыха, сбалансированном питании создаются благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Это способствует устранению учебной перегрузки и гиподинамии, повышению работоспособности и предупреждению заболеваемости учащихся начальных классов.

Исследование показало, что рационально организованные занятия физическими упражнениями, проводимые в условиях семьи и школы с активным привлечением педагогов, родителей и медицинских работников, способствуют формированию навыков здорового образа жизни младших школьников, укреплению их здоровья и профилактике различных заболеваний. Разработанная нами программа по физической культуре с оздоровительным направлением создает благоприятные условия для формирования здорового образа жизни младших школьников и укрепления их здоровья.

Одним из важнейших условий повышения оздоровительного и развивающего эффекта физкультурно-оздоровительной работы является индивидуально-дифференцированный подход к учащимся, осуществляемый с учетом возраста и уровня подготовленности детей. Индивидуально-дифференцированный подход в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста предусматривает применение доступных физических упражнений и дозированных нагрузок, позволяющих без ущерба для здоровья повысить их работоспособность и укрепить здоровье. Он позволяет индивидуализировать и дифференцировать применяемые физические нагрузки с учетом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности каждого ученика.

При использовании физических упражнений необходимо учитывать не только возраст и уровень физического развития и подготовленности, но и имеющиеся отклонения в поведении детей. В процессе занятий со стеснительным, нерешительным и неуверенным в себе школьником, имеющим слабую физическую подготовленность и низкий уровень физического развития, следует использовать доступные задания, не превышающие его возможности. В работе с такими детьми очень важно оказать помощь в выполнении заданий, поддержать их активность, самостоятельность и инициативность.

Для младших школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следует ограничить упражнения, требующие проявления максимальной силы, скорости и выносливости. Для детей, имеющих слабую физическую подготовленность и сниженные функциональные возможности, необходимо устанавливать индивидуальную нагрузку с использованием доступных заданий и предоставлением более длительных интервалов отдыха, способствующих восстановлению работоспособности и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Возрастные и индивидуальные особенности физического и психического развития младших школьников требуют осторожного и постепенного нарастания трудностей выполняемых упражнений. В физическом воспитании учащихся начальных классов нельзя применять чрезмерно трудные упражнения и нагрузки, приводящие к большому утомлению. Объем, темп, и интенсивность применяемых нагрузок должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей.

В процессе исследования установлено, что оздоровительный и развивающий эффект физкультурных занятий в значительной мере зависит от правильного дозирования нагрузки. В связи с этим очень важно, чтобы физическая нагрузка на занятиях соответствовала функциональным возможностям и уровню подготовленности детей младшего школьного возраста. При отборе и дозировке физических упражнений необходимо учитывать данные врачебно-педагогического обследования (физическое развитие и состояние здоровья занимающихся). Физическую нагрузку следует контролировать по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Для младших школьников нежелательно использовать упражнения, вызывающие резкого учащения пульса (более 165 уд/мин), большого утомления и перенапряжения (одышка,

резкое покраснение и побледнение лица, обильное потовыделение, потеря координации движений и другие признаки большого утомления).

Исследование выявило, что при постепенном нарастании трудностей выполняемых упражнений и осуществлении индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся в выборе средств физической культуры и методов обучения значительно усиливается воспитательный, развивающий и оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и на укрепление здоровья младших школьников. Принцип постепенного нарастания трудностей выполняемых упражнений требует соблюдения в большей мере дидактических правил: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Согласно этим правилам воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа по формированию здорового образа жизни должна быть построена с постепенным усложнением учебного материала и нарастанием трудностей выполняемых упражнений, с рациональным чередованием нагрузок и интервалов отдыха, предъявлением доступных требований и применением посильных заданий.

Руководя физкультурно-оздоровительной работой в условиях семьи и школы, педагоги, родители и медицинские работники должны воспитать у младших школьников положительное отношение к здоровому образу жизни, обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к физкультурным занятиям, опираясь на вариативные методы обучения. Учителя начальных классов и родители должны отобрать и использовать доступные физические упражнения, подвижные и спортивные игры, закаливающие процедуры с учетом желания, интереса детей, предоставляя им право на выбор. Занятия физической культурой и спортом должны удовлетворить потребности детей и доставлять радость. Педагоги и родители обязаны поддержать желание, интерес, инициативность и самостоятельность младших школьников, вовлекая их в различные виды деятельности (учебной, игровой и трудовой) и применяя адекватные методы воспитания и обучения.

Наблюдение выявило улучшение отдельных черт характера у детей, занимающихся в экспериментальном классе. В конце педагогического эксперимента у большинства младших школьников исчезли такие отрицательные черты характера, как стеснительность, боязливость, неуверенность, нерешительность. У учащихся экспериментального класса улучшилась дисциплина и повысилась их ответственность, возрос интерес к здоровому образу жизни. Учителя физкультуры, классные руководители и родители отмечали высокую организованность, дисциплину и возросшую физкультурно-спортивную активность младших школьников. Дети научились самостоятельно заниматься утренней гимнастикой, подвижными играми, использовать простейшие закаливающие процедуры соблюдать режим дня, личную и общественную гигиену в условиях семьи и школы. Младшие школьники, которые занимались в экспериментальном классе, принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, проводимой в учебное и внеучебное время.

Пролонгированные педагогические наблюдения показали, что учащиеся экспериментального первого класса продолжают активно заниматься физкультурой в семье и школе, посещают секционные и дополнительные занятия по физической культуре, принимают активное участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Из 120 выпускников первого экспериментального класса 42 (35 %) детей занимаются в спортивных секциях (легкая атлетика, вольная борьба, спортивная и художественная гимнастика, баскетбол, футбол, бадминтон, гимнастика - ушу, бадминтон, настольный теннис, шахматы). Это свидетельствует о формировании положительной мотивации младших школьников к здоровому образу жизни и о повышении физкультурно-спортивной активности.

Выводы: 1. Исследование показало, что эффективность воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в условиях семьи и школы, значительно повышается при комплексном подходе к использованию средств физической культуры и спорта в сочетании с закалывающими процедурами. При рациональном чередовании разных видов деятельности детей (учебной, игровой трудовой) в режиме дня и индивидуализации и дифференциации выполняемых заданий с учетом возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья младших школьников создаются благоприятные условия для устранения учебной перегрузки и гиподинамии, и укрепления физического и психического здоровья. 2. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – многоаспектный педагогический процесс, предусматривающий совокупность рационально организованных форм и способов жизнедеятельности, способствующих полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является одной из важнейших задач начальной школы и семьи. В формировании здорового образа жизни, воспитании положительной мотивации детей к сохранению и укреплению здоровья активное участие должны принимать не только педагоги, школьные врачи, но и родители.

Таким образом, из результатов проведенного исследования, следует, что эффективность воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни младших школьников, в значительной мере зависит от правильного взаимодействия педагогов, родителей и медицинских работников, от их сотрудничества. Активное участие семьи и школы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста способствует формированию здорового образа жизни, укреплению их здоровья и повышению физической и умственной работоспособности.

Список литературы:

1. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю. Организация и методические приемы проведения занятий по ритмической гимнастике в общеобразовательной школе / Золотова М.Ю. Учебно-метод. Пособие – Коломна, 2007. 72с.

2. Кудрявцева М. Д. Развитие самостоятельности младших школьников на уроках физкультуры. Начальная школа, №5. 2006 г. с. 65-69.

3. Прокудин Б.Ф., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Профилактика и коррекция медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных отклонений учащихся начальной школы в режиме учебных и внеурочных занятий, а также в системе дополнительного образования // XX «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна 2010. С.152-156.

4. Чайченко М.В. Роль семь в формировании здорового образа жизни школьников младших классов // XIX «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна 2009. С. 141-142.

**КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

**Руднева Л. В., Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия**

Актуальность исследования. За последние 10 лет количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) приблизилось к 70 %, в связи с чем актуальность изучения этого вопроса принимает глобальный характер (Г.А.Волкова, 2003, И.Д. Емельянова, 2007, М.В. Кошелева, 2011 и др.). Нарушения речевой функции негативно сказываются на физическом, психомоторном и общем психическом развитии ребенка. У детей с ТНР наблюдается нарушение состояния скелетных мышц (тугоподвижность суставов, спастическая динамика), нарушение осанки, плоскостопие, снижение остроты зрения и

другие отклонения, связанные с послеродовыми травмами и врожденными аномалиями развития.

Как следствие имеющихся отклонений, у детей прослеживаются ошибки при выполнении основных видов движений, вялость двигательных действий, не согласованность движений рук и ног, нарушение функции равновесия и ориентации в пространстве. Низкий уровень развития двигательных навыков может повлечь за собой формирование нерациональных способов действий. Не успешность детей в двигательной сфере негативно сказывается на их эмоциональном состоянии, процессе обучения и адаптации к условиям жизни.

Связи с чем возникает необходимость поиска таких форм средств и методов, которые бы способствовали комплексному решению образовательных и оздоровительных задач физического воспитания и учитывали бы психофизические особенности детей с трудными нарушениями речи. Одним из таких средств, на наш взгляд, являются упражнения на фитболах, которые способствуют включению в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов. Тем самым, они позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей (Г.В. Каштанова, 2007).

Методы и организация исследования. В нашей работе использовались следующие методы исследования: анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы, анализ и обобщение передового опыта физического воспитания, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики, метод контрольных испытаний (тестирование).

Состояние физического здоровья детей анализировались на основе соматоскопии в частности, по состоянию осанки, опорно-двигательного аппарата, а также функциональных показателей – жизненной емкости лёгких. С целью оценки психомоторного развития проводились контрольные упражнения на координацию движений, определялась подвижность суставов. Эмоциональное состояние изучалось с помощью методики Люшера.

В ходе обследования детей с тяжелыми нарушениями речи, посещающих начальные классы специальной (коррекционной) школы-сада компенсирующего вида № 1708 г. Москвы, выявлены такие нарушения в физическом развитии, как нарушение осанки – 61%, плоскостопие – 60%, тугоподвижность суставов – 2%, избыточная масса тела – 2% .

Для решения данной проблемы мы поставили ряд оздоровительных, коррекционных, образовательных и воспитательных задач. К ним относятся: коррекция физического развития (соматические и функциональные показатели), развитие психомоторной сферы (содействие овладению основных движений, развитие психомоторных качеств), содействие речевому развитию, воспитание активности, дисциплинированности, творчества, поддержание интереса к выполнению физических упражнений.

Решение поставленных задач предполагало использование такой формы занятий, как лечебная физическая культура. Структура занятия была классической и состояла из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Однако, содержание частей занятия было подчинено поставленным задачам и включало в себя не только общеразвивающие и корригирующие упражнения, но и упражнения фитбол-гимнастики, использование массажных мячей.

Еще одним отличительным моментом занятий лечебной физической культурой являлось включение речедвигательных упражнений («У оленя дом большой», «Зайка моя» и т.д.), где детям предлагалось произнести несложную речевку с выполнением смысловых движений. Нами предусматривались и упражнения для профилактики миопии и укрепления мышц глаз, таких как «Метелки», «Далеко-близко» и другие.

В подготовительной части занятия создавался положительный эмоциональный фон, психологическая установка на работу, осуществлялась функциональная подготовка

организма к предстоящей нагрузке. В данной части занятия использовались упражнения на формирование правильной осанки, укрепление функциональных свойств стопы. Младшие школьники выполняли различные виды ходьбы (с использованием ребристой и сенсорной дорожек, резиновых массажных ковриков), бега, упражнений для рук, туловища, ног, танцевальные движения.

В основной части занятия решались задачи коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, развития психомоторных способностей, коррекция в овладении основными видами движений, воспитание личностных качеств. Для этих целей мы включали в занятия упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, медболы и т.д.).

Особенностью занятий лечебной физической культурой было применение упражнения с фитболами, которые были распределены нами на следующие группы по степени сложности и последовательности обучения:

- посадка на фитболах;
- покачивания и подпрыгивания на фитболах;
- базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).
 - исходные положения сидя на фитболе, лёжа на фитболе на спине, лежа на фитболе на груди, лёжа на спине на полу, ноги на фитболе;
 - упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
 - упражнения на растягивание с использованием фитболов;
 - упражнения в паре с фитболом;
 - танцевальные упражнения с использованием фитболов;

Каждое упражнение фитбол-гимнастики сопровождалось выполнением дыхательных упражнений.

В заключительной части занятия применялись игровые упражнения с фитболами, упражнения на растягивание и расслабление, необходимые как для улучшения подвижности суставов и нормализации психоэмоционального состояния, причем упражнения выполнялись под медленную (расслабляющую) музыку.

Включение в занятия лечебной физической культурой упражнений фитбол-гимнастики обусловлено тем, что при выполнении упражнений на фитбол-мячах возникает механическая вибрация, которая оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы организма детей. Вибрация, вызываемая в положении сидя мяче, по своему физиологическому воздействию схожа с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении, что и послужило использованием в наших занятиях этого предмета.

Лечебный эффект фитбол-гимнастики обусловлен и биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и гармоничная работа мышечных групп. Например, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Поэтому правильная посадка на фитболе выравнивает положение таза, что крайне важно для коррекции сколиотических отклонений в грудно-поясничном отделах позвоночника ребенка. Большое разнообразие выполняемых упражнений на фитболе, яркость предмета, его вибрационно-механические способности способствуют созданию эмоционального фона на занятии.

При оптимальной нагрузке в процессе выполнения упражнений на фитболе формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В процессе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Правильная посадка на

фитболе сама по себе способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Таким образом, фитбол-гимнастика, как современная форма занятий, позволяет комплексно решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи.

Еще одним важным аспектом занятий лечебной физической культурой с детьми, имеющими трудности нарушения речи, явилось включение в основную часть занятия упражнений с массажным мячом, как одного из средств содействующее речевому развитию детей. Кисти и стопы – это особые области, которые снабжены тактильными и температурными рецепторами, создающими мощный поток импульсов, направленный в центральную нервную систему и активизирующий все отделы головного мозга. Тесная взаимосвязь ручной и речевой моторики известна давно. Не случайно из поколения в поколение передается игра «сорока-белобока кашку варила», когда стимулируется ладонь ребенка. Поэтому рефлексогенное воздействие на кисть, по нашему мнению служит важным дополнением логопедической работы для детей с тяжелыми нарушениями речи.

На занятиях лечебной физической культурой выполняются упражнения в сжимании руками массажных мячей, катании их по ладони в различных направлениях, вращениях вокруг кистей, самомассаж стоп в виде катаний мяча по всей поверхности стопы вперед-назад, круговыми движениями, как по стопе, так и захватывая голеностопный сустав, растирание и разминание стоп, удержание пальцами ног мелких предметов. Следует отметить, что все упражнения самомассажа выполнялись с созданием ярких «образов» (раскатываем тесто, вращается планета, лепим снежок, рисуем узоры и т.п.), что способствует развитию воображению у детей. Важное место отводилось так же упражнениям с эспандерами, которые были направлены на улучшение межмышечной координации.

Результаты и обсуждение. В результате проведенного нами теста Люшера, были выявлены значительные улучшения эмоционального состояния детей в процессе занятия лечебной физической культурой с использованием элементов фитбол-гимнастики. Что подтверждается так же наблюдениями за детьми. Так, в середине занятия дети проявляли большую активность, жизнерадостность и желание заниматься. Особый интерес у них вызывали упражнения в парах с фитболом, лёжа на мяче, танцевальные шаги с фитболом. Младшие школьники с удовольствием выполняли упражнения на балансировку, преодолевали усилия в удержании собственного тела в разных положениях на мяче, что вызывало у них радость и восторг от выполненного задания. Использование музыкального сопровождения явилось одним из ключевых моментов в проявлении положительных эмоций и позитивного настроения на занятие.

В силу того, что на занятиях лечебной физической культурой большое значение уделяется дыхательным упражнениям, мы провели оценку жизненной ёмкости лёгких детей. Полученные результаты согласуются с данными научно-методической литературы о том, что жизненная емкость легких увеличивается от класса к классу. И, если до начала эксперимента, показатели жизней емкости легких у детей с трудными нарушениями речи были ниже возрастной нормы, то к окончанию начальной школы она приближается к норме, за редким исключением.

Как было отмечено выше, у 60 % детей экспериментальной группы имеются различные нарушения свода стоп, плоскостопие и плоско-вальгусные стопы, выявленные нами по методике Чижина. Так как имеется анатомическое, связанное с особенностями расположения суставов, и физиологическое нарушения свода стопы, то одной из задач лечебной физической культуры являлось именно укрепление её сводов. Для решения поставленной задачи на занятиях лечебной физической культурой использовались ребристые и сенсорной дорожки, резиновые коврики, массажные мячи и специальные упражнения. Как показало исследование, это способствовало укреплению мышц голеностопных суставов и улучшению функциональных свойств стопы.

Так, повторное проведение диагностической методики Чижина позволило констатировать, что выраженность плоскостопия уменьшилась у большинства детей экспериментальной группы. По нашим наблюдениям также отмечено, что в процессе выполнения упражнений младшие школьники стали выше подниматься на носки и удерживать себя в данном положении. Улучшения обнаружены и при выполнении упражнений в ходьбе и беге, танцевальных движений, требующих активной работы голеностопных суставов.

В результате занятий лечебной физической культурой с использованием элементов фитбол-гимнастики у детей улучшились показатели статической выносливости мышц спины и брюшного пресса, что является необходимым условием поддержания правильного положения туловища и формирования осанки. Следует так же отметить положительную динамику показателей динамометрии рук и ног в ходе всего педагогического эксперимента.

Анализируя воздействие речедвигательных упражнений и упражнений на формирование ритмичности двигательных действий можно отметить, что дети стали лучше выполнять упражнения под счет (медленно, быстро), под бубен. Отставания отмечены в упражнениях по оценке ритмов: по слуховому образу простукивания ритмов, ребенок их воспроизводит; воспроизведение ритмов по инструкции (стучать по 2 раза сильно, и 3 раза слабо). Отставание в овладении темпоритмом двигательных действий по нашему мнению зависит в первую очередь, от тяжести первичного нарушения и требует дальнейшей работы в данном направлении.

Результаты контрольных упражнений, оценивающих развитие психомоторных способностей (перешагивание через гимнастическую палку, удержание положения туловища сидя на фитболе, руки в стороны, тест Е.П.Васильева, проба Ромберга), позволяют констатировать, что в процессе педагогического эксперимента у детей улучшилась подвижность в суставах, согласованность движений рук и ног, ориентировка в пространстве. Аналогичная тенденция к улучшению показателей наблюдалась и в процессе выполнения упражнений на равновесие, появилась пластичность, координированность движений. Как показывают наблюдения, дети научились взаимодействовать в паре, выполнять упражнения по словесной инструкции и в такт музыки, однако индивидуальный прирост всех изучаемых показателей находится на разных уровнях. В силу этого, поднятый нами вопрос, является актуальным и требует дальнейшего изучения.

Таким образом, комплексное воздействие упражнений лечебной физической культуры с использованием фитбол-гимнастики на развитие психомоторных способностей детей младшего школьного возраста, имеющих трудные нарушения речи, происходит за счет следующих факторов: свойств фитбола (формы, цвета, размера, упругости, запаха), многофункциональности его использования (как предмета, опоры, утяжелителя, массажера, препятствия, ориентира, тренажера), музыкального сопровождения и целенаправленно подобранных средств (гимнастических, танцевальных, профилактико-корректирующих упражнений, основных движений аэробики и др).

Выводы. Реализация экспериментальной педагогической модели, основой которой явилось организация и проведение занятий лечебной физической культурой с использованием элементов фитбол-гимнастики с детьми, имеющими трудные нарушения речи, способствует комплексному решению образовательных, оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что занятия фитбол-гимнастикой положительно влияют на физическое, психическое и психомоторное состояние детей с трудными нарушениями речи. Широкое использование упражнений с фитболом в процессе занятий лечебной физической культурой должно осуществляться с соблюдением определенных организационно-методических и педагогических условий:

- учета возрастных особенностей младших школьников; использование в процессе обучения движений, доступных детям данного возраста; ярких образов, характеризующих изучаемое движение;

- индивидуально-дифференцированный подход;

- построение процесса обучения на основе соблюдения общедидактических принципов: активности и сознательности, систематичности, последовательности, доступности, прочности и наглядности;

- обеспечение последовательности и преемственности при освоении двигательных действий и развитии психомоторных способностей;

- включение футбол-гимнастики не только в процесс занятий лечебной физической культурой, но и в разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы в школе: подвижные перемены, спортивные праздники и т.п.

Упражнения на фитолах, оказывая широкий спектр оздоровительного воздействия на организм младших школьников, способствуют развитию двигательного творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей, что особенно важно для детей с нарушениями речи. Кроме того, в процессе такой двигательной деятельности формируется самооценка младших школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки совершенствуются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Таким образом, футбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка и способствует коррекции физического и психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Список литературы:

1.Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Текст] / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – С. 286-300

2.Клубкова, Е.Ю. Футбол-гимнастика в оздоровлении организма [Текст] / Е.Ю. Клубкова. – СПб, 2001.

3.Лечебная физическая культура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: Практическое пособие. / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова / Под общей редакцией Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

4.Соломенникова Н.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Футбол-гимнастика. [Текст]. / Н.Н. Соломенникова, Т.Т. Машина. – М.: Воспитание дошкольника, 2011. – С 12-18.

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ОСНОВЕ ФИТНЕСА

**Смелкова Е.В., Казанский научно-исследовательский технический университет
им. Туполева, г. Казань, Россия**

Снижение уровня физической подготовленности, зачастую отсутствие интереса к предмету « физическая культура» показывает необходимость внесения корректив и обновления содержания предмета. Традиционные занятия по физической культуре, ориентированные только на количественные показатели (метры, секунды, очки) не предполагают вовлеченности в сам процесс занятия, основанный на внутренней мотивации, а именно получения удовольствия от занятий. Вместе с тем, выполнение контрольных нормативов по видам спорта для студентов, имеющих лишний вес, или небольшой рост делает занятия физической культурой психологически напряженными. Зачастую студенты и школьники старших классов, которые могли бы заниматься фитнесом в Вузе или школе, ходят заниматься в фитнес центры лишь потому, что в Вузе или школе фитнес клуба просто нет или он не может охватить всех желающих. Об

огромной популярности занятий фитнесом говорит количество клубов по фитнесу, секций при дворцах культуры, подростковых клубах, где идут занятия по аэробике, шейпингу, танцу живота, восточным единоборствам, атлетической гимнастике и другим видам, которые входят в широкое понятие «Фитнес».

Система построения тренировок в фитнесе имеет отличия от построения занятий по физической культуре и спортивной тренировке, назовем некоторые:

1. Современные виды фитнеса доступны при любом базовом уровне физической подготовки, без наличия определенных двигательных навыков. Так как на занятиях не используются технически сложные элементы, в течение каждого занятия идет процесс перехода от простых упражнений, к более сложным. Занятия в традиционных спортивных секциях предполагают определенный уровень двигательных качеств и морфо-функциональных особенностей организма. На занятия в спортивные секции приходят студенты имеющие опыт тренировок в спортивной школе. Таких студентов по нашим исследованиям 5% -7% от общего количества занимающихся физической культурой. Программа по физической культуре в вузе содержит разделы, которые порой трудновыполнимы для студентов с небольшим ростом, так как длина конечностей, рост не позволяет их выполнить (волейбол – подача мяча, баскетбол – броски в кольцо, легкая атлетика – прыжки в длину и другие нормативы)

2. Основным методом обучения является наглядный метод. Доказано, что материал лучше всего закрепляется, когда он просмотрен, услышан и проделан одновременно. На учебных занятиях физической культурой и в спортивной секции преподаватель показывает упражнения лишь в начале их выполнения.

3. На всех занятиях по фитнесу, используется музыка. Музыка является средством, повышающим эмоциональный фон, увеличивающим моторную плотность занятия. Еще в древности музыку считали нелекарственным средством оздоровления организма.

4. На занятиях физической культурой и в спортивной секции студент мотивирован на получение результата. Основные показатели, которого, это контрольные нормативы (метры, секунды, очки), а при занятиях современными спортивно-оздоровительными технологиями это получение удовольствия, правильной осанки, пропорционального телосложения и психологического комфорта.

5. В фитнес-клубе каждый занимающийся, сам определяет тот вид занятий, которым он будет заниматься. Этот выбор он осуществляет каждый день в зависимости от своего самочувствия, настроения и времени, которое у него свободно. Занятие в спортивной секции предполагает занятие только одним видом спорта по установленному расписанию. Жестко регламентированное расписание не учитывает индивидуальных биоритмов студентов.

6. При построении тренировок по фитнесу сам тренер-преподаватель вовлечен в творческий процесс. Музыкальные записи постоянно обновляются, комплексы упражнений носят эстетический характер. Происходит интеграция различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, восточных оздоровительных систем и других) в единую систему оздоровительных занятий.

Перед педагогами стоит задача по оздоровлению школьников и студентов и в стенах ВУЗа средствами физической культуры. Вместе с тем, если занятия физкультурой не интересны, то и студенты и школьники ищут любую причину для того чтобы их не посещать, или формально получить зачет. Не секрет что для того чтобы не ходить на уроки физкультуры, часто приносят фиктивные справки от врача об освобождении. На наш взгляд, на первый план выходит вопрос мотивации к занятиям.

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими). Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и

интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студент испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий.

Нами было проведено анкетирование студентов для изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в Казанском государственном техническом университете им. А.Н.Туполева. В исследовании принимали участие студенты I курса (350 человек). Так, 81,4% опрошенных студентов посещают занятия физической культурой. Причем из них 37% студентов причиной посещения занятий называют потребность в двигательной активности; 25,7% причиной посещения выбрали симпатию к преподавателю, почти 23% студентов занимаются лишь из-за того, чтобы получить зачет, и только 14,3% студентов нравится сам процесс занятий.

Также мы исследовали мотивы, по которым студенты не посещают занятия. Самое печальное, что основной причиной непосещения занятий у студентов является банальная лень. Такой мотив непосещения занятий физической культурой выбрали 37% опрошенных студентов. 29% опрошенных студентов назвали причиной непосещения занятий неудовлетворительные условия. Это, по нашему мнению, объясняется тем, что у современных студентов есть возможность сравнить различные залы для занятий физической культурой и спортом, так как молодые люди не лишены возможности посещать другие залы в городе (пусть коммерческого характера). Среди причин непосещения занятий были и такие, как не нравится преподаватель, занимаюсь в другом месте, не удобное расписание, работаю; но в процентном отношении они не значительны.

Однако нас утешает тот момент, что среди причины непосещения занятий ни один студент не выбрал пункт «не нравится заниматься физкультурой».

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются студенты (внешними или внутренними), нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, оценочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности и зависят от особенностей воспитательных воздействий. Чем старше студент, тем большую роль в мотивационной сфере могут играть социально значимые мотивы: умение адаптироваться к новой работе, службе в армии, быть внешне привлекательным, да и просто быть здоровым.

В нашем исследовании мы задавали студентам вопрос «Если бы у Вас была возможность выбора форм занятий физической культурой и спортом в ВУЗе, какую форму Вы выбрали бы?»

52% из всех опрошенных девушек выбрали фитнес (аэробика, шейпинг, йога). Также 34% студентов предпочли занятия в тренажерном зале. Это юноши. Тем не менее, 11% студентов выбрали игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол). 8,6% студентов все-таки сохранили бы существующую систему занятий спортом в ВУЗе (легкая атлетика, лыжи, игровые виды, гимнастика). Все студенты 100% ответили утвердительно на вопрос: «Оставили бы ВЫ физическую культуру обязательной дисциплиной в ВУЗе?». Среди опрошенных только 5 человек имеют спортивные разряды.

В основе принципа доступности и индивидуализации лежит учет особенностей занимающихся и посильность предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями каждого человека, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовки, индивидуальные различия способностей, позволяющее каждому студенту сделать осознанный выбор в пользу тех или иных занятий оздоровительной направленности. Фитнес клубы в стенах Вуза и школы способствуют развитию массовой физической культуры.

На наш взгляд, для внедрения физкультурно–оздоровительных технологий в Высшие учебные заведения и школы необходим комплекс мер: курсы повышения квалификации, с обучением новым технологиям; проведение фестивалей по фитнесу, где оценивается количество участников, а не спортивные достижения. Главный ориентир при занятиях физической культурой это сохранение здоровья, внедрение фитнеса в школьную и вузовскую программы по физической культуре поднимет интерес к предмету, а создание фитнес клубов в стенах вуза и школы может способствовать этому.

Список литературы:

- 1.Бальк А. Гимнастика для вашего здоровья. М.:Кристина и К.1996.-127с.
- 2.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- М.1990.с.14.
- 3.Ермолаев В.М., Акишин Б.А., Смелкова Е.В., Ахметзянов Ф.Ю. Методическая подготовка студентов в процессе физического воспитания. Казань, 2007- 88с.

НЕЙРО-ГУМОРАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Шайхелисламова М.В., Дикопольская Н.Б., Каюмова Г.Г.,

Институт физкультуры, спорта и восстановительной медицины

Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Россия

Актуальность: Регуляция функций детского организма, его адаптации к физическим нагрузкам отличается относительной незрелостью и функциональной неустойчивостью, которые проявляются в физиологическом колебании гормонов и медиаторов, изменении чувствительности рецепторного аппарата тканей-мишеней [7]. Функциональная активность желез внутренней секреции в условиях развертывания адаптационных реакций определяется исходным вегетативным тонусом (ИВТ) и возрастом детей [11]. При этом, у подавляющего большинства современных детей наблюдается вегетативная неустойчивость, проявляющаяся в преобладании тонуса симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (ВНС), их относят в группу условно здоровых, имеющих исчерпанный лимит адаптации [3]. Исключительную роль в регуляции нейровегетативного равновесия играют кортикостероиды, причем та или иная форма расстройства ВНС может проявляться в виде изменения базальной секреции кортизола и половых гормонов [15]. При этом, глюкокортикоиды занимают ключевое положение в регуляции мышечной деятельности, обеспечивая переход срочных приспособительных реакций в полноценное развитие долговременной адаптации и предупреждая избыточные тканевые реакции на стресс [8], а андрогены коры надпочечников (КН) могут выступать в качестве защитного механизма, снижающего высокий уровень кортизола путем ингибирующего влияния на ферментативные процессы их биосинтеза [10]. Относительная незрелость коры надпочечников у детей на фоне неустойчивости механизмов нейрогуморальной регуляции повышает уязвимость растущего организма к воздействию неадекватных физических нагрузок, способных вызвать переход возрастных эволютивных перестроек в эндокринные и нервно-сосудистые дисфункции.

В связи с вышеизложенным была определена цель исследования, направленная на выявление особенностей экскреции метаболитов глюкокортикоидов и андрогенов у детей 7-9 лет с различным исходным вегетативным тонусом в покое и после дозированной физической нагрузки.

Методы и организация исследований: В исследовании приняли участие девочки 7,8 и 9 лет, обучающиеся в средней школе г.Казани, относящиеся к I и II группам здоровья. Всего было отобрано 82 человека, наблюдение за которыми велось в течение трех лет.

Исходный вегетативный тонус определяли на основании исследования статистических характеристик сердечного ритма методом вариационной пульсометрии с использованием автоматизированного кардиопульмонологического комплекса

«REACARD». Ритм сердца регистрировали в течение 3 минут в положении лёжа, анализировали показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), моды (Mo), амплитуды моды (АМо), вариационного размаха (ΔX) и индекса напряжения (ИН). Физиологическую интерпретацию параметров гистограммы проводили согласно концепции Р.М. Баевского о двухконтурном уровне управления сердечным ритмом [1]. При оценке ИВТ ориентировались на интегральный показатель, каким является ИН ($ИН = АМо / 2Mo \times \Delta X$): к симпатотоникам (С) относили детей с ИН более 95,0 усл.ед., к нормотоникам (Н) – с ИН в пределах от 46,0 усл.ед. до 68,0 усл.ед., к ваготоникам (В) – с ИН менее 46,0 усл.ед.

Состояние коры надпочечников оценивали по содержанию в моче 17-оксикортикостероидов (17-ОКС), являющихся основными метаболитами кортизола, кортизона и их производных, а так же по содержанию 17-кетостероидов (17-КС) – метаболитов андрогенов адреналовой коры. Для определения 17-КС использовали колориметрический метод Н.В. Самосудовой и Ж.Ж. Басс на основе реакции W.Zimmerman с м-динитробензолом в модификации М.А. Креховой [6]. Оптическую плотность раствора измеряли на фотоэлектроколориметре ФЭК-56ПМ при длине волны 500-560 нм в кюветах толщиной 0,5см. Определение 17-ОКС проводили по методу Сильбера и Портера в модификации Н.А. Юдаева по реакции с фенилгидрозином после ферментативного гидролиза [17]. Оптическую плотность раствора измеряли на спектрофотометре СФ-16 при длине волны 410 нм в кюветах толщиной 10 мм.

Дозированная физическая нагрузка задавалась в течении трех минут на велоэргометре «РИТМ» ВЭ-05 (Киев) в положении сидя и составляла 1,5Вт на 1 кг массы тела. Сбор мочи проводили до функциональной пробы и через час после неё.

Статистическую обработку полученного материала проводили общепринятыми методами вариационной статистики с применением пакета программ Microsoft Excel Windows 2007. Для оценки достоверности различий использовали Т-тест, основанный на t-критерии Стьюдента.

Результаты и обсуждение: В результате исследования было выявлено три варианта ИВТ – симпатикотонический, нормотонический и ваготонический, а также их соотношение в различных возрастных группах (рис. 1).

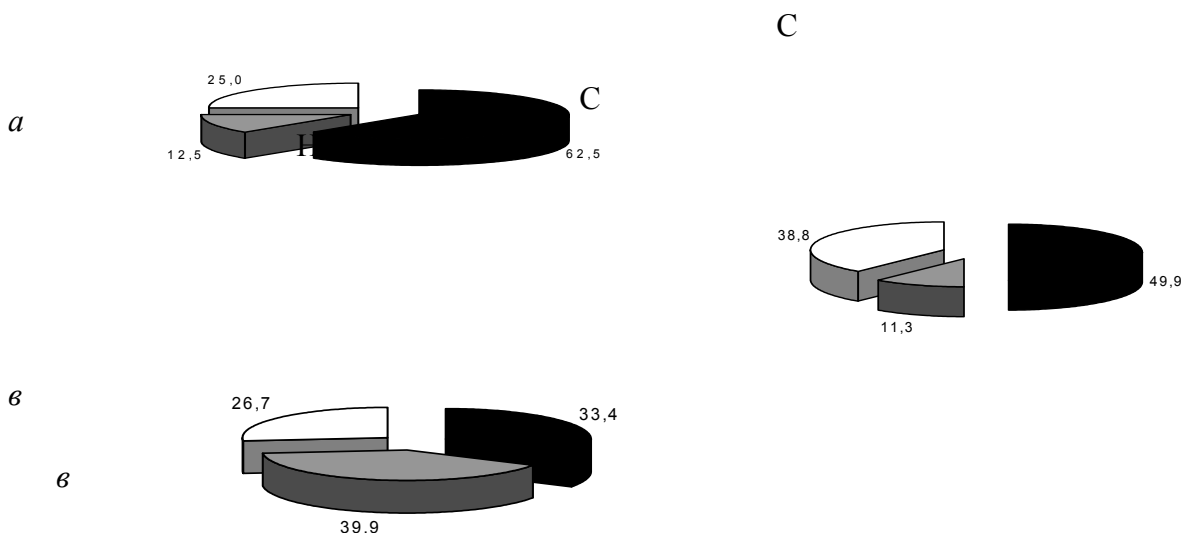


Рис. 1. Соотношение различных вариантов исходного вегетативного тонуса в сердечно-сосудистой системе среди девочек 7 лет – а, 8 лет – б, 9 лет – в (%)

Показано, что независимо от возраста симпатикотония характеризуется уменьшением Mo, ΔX , увеличением АМо и ИН. У подавляющего большинства девочек 7 и 8 лет наблюдается смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатических влияний на сердечный ритм – 62,5%, тогда как состояния эйтонии

встречаются лишь в 12,5% случаев. От 7 к 8 годам соотношение детей с различными вариантами ИВТ изменяется, но преобладающей группой, также как и в 7 лет, остаются симпатотоники (49,9%), при этом количество девочек-ваготоников увеличивается на 13,8%. В возрасте 9 лет отмечается более сбалансированное состояние звеньев вегетативной регуляции сердечного ритма. Возрастает количество школьниц в состоянии нормотонии за счет уменьшения числа симпато- и ваготоников. Вероятно, что выявленная нами неустойчивость вегетативной регуляции сердечного ритма у младших школьниц, может быть связана с целым рядом причинных и провоцирующих факторов: конституциональным дисбалансом механизмов регуляции вегетативных функций [3], гетерохронией функционального созревания отделов ВНС [16] и, наконец, с воздействием статического компонента учебной деятельности в период адаптации детей к школе [2].

Таблица 1

Экскреция метаболитов андрогенов и глюкокортикоидов до и после физической нагрузки у девочек 7-9 лет с различными вариантами исходного вегетативного тонуса ($M \pm m, n=12-14$)

Возраст, лет	№ п/п	ИВТ	Показатели			
			17-КС нмоль/ч		17-ОКС нмоль/ч	
			до	после	до	после
7	1	С	790.30±40.00	1157.33±70.37	293.00±12.60	331.36±14.19
			°			
	2	Н	780.00±32.30	1263.56±74.62	272.66±12.00	318.98±11.64
			°			°
	3	В	700.00±28.00	1120.61±65.46	200.60±10.30	262.49±18.81
			°			°
		1-2				
		2-3	*		**	
	1-3	*		**		
8	1	С	794.00±50.00	994.35±60.37	188.66±9.00	254.36±12.02
			°			°
	2	Н	862.00±49.60	982.32±57.44	253.00±25.60	260.92±20.20
			°			
	3	В	680.66±30.00	784.72±39.92	320.00±22.10	328.20±19.30
			°			
		1-2			*	
		2-3	**			
	1-3	*		*		
9	1	С	980.00±62.00	746.29±30.00	334.00±21.00	446.02±30.25
			°			°
	2	Н	1003.00±100.00	1090.00±80.82	324.30±19.60	348.62±25.20
			°			
	3	В	976.30±68.30	1546.00±140.30	420.00±28.00	408.80±20.66
			°			
		1-2				
		2-3			*	
	1-3			*		

Примечание: * - ($p < 0,05$), ** - ($p < 0,01$) между группами ИВТ;
° - ($p < 0,05$) по сравнению с показателями до нагрузки.

Анализ функционального состояния КН в покое (до нагрузки) показал, что экскреция метаболитов андрогенов и глюкокортикоидов у девочек 7-9 лет зависит от исходного вегетативного тонуса, имеет различия в возрастных группах. Так, у школьниц 7

лет с нормо- и симпатикотоническими вариантами ИВТ отмечаются относительно более высокие значения экскреции 17-ОКС и 17-КС, составляющие $272,66 \pm 12,00$ и $780,00 \pm 32,30$ нмоль/ч; $293,00 \pm 12,60$ и $790,30 \pm 40,00$ нмоль/ч соответственно и превышающие в среднем в 1,2 раза показатели девочек-ваготоников ($p < 0,01$), ($p < 0,05$) (табл.). Увеличение метаболитов андрогенов и глюкокортикоидов у детей-симпатотоников и установленный нами ранее одновременный прирост норадреналина [12], вероятно, отражают функциональную взаимосвязь между нервным звеном симпато-адреналовой системы и КН, их взаимоусиливающее биологическое действие в состоянии повышенных тонических симпатических влияний. У девочек 8- и 9-летнего возраста различия в содержании метаболитов глюкокортикоидов между группами ИВТ приобретают противоположный характер. Так, у симпатотоников 8 лет экскреция 17-ОКС в покое, составляющая $180,66 \pm 9,00$ нмоль/ч, в 1,4 раза меньше, чем у школьниц с нормо- и ваготоническим вариантом ИВТ ($p < 0,05$). Подобные же различия наблюдаются и в 9 лет – в случае усиления симпатических влияний показатель экскреции 17-ОКС становится на $86,00$ нмоль/ч ниже, чем у ваготоников ($p < 0,05$). Вероятно, опасность истощения глюкокортикоидов в состоянии повышенного тонуса симпатического отдела ВНС (α_1 – адренорецепторный механизм на уровне гипоталамуса) [9] предупреждается путем временного регуляторного угнетения синтеза гормонов (и, как следствие, уменьшения экскреции 17-ОКС).

Реакция срочной адаптации КН на дозированную физическую нагрузку зависит от ИВТ и адекватна фоновым значениям экскреции изучаемых гормональных метаболитов (табл.1). Так, у девочек-ваготоников 7 лет на фоне пониженной экскреции 17-ОКС в покое, её прирост после нагрузки наибольший и составляет – $30,85\%$ ($p < 0,05$), тогда как у симпатотоников сдвиг менее выражен ($11,57\%$), а содержание 17-ОКС до нагрузки выше ($p < 0,05$). Данные реакции объяснимы с точки зрения закона «исходного уровня» о регуляции гомеостаза, согласно которому высокая исходная активность физиологического состояния приводит к меньшим изменениям при воздействии внешних импульсов [13]. Независимо от ИВТ у всех детей 7 лет физическая нагрузка вызывает достоверный прирост экскреции 17-КС (от $46,49\%$ до $60,08\%$), что указывает на преобладающую роль андрогенов коры надпочечников в регуляции адаптивных реакций младших школьников. У симпатотоников 8 и 9 лет активность глюкокортикоидной функции КН после нагрузки повышается. Вероятно, её временное регуляторное угнетение в покое обеспечивает сохранение резервных возможностей [5], в связи с чем, прирост 17-ОКС в данных группах наибольший ($p < 0,01$, $p < 0,05$). В отличие от нормо- и ваготоников, у которых наблюдается относительное торможение КН, физическая нагрузка не вызывает достоверных изменений в экскреции 17-ОКС. Обращают на себя внимание девочки-симпатотоники 9 лет, у которых сдвиг в содержании метаболитов глюкокортикоидов и андрогенов носит разнонаправленный характер - наблюдается возрастание 17-ОКС на $33,55\%$ ($p < 0,05$) при снижении 17-КС на $27,37\%$ ($p < 0,05$). Это может свидетельствовать о преобладании катаболических процессов над анаболическими и указывать на низкую эффективность переключения организма от состояния мышечной работы к восстановлению [4].

Заключение:

Проведенное исследование показало, что для девочек младшего школьного возраста характерна неустойчивость функциональной активности КН при физической нагрузке, проявляющаяся на фоне смещения вегетативного баланса в сторону симпатических или парасимпатических влияний. Торможение глюкокортикоидной функции КН у нормо- и ваготоников 9 лет играет защитную роль, поскольку предохраняет детский организм от катаболического влияния и ограничивает продолжительность напряженной мышечной работы.

Список литературы:

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 295 с.

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Педагогическая физиология // Альманах «Новые исследования». М.: Вердана, 2004. №1. С.74-75.
3. Вейн А.М. Вегетативные расстройства. М.: Наука, 2003. 480 с.
4. Виру А.А. Функция коры надпочечников при мышечной деятельности. М.: Медицина, 1977. 176с.
5. Држевецкая И.А. Эндокринная система растущего организма. М.: Высшая школа, 1987. 177с.
6. Колб В.Г., Камышников В.С. Клиническая биохимия. Минск, 1976. 222 с.
7. Кушнир С.М. О механизме нарушения вегетативной регуляции у детей, больных нейро-циркулярной астенией // Вестник аритмологии. 2000. № 18. С.40.
8. Sapolsky R.M. The neuroendocrinology of stress and aging: The glucocorticoid cascade hypothesis / Sapolsky R.M., Krey L.G., McEwen B.S. // Endocrinol. Rew., 1986. – V.7. – P.287-301.
9. Сапронов Н.С. Фармакология гипофизарно-надпочечниковой системы. С-Пб., 1998. С.284.
10. Семенова М.А. Роль половых гормонов и вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы у крыс в условиях покоя и стресса / Семенова М.А. // Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Астрахань, 2005. 26с.
11. Ситдилов Ф.Г., Шайхелисламова М.В. Гормональный статус и вегетативный тонус у детей 7-15-летнего возраста. Казань: ТГГПУ, 2008. 147с.
12. Ситдилов Ф.Г., Шайхелисламова М.В., Ситдилова А.А.// Функциональное состояние симпато-адреналовой системы и особенности вегетативной регуляции сердечного ритма у младших школьников // Физиология человека. 2006. Т. 32. № 5. С. 22.
13. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии в раннем и дошкольном детском возрасте. Ярославль: Александр Рутман, 2003. 118с.
14. Шайхелисламова М.В., Ситдилов Ф.Г. Нервные и гормональные механизмы регуляции мышечной деятельности школьников. Казань: Печать-Сервис – XXI век, 2012. 136с.
15. Шарапов А.Н. Нейроэндокринная регуляция вегетативных дисфункций и вегетативных дистоний в детском возрасте // Физиология развития ребенка. М.: Образование от А до Я, 2000. С.127.
16. Швалев В.Н., Сосунов А.А. Этапность преобразований вегетативной нервной системы в онтогенезе // Архив анатомии, 1989. Т.86. №5. С.5-14.
11. Юдаев Н.А. Химические методы определения стероидных гормонов в биологических жидкостях. М.: Наука, 1961. С.96-114.

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие ректора	3
НАПРАВЛЕНИЕ I. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	4
<i>Архарова Л. И.</i> Роль государственного образовательного стандарта в развитии личности студента университета	5
<i>Байер Е. А.</i> Жизнестойкое поколение детей-сирот – новый педагогический подход в условиях детского дома	9
<i>Буряк В.А., Шувалов Ю.Н.</i> Влияние занятий различными видами спорта на агрессивность подростков ...	15
<i>Виленский М.Я.</i> Свойства ценностей образования по физической культуре в высшей школе ..	19
<i>Виртуозов В.С., Назаров В.Н.</i> Самодетельный туризм как средство воспитания гармоничной личности студента.....	26
<i>Волчкова В.И.</i> Влияние спорта на развитие личности спортсмена высокого класса	29
<i>Горшков А.Г.</i> Педагогические проблемы формирования культуры здоровья студентов	35
<i>Дубровин В.А., Панфилов О.П.</i> Концепция развития здоровьесберегающей деятельности муниципальных бюджетных образовательных учреждений на территории муниципального образования город Норильск	45
<i>Егорова О.Л</i> Деятельностный подход в процессе обучения физической культуре.....	48
<i>Князева В.В.</i> Физическая культура в жизни детей младшего школьного возраста	52
<i>Кузнецов Г.В., Прокудин Б.Ф.</i> Методы, принципы и особенности формирования силы у юных спортсменов-легкоатлетов	57
<i>Малахова Е.Ю.</i> Психофизическое состояние студентов ФФК как средство формирования потребности в профессиональной деятельности	60
<i>Морозов В.Н.</i> Условия адаптации студентов к учебной деятельности в высшем учебном заведении	64
<i>Павлов А.С.</i> Психолого-педагогические предпосылки фасилитации формирования личности юного спортсмена	70
<i>Парфенов А.С.</i> Профессиональные компетенции в структуре педагогического мастерства преподавателей высшей школы.....	74
<i>Перова Е.И.</i> Исследование распространенности и особенностей проявления различных форм социальных девиаций среди молодежи 17–18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях	79
<i>Петрушина Г.А., Шестакова Т.А., Фролов А.Ю.</i> Факторы, обуславливающие формирование физической культуры личности студента.....	86

<i>Плаксина О.А.</i> Формирование ценностного отношения студентов университета к физической культуре и здоровому образу жизни	90
<i>Полякова И.В.</i> Педагогические условия формирования профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре в процессе изучения дисциплины «Инновационная деятельность педагога по физической культуре в школе»	96
<i>Прокудин Б.Ф., Булычева Т.И.</i> Содержание и роль интеллектуальной подготовки квалифицированных спортсменов в ДЮСШ	100
<i>Пронькина Е.В., Шувалов Ю.Н.</i> Профессионально важные качества специалистов на современном этапе развития физической культуры и спорта в России	102
<i>Серегина Э.О., Аксёнов В.П.</i> Психофизический статус девочек младшего школьного возраста, занимающихся классическим танцем.	110
<i>Стазаев Г.П., Санникова А.С., Ершов Е.Н.</i> Профилактика наркомании и правонарушений школьников средствами самбо.....	115
<i>Трунов М.В., Орехов А.И.</i> Физкультурно-спортивная деятельность как движущая сила развития педагогической культуры безопасности будущих учителей.....	120
<i>Туревский И.М.</i> Перспективное планирование и процесс тренировки различных проявлений ловкости	124
<u><i>Каражанов Б.К.</i></u> , <i>Туревский И.М.</i> Лонгитудинальные наблюдения как основа мониторинга психомоторики учащейся молодежи	128
<i>Шелиспанская Э.В.</i> Изучение особенностей адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе по специальности «Физическая культура».....	134
<i>Шепеленко С.А.</i> Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения в рамках компетентностного подхода в изучении истории физической культуры и спорта	139
<i>Шестакова Т.А., Петрушина Г.А.</i> Стратегия личностно-креативного подхода в обучении будущего педагога по физической культуре.....	143
НАПРАВЛЕНИЕ II. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ.....	147
<i>Архипов А. А.</i> Восстановление физического здоровья детей среднего школьного возраста с использованием нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности.....	148
<i>Бабушкина Н. А.</i> Условия развития двигательной памяти детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста	153
<i>Бегун О.В.</i> Развитие ловкости в модульном учебном процессе волейболистов.....	158

<i>Дубровин В.А., Панфилов О.П.</i> Инновационные здоровьеразвивающие технологии для детей общеобразовательных учреждений Крайнего Севера.....	164
<i>Ериков В.М., Пунякин А.К., Левин П.В.</i> Совершенствование методики воспитания физических качеств занимающихся с применением тренажерного устройства TRX	168
<i>Завьялов С. И., Панфилов О.П., Ульянова М. А., Степанов Ю.Г.</i> Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности дошкольников г. Тулы.....	173
<i>Зюрин Э.А., Кабачков В.А.</i> Физическая подготовка как средство повышения работоспособности операторов сложных систем управления в сочетании с объективным контролем за уровнем подготовки на комплексном тренажере самолёта	175
<i>Кобяков Ю.П.</i> Предпосылки концепции физической культуры в вузах: анализ состояния и перспективы развития	181
<i>Кузнецов Г.В., Прокудин Б.Ф.</i> Круговой метод проведения занятий по физической культуре детей старшего дошкольного возраста.....	185
<i>Куликова М.В.</i> Развитие двигательных способностей старших дошкольников в процессе игрового моделирования	188
<i>Ланда Б.Х.</i> Разработка учебных программ подготовки специалистов новой формации – спортивных менеджеров	193
<i>Макеева В.С., Климова О.В.</i> Психофизические программы в профилактике интернет-зависимости учащихся	200
<i>Малашенков Д.К., Калинин Л.А., Бубеев Ю.А., Гуцин В.И., Черняков Е.Л.</i> Использование инновационной технологии виртуальной реальности для повышения эффективности соревновательной деятельности и психофизиологической реабилитации спортсменов после нагрузок	205
<i>Орлова Л.Т.</i> Показатели тестирования личностного развития студентов подготовительной группы здоровья по физической культуре в вузе	210
<i>Панфилов О.П., Борисова В.В., Шестакова Т.А., Руднева Л.В.</i> Фитнес-технологии: классификационный подход	215
<i>Померанцев А. А.</i> Инновационные технологии анализа спортивной техники в гребле на байдарках, основанные на пространственной реконструкции гребка.....	220
<i>Серёгина О.Б., Полуэктов Н.С.</i> Особенности подготовки баскетболистов 11–12 лет.....	227
<i>Сергиенко В. Н.</i> Технология оценивания скоростных способностей студентов 17–20 лет.....	231
<i>Стазаев Г.П., Санникова А.С.</i> Обучение тактике ведения схватки в борьбе самбо	236
<i>Титова А.В., Петрук О.И.</i> Некоторые особенности методики обучения юных гимнасток технике двигательных действий на этапе начальной подготовки	239
<i>Тиунова О.В.</i> Использование элементов психологического тренинга на уроках по физической культуре	242

<i>Тиунова О.В.</i> Комплексная реализация психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов высокой квалификации	246
<i>Тюрин А.М., Туревский И.М.</i> Инновационные формы работы по физическому воспитанию в вузах с позиций структуры психомоторики	248
<i>Фролов А.Ю.</i> Диагностическая деятельность в сфере физической культуры	254
НАПРАВЛЕНИЕ III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	259
<i>Алешина Н. С., Хохлова О. А., Новикова Т. Д.</i> Роль инновационных методов в процессе сохранения соматического здоровья студентов	260
<i>Бирюков М. А.</i> Взаимосвязь средств ЛФК, самомассажа и элементов йоги в процессе профессиональной подготовки бакалавров адаптивной физической культуры	262
<i>Borison I., Полиевский С.А., Киснаев Т. А.</i> Vitamin a in the nutrition of athletes	266
<i>Бубновский С.М., Пермяков И.А., Монахова О.А., Бобков Г.А.</i> Инновационные подходы в коррекции репродуктивной функции и здоровья женщин	267
<i>Бурмистрова Н.И., Склярова Р.И.</i> Изучение состояния здоровья, дерматоглифических, дерматографических и психофизических показателей у студентов факультета физической культуры и спорта МГОСГИ	273
<i>Давиденко В.Н., Милованов Д.И., Ольхов А.Д.</i> Комплексный подход для укрепления здоровья студенческой молодёжи.....	277
<i>Егорычев А.О., Егорычева Э. В.</i> Изучение состояния здоровья и двигательных способностей студенток специальной медицинской группы	282
<i>Ершов Е.Н., Кленникова Т.В., Стазаев Г.П., Стазаев И.П.</i> Профилактика астмы, сколиоза и ожирения у школьников средствами греко-римской борьбы	286
<i>Завьялов С.И., Панфилов О.П.</i> Динамика физического развития и двигательной подготовленности часто болеющих детей 5–6,5 лет в зависимости от двигательного режима	291
<i>Карпеева Н.В., Павлова С.А., Донскова В.В., Земскова О.А., Шилкина Г.Н., Рыбцова О.М.</i> Влияние занятий физической культурой на динамику функционального состояния организма, овариально-менструальную функцию студенток первого курса.....	293
<i>Кашкаров В.А., Мищенко И.А.</i> Исследование особенностей телосложения и нарушений осанки у стрелков	297
<i>Леонова Л.А.</i> Профилактика и коррекция плоскостопия с помощью методов физической культуры в условиях детского дошкольного учреждения.....	303
<i>Лигута В.Ф.</i> Технология социально-педагогического мониторинга курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России	307

<i>Макаров В.Н., Акимов М.Ю., Влазнева Л.Н., Калинин Л.А., Малащенко Д.К.</i> Результаты и перспектива развития производства функциональных продуктов для специализированного, спортивного и школьного питания	315
<i>Панов С.Ф., Панова И.П., Кравцевич П.В.</i> Влияние парной бани на желудочную секрецию у спортсменов-борцов периода второго детства (7–12 лет).....	319
<i>Песчанова С.А.</i> Динамическая характеристика состояния здоровья студентов в вузе регионального значения	324
<i>Прокудин Б.Ф., Золотова М.Ю.</i> Основы знаний как важнейшая часть формирования здорового образа жизни младшего школьника	328
<i>Руднева Л. В.</i> Коррекция физического и психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи	332
<i>Смелкова Е.В.</i> Интегрированные занятия на основе фитнеса	337
<i>Шайхелисламова М.В., Дикопольская Н.Б., Каюмова Г.Г.</i> Нейро-гуморальные механизмы адаптации школьников к дозированной физической нагрузке.....	340

ТВОРЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ МОНОГРАФИИ

Акимов М. Ю., МКУ «Дирекция по реализации Программы развития города Мичуринска как наукограда РФ»

Аксенов Владимир Павлович, канд. пед.наук, профессор ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Алешина Наталья Сергеевна, канд. пед.наук, доцент, зав.кафедрой физвоспитания ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Архарова Людмила Ивановна, канд. пед.наук, Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина

Архипов Александр Александрович, ст. преподаватель, канд. пед. наук, Оренбургский государственный педагогический университет

Бабушкина Надежда Александровна, канд. пед.наук, доцент, зав.кафедрой специальной психологии ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Байер Елена Александровна, канд. пед.наук, директор детского дома г. Азов, Ростовской обл., докторант РГУФК

Бегун Ольга Валентиновна, канд. пед.наук, доцент кафедры физвоспитания Таганрогского института управления и экономики

Бирюков Михаил Алексеевич, аспирант Орловского государственного университета

Борисов Игорь, PhD (Wellington, New Zealand)

Борисова Вера Валерьевна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Бобков Г.А., д.б.н. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва

Бубеев Ю.А., ФГБУН ГНЦ РФ ИМБП РАН, Москва

Бубновский С.М., доктор мед. наук, Центр Кинезитерапии доктора Бубновского, Москва

Булычева Т.И., ДЮСШ «Коломна», Московская область

Бурмистрова Нина Ивановна, канд.пед.наук, доцент, врач-специалист по ЛФК и спортивной медицине, Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна

Буряк В.А., аспирант Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Влазнева Л.Н., Экспериментальный центр «М-Конс-1», г. Мичуринск

Виленский Михаил Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор Московского педагогического государственного университета, академик МАНПО

Виртуозов В.С. доцент Владимирского государственного университета

Волчкова Венера Ильдусовна, канд.пед.наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Горшков Анатолий Григорьевич, канд. пед.наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта Московского института физической культуры и спорта

Гущин В.И., ФГБУН ГНЦ РФ ИМБП РАН, Москва

Давиденко Владимир Николаевич, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Дикопольская Наталья Борисовна, кандидат биологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет

Дубровин Валерий Александрович, канд.пед.наук, Филиал ГОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» г. Норильск

Егорова Ольга Леонидовна, канд.пед.наук, Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина

Егорычев Алексей Олегович, докт. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры Российской государственной нефти и газа им. И.М. Губкина

Егорычева Элина Викторовна, ст. преподаватель, соискатель кафедры теории и методики физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Ериков Владимир Михайлович, канд.мед.наук, доцент, декан факультета физической культуры Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина

Ершов Евгений Николаевич, преподаватель Воронежской государственной медицинской академии

Завьялов Сергей Иванович, МОУДОД СДЮСШОР г. Тула

Золотова М.Ю., Московский государственный областной социально-гуманитарный институт г. Коломна

Зюрин Эдуард Адольфович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Кабачков Виталий Алексеевич, доктор пед. наук, профессор, зав. отделом психолого-педагогических проблем физической культуры ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Калинкин Леонид Александрович, доктор мед. наук, профессор, зав. отделом ФНЦ ВНИИФК Минспорта России, Москва

Каражанов Бектлеу Каражанович, доктор мед. наук, профессор, Казахский государственный университет физической культуры, г. Алматы

Карпеева Нина Васильевна, канд.биол.наук, доцент, Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина

Кашкаров Виктор Алексеевич, кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры, Липецкого государственного педагогического университета

Киспаев Т.А., Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова, Казахстан

Кленникова Татьяна Васильевна, преподаватель Воронежской государственной медицинской академии

Климова О.В., Орловский государственный университет-учебно-научно-производственный комплекс

Князева В.В., СГАФКСТ, г. Смоленск

Кобяков Юрий Павлович, доктор пед. наук, доцент, Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

Кузнецов Г.В., Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна

Кравцевич П.В., Липецкий государственный педагогический университет

Куликова Марина Викторовна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Ланда Бейниш Хаймович, канд. тех. наук, доцент, Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н.Туполева

Левин Павел Викторович, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

Леонова Л.А., Тульский государственный университет

Лигута Владимир Филиппович, доктор пед. наук, профессор, Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Макаров В. Н. – администрация города Мичуринска-наукограда

Макеева Вера Степановна, доктор пед. наук, профессор, Орловский государственный университет-учебно-научно-производственный комплекс

Малахова Екатерина Юрьевна, аспирант Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Малашенков Д.К. – научный сотрудник ФНЦ ВНИИФК Минспорта России, Москва

Милованов Д.И., студент Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Мищенко Ирина Александровна, кандидат биологических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет

Монахова О.А., врач-кинезитерапевт, Центр Кинезитерапии доктора Бубновского, Москва

Морозов Владимир Николаевич, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Назаров В.Н., ст.преподаватель Владимирского государственного университета
Новикова Татьяна Дмитриевна, ст.преподаватель ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Ольхов А.Д., студент Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого
Орехов Андрей Игоревич, канд.пед.наук, ст.преподаватель ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Орлова Любовь Талматовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания РГУ имени С.А. Есенина, соискатель ТГПУ
Павлов Андрей Сергеевич - аспирант кафедры физического воспитания Владимирского Государственного Университета им А.Г. и Н.Г. Столетовых.
Панов Сергей Федорович, канд.биол.наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет
Панова Ирина Петровна, канд.пед.наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет
Панфилов Олег Петрович, доктор биол.наук, профессор ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Парфенов А.С., к.п.н., доцент, Орловский государственный аграрный университет
Пермяков И.А., канд.мед.наук, Центр Кинезитерапии доктора Бубновского, Москва
Перова Евгения Игоревна, к.п.н., ведущий научный сотрудник отдела «Социально-педагогических проблем и профилактики девиантного поведения учащейся молодежи» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК
Песчанова С.А., Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
Петрук О.И., аспирант Тульского государственного университета
Петрушина Галина Анатольевна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Плаксина Ольга Александровна, к.п.н., зав.кафедрой физического воспитания РГУ имени С.А.Есенина
Полякова Ирина Вячеславовна, канд. пед.наук, доцент, ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Померанцев А. А., Липецкий государственный педагогический университет
Полиевский Сергей Александрович, доктор медицинских наук, профессор каф. Гигиены РГУФК, академик Международной академии информатизации, член научно-технической комиссии Олимпийского комитета России
Полуэктов Никита Сергеевич, магистр педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого
Прокудин Борис Федорович, канд. пед.наук, профессор, Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна
Пронькина Е.В., магистр педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого
Пунякин Алексей Константинович, канд. биол.наук, доцент, зав.кафедрой теории и методики ФК и спортивных дисциплин, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина
Руднева Лидия Викторовна, канд. пед.наук, доцент, ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Санникова Анастасия Сергеевна, аспирант, Воронежского государственного института физической культуры
Сергиенко В. Н., Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко, Украина
Серегина Э.О., соискатель Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого
Серёгина Ольга Борисовна, канд. пед.наук, доцент, зав.кафедрой теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин ТГПУ им. Л.Н. Толстого
Смелкова Е.В., Казанский научно-исследовательский технический университет им. Туполева, г. Казань
Стазаев Григорий Петрович, доцент кафедры теории и методики единоборств Воронежского государственного института физической культуры

Стазаев Игорь Петрович, тренер-преподаватель Воронежской региональной организации «Динамо»

Степанов Ю.Г., магистр педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Титова Анна Владимировна, канд. пед.наук ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Тиунова Ольга Владимировна, канд.пед.наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела "Социально-педагогических проблем взрослого населения и профилактики девиантного поведения молодежи" ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

Трунов Михаил Владимирович, аспирант ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Туревский Илья Маркович, доктор. пед.наук, профессор ТГПУ им. Л.Н. Толстого, академик МАНПО

Тюрин А.М., магистр педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Ульянова М.А., соискатель Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Фролов Александр Юрьевич, канд. пед.наук, доцент, председатель профкома студентов ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Хохлова Ольга Алексеевна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Черняков Е.Л., ООО Группа «Джей Си», Москва

Шайхелисламова Мария Владимировна, доктор биологических наук, профессор, Казанский (Приволжский) федеральный университет

Шепеленко Светлана Алексеевна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Шестакова Татьяна Алексеевна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Шелиспанская Эллада Владимировна, канд. пед.наук, доцент ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Шувалов Юрий Николаевич, канд. психол.наук, профессор ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Научное издание

**ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

Монография

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 18.10.2012. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 22,25. Уч.изд. л. 29,0.

Тираж 100 экз. Заказ 12/110. «С» 1454.

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.