

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (Слов'янськ)
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ім. ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ (Київ)
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (Мінськ)
ІНСТИТУТ СПОРТУ, ТУРИЗМУ І СЕРВІСУ
ПІВДЕННО-УРАЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
(НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСЛІДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ) (Челябінськ)
ЧЕРЕПОВЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЧУВАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. І.Я. ЯКОВЛЄВА (Чебоксари)
МОЗИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. І.П. ШАМЯКІНА (Мозир)
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ (Слов'янськ)

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



**Збірник статей за матеріалами
III міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

У двох томах

Том 2

Слов'янськ 2016

УДК 37.015.3 : 796
ББК 75 я 43 + 74.200.55 я 43
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 2. – 489 с.

У збірнику представлені матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

В сборнике представлены материалы международной научно-практической онлайн-конференции «Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности». В статьях обсуждаются актуальные проблемы духовных ценностей физической культуры и спорта в жизни современного человека; социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни; взаимосвязи физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека; формирования здоровьесберегающего образовательного пространства современного учебного заведения; информационно-коммуникационных технологий в обеспечении физического воспитания и спорта, здоровья и здорового стиля жизни; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивного физического воспитания; формирования дискурсивно-проективной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта в контексте становления у детей и молодежи гуманистического мировоззрения.

Сборник статей адресован специалистам в области физической культуры и спорта, спортивной и социальной педагогики, преподавателям высших учебных заведений, студентам и магистрантам, учителям общеобразовательных школ, всем заинтересованным лицам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Редакційна колегія:

Пристинський Володимир Миколайович – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна), e-mail: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Гамалій Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ), почесний працівник фізичної культури і спорту України; e-mail: kinesiology@rambler.ru

Драндров Герольд Леонідович – доктор педагогічних наук, професор Чуваського державного педагогічного університету ім. І.Я. Яковлева (Чебоксари, Російська Федерація); e-mail: gerold49@mail.ru

Федоров Олександр Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент Інституту спорту, туризму і сервісу Південно-Уральського державного університету (науково-дослідний університет) (Челябінськ, Російська Федерація); e-mail: sportscience@mail.ru

Кряж Володимир Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор Білоруського державного університету фізичної культури (Мінськ, Республіка Білорусь); e-mail: vladimir_kryazh1@rambler.ru

Сергієнко Костянтин Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ); e-mail: kinesiology@rambler.ru

Воробйов Владислав Федорович – кандидат біологічних наук, доцент Череповецького державного університету (Череповець, Російська Федерація); e-mail: vovofo@mail.ru

Осіпцов Андрій Валерійович – кандидат педагогічних наук, доцент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна); e-mail: osipcov_andrey@mail.ru

Блоцький Сергій Михайлович – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Мозирського державного педагогічного університету імені І.П. Шамякіна (Мозир, Республіка Білорусь); e-mail: omsiid@msspu.by

Качан Олексій Анатолійович – завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Слов'янськ, Україна); e-mail: aleksei_kachan@mail.ru

Пристинська Тетяна Миколаївна – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання, співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна); e-mail: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Наукові консультанти:

Омельченко Світлана Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, ректор Донбаського державного педагогічного університету, Заслужений працівник освіти України;

Шевченко Галина Павлівна – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.

Рецензенти:

Харченко С.Я.	доктор педагогічних наук, професор ДЗ «Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка»
Роганова М.В.	доктор педагогічних наук, професор КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Видається за рішенням вченої ради ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «24 березня» 2016 р.).

© Колектив авторів, 2016
© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016

Усім відомо, коли здоров'я немає – мудрість мовчить, мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий.

Шановні учасники конференції, тема, яку порушено, надзвичайно актуальна для сьогодення. Сучасна філософія говорить, що здоров'я – це не предмет власності, а результат наших думок, дій, почуттів. Саме здоров'язберігаюча педагогіка забезпечує єдність духовного й фізичного у гармонійному розвитку особистості.

Хочу побажати усім науковцям, які беруть участь у обговоренні вищезазначених проблем, плідної роботи, творчих доробок, високих результатів наукового пошуку.

Всем известно, когда здоровья нет – мудрость молчит, искусство не рождается, сила спит, богатство не нужно и ум бессильный.

Уважаемые участники конференции, тема, которая затронута, чрезвычайно актуальна сегодня. Современная философия говорит, что здоровье это не предмет собственности, а результат наших мыслей, действий, чувств. Именно здоровьесберегающая педагогика обеспечивает единство духовного и физического в гармоничном развитии личности.

Хочу пожелать всем участникам конференции плодотворной работы, творческих успехов, высоких результатов в реализации научного поиска.

*Ректор Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»,
доктор педагогічних наук, професор Омельченко Світлана*

*Директор Науково-дослідного інституту
Духовного розвитку людини Східноукраїнського
національного університету ім. Володимира Даля,
член-кореспондент НАПН України,
доктор педагогічних наук, професор Шевченко Галина*

ЗМІСТ

Розділ 6. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

<i>Анищенко О.В. Зыбина О.Л.</i>	Тестирование развития скоростных способностей детей дошкольного возраста с миопией	13
<i>Антипова Е.В. Антипов В.А.</i>	Первичная профилактика вредных привычек среди детей школьного возраста на основе антропно ориентированных образовательных технологий	18
<i>Белегов А.Н. Сивохин И.П. Федоров А.И. Тапсир М. Калашиников А.П. Комаров О.Ю.</i>	Экспериментальная оценка эффективности тренировочных методов силовой подготовки	27
<i>Белова Т.Ч. Попко Л.Ф. Сошко Н.И.</i>	Спортивные игры как средство профилактики нарушения зрения студентов	36
<i>Березявка И.В. Зданевич А.А.</i>	Особенности показателей тотальных размеров тела у пловцов высокого класса	38
<i>Валеев А.М. Абзалов Р.Р. Валеева М.Н. Мухаметзянов Э.М. Асхадуллин И.Р.</i>	Влияние агониста 5-НТ2В рецепторов серотонина на показатели частоты сердечных сокращений развивающегося организма	43
<i>Вертель А.В.</i>	Структура физической подготовленности волейболистов 10-14 лет по результатам факторного анализа	46
<i>Вертипорох О.О.</i>	Моніторинг рівня фізичної підготовленості юних спортсменок 7-9 років відділення аеробіки	52
<i>Власенко Н.Э.</i>	Специфика проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада	57
<i>Гаврилович А.А.</i>	Особенности динамики психической деятельности у спортсменов различных специализаций	64
<i>Гапонова Л.Ю.</i>	Фаза суперкомпенсації як фактор розвитку функціональних можливостей спортсменів	70
<i>Гапонова Л.Ю.</i>	Аналоги гіпоксичного тренування та їх вплив на підготовленість спортсменів-велосипедистів	75

<i>Голубева Н.В.</i>	Адаптивное физическое воспитание координационных способностей детей 6-8 лет с детским церебральным параличом	81
<i>Григорова Ю.Б. Шилов И.А.</i>	Особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге	86
<i>Гришина Е.В.</i>	Тестирование функционального состояния детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи	91
<i>Драндров Г.Л.</i>	Структурно-логический анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании	97
<i>Зданевич А.А. Шукевич Л.В. Самойлюк Т.А.</i>	Динамика развития выносливости школьников в возрасте 6-17 лет	104
<i>Зданевич А.А. Шукевич Л.В. Каштелян З.И.</i>	Показатели бросков молота на технику и дальность чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клима	107
<i>Зубарева Е.В. Рудаскова Е.С. Адельшина Г.А.</i>	Сравнительная характеристика морфологического профиля спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой	112
<i>Зыбин Ю.В. Попова Г.В. Парамонова Н.А.</i>	Коррекционно-развивающая программа адаптивного физического воспитания при ишемическом инсульте	116
<i>Кавардина М.В. Кутишенко А.В.</i>	Нарушение статокинетической устойчивости как фактор травматизма у атлетов игровых видов спорта	121
<i>Калюжин В.Г. Горбатенко Н.В.</i>	Адаптивное физическое воспитание координационных способностей дошкольников с нарушением речи	126
<i>Калюжин В.Г. Клочко Н.Н.</i>	Использование акваэробики при воспитании координации движений слабовидящих дошкольников	134
<i>Калюжин В.Г. Смирнова А.В.</i>	Аспекты адаптивного физического воспитания детей школьного возраста с депривацией зрения	140
<i>Киреева Г.В. Тужик Е.Ф.</i>	Применение методов биологической обратной связи (БОС) в процессе подготовки спортсменов	146
<i>Кравченко Ю.В.</i>	Особливості функціонального стану юних спортсменок (8-9 років) відділення аеробіки з різним рівнем фізичної підготовленості	149
<i>Літус Р.І.</i>	Методика розвитку силових здібностей у початківців у пауерліфтингу	157
<i>Масловский Е.А. Саскевич А.П.</i>	Оценка способностей к занятиям футболом мальчиков в возрасте 8-17 лет	164

<i>Нестерук Д.С.</i>	Сопоставление показателей физического развития женской пары по спортивной акробатике	170
<i>Нехаева В.Г.</i>	Популяризация стрельбы пулевой в Паралимпийском движении	174
<i>Николаичева А.С. Болохов А.В. Иванов В.А</i>	Влияние показателей физической подготовленности и мотивационного настроения на обучение игре в баскетбол студенток первокурсниц педагогических специальностей вуза	179
<i>Осінов В.М.</i>	Теоретичні основи адаптації організму спортсмена до локальної та глобальної м'язової роботи	184
<i>Пальвинская Л.В. Дунец А.В.</i>	Медико-биологические аспекты коррекции неоптимальной статики при асимметричной осанке ...	189
<i>Поконова Т.Л.</i>	Программа адаптивного физического воспитания мелкой моторики у школьников с умственной отсталостью	196
<i>Попов С.С. Голикова Е.М.</i>	Плавание в системе реабилитации учащихся с ограниченными возможностями здоровья	201
<i>Романовская В.О Заколотная Е.Е.</i>	Педагогический аспект методики формирования посадки всадника на этапе начальной подготовки	205
<i>Сальников В.А. Хозей С.П. Бондаренко А.М. Михеев А.Н.</i>	Тренируемость и ее индивидуальные проявления	211
<i>Сапранович И.С.</i>	Креативные аспекты адаптивного физического воспитания мелкой моторики дошкольников с патологией зрения	217
<i>Саскевич А.П. Саскевич М.П. Масловский Е.А.</i>	Процесс рациональной структуры подготовки юных футболистов	224
<i>Сивохин И.П. Федоров А.И. Ни А.Г. Тансир М. Калашиников А.П. Комаров О.Ю.</i>	Экспериментальное обоснование тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов	230
<i>Солдатенкова А.И. Енишина А.Н.</i>	Актуальные аспекты применения иппотерапии в адаптивном физическом воспитании при детском церебральном параличе	244

<i>Титова М.Ю.</i>	Организационные и методические приемы в спортивной подготовке паралимпийцев	249
<i>Тужик Е.Ф. Киреева Г.В. Федь І.А.</i>	Выявление эффективности бос-терапии в работе с тревожностью у спортсменов	251
	До питання призначення кардіоселективних β-адреноблокаторів у комплексній реабілітації хворих на інфаркт міокарда	256
<i>Флерко А.Л. Богурин А.А. Романчук Е.В.</i>	Совершенствование предстартового состояния у студентов при подготовке к соревнованиям по легкой атлетике	261
<i>Фролов Е.В. Иванов А.А.</i>	Методика технической подготовки теннисистов 6-7 лет на основе использования игрового метода обучения	265
<i>Хисматуллин Р.С.</i>	Теоретическое обоснование проблемы индивидуальной спортивной подготовки в каратэ Киокусин	270
<i>Чайко Н.А.</i>	Адаптивная физическая культура в воспитании координации движений у детей с легкой степенью умственной отсталости	275
<i>Чайковская О.Е.</i>	Адаптивная физическая культура	278
<i>Шукевич Л.В. Зданевич А.А. Свитич С.Р.</i>	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы бегунов-спринтеров	283
<i>Юденко И.Э.</i>	Организационно-методические условия занятий физической культурой со студентами заочной формы обучения с различными нозологиями	288
<i>Яцко О.В.</i>	Адаптивное физическое воспитание координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью	296

Розділ 7. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

<i>Аппакова-Шогина Н.З. Гут А.В. Пайгунова Ю.В. Шабалина Ю.В.</i>	Технологический подход в современном образовательном процессе	303
<i>Афонько О.М. Ярохович М.А.</i>	Самосовершенствование будущих специалистов физической культуры на основе модульно-рейтинговой технологии обучения	308

<i>Ахметбекова З.Д.</i>	Особенности взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении	315
<i>Борисенко Л.Л.</i>	Підготовка студентів педагогічного коледжу до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності	322
<i>Веклич О.Ю. Пристинська Т.М.</i>	Прогресивні тенденції у професійно-педагогічній підготовці фахівця в галузі фізичного виховання і спорту	329
<i>Викторов Д.В.</i>	Междисциплинарность физкультурного образования студентов ЮУрГУ	331
<i>Крошка С.А. Ляшенко В.В.</i>	Організація роботи спортивного клубу у Лисичанському педагогічному коледжі в умовах професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання	336
<i>Маканова А.Ж. Бисембаева А.К.</i>	Развитие эмоциональной устойчивости студентов как условие становления личности будущего учителя	342
<i>Мухаматгалеев Є.Г.</i>	Практичне оволодіння студентами факультету фізичного виховання вмінням самостійного поставлення мети до навчання на заняттях з гімнастики	348
<i>Мухаметзянов Э.М. Абзалов Н.И. Валеев А.М. Асхадуллин И.Р.</i>	Развитие двигательной реакции у студентов отделения физической культуры КФУ	350
<i>Передриенко С.В.</i>	Прикладное плавание в профессионально-прикладной подготовке студентов факультета физической культуры и спорта	355
<i>Старченко В.Н.</i>	Теоретическая модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога	357
<i>Томилин К.Г.</i>	Профессиональная подготовка специалистов в сфере оздоровительно-рекреационной двигательной активности	362
<i>Фурман К.Ю. Пристинський В.М.</i>	Оздоровлення нації як фактор професійної діяльності фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини	369

Розділ 8. Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

<i>Бойко А.С.</i>	Особенности развития памяти у подростков среднего школьного возраста, занимающихся спортом	374
<i>Бондарчук В.Є.</i> <i>Пристинський В.М.</i>	Формування гуманістичного світогляду школярів у процесі занять баскетболом	376
<i>Бумарскова Н.Н.</i>	Профессионально значимые качества преподавателя физической культуры	380
<i>Викторов Д.В.</i> <i>Лещуков В.С.</i> <i>Ярушев Ю.А.</i>	Синергетика в физкультурном образовании студентов ЮУрГУ	384
<i>Власенко Н.Э.</i>	Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики	389
<i>Даниленко А.В.</i>	Влияние телесности на формирование самоидентичности личности	397
<i>Дюбкова Т.П.</i>	Опыт использования метода case-study для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры	404
<i>Крутогорська Н.Ю.</i>	Формування загальнолюдських моральних якостей майбутнього вчителя фізичної культури як одна з важливих умов підготовки до виховної роботи зі школярами	412
<i>Кучуренко В.Л.</i> <i>Никулин А.А.</i> <i>Сизов Д.А.</i>	Педагогическая характеристика физкультурного образования	419
<i>Николаичева А.С.</i> <i>Мазурина А.В.</i> <i>Маклаков В.А.</i>	Опыт физического воспитания в европейских странах: современность	424
<i>Оситцов А.В.</i>	Детерминанты современного образования в воспитании преимущества общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни учащейся молодежи	430
<i>Павицкая З.И.</i>	Роль иностранного языка в карьере спортсмена	434
<i>Пархоменко Л.А.</i>	Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников	438

<i>Приймак Г.Ю.</i>	Рухова підготовленість як критерій виховання наступності у формуванні цінностей здорового способу життя учнів старшого шкільного віку і студентів вищих навчальних закладів	442
<i>Пристинський В.М. Філінков В.І.</i>	Гуманістична спрямованість фізичної культури і спорту в контексті виховання ціннісних орієнтацій дітей та учнівської молоді	449
<i>Твердохлеб Е.Ф.</i>	Исследование взаимосвязи духовных ценностей с физическим воспитанием в психосоматических системах	458
	Відомості про авторів	465

Розділ 6

Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

Тестирование развития скоростных способностей детей дошкольного возраста с миопией

Анищенко О.В., Зыбина О.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье приводятся разработанные тесты для исследования уровня развития скоростных способностей у детей с миопией II степени.

Ключевые слова: скоростные способности, миопия II степени, дети.

The article presents tests developed for the study of the level of development of speed abilities in children with myopia II degree.

Key words: speed ability, myopia II degree, children.

Введение. Быстрота как физическое качество является важным качеством для детей с миопией, так как именно оно у них развито меньше всего [5].

Эта патология занимает одно из ведущих мест, в структуре заболеваний глаз у детей. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности отмечается значительное отставание в физическом развитии. Вследствие чего у детей возникают трудности при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координации и точность движений [2].

Дети с недостаточностью зрения нуждаются: в коррекции самих движений, так как движения ребенка с нарушенным зрением скованны и не координированы; в коррекции зрительного восприятия; в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия; в коррекции развития физических качеств; в коррекции дифференцировки времени, усилий, пространства, точности движений [3].

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют: способность быстро реагировать на внешний сигнал; способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий; способность поддерживать максимальный темп движений; способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение) [1].

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложно-координационных движений, где условия и сама деятельность

постоянно меняются, что требует определенной ловкости, которая невозможна без разных проявлений быстроты [4].

Для ребенка с нарушением зрения бег является одним из труднейших упражнений, и не только потому, что он связан с опасностями, требует огромного внимания, самообладания, смелости, но и потому что при беге затрудняется ориентировка. Как правило, чем больше скорость движения, тем ориентиры становятся, менее заметны, они как бы теряют часть своей окраски.

Быстрый бег требует от слабовидящего ребенка дополнительных качеств: умения молниеносно реагировать на раздражители, хорошего чувства равновесия, направления, времени, и, безусловно, смелости, уверенности и воли. Отсюда и вытекают задачи обучения: кроме обучения ребенка основного навыка, необходимо преодолеть еще и боязнь, а порою и страх пространства, препятствий, что порождает скованность, отсутствия поступательного движения вперед и много других недостатков, возникающих в технике бега [1].

Слабовидящие дети при знакомстве с явлениями и предметами, при пространственной ориентировке и движении имеют возможность использовать имеющееся у них остаточное зрение. Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен и неточен, поэтому их зрительное восприятие и впечатления ограничены, а представления имеют качественное своеобразие [2].

Поэтому реализация резервных возможностей организма ребенка с ограниченными возможностями может быть эффективной только при рациональном двигательном режиме.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения средств физического воспитания в занятиях с детьми с нарушением зрения посвящены работы ряда исследователей, что подтверждает пользу, важность и необходимость занятий адаптивной физической культурой для лиц с нарушением органов зрения. Кроме того, для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии по многим показателям, имеются функциональные нарушения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, имеют место отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. У большинства слабовидящих учащихся отмечаются искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие и другие заболевания.

Активные занятия физической культурой позволяют частично компенсировать недостатки физического развития у лиц с нарушением зрения. Подвижные игры и упражнения, улучшает здоровье, одновременно способствует исправлению и координации, движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество.

Идея гармоничного и всестороннего развития лиц с нарушением зрения была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

Цель и задачи проведения исследования. Определить уровень развития скоростных способностей: быстроты реакции, частоты движений в разных суставах, скорости в двигательных действиях.

Методы и организация исследований. Для определения динамики развития скоростных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ до и после эксперимента.

Тесты для оценки БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ:

1. Тест «Ловля линейки». Методика: рука ребенка вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» линейка отпускается. Задача ребенка быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Результат: быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Возможно выполнение теста в следующих вариациях: либо только правой рукой; либо только левой рукой.

2. Тест «Бег по звуковому сигналу». Методика: ребенок становится у стартовой линии и по звуковому сигналу начинает бег. Длительность звукового сигнала 3 с. Результат: фиксируется расстояние, которое пробежал ребенок за 3 секунды.

Тесты для оценки ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВАХ:

1. Тест «Подъем по гимнастической стенке». Методика: подъем выполняется при помощи рук и ног до 10-й рейки от пола с максимальной частотой и скоростью. Обязательна страховка ребенка во время выполнения упражнения. Результат: фиксируется время преодоления подъема по гимнастической стенке.

2. Тест «Передвижение на четвереньках» (5 м). Методика: ребенок становится на четвереньки, на линии старта. После сигнала начинает бег на четвереньках до линии финиша. Выполняется с максимально возможной скоростью. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

3. Тест «Бег вверх по лестнице» (10 ступенек). Методика: упражнение выполняется по ступенькам лестницы с максимальной частотой и скоростью. После сигнала ребенок начинает бег. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

Тесты для оценки СКОРОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

1. Тест «Преодоление полосы препятствий» (8 м). Методика: семь кеглей дети пробегают «змейкой». Кегли расставляются через каждый 1 м. Результат:

фиксируется время прохождения дистанции.

2. Тест «Бег на 10 м». Методика: ребенок становился на линии старта. После сигнала начинал бег до линии финиша. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

3. Тест «Бег 2×10 м». Методика: ребенок становился на линии старта. После сигнала начинает бег до линии финиша. Результат: фиксируется время прохождения дистанции.

Данные тесты позволили провести сравнение уровней развития скоростных способностей у детей с миопией II степени между обследуемой группой и здоровыми детьми.

При тестировании детей следует соблюдать определенные правила. Исследования проводить в первой половине дня, в хорошо проветриваемом помещении. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребенка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенные тесты позволили выявить уровень развития скоростных способностей: быстроты реакции, частоты движений в разных суставах, скорость в двигательных действиях.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития скоростных способностей у здоровых детей 5-6 лет и детей контрольной и экспериментальной групп. При этом результаты здоровых детей приняты за 100%, а результаты детей с миопией – в процентах, пропорционально их величине.

Как видно из графика, все показатели, связанные со временем выполнения тестов, дети с миопией II степени выполняют дольше, чем здоровые дети, а показатели, связанные с характеристиками длины, больше у детей с миопией по сравнению со здоровыми детьми.

По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития скоростных способностей у детей с миопией II степени был ниже, чем у здоровых детей.

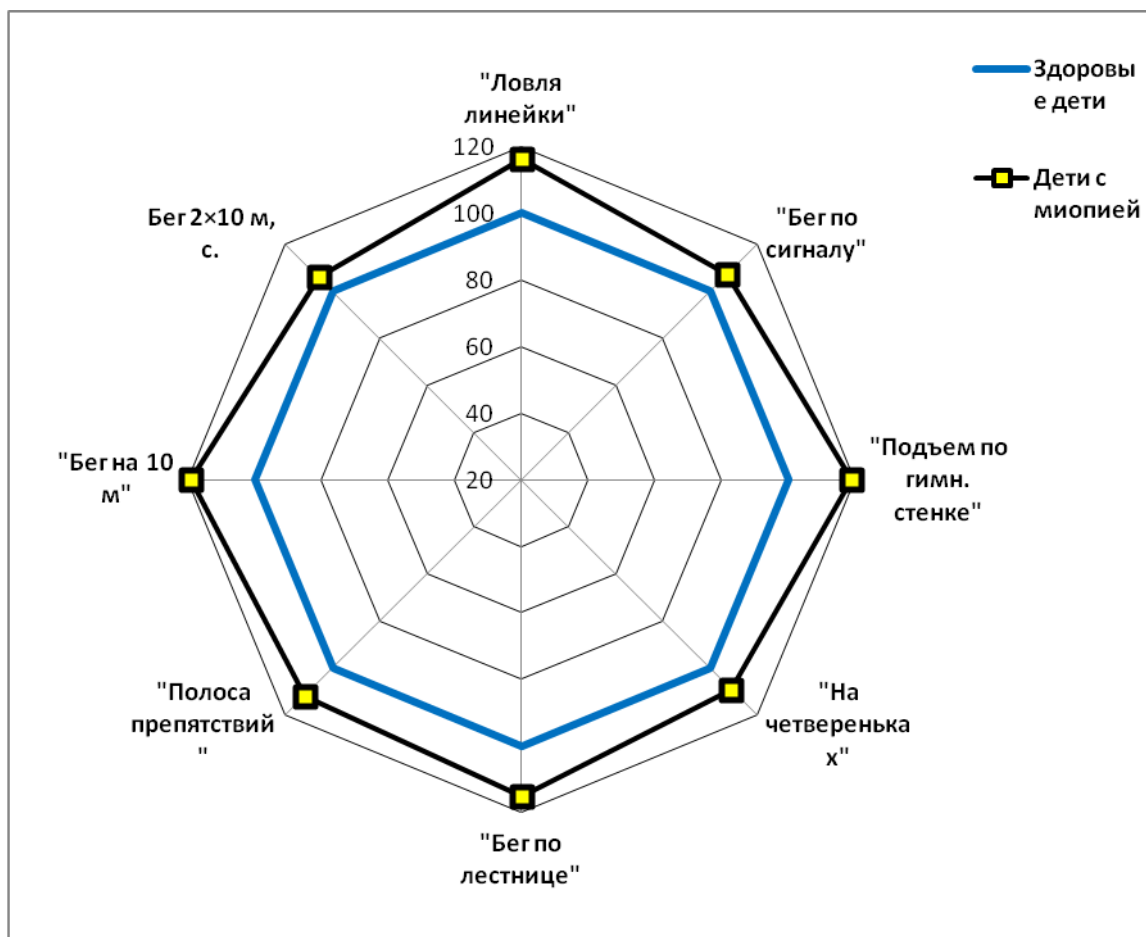


Рисунок 1 – Показатели уровня развития скоростных способностей у здоровых детей и детей с миопией

Выводы.

1. Установлено, что уровень развития скоростных способностей у детей 5-6 лет с миопией II степени статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

2. Целенаправленная и систематическая работа по развитию скоростных способностей, позволяет совершенствовать мышечно-двигательные ощущения и функции других анализаторов, способствуют исправлению движений, осанки, походки, развитию физических способностей, активно помогает в подготовке ребёнка к школьной программе и способствует психическому и физическому развитию школьника.

3. Разнообразные подвижные игры и упражнения являются тем видом деятельности ребенка, в котором формируется его личность. Незаметно для себя, играя, дети вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание, что в дальнейшем поможет им в освоении навыков самоконтроля и саморегуляции.

Литература

1. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании / Е.Н.Литвинов // Спорт в школе. – 2007. – № 14. – С. 3-10.
2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
3. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением : методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 2001. – 35 с.
4. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. – Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / сост. С.П. Евсеева (гл. ред.) [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

Первичная профилактика вредных привычек среди детей школьного возраста на основе антропно ориентированных образовательных технологий

Антипова Е.В., Антипов В.А.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (Санкт-Петербург, Российская Федерация)

В статье рассматривается проблема первичной профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи на основе антропно ориентированных образовательных технологий и компетентностного подхода. Экспериментально доказывается эффективность проведения профилактики вредных привычек на основе формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: *вредные привычки, первичная профилактика, образовательные ключевые компетенции, антропно ориентированные образовательные технологии.*

The problem of primary prevention of harmful habits among teens and young people based on the anthropo oriented educational technologies and competence-based approach. Experimentally proved the effectiveness of the prevention of bad habits on the basis of formation of physical culture of the person.

Key words: *bad habits, primary prevention, educational core competencies, antropo oriented educational technology.*

Введение. Основной ценностью человека является его здоровье. От здоровья нации в целом зависит человеческий капитал, во многом определяющий рост экономического развития страны. В современном мире состояние здоровья человека обусловлено рядом модифицируемых и немодифицируемых факторов. К первым, в частности, относятся вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ). К группе риска и вовлеченных во вредные привычки, в первую очередь, относятся подростки и молодежь. В целях минимизации распространения вредных привычек в общеобразовательных учреждениях реализуются различные профилактические программы.

В настоящее время в педагогике применяются антропные методы и обучающие технологии, что позволяет актуализировать способности и волю человека к продуктивной, креативной деятельности, а творчество – к утверждению, реализации себя в социуме и культуре. То есть суть антропных образовательных технологий заключается в совмещении двух основных функций – преобразования индивидуального сознания и расширенного воспроизводства культуры [2]. Основу современного процесса обучения составляет формирование культуры личности индивидуума, которое невозможно без компетентного подхода, представляющего собой совокупность общих принципов определения целей занятий; отбора содержания учебного материала; организации образовательного процесса и интегративной оценки сформированности ключевых компетенций в предметной области.

В процессе обучения у индивидуума формируются такие основные компетенции как социальная, коммуникативная и предметная, выражающиеся в способности действовать в социуме с учётом позиций других людей; вступать в коммуникацию с целью быть понятым; анализировать и действовать с позиции отдельных областей человеческой культуры [3].

Современная молодежная субкультура включает в себя целый спектр асоциальных проявлений, расцениваемый ее представителями, как норма. В связи с этим, возникает проблемная ситуация, заключающаяся в противоречии между социальной потребностью первичной профилактики вредных привычек и отсутствием в данном процессе личностно-ориентированного подхода. Кроме того, в первичной профилактике подростково-молодежной наркомании средствами физической культуры, например, акцент делается преимущественно на использование физических упражнений, пропаганду здорового образа жизни, и недооценивается роль формирования физической культуры личности.

Научная проблема настоящего исследования состояла в наиболее полном использовании инновационных педагогических технологий, в частности –

антропно ориентированных образовательных технологий, для разрешения вышеназванных противоречий при первичной профилактике вредных привычек в подростково-молодежной среде.

Целью исследования являлся поиск современных подходов, обеспечивающих эффективность профилактики вредных привычек среди детей школьного возраста.

Задачи исследования:

- изучить инновационные технологии и методы, применяемые в педагогике;
- разработать образовательные программы первичной профилактики вредных привычек на основе антропно ориентированных технологий;
- апробировать образовательные программы первичной профилактики вредных привычек в общеобразовательных школах и учреждениях дополнительного образования спортивной направленности.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы сбора, обработки и анализа эмпирических данных, а также специфические педагогические методы:

- анализ и обобщение литературных источников и официальных документов; контент-анализ, педагогическое проектирование (моделирование); социологический опрос (анкетирование), тестирование, оценивание, естественный формирующий педагогический эксперимент с фоновой (контрольной) группой;
- методы математической статистики: метод средних величин, ранжирование, критерий Фишера, кластерный, факторный и дискриминантный анализы.

Многолетнее педагогическое исследование проводилось в Санкт-Петербурге на базе ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

На первом этапе изучались ключевые проблемы противодействия распространению вредных привычек, в первую очередь – наркотизма и наркомании, в подростково-молодежной среде. Были выявлены наиболее значимые социальные проблемы и факторы риска здоровья молодого поколения; определены основные направления профилактико-педагогической деятельности; разработана стратегия и концептуальная образовательная модель первичной профилактики наркомании и других вредных привычек среди школьников I-XI классов, а также методика прогнозирования профилактической деятельности среди подростков и молодежи средствами физической культуры.

На втором этапе осуществлялось внедрение методики прогнозирования деятельности по профилактике вредных привычек среди подростков и молодежи средствами физической культуры в ряде школ Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Были определены условия применения экспертных систем в профилактической деятельности образовательных учреждений; на основе антропно ориентированного подхода разработана образовательная технология первичной профилактики вредных привычек среди детей и молодежи в образовательных учреждениях, ключевым звеном которой является формирование физической культуры личности; разработана вариативная образовательная программа первичной профилактики вредных привычек для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы и вариативная образовательная программа первичной профилактики вредных привычек и применения допинга в спорте для спортсменов спортивного резерва учреждений дополнительного образования и спортивных классов общеобразовательных школ.

Третий этап включал экспериментальное обоснование вариативной образовательной программы первичной профилактики наркомании и других вредных привычек среди старших школьников на основе формирования физической культуры личности. Проведение естественного формирующего педагогического эксперимента осуществлялось в общеобразовательной школе №108 Выборгского района Санкт-Петербурга [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Компетентность в современном толковании – это круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, а также круг чьих-то полномочий, прав. В первичной профилактике вредных привычек компетентность подростков и молодежи выражается в способности самостоятельно и ответственно использовать полученные знания в этой области на практике. Положительное влияние физических упражнений на укрепление и сохранение здоровья человека общеизвестно. Однако, как показали результаты поискового исследования, реализация образовательного процесса первичной профилактики вредных привычек с использованием средств физической культуры и спорта должна комплексно осуществляться на основе компетентностного подхода, который представляет собой совокупность общих принципов определения целей занятий в начальной, основной и старшей школе; отбора содержания учебного материала; организации образовательного процесса и интегративной оценки сформированности ключевых компетенций школьников по проблемам наркомании и другим вредным привычкам, основам здорового образа жизни и двигательной активности. В первичной профилактике вредных привычек и применения допинга в спорте среди спортсменов спортивного резерва важными

факторами успеха являются не только организация занятий и обеспечение учебного процесса, содержание занятий, выбор средств и методов, но и контроль.

В рамках проведения сравнительного формирующего педагогического эксперимента в соответствии с общетеоретическими положениями и методологией профессора А.В. Хуторского в вариативной образовательной программе были определены следующие ключевые образовательные компетенции первичной профилактики вредных привычек для старших школьников: учебно-образовательные, информационные, коммуникативные, общекультурные, личностного самосовершенствования, и личностно-смысловые.

Критериями эффективности вариативной образовательной программы являлись:

- динамика приобретения учебно-образовательных компетенций учащимися в предметной области;
- оценка изменений информационных, коммуникативных и общекультурных компетенций старшеклассников;
- оценка компетенций личностного самосовершенствования участников эксперимента.

Экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 15 юношей и 12 девушек 10 класса занималась по вариативной образовательной программе, объем которой составил 68 часов, в том числе 22 – теоретических; 10 – в основной сетке часов за счет 3-го урока физической культуры и 12 – в рамках внеклассной работы. Фоновая (контрольная) группа (КГ) в составе 14 юношей и 8 девушек получала знания о факторах риска для здоровья, вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков и игромании на уроках ОБЖ (учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности»), по базовой учебной программе в объеме 17 теоретических часов занятий.

Изменение учебно-образовательных компетенций оценивалось в баллах, по 5-балльной шкале. Школьникам 10 класса до начала и после окончания проведения педагогического эксперимента предлагалось в устной форме ответить на вопросы по образовательной программе. Оценки каждой из групп суммировались, затем определялся средний балл группы (для юношей и девушек отдельно). Далее выявлялась разница в ЭГ и КГ «до» и «после» педагогического эксперимента, и проводилось сравнение показателей между двумя группами после проведения педагогического эксперимента. Достоверность различий распределения процентных долей выявлялась с помощью критерия Фишера.

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что в обеих группах у юношей произошли положительные изменения учебно-образовательных компетенций, однако в ЭГ они выявлены у 80% юношей ЭГ, тогда как в КГ изменения коснулись только 28,6% юношей. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне значимости. H_0 отвергается. У 33,3% девушек произошли недостоверные изменения учебно-образовательных компетенций в ЭГ, в то время как в КГ они составили 12,5%.

Первым критерием информационных компетенций являлось умение учащихся находить нужную информацию по теме выбранного доклада в библиотеке, Интернете и СМИ. Вторым критерием служило умение старшеклассников анализировать и обобщать полученную информацию, дать свою оценку и подготовить доклад для выступления. В конкретном случае участникам эксперимента предоставлялась возможность проявить самостоятельность, креативность мышления. Средние баллы двух показателей суммировались «до» и «после» проведения педагогического эксперимента. В КГ информационные компетенции не определялись, поскольку самостоятельная работа с материалом не была задана базовой учебной программой. В итоге педагогического эксперимента получена положительная динамика приобретения информационных компетенций у юношей 10 класса ЭГ: 60 и 80% по двум критериям соответственно. Информационные компетенции у девушек ЭГ 10 класса также возросли, положительная динамика по умению находить нужную информацию отмечена у 50% испытуемых; по умению представлять полученную информацию положительные изменения произошли у 66,7% школьников.

Коммуникативные компетенции в ЭГ оценивались по умению учащихся донести до аудитории полученные знания о факторах риска, обусловленных вредными привычками, о пользе физической активности и здоровом образе жизни. Здесь учащимся на основе антропо ориентированных технологий также была предоставлена свобода творчества, возможность проявления личности, своего «Я».

Оценка коммуникативных компетенций «до» проводилась после прохождения 4-часовых теоретических занятий I раздела «Здоровье человека для личности и общества» вариативной антидопинговой программы. Школьники 10 класса выступали на занятиях с самостоятельно подготовленными 5-минутными сообщениями по пройденной теме. Второй срез коммуникативных компетенций был проведен после завершения теоретического курса вариативной образовательной антидопинговой программы для 10 класса общеобразовательной школы. Учащиеся делали 10-минутные доклады в 5-6-х классах своей школы. Критериями

коммуникативных компетенций служили: представление доклада, презентация доклада, внимание аудитории, ответы на вопросы. Доклад оценивался по пятибалльной системе. У 60% юношей и 75% девушек 10 класса коммуникативные компетенции в результате проведения педагогического эксперимента увеличились.

Оценка общекультурных компетенций в области физической культуры и спорта в экспериментальной и контрольной группах проводилась после проведения педагогического эксперимента. У учащихся путем устного опроса оценивались знания по истории отечественного и мирового спорта; истории Античных и современных Олимпийских игр, олимпизма и олимпийского движения; о тенденциях развития современного спорта: спорта высших достижений, олимпийского спорта, экстремальных видов спорта, паралимпийского и адаптивного спорта.

В каждой из групп определялся средний балл. В ЭГ общекультурные компетенции после завершения педагогического эксперимента увеличились у 73,3% испытуемых; в КГ показатель составил только 35,7%; достоверные положительные изменения произошли у 73,3% юношей и 75% девушек ЭГ, что свидетельствует об эффективности предложенной вариативной образовательной программы.

Компетенции личностного самосовершенствования оценивались в баллах до начала и после проведения педагогического эксперимента.

После прохождения образовательной программы в ЭГ юношей получены достоверные изменения компетенций по знаниям о вредных привычках и недостоверные данные по умению противостоять вредным привычкам. У 75% девушек в ЭГ повысилась самооценка знаний о вредных привычках и здоровом образе жизни.

Еще одним показателем компетентностей личностного самосовершенствования учащихся может служить самооценка готовности участия в профилактике наркомании в качестве волонтеров. В ЭГ юношей 86,7% респондентов выразили готовность участвовать в антинаркотических мероприятиях своей школы после прохождения курса образовательной программы. Среди девушек ЭГ желание принять участие в первичной профилактике наркомании выразили 91,7% респондентов.

До проведения педагогического эксперимента число курильщиков в КГ юношей значительно (в 8,5 раз!) превосходило показатель ЭГ, 73,3% которой составляли спортсмены, а 26,7% – юноши, активно занимающиеся физическими упражнениями. В КГ на 11,4% больше было юношей, употребляющих спиртные напитки, и на 21,9% – наркотики. Необходимо подчеркнуть, что в старших классах общеобразовательной школы нередки

случаи, когда учащиеся прекращают активные тренировки в избранном виде спорта и переключаются на учебу, подготовку к поступлению в вуз, но продолжают учиться в спортивном классе своей школы. Опрос выявил, что в ЭГ юношей в конце педагогического эксперимента значительно сократилось число лиц, употребляющих алкоголь (на 33,3%), а также прекратилось табакокурение и употребление наркотиков. У юношей КГ сократилось число курильщиков на 7,1% и на 21,5% число респондентов, употребляющих наркотики; одновременно с этим на 14,3% возросло число учащихся, употребляющих алкоголь, в том числе и крепкие напитки. В итоге анкетного опроса также было выявлено, что число курильщиков в обеих группах юношей сократилось одинаково, однако показатель курящих подростков в КГ остался довольно высоким, а разница с ЭГ составила, в конечном счете, 50%. Существенно ниже в ЭГ юношей оказался показатель употребления алкоголя: на 59,0% по отношению к КГ. Возможно, это объясняется тем, что в КГ недостаточно сформированы учебно-образовательные и общекультурные компетенции в области физической культуры и спорта, а также компетенции личностного самосовершенствования. В результате отсутствия достаточного социального опыта приоритетными становятся мнимые ценности, которые губят не только физическое здоровье молодежи, но и саму личность в самом начале ее становления. До проведения педагогического эксперимента число курильщиков в КГ девушек значительно (в 6 раз!) превосходило показатель ЭГ, 67,7% которой составляли спортсменки, а 25,0% – девушки, не занимающиеся спортом или физическими упражнениями. В КГ на 16,7% больше было девушек, употребляющих спиртные напитки; имелся случай употребления наркотиков, чего не наблюдалось в ЭГ девушек. Опрос выявил, что в ЭГ девушек в конце педагогического эксперимента число лиц, употребляющих алкоголь, сократилось на 33,3%, а также прекратилось табакокурение. При этом случаев употребления наркотиков не зафиксировано, что не расходится с субъективной оценкой самих учащихся. У девушек КГ на 12,5% сократилось число курильщиков и прекратилось употребление наркотиков. Употребление спиртных напитков также снизилось на 25,0%. Сравнение показателей двух групп девушек после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что разница показателей по табакокурению составляет 37,5%; причем, в ЭГ девушки курить перестали. По употреблению алкоголя снижение показателей произошло в обеих группах девушек, но в ЭГ число лиц, употребляющих спиртные напитки стало в 2 раза меньше, чем в КГ. При сравнении показателей отношения к алкоголю юношей и девушек ЭГ после проведения педагогического эксперимента получены достоверные изменения.

Оценка ценностно-смысловых компетентностей после проведения педагогического эксперимента включала показатель осознанного отказа от вредных привычек. Эксперимент показал, что разница числа случаев отказа от вредных привычек в ЭГ юношей по отношению к КГ оказалась выше на 5 единиц. Разница числа случаев отказа от вредных привычек у девушек экспериментальной и контрольной групп оказалась менее существенной.

Выводы. Экспериментальным путем доказано, что антропно образовательные технологии, основу которых составляет формирование физической культуры личности, являются эффективными в первичной профилактике вредных привычек среди детей старшего школьного возраста, а разработанные на их основе образовательные профилактические программы целесообразны к широкому применению в практике борьбы с вредными привычками.

Литература

1. Антипов, В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / под научной ред. канд. пед. наук, доц. Антиповой Е.В. – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

2. Дмитриев, С.В. Антропно ориентированные образовательные технологии становления субъекта профессиональной деятельности / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 30-36.

3. Хуторской, А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций // Интернет-журнал "Эйдос". – 2005. – 12 декабря. – URL : <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm> – Дата обращения 5.03.2016.

Экспериментальная оценка эффективности тренировочных методов силовой подготовки

¹ Белегов А.Н., ² Сивохин И.П., ³ Федоров А.И., ⁴ Тансир М.,
⁵ Калашиников А.П., ⁶ Комаров О.Ю.

¹ Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова
(Костанай, Республика Казахстан)

² Костанайский государственный педагогический институт
(Костанай, Республика Казахстан)

³ Южно-Уральский государственный университет
(Челябинск, Российская Федерация)

⁴ Дирекция штатных национальных команд РК (Астана)

⁵ Костанайский филиал Челябинского государственного университета
(Костанай, Республика Казахстан)

⁶ Казахская академия спорта и туризма (Алматы)

В работе представлены результаты многофакторного эксперимента, направленного на выявление оценки эффективности силовых упражнений с различными отягощениями с учетом индивидуальных особенностей испытуемых по критерию уровня проявления взрывной силы по результатам прыжковых тестов. В эксперименте приняли участие молодые люди в количестве 36 человек, которые использовали силовые упражнения – приседание со штангой на плечах в различных трех группах с отягощениями 85-100%, 75-90%, 60-80% от максимального результата.

Эксперимент длился в течение трех месяцев. Прирост силы оценивался по результатам в приседании со штангой на плечах максимального веса до и после эксперимента. Для тренировочных групп, с преимущественным содержанием ММВ (низкие показатели взрывной силы), наибольший тренировочный эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 60-80% от максимума. Для тренировочных групп, с преимущественным содержанием БМВ (высокие показатели взрывной силы), наибольший тренировочный эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90% от максимума.

Ключевые слова: факторный эксперимент, дисперсионный статистический анализ, силовая тренировка, приседание со штангой на плечах, силовые упражнения, методы силовой тренировки, максимальная сила.

Введение. Силовая подготовка играет важную роль в системе спортивной подготовки на всех этапах становления спортивного мастерства. Уровень силовых качеств оказывает влияние на динамические характеристики двигательных действий, определяя их эффективность. Данный вид подготовки в различной степени применяется во многих видах спорта [1, 2, 3]. В спортивной науке накоплено много знаний в сфере нервно-мышечной физиологии, которые касаются вопроса проявления силовых качеств и их

развития [4, 5, 6]. Имеется обширный материал по оценке различных средств и методов силовой подготовки с учетом сложных механизмов и факторов проявления силы [4, 6, 7, 8] и специфики различных видов спорта [3, 7, 8].

Однако в специальной литературе относительно мало работ, в которых оценивалась эффективность различных средств и методов силовой подготовки, в которых учитывались индивидуальные особенности спортсменов по структуре мышц. Наиболее важной характеристикой являются различия в соотношении фракции быстрых и медленных мышечных волокон [2, 4, 5, 6, 7, 8]. Для прямого определения соотношения фракции быстрых и медленных мышечных волокон применяется микрохирургическая операция – биопсия. Косвенное определение соотношения быстрых и медленных волокон производится путем измерения взрывной силы, в том числе и с использованием прыжковых тестов [4, 7, 8].

Цель исследования – экспериментальное обоснование эффективности силовой тренировки с учетом различий веса отягощений и индивидуальных особенностей испытуемых.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, выполнение тестовых заданий, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В эксперименте приняли участие молодые люди в возрасте 18-22 года в количестве 36 человек, которые не занимались профессионально спортом. До эксперимента испытуемые проходили прыжковый тест (прыжок в длину с места). По результатам тестирования испытуемые были разбиты на две группы по 18 человек. В первую вошли с низкими результатами в прыжке, во вторую вошли 18 человек с лучшими результатами в прыжке. Предполагалось, что у испытуемых первой группы в мышцах нижних конечностей преобладала фракция медленных мышечных волокон. У испытуемых второй группы преобладала фракция быстрых мышечных волокон.

При анализе количественных показателей выполнения тестовых заданий рассчитывались \bar{X} -среднее арифметическое показателей. Исследование проводилось в течение трех месяцев. В соответствии с поставленными задачами, изучалась эффективность различных тренировочных методов для развития максимальной силы (фактор В), в подготовке юношей, которые различались по уровню проявления взрывной силы, которая оценивалась по результатам в прыжке в длину с места (фактор А).

Для решения данной задачи был разработан план двухфакторного эксперимента. В этом плане фактор А (уровень проявления взрывной силы по результатам прыжка в длину с места), включал два уровня: первый – низкий

уровень проявления взрывной силы; второй – высокий уровень проявления взрывной силы. Вторым фактором В – наличие тренировочных средств из группы приседания со штангой на плечах различного отягощения в тренировочной программе. Фактор В имел три уровня: первый – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями 85-100% от максимума с 1-2 кратным повторением в 4-5 сериях; второй уровень – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями в зоне интенсивности 75-90% от максимального результата с 3-6 кратным повторением в 4-5 сериях; третий уровень – использование приседаний со штангой на плечах с отягощениями в зоне интенсивности 60-80% от максимального результата с 7-12 кратным повторением в 4-5 сериях.

В эксперименте приняли участие две группы испытуемых-добровольцев (фактор А) с низкими результатами в прыжке ($n_1=18$) и высокими результатами в прыжке ($n_2=18$), которые были разбиты в свою очередь на три группы с использованием рандомизированного метода с целью устранения ряда неучтенных факторов. В данные экспериментальные группы вошли спортсмены в количестве 12 человек ($n_1= n_2= n_3 = 12$) для оценки влияния фактора В.

В работе были определены тренировочные средства – приседания со штангой на плечах, которые были включены в экспериментальную программу силовой подготовки. Тренировка выполнялась через день три раза в неделю. Экспериментальная программа предполагала значительное выполнение объема таких упражнений как приседания со штангой, которые в первой группе ($n_1=6+6=12$) выполнялись с большим весом штанги, составляющим 85-10% от максимального результата в этом упражнении. Упражнения выполнялись с предельным усилием с 1-2 кратным повторением в 4-5 сериях без учета разминочных подходов. Во второй группе ($n_2=6+6=12$) испытуемые использовали приседания со штангой, вес которой составлял 75-90% от максимума. Упражнения выполнялись с предельным усилием с 3-6 кратным повторением в 4-5 сериях. В третьей группе ($n_3=6+6=12$) испытуемые использовали приседания со штангой, вес которой составлял 60-80% от максимума. Упражнения выполнялись с предельным усилием с 7-12 кратным повторением в 4-5 сериях.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения педагогического эффекта при использовании разработанных программ силовой подготовки, в которую вошли исследуемые тренировочные средства и методы. До эксперимента определялся лучший результат в приседании со штангой на плечах в килограммах, после эксперимента определялся прирост результатов в

данных упражнениях и определялся тренировочный эффект для каждой группы испытуемых.

Результаты эксперимента оценивались с помощью двухфакторного дисперсионного анализа, достоверность влияние каждого фактора, а также совместное влияние двух факторов на эффективность тренировочного процесса оценивался с использованием F-критерия Фишера [9, 10]. Для оценки достоверности различий в тренировочном эффекте между экспериментальными группами применялся метод множественных сравнений и построение множества доверительных интервалов по Тьюки [10, 11].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования, направленного на оценку эффективности применения силовых упражнений с отягощениями в зонах интенсивности 65-80%, 75-90% и 85-100% от максимального результата в приседаниях со штангой на плечах для развития максимальной силы мышц нижних конечностей у испытуемых представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты двухфакторного эксперимента с 2-я и 3-я уровнями 6 групп спортсменов по 6 человек

(Динамика изменения результатов в приседании со штангой на плечах в экспериментальных группах, кг)

	Фактор В (тренировочные средства и методы)				Сумма по строкам
	85-100% (1 уровень)	75-90% (2 уровень)	60-80% (3 уровень)		
Фактор А (результат прыжка в длину)	Группа с низкими показателями в прыжке $n_1=18$ (1 уровень)	$X_{11}: 2, 25, 25, 30, 30, 10$ $\bar{X}_{11} = 20,3$ $\sum X_{11} = 122$ $n_{11} = 6$	$X_{12}: 25, 15, 10, 10, 15, 15$ $\bar{X}_{12} = 15$ $\sum X_{12} = 90$ $n_{12} = 6$	$X_{13}: 20, 8, 35, 33, 23, 24$ $\bar{X}_{13} = 23,8$ $\sum X_{13} = 143$ $n_{13} = 6$	$\sum X = 355$
	Группа с высокими показателями в прыжке $n_2=18$ (2 уровень)	$X_{21}: 10, 10, 10, 15, 18, 13$ $\bar{X}_{21} = 12,6$ $\sum X_{21} = 76$ $n_{21} = 6$	$X_{22}: 35, 32, 15, 8, 10, 5$ $\bar{X}_{22} = 17,5$ $\sum X_{22} = 105$ $n_{22} = 6$	$X_{23}: 25, 5, 0, 5, 2, 7$ $\bar{X}_{23} = 7,4$ $\sum X_{23} = 44$ $n_{23} = 6$	$\sum X = 225$
	Суммы и средние значения по столбцам	$\sum X = 198$ $\bar{X}_1 = 16,5$	$\sum X = 195$ $\bar{X}_2 = 16,25$	$\sum X = 187$ $\bar{X}_3 = 15,6$	$\sum X = 580$

Результаты, представленные в таблице, показывают что был получен определенный тренировочный эффект для прироста максимальной силы во всех трех группах, которые использовали приседания во всех трех зонах отягощения. Расчеты оценки статистической достоверности педагогических

эффектов по F-критерию для развития максимальной силы от применения различных тренировочных методов представлены в таблице 2. Расчеты показывают, что по фактору *B* (тренировочные методы) не имеется достоверная степень влияния на педагогический процесс. Для выявления вопроса между какими средними трех уровней фактора *B* имеются достоверные различия был применен метод множественных сравнений по методу Тьюки.

Таблица 2

Степени свободы, суммы квадратов, средние квадраты, F- расчетное и F- критическое для разных уровней значимости по результатам двухфакторного эксперимента

Источник вариации	Степени свободы <i>f</i>	Суммы квадратов <i>SS</i>	Средние квадраты <i>MS</i>	<i>F</i> расчетное	<i>F</i> критическое		<i>P</i>
					%	%	
Фактор <i>A</i>	$I-1=1$	470	470	4,7	4,17	7,56	<0,05
Фактор <i>B</i>	$J-1=2$	16	8	0,08	3,33	5,39	>0,05
Взаимодействие <i>AB</i>	$(I-1)(J-1)=2$	542	271	5,5	3,33	5,39	<0,05
Внутри ячеек	$IJ(n-1)=30$	2984	99,5				

I – число уровней фактора *A*; *J* – число уровней фактора *B*

Результаты расчетов представлены в таблице 3, которые показывают, что доверительный интервал для разности $\bar{X}_3 - \bar{X}_1$, $\bar{X}_2 - \bar{X}_3$ и $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$ включают 0, поэтому различия между ними являются статистически недостоверными. Таким образом, результаты эксперимента показали, что для развития максимальной силы не один из трех различных методов не показал своего преимущества. Величина прироста силы за время 3-месячного экспериментального периода во всех трех группах (без учета фактора *A*) оказалась практически одинаковой.

Таблица 3

Построение множества совместных доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по методу Тьюки

Разность средних	Расчетное значение		Доверительный интервал	<i>P</i>
$\bar{X}_2 - \bar{X}_3 = 16,25 - 15,6 = 0,65$	$3,49 \sqrt{\frac{99,5}{36/3}}$	=10,1	- 9,45; 10,75	>0,05
$\bar{X}_2 - \bar{X}_1 = 16,25 - 16,5 = 0,25$		=10,1	- 10,35; 9,85	>0,05
$\bar{X}_3 - \bar{X}_1 = 15,6 - 16,5 = -0,9$		=10,1	-11,0; 9,2	>0,05

Расчеты оценки статистической достоверности педагогических эффектов по F-критерию Фишера для развития максимальной силы в группах, которые отличались по результатам прыжковых тестов, представлены в таблице 2. Расчеты показывают, что по фактору *A* (структура мышц) имеется достоверная степень влияния на эффективность педагогический процесс.

Влияние фактора А, различия в уровне проявления взрывной силы испытуемых (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон), оказались существенными на проявление тренировочного эффекта для развития максимальной силы от применения силовых упражнений с отягощениями в различных зонах интенсивности. Результаты исследования, представленные в таблице 1 и на рисунке 1 показывают, что у испытуемых с преимущественно медленными мышечными волокнами (ММВ) использование упражнений с отягощениями в зоне 60-80% с большим количеством повторений дают наиболее выраженный эффект для развития силы.

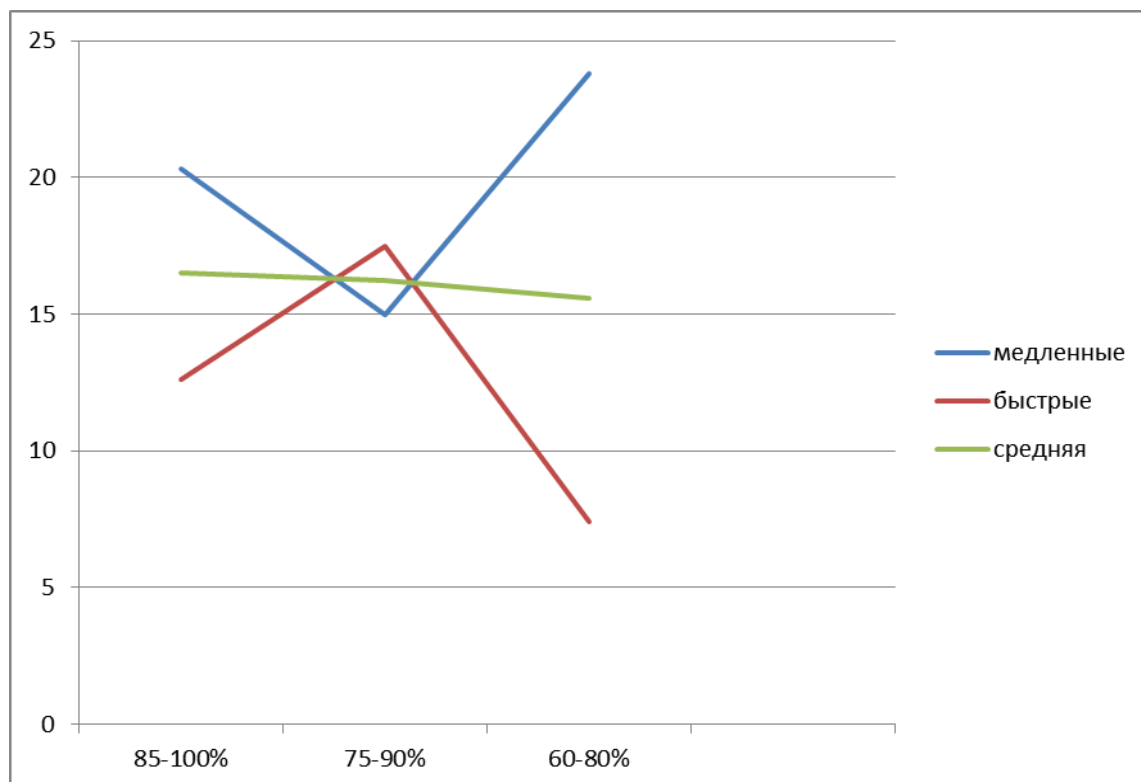


Рисунок 1 – Графическое представление прироста результатов в приседаниях со штангой на плечах (кг) за время экспериментального периода (3 месяца) для трех вариантов интенсивности выполнения упражнений у испытуемых с преимущественно большим количеством ММВ или БМВ

Большой эффект также дало использование силовых упражнений в зоне 85-100%, наименьший эффект наблюдался при использовании отягощений в зоне 75-90%. В группе испытуемых с преимущественно быстрыми мышечными волокнами (БМВ), наибольший тренировочный эффект наблюдался при использовании силовых упражнений с отягощениями в зоне 75-90% с 3-6 кратными повторениями. Несколько меньшие темпы прироста силы наблюдались при использовании отягощений в зоне 85-100%, и самые низкие приросты оказались при использовании отягощений в зоне 60-80%. Это требует различных подходов при планировании тренировочных средств и методов силовой подготовки для групп с преимущественно большим количеством ММВ

или БМВ в той части, которая касается вопроса использования различных весов отягощения и количества повторений в одном подходе.

Результаты исследования с использованием двухфакторного дисперсионного анализа, представленные в графическом виде на рисунке 1 и в таблице 2, показывают также о статистически значимом взаимодействии факторов А и В (соотношение ММВ и БМВ и методов силовой тренировки). При большем количестве ММВ наибольший тренировочный эффект был достигнут при использовании силовых упражнений в зоне интенсивности 85-100% и 60-80%. При большем количестве БМВ наибольший тренировочный эффект по темпам прироста максимальной силы проявился при использовании упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90% от лучшего результата. На графике видно, что красная и синяя линии не параллельны, следовательно, имеется достоверное взаимодействие факторов.

Результаты эксперимента показали, что силовая нагрузка с интенсивностью 85-100% дала наибольший эффект для группы испытуемых с большей фракцией ММВ. Меньший эффект наблюдался в группе с преобладанием фракции БМВ. Научные данные говорят о том, что в данном случае рост силы происходит преимущественно за счет активации нервного фактора (частота импульсации мотонейронов быстрых двигательных единиц) и при более слабом влиянии структурных изменений в мышцах, связанных с накоплением массы миофибрилл [3, 4, 5]. Большие темпы прироста силы в первой группе можно объяснить не только ростом нервного фактора, но и более существенным влиянием мышечного фактора. Во второй группе рост силы происходил в основном за счет роста нервного фактора. Влияние мышечного фактора было меньшим, чем в первой группе. Это можно объяснить тем, что объем силовой нагрузки для второй группы недостаточен для того, чтобы активизировать процессы внутри мышечных волокон, связанных с накоплением массы миофибрилл [3]. В данном случае правомерно допустить, что повышение эффекта при работе в данной зоне интенсивности будет связан с увеличением количества тренировок в день до 2-3, и в неделю до 5-6. В данном случае тренировочные эффекты будут связаны с наложением и суммацией влияния нервного и мышечного факторов.

Тренировочные эффекты силовой нагрузки с интенсивностью 75-90%, связаны в основном с влиянием мышечного фактора, который определяется накоплением массы миофибрилл [3]. У испытуемых второй группы, которые имеют большую фракцию БМВ, наблюдались самые высокие темпы прироста максимальной силы. Это объясняется тем, что БМВ генетически предрасположены к более быстрому накоплению массы миофибрилл, что в сочетании с относительно большим количеством БМВ позволило добиваться

высоких темпов прироста силовых показателей по сравнению с первой группой.

Использование силовой тренировки в зоне интенсивности 60-80% связано преимущественно с увеличением физиологической нагрузки на ММВ. Поскольку испытуемые первой группы имели большее количество ММВ, соответственно это повлияло и на большие темпы прироста максимальной силы за счет суммарного накопления массы миофибрилл в данной фракции мышечных волокон. Этим в целом можно объяснить разнонаправленный вектор тренировочных эффектов на силовую нагрузку, которые были получены в данном эксперименте.

Результаты эксперимента позволили получить важную информацию, которую можно учитывать при построении моделей тренировочного процесса и силовой подготовки для занимающихся с учетом индивидуальных особенностей в той части, которая касается различий в структуре мышечных групп, определяющих рабочий эффект используемых упражнений. Это требует также различных подходов при планировании тренировочного процесса в той части, которая связана с вопросом использования различных видов упражнений, их парциальной доли, объема нагрузки и веса отягощений.

Заключение. Результаты исследования позволили установить, что использование тренировочных средств силовой подготовки, таких как приседания со штангой на плечах, дают достоверный тренировочный эффект, однако их применение требует дифференцированного подхода при организации педагогического процесса с учетом индивидуальных различий в проявлении взрывной силы (структура мышц), а также веса отягощения штанги.

Исследования показали возможности применения многофакторного эксперимента и дисперсионного статистического анализа для оценки отдельного и совместного влияния различных причинных факторов на эффективность педагогического процесса [12], связанного с силовой подготовкой спортсменов.

Проведенное исследование позволило сделать вывод относительно того, что силовая нагрузка во всех трех зонах интенсивности дают определенный тренировочный эффект, который не имеет статистически значимых различий между собой. Такие различия, которые были статистически значимыми, проявились при условии учета по такому критерию, как уровень проявления взрывной силы (различия по структуре мышц). Для тренировочных групп, с преимущественным содержанием ММВ, наибольший тренировочный эффект был получен при использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 60-80% от максимума. Для тренировочных групп, с преимущественным содержанием БМВ, наибольший тренировочный эффект был получен при

использовании силовых упражнений с отягощениями 85-100% и 75-90% от максимума.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая подготовка. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 335 с.
3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 103 с.
4. Hakkinen K., Komi P.V., Tesch, P. Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fibre, and metabolic characteristic of leg extensor muscles // Scandinavian journal of Sports Sciences, 1981. – P. 50-58.
5. Физиология мышечной деятельности : учебник для институтов физкультуры / под ред. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 444 с.
6. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца: структура и функция. – М. : Наука, 1985. – 141 с.
7. Komi P.V., Hakkinen K. Strength and power // Proceedings of the weightlifting symposium. – Siofok, Hungary, 1989. – P. 159-175.
8. Hakkinen K., Kauhanen H., Kuoppala T.K. Neural, muscular and hormonal adaptations, changes in muscle strength and weightlifting results with respect to variations in training during one year follow-up period of Finnish elite weightlifters'. World weightlifting, Scientific supplement, № 3, 1987. – P. 42-48.
9. Фишер Р.А. Статистические методы для исследователей. – М. : Госстатиздат, 1958. – 133 с.
10. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М. : Прогресс, 1976. – 496 с.
11. Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре : учеб. пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева. – 2-е изд., исправл. и доп. – Алматы : Экономика, 2014. – 208 с.
12. Кендалл М., Стюарт А. Многомерный статистический анализ и временные ряды. – М. : Наука, 1976. – 736 с.

Спортивные игры как средство профилактики нарушения зрения студентов

Белова Т.Ч., Попко Л.Ф., Сошко Н.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
(Гродно, Республика Беларусь)

В статье рассматривается проблема ухудшения зрения у студентов; роль настольного тенниса и бадминтона в улучшения работы органов зрения.

Ключевые слова: настольный теннис, бадминтон, зрение, студенты, здоровье.

The problem of the deterioration of the students and the role of sports as a means to improve the work of the organs of vision.

Key words: ping pong, badminton, vision, students, health.

Введение. На сегодняшний день вопрос о состоянии здоровья студенческой молодёжи приобретает особое значение, так как в период обучения в вузе студент переносит большие психоэмоциональные нагрузки. Умственный труд студентов протекает в условиях малой двигательной активности и большой зрительной нагрузки. Среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, студенты с ослабленным зрением встречаются все чаще. Среди заболеваний отклонения в состоянии глаз у студентов прочно выходят на второе место после нарушений опорно-двигательного аппарата. Поэтому нарушение различных функций зрения, является одной из важнейших проблем в современной системе образования.

Зрение – это самое важное из чувств, данных человеку от природы. С его помощью люди получают порядка 80% всей информации, поступающей извне. При ухудшении зрения у человека значительно нарушается ориентация в пространстве, восприятие предметов и явлений. Студент с ослабленным зрением при длительной работе на современных мультимедийных средствах, без которых практически не обходится ни одна учебная дисциплина вуза, испытывает ощущения дискомфорта, которые усиливаются общим снижением умственной и физической работоспособности, ухудшением самочувствия. Все это приводит к снижению успеваемости и переутомлению.

Цель исследования – научно обосновать эффективность применения настольного тенниса и бадминтона для профилактики нарушения зрения у студентов.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной, методической и популярной литературы; анкетирование.

Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. По

разработанной анкете было опрошено 60 студентов 1-4 курсов. Которые были разделены на 2 группы по 30 человек. 1 группа – контрольная , 2 – группа экспериментальная – студенты, занимающиеся настольным теннисом или бадминтоном.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных ответов социологического опроса студентов показал, что 31% опрошенных из контрольной группы имеют плохое зрение и только 12% из экспериментальной. Причем у студентов к 4 курсу в контрольной группе зрение еще больше ухудшается.

Для выяснения влияния наследственных факторов на снижение зрения мы выяснили, что в обеих группах примерно 25% родителей имеют плохое зрение.

Большинство студентов причиной ухудшения зрения считают большие нагрузки в учебе, а так же влияние компьютеров и телефонов. И только 17% – неправильное питание и 11% – недостаток двигательной активности.

Среди мер профилактики начальных проявлений нарушения зрения рекомендуется тренировка аппарата аккомодации. В офтальмологии под аккомодацией (от лат. *accomodatio* – приспособление) понимают способность глаза приспосабливаться к видению, как на близком, так и на далеком расстоянии, за счет изменения кривизны (а значит и оптической силы) хрусталика. Предел аккомодации – 10 см от глаза. Расстояние наилучшего видения (без напряжения) для нормального глаза – 25см.

Настольный теннис и бадминтон являются естественной гимнастикой для глаз. Потому, что эти виды спорта полезны и близоруким, и дальнозорким, а также людям, с хорошим зрением. Именно в настольном теннисе и бадминтоне игроку приходится постоянно следить взглядом за направлением полета мяча или волана, реагировать на них, перемещаться, чтобы возвратит их сопернику. Таким образом, выполняются упражнения, заключающиеся в рассмотрении теннисного мяча и волана на разном расстоянии, т.е. перевод взгляда с близко расположенного предмета на удаленный, справа налево и наоборот, вверх и вниз. В ходе различных исследований выяснилось, что эти виды спорта помогают решить многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, поэтому зрение занимающихся улучшается. Во время тренировок задействованы все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за мячом и воланом в процессе игры аналогично упражнениям, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз.

Выводы. Таким образом, теоретический анализ, анализ специальной литературы и анкетирование в ходе данного исследования показали, что одной из основных причин нарушения зрения у студентов является значительное увеличение объема и интенсивности учебной нагрузки, по сравнению с подобными нагрузками средних учебных заведений. А так же немаловажными факторами, оказывающими негативное влияние на деятельность зрительного анализатора студентов, являются нарушения режима дня, вредные привычки (курение, принятие тонизирующих напитков), недостаток двигательной активности, нерегулярное и несбалансированное питание, загрязнение окружающей среды и наследственные факторы.

Изучая роль спортивных игр в профилактике улучшения зрения студентов можно сделать вывод, что настольный теннис и бадминтон являются наилучшими видами спорта, которые помогают улучшить работу органов зрения, потому, что на занятиях используются упражнения, которые очень хорошо тренируют глазодвигательный аппарат. Студенты, отслеживая движения мяча или волана вверх-вниз, вправо-влево, то есть, наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями, получают необходимую для глаз нагрузку, при этом происходит тренинг глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации, а, следовательно, зрение улучшается.

Литература

1. <http://badminton-yantarvolan.ru/badminton-i-meditsina>
2. <http://www.dissercat.com/content/tekhnologiya-uluchsheniya-funktsionirovaniya-zritel'nogo-analizatora-slabovidyashchikh-studen>

Особенности показателей тотальных размеров тела у пловцов высокого класса

Березявка И.В., Зданевич А.А.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В статье рассматриваются антропометрические показатели пловцов высокого класса. Рассмотрены тотальные размеры тела у пловцов в зависимости от их способа плавания.

Ключевые слова: *пловец, плавание, показатели, способы плавания.*

The article deals with anthropometric indicators of high class swimmers. Considered pervasive body size swimmers based on their method of navigation.

Key words: *swimmer, swimming, performance, navigation methods.*

Введение. Среди показателей, способствующих, успешному достижению спортивных результатов в плавании одним из основных факторов являются показатели телосложения, которые учитываются при спортивном отборе на

многолетних этапах спортивной подготовки, а также при выборе способа и дистанции плавания.

В работах В.Н. Платонова [2, 3], Н.Ж. Булгаковой [1] отмечено, что пловцы высокой квалификации имеют хорошее физическое развитие: высокий рост, пропорциональное телосложение, большую жизненную емкость легких, что обеспечивает хорошие гидродинамические качества – обтекаемость и плавучесть. Таким образом, одной из актуальных проблем высшего спортивного мастерства в плавании является определение специализации в соответствии с особенностями телосложения и физической работоспособности и на этой основе индивидуализации тренировки применительно к каждому способу плавания и каждой дистанции.

Цель исследования – определение особенностей показателей тотальных размеров тела у пловцов высокой квалификации в зависимости от способа плавания.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики. В исследовании приняли участие юноши – кандидаты в мастера и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами.

Проводились измерения тотальных размеров тела пловцов высокой квалификации: длина тела, стоя (см), длина тела, сидя, масса тела (кг), окружность грудной клетки (см).

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей длины тела у высококвалифицированных спортсменов-пловцов показал, что самыми высокими являются пловцы, специализирующиеся в плавании в вольным стилем (100 м). Самые низкорослые – пловцы-бассисты и пловцы в вольного стиля 800 м.

Как видно из рисунка 1 пловцы разных способов плавания существенно отличаются друг от друга по показателям длины тела, стоя, за исключением пловцов короткого спринта.

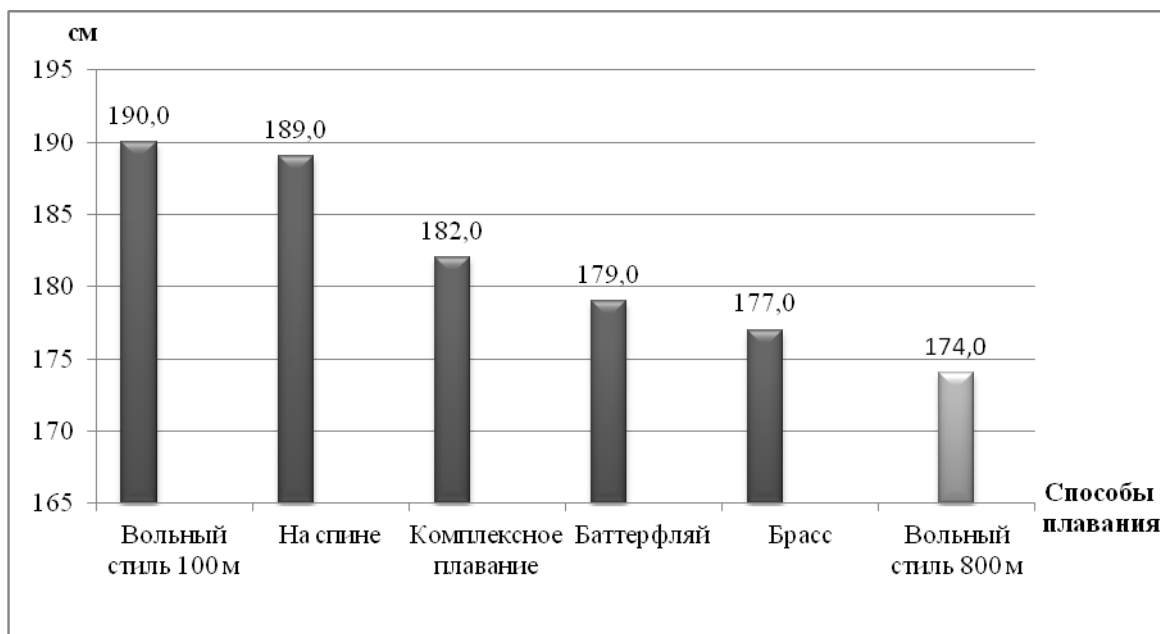


Рисунок 1 – Показатели длины тела стоя пловцов высокой квалификации

Тотальные размеры длины тела, сидя показаны на рисунке 2. Из рисунка следует, что показатели длины тела, сидя у пловцов различных способов отличаются. Так, наивысший показатель длины тела, сидя у спортсменов, специализирующихся в плавании вольном стиле (100 м) – 98 см, всего на один сантиметр уступают им спортсмены, специализирующиеся в плавании на спине. Брассисты, спортсмены комплексного плавания, вольного стиля 800 м и баттерфляисты уступают спортсменам в плавании вольным стилем на спине в пределах 5-7 см.

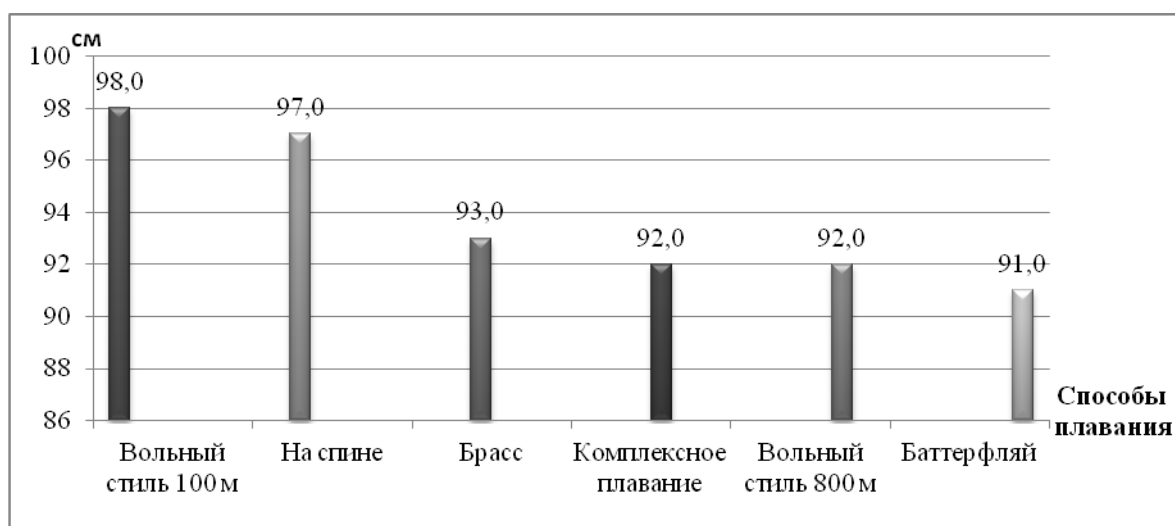


Рисунок 2 – Показатели длины тела сидя у пловцов высокой квалификации

Рассмотрим показатели массы тела у пловцов-кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта различных специализаций (рисунок 3).

Наибольшая масса тела у пловцов вольного стиля на 100 м (81,4 кг), на 5,6 кг уступают им пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

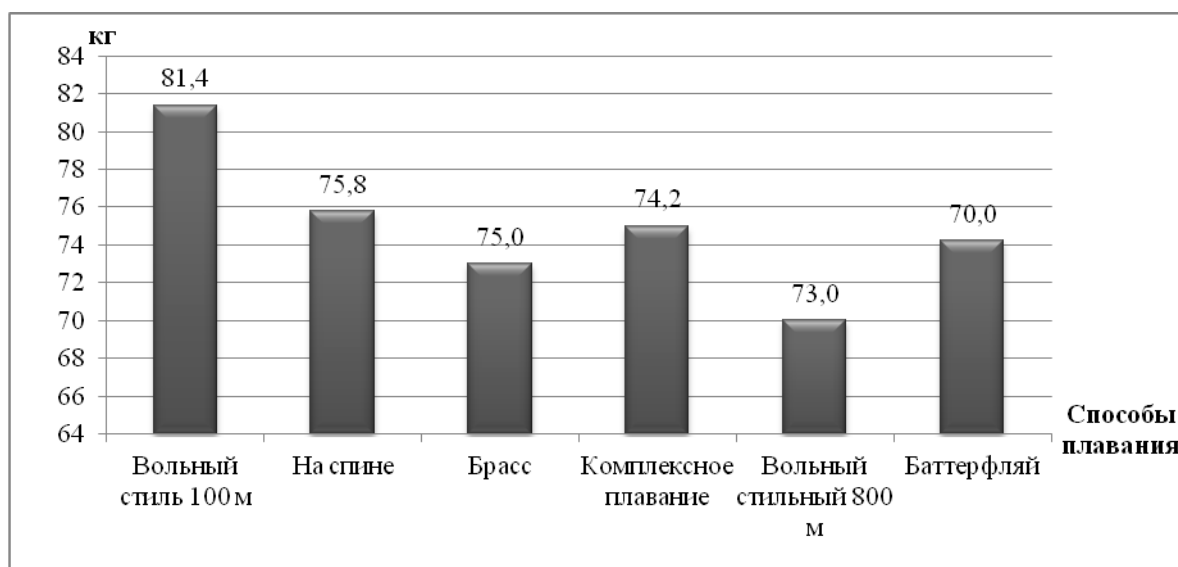


Рисунок 3 – Показатели массы тела у пловцов высокой квалификации

Спортсмены других способов плавания отличаются показателями массы тела незначительно (комплексное плавание, баттерфляй и брасс) – в пределах 2,0 кг. Наименьшая масса тела у спортсменов, которые специализируются в вольном стиле на 800 м – 70,0 кг.

Пловцы, работа которых носит скоростно-силовой характер, имеют большие величины массы тела, к ним в первую очередь относятся пловцы вольного стиля на дистанции 100 м.

Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что у пловцов вольного стиля (100 м) и на спине, они находятся в пределах 103,0 – 102,0 см и между этими показателями не наблюдается статистически значимых различий (рисунок 4). Не наблюдаются статистически значимых различий между показателями окружности грудной клетки пловцов, занимающихся баттерфляем и комплексным плаванием, а так же брассистами.

Статистически достоверные различия имеются между показателями окружности грудной клетки пловцов, специализирующихся в вольном стиле на 800 м и всеми другими показателями пловцов различных специализаций (рисунок 4).

Перечисленные выше показатели тотальных размеров тела пловцов высокой квалификации относятся к так называемым стабильным характеристикам, имеющим большое значение в достижении спортивного мастерства.

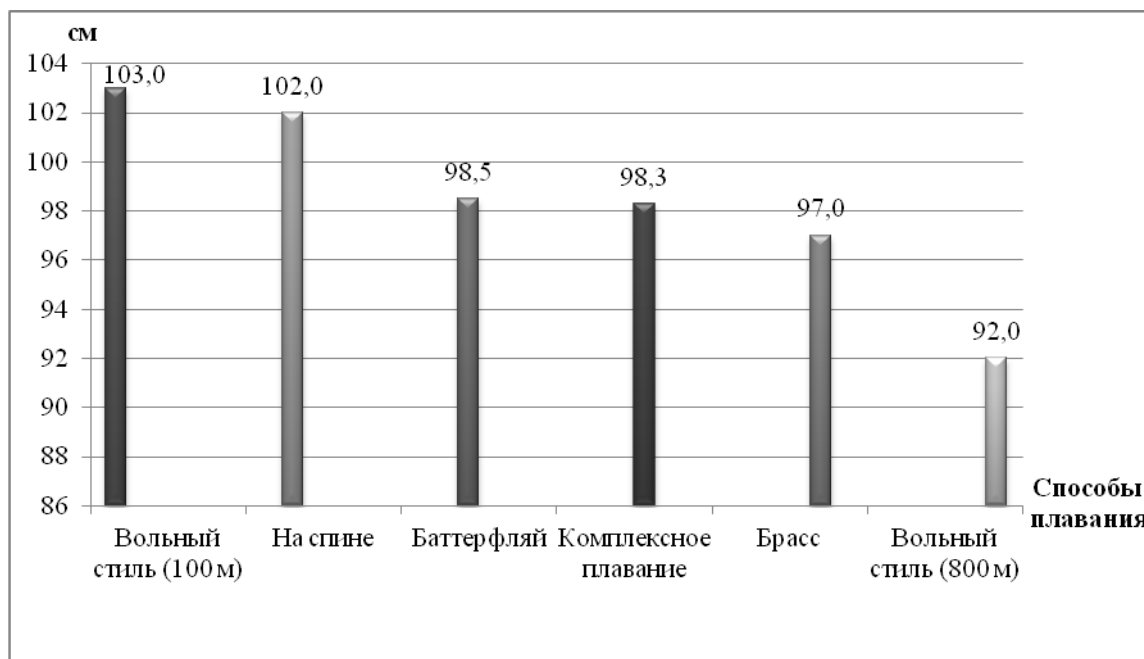


Рисунок 4 – Показатели окружности грудной клетки у пловцов высокой квалификации

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследования показал, что наиболее высокие показатели длины тела, массы тела, окружности грудной клетки имеют пловцы, специализирующиеся в плавании вольным стилем на дистанции 100 м.

Тотальные размеры тела, у пловцов, специализирующихся в плавании способами брасс и баттерфляй имеют незначительные расхождения. У пловцов, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанцию 800 м все изучаемые показатели тотальных размеров тела ниже, чем у других представителей плавания.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов // Плавание. – К., 2000. – С. 150-188.
2. Платонов, В.Н. О путях оптимизации построения многолетней подготовки пловцов высокого класса // Плавание / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский, В.Г. Юдин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 9-14.
3. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

Влияние агониста 5-HT_{2B} рецепторов серотонина на показатели частоты сердечных сокращений развивающегося организма

*Валеев А.М., Абзалов Р.Р., Валеева М.Н.,
Мухаметзянов Э.М., Асхадуллин И.Р.*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет
(Казань, Российская Федерация)*

Исследовались показатели частоты сердечных сокращений у крыс, подверженных усиленной двигательной активности, после введения агониста 5-HT_{2B} рецепторов серотонина. У тренированных плаванием крыс исходные показатели частоты сердечных сокращений до препаровки меньше, чем данные у крыс, находившихся в условиях неограниченной двигательной активности.

После воздействия агониста 5-HT_{2B} рецепторов серотонина у крыс 70-суточного возраста происходит уменьшение показателей частоты сердечных сокращений.

***Ключевые слова:** насосная функция сердца, мышечная тренировка, частота сердечных сокращений, ударный объем крови, минутный объем кровообращения, агонист 5-HT_{2B} рецепторов серотонина.*

Were studied indicators of heart rate in rats subjected to enhanced motor activity after the introduction of agonist 5-HT_{2B} receptors of serotonin. From swimming trained rats baseline heart rate prior to the preparation less than the rats that were in the unrestricted motor activity.

After exposure to the agonist 5-HT_{2B} of serotonin receptors in rats 70 days of age, a reduction of indicators of heart rate.

***Key words:** heart pumping ability, muscle training, heart rate, blood stroke volume, minute volume of blood circulation, agonist of 5-HT_{2B} serotonin receptor.*

Известно, что 5-HT_{2B} рецепторы необходимы для нормального морфогенеза сердца в эмбриональном периоде развития млекопитающих, вместе с тем, через эти рецепторы в постнатальном онтогенезе реализуется влияние серотонина на гипертрофию миокарда [3]. В литературе имеются лишь единичные работы, в которых у 70-суточных крыс, подверженных мышечным тренировкам плаванием, были исследованы особенности реакции серотониновых рецепторов [1]. На протяжении ряда лет в лаборатории физиологии физических упражнений Казанского федерального университета разрабатывались режимы мышечных тренировок плаванием на крысах с целью изучения механизмов регуляции показателей насосной функции сердца [1, 2].

Исходя из вышеизложенного, нами была определена **цель работы** – изучение влияния агониста 5-HT_{2B} рецепторов серотонина на показатели частоты сердечных сокращений развивающегося организма.

Методика исследования. Исследовались крысы 70-суточного возраста. Одна группа подвергалась усиленной двигательной активности, а другая содержалась в условиях неограниченной двигательной активности.

Крысы всех экспериментальных групп содержались по 6-8 животных в транспортных клетках. Крысят экспериментальной группы – адаптировали к ступенчато-возрастающей нагрузке плаванием. Продолжительность плавания в первый день тренировки равнялась 5 минутам. К концу 2-х недельного срока тренировок общее время одной тренировки было доведено до 30 минут, то есть прибавляли по 5 минут через один день плавания. Продолжительность каждой последующей тренировки возрастала на 10 минут, и в конце 4-ой недели длительность одного тренировочного занятия достигла 90 минут. Начиная с 5-й недели тренировок, крысят заставляли плавать в течение одной недели с грузом, равным 3% от массы каждого животного (90 минут плавания: из них 30 минут с грузом). Металлический груз во время плавания прикрепляли на туловище с помощью тонкой резинки так, чтобы она не мешала дыханию. Шестую неделю крыс заставляли плавать по 90 минут, из них 30 минут с грузом, равным 5% от массы каждого животного. Начиная с 7-ой и до 26-ой недели тренировок время плавания с грузом 5% от массы животного составило 60 минут. Животных подвергали плавательным тренировкам 6 раз в неделю.

Для изучения частоты сердечных сокращений, ударного объема крови и минутного объема кровообращения крыс наркотизировали уретаном (800 мг/кг массы тела), регистрировали объемную и дифференцированную реограммы при естественном дыхании в модификации Р.А. Абзалова.

Оценивали максимальную реакцию частоты сердечных сокращений у крыс 70-суточного возраста после введения агониста 5-HT₂в рецепторов серотонина в дозах 1мкг/кг, 10 мкг/кг [4].

Через 10-15 минут после введения наркоза агонист 5-HT₂в рецепторов α -Methyl-5-hydroxytryptamine maleate (Tocris) вводили в бедренную вену через катетер. Каждую последующую дозу препарата вводили через 10 минут.

Результаты анализировали с использованием программ Chart, Claris Works, Statistica v6.0 SR на компьютерах Power Macintosh и IBM. Достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента. Полученный в экспериментах цифровой материал обработан методом вариационной статистики на достоверность различия сравниваемых показателей ($P \leq 0,05$), а также с использованием программного комплекса статистической обработки «Microsoft Excel-2007».

Результаты исследования. У крыс 70-суточного возраста на 2-ой минуте после введения 1 мкг/кг α -Methyl-5-hydroxytryptamine maleate частота сердечных сокращений уменьшилась по сравнению с исходными данными на

28,8 уд/мин ($P \leq 0,05$). Далее на 4-ой минуте после введения 1 дозы частота сердечных сокращений хотя и продолжала уменьшаться, но не на достоверную величину. На 10-ой минуте после введения 1 дозы частота сердечных сокращений уменьшилась и разница составила 37 уд/мин ($P \leq 0,05$).

Подытоживая изложенное, можно утверждать о том, что показатели частоты сердечных сокращений после введения препарата α -Methyl-5-hydroxytryptamine maleate в минимальной дозе (1 мкг/кг) уже на 2-ой минуте уменьшились на достоверную величину. Затем в реакции частоты сердечных сокращений существенных изменений не происходило.

У 70-суточных тренированных крыс на 2-ой минуте после введения α -Methyl-5-hydroxytryptamine maleate показатели частоты сердечных сокращений уменьшились на 20 уд/мин, чем исходные показатели этих же крыс перед введением препарата ($P \leq 0,05$).

Таким образом, реакция частоты сердечных сокращений на 1 дозу агониста 5-НТ2в рецепторов у тренированных крыс уже на 2-ой минуте оказалась достоверной. Существенные различия, установленные на 2-ой минуте, после введения 1-ой дозы сохранились до 10-ой минуты практически без изменений.

При увеличении дозы вводимого агониста 5-НТ2в рецепторов нами выявлены следующие изменения частоты сердечных сокращений: у 70-суточных нетренированных крыс на 2-ой минуте после введения 10 мкг/кг α -Methyl-5-hydroxytryptamine maleate частота сердечных сокращений между исходными показателями и на 2-й минуте после введения препарата составила 38,3 уд/мин ($P \leq 0,05$). Нами показатели частоты сердечных сокращений регистрировались на 4-ой, 6-ой, 8-ой и 10-ой минутах после введения препарата. Наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений на 4-ой, 6-ой минутах на 42 уд/мин, а на 10-ой минуте регистрации данного показателя уменьшение частоты сердечных сокращений составляет 46 уд/мин ($P \leq 0,01$).

Сравнительный анализ показателей частоты сердечных сокращений после введения 1-ой и 2-ой доз агониста 5-НТ2в рецепторов выявил следующие характерные изменения. На 2-ой минуте регистрации после введения 2 дозы частота сердечных сокращений у нетренированных крыс оказалась на 10 уд/мин меньше. Такая разница сохраняется до 10-ой минуты регистрации.

Литература

1. Абзалов Р.А. Показатели насосной функции сердца крыс в условиях воздействия агониста 5-НТ2В рецепторов / Р.А. Абзалов, А.М. Валеев, Н.И. Абзалов, Р.Р. Абзалов, А.С. Никитин, Э.З. Вафина // Ветеринарный врач : научно-производственный журнал. – 2012. – № 3. – С. 46-49.

2. Валеев А.М. Влияние агониста 5-HT₂ рецепторов на насосную функцию сердца тренированных крысят, родившихся от тренированных самок / А.М. Валеев, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Р.Р. Нигматуллина, Р.Р. Абзалов, А.С. Никитин // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2012. – № 3. С. 292-295.

3. Кириллова В.В. Фармакологическая десимпатизация изменяет реакцию инотропной функции сердца на серотонин в постнатальном онтогенезе крыс / В.В. Кириллова, Р.Р. Нигматуллина // Российский физиол. журн. им. И.М. Сеченова. – 2007. – № 93 (10). – С. 1132-1142.

4. Obata H. Antiallodynic effect of intrathecally administered 5-HT(2) agonists in rats with nerve ligation / H. Obata, S. Saito, M. Sasaki, K. Ishizaki, F. Goto. – 2001. – Pain. 90 (1-2). – P. 173-179.

Структура физической подготовленности волейболистов 10-14 лет по результатам факторного анализа

Вертель А.В.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

В работе рассмотрены вопросы эффективности метода факторного анализа для определения информативных данных проведенных исследований. Полученные данные позволили определить, в какой мере был эффективен выбор комплекса показателей для использования их с целью контроля уровня специальной физической подготовленности на определенных этапах подготовки юных волейболистов.

Ключевые слова: факторный анализ, структура физической подготовленности, информативность факторов.

In this article questions of efficiency of factorial analysis method for definition of informative values of our researches are considered. The obtained data has allowed to define level of values and to estimate how much chosen characteristic complex is effective for their use for the purpose of control of level of special physical qualification of young volleyball players at certain period of preparation.

Key words: factorial analysis, special physical qualification, the descriptiveness of a factor.

Введение. При проведении факторного анализа структуры физической подготовленности обращалось внимание на дисперсию выборки выделенных факторов и относительное влияние параметров внутри их, что позволило не только определить данные факторы в структуре физической подготовленности, но и раскрыть механизмы их формирования [1, 5].

Методы и организация исследования. Для интерпретации факторов, т.е. определения для каждого из них содержательного смысла, связанного с определённой направленностью, и понимая, какая реальность скрыта в

выделенных факторах, был проведен анализ нагрузок с исходными переменными, полученными в результате тестирования специальных физических качеств [2, 4].

Цель исследования. Определить взаимозависимость факторов, которые отображают скоростно-силовую подготовленность юных волейболистов 10-14 лет. При проведении факторного анализа структуры физической подготовленности юных волейболистов основной целью работы было выявление количества факторов, которые оказывают влияние на суммарный результат дисперсии выборки [3].

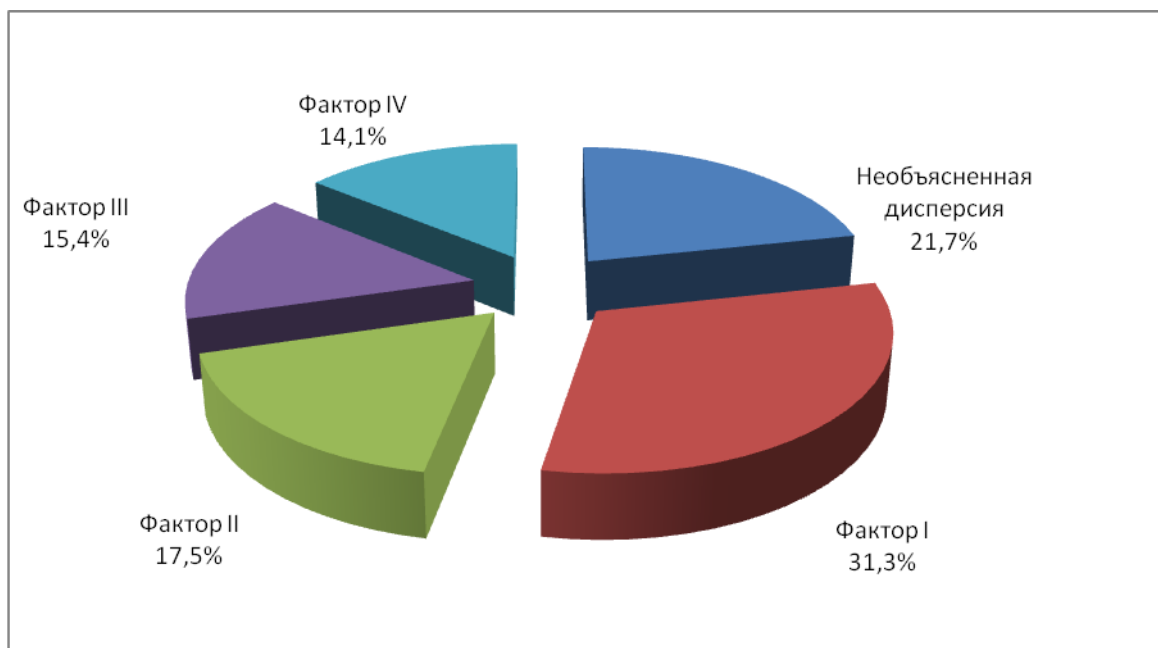
Результаты исследования. При рассмотрении результатов факторного анализа структуры физической подготовленности юных волейболистов, в возрасте 10 лет было выделено четыре фактора, составляющие 78,3% суммарной дисперсии выборки.

В содержании первого, наиболее значимого фактора с вкладом в суммарную дисперсию выборки 31,3% вошли показатели, которые характеризуют скорость и скоростную силу по данным тестов: "Вращение двух рук с весом (1кг) в разноименном направлении", "Бег 12м схода" (рис. 1).

Во втором факторе с его вкладом в суммарную дисперсию выборки 17,5% с наиболее высоким коэффициентом корреляции выделился показатель теста "Прыжок в длину с места". Кроме этого, к данному фактору относится показатель теста "Прыжки-акробатика". Данный фактор интерпретируется нами как фактор "Взрывная сила".

В третьем факторе с долей вклада в суммарную дисперсию выборки 15,4% основную нагрузку несут показатели тестов: волейбольный "Прыжок вверх с разбега" и "Челночный бег 5х6м с усложнениями". Таким образом, данный фактор можно охарактеризовать как "Скоростно-силовой".

В содержании четвертого фактора с вкладом в суммарную дисперсию выборки 14,1% вошли переменные, которые характеризуют двигательные возможности по данным теста "Челночный бег (5х6 м) с усложнениями ". Так же к этому фактору относится показатель теста "Прыжковая выносливость (разница между первым и вторым прыжками). Данный фактор интерпретируется нами как "Двигательная координация".



Факторы ($D=78,3\%$)

Фактор I – 31,3% - скорость

Фактор II – 17,5% - взрывная сила

Фактор III – 15,4% - скоростно-силовой

Фактор IV – 14,1% - двигательная координация

21,7% - **необъясненная дисперсия**

Рисунок 1 – Факторная структура физической подготовленности юных волейболистов 10 лет в начале эксперимента

У юных волейболистов исследуемой группы в возрасте 11 лет факторный анализ структуры физической подготовки выделил три фактора, на долю которых приходится 65,1% суммарной дисперсии выборки.

В первом основном факторе, вклад которого в дисперсию выборки составляет 31,2%, вошли показатели тестов, которые характеризуют уровень скоростно-силовой подготовленности: "Бросок набивного мяча (1кг) в прыжке с места", "Вращение двух рук с весом (1кг) в разноименном направлении". Мы интерпретируем данный фактор как "Скоростно-силовой".

Во втором факторе со значением суммарной дисперсии выборки в 21,9% вошли показатели тестов: волейбольный "Прыжок вверх с разбега", "Бег 12 м схода". Таким образом, данный фактор интерпретируется нами как "Взрывная сила".

К третьему фактору, с вкладом в суммарную дисперсию выборки 12,0% входит показатель теста "Прыжковая выносливость" (разница между первым и вторым прыжками) и показатель теста "Прыжок в длину с места". Мы можем интерпретировать его как "Скоростно-силовой фактор".

У волейболистов исследуемой группы в возрасте 12 лет структура физической подготовленности определяется четырьмя факторами, на долю которых приходится 79,2% суммарной дисперсии выборки.

Основное влияние на формирование уровня физической подготовленности в возрасте 12 лет практически равнозначное значение имели факторы, интерпретируемые нами как "Скорость" (28,6%) и "Скоростно-силовой" (25,9%).

Факторный анализ структуры физической подготовленности юных волейболистов в возрасте 13 лет дала следующие информативные значения: выделено четыре фактора, которые объясняют 83,1% суммарной дисперсии выборки.

Из данных факторного анализа структуры физической подготовленности волейболистов в возрасте 13 лет основное значение имел фактор, интерпретируемый нами как "Взрывная сила" (34,7% суммарной дисперсии выборки).

У волейболистов в возрасте 14 лет факторный анализ выделил четыре фактора, на долю которых приходится 80,2% суммарной дисперсии выборки.

В первый основной фактор (33,6% суммарной дисперсии выборки), вошли показатели тестов: "Прыжок в длину с места", волейбольный "Прыжок вверх с разбега", "Вращение двух рук с весом (1 кг) в разноименном направлении". Этот фактор интерпретируется нами как "Взрывная сила".

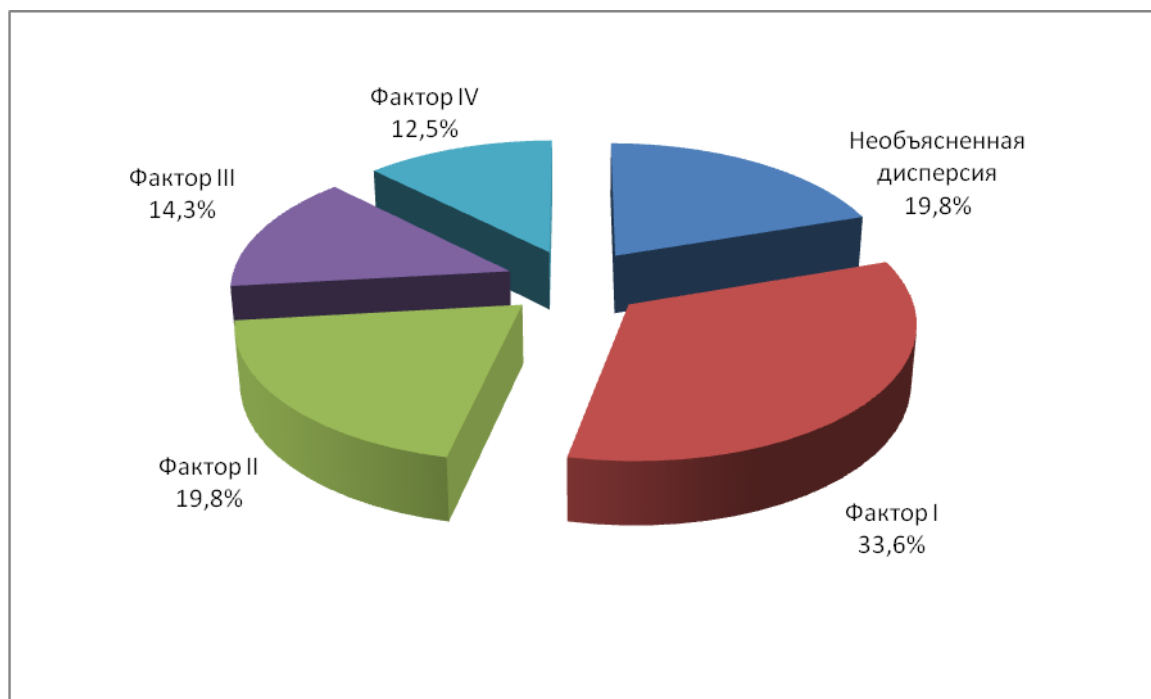
Во втором факторе (19,8% суммарной дисперсии выборки) наибольшую факторную нагрузку несут показатели тестов: "Вращение двух рук с весом (1 кг) в разноименном направлении", "Челночный бег 5х6 м" с усложнениями, и "Бег 12 м схода". Данный фактор интерпретируется нами как "Двигательная координация" (рис. 2).

Третий фактор с вкладом 14,3% в суммарную дисперсию выборки, характеризуется как фактор "Скорость", к нему относятся показатели тестов: "Бег 12 м схода", "Прыжки вверх после перемещением влево – вправо".

К четвертому фактору (12,5% суммарной дисперсии выборки) относятся показатели тестов: "Прыжковая выносливость", "Прыжок вверх с разбега". Этот фактор можно охарактеризовать как "Скоростно-силовой".

Его составляющими являются переменные: "Прыжок в длину с места", волейбольный "Прыжок вверх с разбега", "Вращение двух рук с весом (1 кг) в разноименном направлении". Информативность проведенного нами исследования указывает на преимущество фактора, интерпретируемого нами, как "Взрывная сила". Проведенный факторный анализ способствовал переходу от множества исходных переменных к существенно меньшему их числу и

позволил уточнить особенности их влияния на развитие специальных физических качеств.



Факторы (D= 80,2%)

Фактор I –33,6% - взрывная сила

Фактор II –19,8% - двигательная координация

Фактор III – 14,3% - скорость

Фактор IV – 12,5% - скоростно-силовой

19,8% - **необъясненная дисперсия**

Рисунок 2 – Факторная структура физической подготовленности юных волейболистов 14 лет

Таким образом, в результате проведенного факторного анализа определены показатели, которые имеют наибольшее влияние на развитие специальных физических качеств на этапе начальной и предварительной базовой подготовки.

Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что структура физической подготовленности юных волейболистов 10-14 лет носит динамичный переменный характер, который меняется в зависимости от их возраста. Необходимо отметить, что на каждом исследовательском этапе интерпретированные нами факторы зависят один от другого и являют собой те составляющие тренировочного процесса, значения которых в наибольшей мере влияют на достижение высокого спортивного результата.

Выводы. По результатам исследования факторной структуры физической подготовленности юных волейболистов, определены факторы, которые отображают скоростно-силовую подготовленность спортсменов на этапе начальной базовой подготовки.

Полученные данные факторного анализа позволили определить иерархию значений и оценить, в какой мере выбранный комплекс показателей эффективен для использования их с целью контроля уровня специальной физической подготовленности на определенном этапе обучения юных волейболистов.

Факторный анализ структуры физической подготовленности является наиболее информативным, его показатели использованы нами, как основные критерии оценки уровня развития специальной физической подготовленности.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на более детальную разработку методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности на этапе углубленной базовой подготовки (возраст спортсменов 15-17 лет).

Литература

1. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболисток : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 24.00.01 / А.Т. Гарипов. – М., 1990. – 23 с.

2. Кудрявцев В.Д. Обоснование выбора тестов скоростно-силового характера для отбора студентов в секции баскетбола и волейбола / В.Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 1986.– № 10. – С. 14-15.

3. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности и развитие физических качеств, определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 24.00.01 / Р.Я. Проходовский. – К., 2002. – 18 с.

4. Статистика (обработка спортивных данных на компьютере) [под ред. М.П. Шестакова, Г.И. Попова].– М. : СпортАкадемия, 2002. – 271 с.

5. Фомин Е.В. Факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность юных волейболистов на отдельных этапах подготовки / Е.В. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 12. – С. 32-33.

Моніторинг рівня фізичної підготовленості юних спортсменок 7-9 років відділення аеробіки

Вертинорох О.О.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

В якості дослідницького завдання автором була визначена спроба оцінити вплив тренувального навантаження спортсменок спортивної аеробіки 7-9 років на рівень їх фізичної підготовленості.

***Ключові слова:** здоров'я, аеробіка, фізичні якості, загальна фізична підготовка.*

As a research problem the authors is an attempt to assess the impact of training load of athletes sports aerobics 7-9 years for their level of physical fitness.

***Key words:** health, aerobics, fitness, General physical preparation.*

Однією з найбільш **актуальних проблем** сучасного суспільства є істотне погіршення стану здоров'я різних груп населення, починаючи з дитячого віку. На думку ряду авторів, разом з причинами соціально-економічного і екологічного характеру, суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей дітей відіграють такі чинники як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, відсутність інтересу до систематичних занять різними видами спорту [2].

Загальновідомо, що здоров'я на 50-55% залежить від способу життя людини, значить можна вважати, що генеральною лінією формування і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. Зараз ефективність аеробіки загально визнана. Дослідження функціональних можливостей та адаптаційних перебудов з боку фізіологічних систем у процесі багаторічної тренування в різних видах спорту все частіше висвітлюється у роботах останнього десятиліття (Савчин С., Біскуп Л., 2003; Смирнова С.Л., 2006; Йорданська Ф.А., Юдинцева М.С., 2006; Воскресенський С.А., 2010; Друшевская С.Л., 2011; Іванова Н.В., 2011; Горбаньова Е.П., 2012). У зв'язку з цим висловлюється думка, що одним з ефективних засобів оптимізації загального стану організму дітей та молоді є включення у навчальні програми з фізичного виховання таких видів фізичних вправ, які характеризуються простотою виконання, сприятливим емоційним фоном, високим загальнооздоровчим ефектом, зокрема, аеробіки [3, 4].

Актуальність і безперечна практична значущість послужили передумовами для проведення цього дослідження.

Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів.

Відомо, що обмін речовин при збудженні м'яза являє собою складну систему хімічних реакцій процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко видаляються з організму за допомогою дихання і поту. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін "аеробіка" для різноманітних програм, виконуваних під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Цей напрямок оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі [1].

На думку С. Каледіна під загальною фізичною підготовкою мається на увазі розвиток основних фізичних якостей, удосконалення функціональної діяльності організму, освоєння великої кількості різноманітних рухових навичок для досягнення хорошої загальної фізичної підготовленості тих, хто займається. У перші роки тренувань необхідно велику увагу приділяти загальній фізичній підготовці, так як вона сприяє різнобічному розвитку і підвищенню функціональних можливостей організму юних спортсменок [3]. Завдання базової підготовки у спортивній аеробіці повинні зводитися, по суті, до досягнення спортсменками функціональної і технічної «надлишковості», яка дозволить закласти фундамент зростання результатів в майбутньому [4].

Метою дослідження стало вивчення особливостей зміни фізичного стану спортсменок 7-9 років в процесі систематичних занять спортивною аеробікою.

Організація дослідження. Відповідно до мети дослідження нами було проведено обстеження 17 спортсменів групи ПБП Дитячо-юнацької спортивної школи ім. Е.І. Назарова, впродовж тренування в період з 2015 по 2016 рік. У процесі занять використовувалися комплекси базових кроків (інтенсивність навантаження – 70-85% від величини максимального споживання кисню, оптимальні величини частоти серцевих скорочень в процесі виконання навантаження складали від 127 уд/хв до 177 уд/хв, тривалість основної частини заняття – 60 хвилин, частота занять – 6 рази на тиждень).

Для визначення вихідного рівня початкової підготовленості зі спортсменами були проведені тестування початкових показників для подальшого виявлення ефективності занять аеробікою.

Фізичні тести використовуються для тестування фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

Тест на «координацію» – 10 стрибків на місці з вільною висотою стрибка й частотою пульсу 80 уд/хв за метроном. Фіксується кількість заступів за круг, який має радіус, на 2 см більшу за довжину стопи.

Тест на «силу»:

- згинання та розгинання рук в положенні у трицепс – фіксується максимальна кількість повторень.

- прес – утримання ніг в висі на перекладині не нижче 90 градусів – вимірюється кількість часу.

Тест на «гнучкість»:

- шпагати на підлозі (правий, лівий, поперечний) – вимірюється нижня точка, до котрої досягає стегно.

Швидкісно-силова підготовка:

- стрибки на скакалці за 1 хв – підраховується кількість раз.

Комплексна підготовка (витривалість – максимальна кількість групвань; координація – серіями в шпагат на праву, ліву та поперечний). Стрибки з місця в групування та серіями в шпагат на праву, ліву та поперечний.

Тест на «витривалість» біг 2000 м – реєструється час подолання дистанції.

Представлена таблиця 1 дозволяє визначити рівень показників за п'ятибальною шкалою оцінювання щодо початкового рівня розвитку фізичних якостей дівчат до експерименту та після його закінчення.

Таблиця 1

**Нормативи
контрольних випробувань відділення аеробіки**

Нормативи	4-6 років	7-9 років	10-12 років	13-15 років	16-18 років
ЗФП					
Шпагати на підлозі (правий, лівий, поперечний)	5-стегна торкаються підлоги 4- стегна не торкаються підлоги 5 см 3- стегна не торкаються підлоги 10 см				
Згинання та розгинання рук в положенні у трицепс (кількість раз.)	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 3	«5» - 10 «4» - 8 «3» - 5	«5» - 15 «4» - 10 «3» - 8	«5» - 20 «4» - 15 «3» - 10	«5» - 25 «4» - 20 «3» - 15
Пресс – утримання ніг у висі на перекладині не нижче 90 градусів (с)	«5» - 10 с «4» - 5 с «3» - 3 с	«5» - 15 с «4» - 10 с «3» - 5 с	«5» - 20 с «4» - 15 с «3» - 10 с	«5» - 25 с «4» - 20 с «3» - 15 с	«5» - 30 с «4» - 25 с «3» - 20 с
Стрибки з місця в групування та серіями в шпагат на праву, ліву та поперечний (кількість раз.)	«5» - 5 раз «4» - 3 раз «3» - 1 раз	«5» - 5 раз «4» - 3 раз «3» - 2 раз	«5» - 10 раз «4» - 5 раз «3» - 3 раз	«5» - 15 раз «4» - 10 раз «3» - 5 раз	«5» - 20 «4» - 15 «3» - 10

Стрибки на скакалці за 30 с (кіл-ть раз.)	«5» - «4»- «3»-	«5»- 60-65 «4»- 55-60 «3»-49-54	«5»- «4»- «3»-	«5»- «4»- «3»-	«5»- раз «4»- раз «3» - раз
Біг на витривалість(хв. с)		«5»- 11.25 «4»- 12.00 «3»-12.20			
Координація (кіл-ть раз.; с)	«5»- с «4»- с «3»-с	«5»- 0 раз «4»- 2 раз «3»-4 раз	«5»- с «4»- с «3»-с	«5»- с «4»- с «3»-3 с	«5»- с «4»- с «3»-с
СФП					
Зв'язка кроків у композицій під музичний супровід (кіл-ть балів)	«5»- 6,5-7,0 «4»- 6,0-6,5 «3»-5,0-6,0	«5»- 7,5-8 «4»- 7-7,5 «3»- 6-7,0	«5»- 8,5-9 «4»- 8-8,5 «3»- 7,0-8	«5»- 9,5-10,0 «4»- 8,0-9,0 «3»- 7,0-8,0	

Результати дослідження. З метою тестування основних фізичних якостей спортсменок 7-9 років з аеробіки нами були проведені нормативи із ЗФП та СФП.

Аналіз даних силових показників свідчить, що у спортсменок відділення аеробіки початкової підготовки середній показник за тестуванням «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» становив 7 раз., а цих же спортсменок через рік, коли вони перейшли в групу попередньої базової підготовки 13 раз.

Тестування «Прес – утримання ніг в висі на перекладині не нижче 90 градусів» становив 7 с, а через рік 12 с. Тобто розвиток силової фізичної якості у спортсменок став кращий і піднявся із задовільного рівня до високого, що говорить про те, що тренування зі спортивної аеробіки залежить від розвитку даної фізичної якості.

Порівняння розвитку швидкісно-силових показників, за результатами тестування. Середній показник розвитку даної фізичної якості тестування «стрибки з одинарним прокручуванням стрибалки» спортсменок з аеробіки початкової підготовки 3 року навчання – 49 разів, а через рік становить 54 рази. Отже, показник розвитку швидкісно-силової якості в спортсменок відділення аеробіки покращився, але залишився на тому ж задовільному рівні, що свідчить про те, що дана фізична якість не є фундаментальною для даного рівня спеціалізації спортсменок і даного виду спорту.

Аналіз отриманих результатів констатувального експерименту тестування гнучкості спортсменок з аеробіки 7 років, свідчить, що рівень розвитку показників гнучкості за середніми даними тесту «шпагат» становив – 5-6 см стегна не торкаються підлоги, за результатами педагогічного експерименту в групі через рік – відповідно стегна торкаються підлоги, тобто показник розвитку даної якості кращий на 5,5 % у спортсменів ПБП з аеробіки.

Порівняння отриманих показників за тестом біг 2000 м свідчить, що тренування зі спортивної аеробіки призводить до покращення роботи ССС та

позитивний вплив на розвиток витривалості. Результати тесту покращилися на 60 с.

Стрибки з місця в групування та серіями в шпагат на праву, ліву та поперечний дівчата були готові здавати лише перейшовши в групу ПБП, що свідчить про складність данного елемента та підвищення технічної майстерності спортсменок після року тренувань.

З проаналізованих даних видно, що середній показник виступів на змаганнях та виконання технічної програми групи спортсменів 7 років зі спортивної аеробіки на період педагогічного експерименту становив – 7,0 балів, а спортсменів 8 років – 7,5 балів, що свідчить про ефективну модель тренування та вплив на результати спортсменок з аеробіки, а саме на 0,5%.

Висновок. Саме тому для найсильніших представниць спортивної аеробіки характерний мезоморфний тип статури, відмінностями якого є більш виражений скелет і мускулатура (Кокоріна Е.А.). Індивідуальні особливості пропорцій тіла також можуть впливати на успішність змагальної діяльності. Периметри сегментів верхніх і нижніх кінцівок виявляються більше у спортсменок, які займаються аеробікою, що може бути пов'язано з особливостями виконання вправ, що вимагають істотно великих м'язових зусиль рук і ніг. Представниці спортивної аеробіки також перевершують своїх ровесниць за показниками вираженості м'язового компонента (50,8%) (Андреасян К.Б.). Все це ми змогли підтвердити нашою роботою та встановити, що найважливішими якостями для даного виду спорту на етапі початкової базової підготовки є сила, гнучкість та координація рухів.

Література

1. Вертипорох О.О. Сучасні фітнес технології : метод. посібник / О.О. Вертипорох. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 108 с.
2. Бардов В.Г. Гігієна та екологія : підручник / за ред. В.Г. Бардова. – Вінниця : Нова Книга, 2006. – 406 с.
3. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике : метод. пособие / В.А. Горбунов;. – Иркутск : Иркут. техникум физ. культуры, 2001. – 78 с.
4. Шлёмин А.М. Юный гимнаст / А.М. Шлёмин. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.

Специфика проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье раскрыта специфика проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада. Даны рекомендации по реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом специфики наиболее распространенных заболеваний детей дошкольного возраста, показаны особенности регулирования интенсивности и продолжительности физической нагрузки на физкультурных занятиях с ослабленными воспитанниками.

The article presents the specifics of the early childhood physical education lessons with children in the Sanatorium kindergarten. Recommendations on the implementation of the individually-differentiated approach taking into account the specifics of the most common diseases of children of preschool age are given; features of the regulation of the intensity and duration of physical activity on physical education lessons with weak children are presented.

Введение. Решение задачи сохранения и укрепления здоровья воспитанников для санаторных детских садов Республики Беларусь приобретает первостепенную актуальность и значимость, что обусловлено рядом причин:

- требованиями нормативных правовых документов, ориентирующих на создание в санаторных детских садах целостной системы по образованию, оздоровлению и реабилитации воспитанников, имеющих различные заболевания на основе комплексного медико-педагогического сопровождения;
- необходимостью организации образовательного процесса по физической культуре и жизнедеятельности воспитанников с учетом специфики их заболеваний и рекомендаций медицинских работников;
- важностью внедрения научно-обоснованных здоровьесберегающих технологий и методик в образовательный процесс санаторного детского сада.

Педагогические работники санаторных детских садов (воспитатели, руководители физического воспитания) испытывают трудности при организации физкультурно-оздоровительной работы в целом и при проведении физкультурных занятий с ослабленными воспитанниками в частности, связанные с недостатком научно-методического обеспечения образовательного процесса по данному направлению педагогической деятельности.

Цель статьи – раскрыть специфику проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение научно-методических источников по проблеме физического воспитания детей с различным характером заболеваний и оздоровительного влияния физических упражнений на организм ослабленных воспитанников.

Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм детей с различными отклонениями в состоянии здоровья раскрыты в исследованиях белорусских ученых (Н.Т. Лебедева, Т.Ю. Логвина, Г.А. Нарскин, В.Н. Корзенко, Н.С. Мартынюк, Н.Э. Власенко). Так, Т.Ю. Логвиной разработаны методические основы занятий физическими упражнениями с детьми при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной систем. Г.И. Нарскиным предложена система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста [2]. Система закаливания детей в дошкольном учреждении и семье с использованием различных средств по сезонам года представлена в работах В.Н. Корзенко. Комплекс эффективных мероприятий (физкультурных санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических) по оздоровлению часто и длительно болеющих детей в условиях дошкольных учреждений обоснован и апробирован Н.Т. Лебедевой.

Результаты приведенных выше исследований, безусловно, имеют большую научную и практическую значимость, но не раскрывают в полной мере вопросы организации образовательного процесса в санаторных детских садах с учетом специфики заболеваний воспитанников, их клинико-физиологических особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Следует отметить, что методика проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторных детских садов с одной стороны – не отличается от традиционной, а с другой – имеет свою специфику, выраженную:

в индивидуально-дифференцированном подходе в процессе выполнения физических упражнений в зависимости от характера заболевания конкретного ребенка и рекомендаций врача;

в постепенном повышении и снижении физической нагрузки, в увеличении продолжительности вводной и заключительной частей физкультурного занятия;

в последовательном освоении программного материала с увеличением периода обучения тем или иным двигательным действиям и включением их в содержание большего количества занятий.

Ниже приведены рекомендации по осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода на физкультурных занятиях с учетом

специфики наиболее распространенных заболеваний воспитанников санаторных детских садов.

Воспитанникам с заболеваниями органов дыхания показаны:

- физические нагрузки циклического характера средней и малой интенсивности (ходьба, бег, катание на велосипеде, самокате и др.);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в чередовании с дыхательными упражнениями, упражнениями на осанку и расслабление мышц;
- упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (поднимание и опускание рук);
- упражнения для укрепления мышц шеи, рук, груди, брюшного пресса.

В содержание физкультурных занятий следует включать «дренажные» упражнения для лучшего отхождения мокроты и упражнения на тренировку диафрагмального дыхания (на вдохе выпятить живот, а на выдохе медленно его втянуть), стараясь удлинить время выдоха вдвое по отношению к вдоху; подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями.

Учитывая слабую физическую подготовленность и пониженную работоспособность детей с заболеваниями органов дыхания на физкультурных занятиях им необходимо ограничить силовые нагрузки, интенсивный бег, исключить упражнения с задержкой дыхания и натуживанием.

Воспитанникам с заболеваниями сердечнососудистой системы для усиления притока крови к сердцу, увеличения силы сердечных сокращений, улучшения общей работоспособности будут полезны:

- общеразвивающие упражнения с предметами, на предметах, у предметов в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями;
- силовые нагрузки с доступным отягощением и сопротивлением;
- дозированная ходьба, бег малой и средней интенсивности на короткие дистанции;
- упражнения на диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика с произнесением звуков и слогов на выдохе;
- упражнения для плечевого пояса, мышц нижних конечностей в исходных положениях сидя и лежа;
- упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и функции равновесия;
- подвижные игры малой и средней интенсивности с ходьбой, бегом, ползанием, лазанием, метанием предметов вдаль и в цель.

При проведении физкультурных занятий воспитанникам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует ограничить нагрузку на выносливость,

снизить продолжительность и интенсивность бега, прыжков, подвижных игр и игровых заданий с бегом и прыжками.

Воспитанникам с заболеваниями органов пищеварения рекомендуются:

– упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц тазового дна, брюшного пресса, усиливающие приток крови к органам брюшной полости;

– статические и динамические упражнения на тренировку грудного и диафрагмального дыхания, оказывающие массирующее воздействие на печень, желудок, кишечник;

– упражнения для повышения внутрибрюшного давления и улучшения кровообращения в брюшной полости (наклоны, повороты туловища, сгибание-разгибание конечностей в разных исходных положениях – сидя, стоя, лежа);

– упражнения в расслаблении, понижающие тонус мышц желудка, кишечника.

Дошкольникам с заболеваниями органов пищеварения следует ограничить интенсивные упражнения на мышцы брюшного пресса и спины, прыжковые задания (прыжки в длину и в высоту, спрыгивание с высоты, перепрыгивание через предметы и др.) и подвижные игры с прыжками.

Воспитанникам с заболеваниями почек показаны:

– общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, рук, спины, подвижные игры и игровые упражнения малой и средней интенсивности;

– упражнения для мышц брюшного пресса и спины, диафрагмы и тазового дна, улучшающие почечное кровообращение.

При проведении физкультурных занятий в первую очередь необходимо предупредить переохлаждение или перегрев организма детей с заболеваниями почек, использовать закаливающие свойства внешней среды очень осторожно, исключить кувырки, резкие изменения положения тела, упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки) или умеренные по интенсивности, но чрезмерно продолжительные, вызывающие общее утомление нагрузки.

Воспитанникам с нарушениями зрения для развития тренировки зрительного внимания, координации движений, пространственной ориентации будут полезны:

– общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

– специальные упражнения для мышц шеи и спины, улучшающие кровоснабжения глазных мышц (плавные, без рывков наклоны, повороты, вращения);

– циклические виды движений малой и средней интенсивности (ходьба, бег, лазание);

- упражнения, связанные со зрительным контролем движущихся предметов: игры с мячами разных диаметров (бросание, ловля, метание вдаль и в цель);
- элементы спортивных игр (теннис, бадминтон, хоккей, футбол, городки);
- упражнения для профилактики сопутствующих физических отклонений (нарушения в развитии осанки и стопы).

При проведении физкультурных занятий детям с нарушениями зрения следует исключить прыжки в длину, в высоту, с высоты, кувырки, резкие наклоны и изменения положения тела, силовые нагрузки.

При проведении физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада особое внимание необходимо уделять формированию навыка правильной осанки и профилактике плоскостопия, т.к. дефекты в развитии опорно-двигательного аппарата являются сопутствующими при большинстве хронических заболеваний со стороны сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, зрения [1].

Для воспитанников с нарушениями осанки будут полезны:

- упражнения, тренирующие выносливость и гибкость мышц спины (наклоны, повороты корпуса, прогибание и выгибание корпуса в упоре на коленях, прогибание корпуса в исходных положениях лежа на спине и животе);
- упражнения, укрепляющие мышечный корсет (с гимнастическими палками, набивными мячами мешочками, обручами);
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и связочно-мышечного аппарата нижних конечностей (ходьба с разным положением рук, с высоким подниманием бедра, на носках, в полуприседе; поочередное поднимание ног в исходном положении лежа на спине – прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе); имитация езды на велосипеде в разных исходных положениях – сидя, лежа на спине;
- упражнения, вырабатывающие мышечное чувство правильного положения тела (упражнений в равновесии, балансировании на подвижной неподвижной опоре; упражнения, выполняемых без зрительного контроля; упражнения, с удержанием предметов на голове; упражнения в ползании, лазании).

В работе с воспитанниками с нарушениями осанки с осторожностью следует применять, ограничить или исключить (в зависимости от рекомендаций врача) упражнения в подсоках, прыжках, статические силовые упражнения и силовые упражнения с чрезмерным отягощением, висы.

В работе с воспитанниками, имеющими нарушения в развитии стопы, особое внимание следует уделять наличию у них противопоказаний к

выполнению отдельных физических упражнений. Например, если у ребенка плоскостопие, ему противопоказана спортивная ходьба, ходьба на пятках, босиком по мягкой основе; полезна ходьба «по-медвежьи» с постановкой стоп внутрь. Для воспитанников, имеющих «О-образные ноги» (остаточные проявления рахита), наоборот противопоказана ходьба «по-медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х-образных» ногах нецелесообразны прыжки с зажатым между колен мячом, набивным мешочком, а полезны ходьба с постановкой стоп внутрь, упражнения в исходном положении седа, согнув ноги скрестно [1, с. 85].

Систематическое осуществление индивидуально-дифференцированного подхода на физкультурных занятиях с учетом специфики заболеваний детей является одним из основных условий повышения эффективности обучения, а благодаря механизмам оздоровительного действия приведенных выше физических упражнений можно расширять функциональные возможности растущего организма без ущерба для его здоровья.

Вместе с тем, особенности проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада заключаются не только в реализации индивидуально-дифференцированного подхода, но и в постепенном повышении и снижении физической нагрузки с целью выработки механизмов срочной и долговременной адаптации к мышечной работе.

Постепенное повышение физической нагрузки регулируется изменением количества, продолжительности, интенсивности и темпа выполняемых упражнений. Для ослабленных детей следует расширить период «вработывания» за счет увеличения вводной части занятия на 1-1,5 мин. путем включения в ее содержание разнообразных дыхательных упражнений, разных вариантов ходьбы, подвижных игр с ходьбой, упражнений на внимание.

Реакция организма ребенка на физическую нагрузку определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и внешним признакам утомления. При соблюдении методики физкультурного занятия во вводной части ЧСС возрастает на 15-20 %, в основной части на 50-60 % по отношению к исходной величине. В заключительной части ЧСС снижается и превышает исходные данные на 5-10 %, а спустя 2-3 мин. после занятия возвращается к исходному уровню.

В основной части физкультурного занятия интенсивные нагрузки целесообразно чередовать с малыми нагрузками, а также с периодами активного отдыха со снижением пульса на 20-30%. Чередование таких нагрузок способствует сохранению работоспособности детей на протяжении всего занятия, а физиологическая кривая ЧСС при врачебно-педагогическом контроле будет иметь многовершинный, волнообразный характер.

Постепенное снижение физической нагрузки происходит в заключительной части физкультурного занятия и для ослабленных воспитанников ее продолжительность также целесообразно увеличить на 1-2 мин., включив в ее содержание упражнения в расслаблении, релаксацию, дыхательную гимнастику, подвижные игры с ходьбой и другими действиями малой интенсивности.

По мнению Т.Л. Богиной, ослабленные дети нуждаются не столько в снижении общего объема физической нагрузки, хотя на определенный период это ограничение необходимо, сколько в обеспечении комплекса медико-педагогических условий, в которых осуществляется их двигательная деятельность. Эти условия должны способствовать постепенному повышению активности детей, увеличению интенсивности характера их деятельности, обеспечивающей совершенствование выносливости и тренированности организма. Создание нужных условий должно одновременно способствовать определению и реализации для каждого ребенка индивидуальной «зоны ближайшего развития». Как правило, дети, имеющие даже незначительные функциональные отклонения в состоянии здоровья, чаще всего характеризуются отставанием и в двигательном развитии [1, с. 83].

Именно поэтому процесс обучения воспитанников санаторного детского сада основным видам движений имеет свою специфику, направленную как на уменьшение дозировки, так и на облегчение условий выполнения того или иного двигательного действия (меньшая высота снаряда, надежная страховка, облегченные исходные положения, подготовительные и подводящие упражнения).

При обучении физическим упражнениям необходимо строго соблюдать дидактические принципы последовательности, постепенности и доступности, придерживаясь следующих правил: «от простого – к сложному», «от известного к неизвестному». Например, при освоении упражнений в равновесии вначале дети выполняют их на низкой опоре на полу (доска, бум), а только затем на гимнастической скамейке. Освоение прыжков в длину и в высоту начинается с обучения перепрыгиванию через невысокие предметы (обручи, мешочки, палки), а развитию навыков лазания по вертикальной плоскости предшествуют упражнения в ходьбе по наклонной поверхности, перелазании через предметы, мягкие модули.

Замедленное усвоение учебного материала у ослабленных воспитанников требует от педагога более подробного и частого объяснения двигательных заданий, а от детей многократного их повторения на последующих занятиях.

Выводы. Таким образом, специфика проведения физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада заключается:

- в индивидуально-дифференцированном подходе в зависимости от характера заболевания конкретного ребенка и рекомендаций врача;
- в гибком регулировании интенсивности и продолжительности физической нагрузки во всех частях физкультурного занятия;
- в соблюдении дидактических принципов последовательности, постепенности и доступности при обучении физическим упражнениям.

Представленный материал позволит педагогам грамотно планировать физкультурные занятия с воспитанниками санаторного детского сада и проводить их с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности на высоком организационно-методическом уровне.

Литература

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Т.Л. Богина. – М. : Мозаика-синтез, 2005. – 112 с.
2. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; под ред. Г.И. Нарского. – Мн. : Полымя, 2002. – 176 с.

Особенности динамики психической деятельности у спортсменов различных специализаций

Гаврилович А.А.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
(Брест, Республика Беларусь)

Данная статья посвящена изучению особенностей темперамента и специфики проявления психических состояний у спортсменов различных специализаций. Проведенное исследование позволяет утверждать, что спортсмены специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика», у которых доминирующими являются черты холерического, сангвинического и флегматического темперамента, характеризуются спецификой проявления психических состояний: взаимосвязью между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязью между психическими состояниями.

Ключевые слова: *темперамент, психические состояния, спортивная деятельность, спортсмен, спортивные специализации.*

This article is devoted to studying of features of temperament and specificity of display of mental conditions at sportsmen of various specializations. The lead research allows to assert, that sportsmen of specializations «Sporting single combats», «Swimming» and «Sporting aerobics» at which features choleric, sanguine and phlegmatic temperament are dominating, are characterized by specificity of display of mental conditions: interrelation

between expressiveness of properties of temperament and propensity to the certain mental conditions, and also interrelation between mental conditions.

Key words: *temperament, mental conditions, sport activities, sportsmen, sport specializations.*

Введение. Спорт высших достижений сегодня достиг такого уровня развития, на котором физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Таким образом, современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. В связи с этим использование знаний об индивидуально-психологических особенностях личности спортсмена, и прежде всего особенностей темперамента как биологического фундамента личности, представляется актуальным для дальнейшего прогрессивного развития спортивной практики.

Анализ работ З.И. Бирюковой, Б.А. Вяткина, Е.П. Ильина, Л.Ф. Егупова, А.П. Кашина, В.П. Мерлинкина, А.В. Родионова, О.А. Сиротина, Б.В. Сулова и других исследователей дает определенное представление о разработке различных аспектов проблемы проявления особенностей нервной системы и темперамента в легкой атлетике, спортивных играх, некоторых других видах спорта. Вместе с тем, мы разделяем мнение Е.П. Ильина о том, что динамическая характеристика психической деятельности спортсменов единоборств, плавания и спортивной аэробики изучена недостаточно. Кроме того, в дополнительных исследованиях, нуждаются и особенности проявления психических состояний у спортсменов данных видов спорта [1].

Целью организованного нами исследования является изучение особенностей темперамента и специфики проявления психических состояний у спортсменов различных специализаций.

Объект исследования: темперамент как индивидуально-психологическая характеристика личности.

Предмет исследования: психологические особенности темперамента и специфика проявления психических состояний у спортсменов специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание», «Спортивная аэробика».

База исследования: факультет физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 90 студентов факультета физического воспитания 1-4 курсов дневной и заочной форм обучения, разделенные на три группы в количестве 30 человек по

признаку спортивной специализации: группа А – «Спортивные единоборства»; группа Б – «Плавание»; группа В – «Спортивная аэробика».

Методы исследования: теоретический анализ, психодиагностические методы – методика диагностики психологических особенностей темперамента (по А. Белову); теппинг-тест (Е.П. Ильина); методика диагностики психических состояний (по Г. Айзенку), корреляционный анализ, сравнительный анализ, методы математико-статистической обработки.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования психологических особенностей темперамента и диагностики психических состояний у спортсменов показали следующее.

Так, по результатам методики диагностики психологических особенностей темперамента (по А. Белову), в трех группах участвующих в исследовании спортсменов, явно преобладает сильный тип высшей нервной деятельности. У спортсменов группы А («Спортивные единоборства») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 12,6; сангвинического типа – 12,9; флегматического – 10,4 и меланхолического типа – 6,2. Это свидетельствует, что спортсменам данной группы наиболее присущи черты холерического и сангвинического типов темперамента, определяемые сильным типом нервной деятельности.

У спортсменов группы Б («Плавание») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 10,7; сангвинического – 12,0; флегматического – 10,7; а меланхолического – 6,3. Суммируя показатели холерического типа темперамента с сангвиническим и флегматическим типами, характерными для сильного типа нервной деятельности, и сравнивая их с показателями меланхолического типа темперамента, можно сделать вывод о том, что в этой группе испытуемых преобладает сильный тип нервной деятельности.

У спортсменов группы В («Спортивная аэробика») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 12,4; сангвинического – 12,7; флегматического – 9,1; и меланхолического – 6,9. Таким образом, в третьей группе испытуемых, так же как и в первой, преобладают черты холерического и сангвинического типов темперамента, характерные для сильного типа нервной деятельности.

Выявленные закономерности подтверждаются и результатами проведения теппинг-теста Е.П. Ильина, на основе которых нами были составлены графики динамики максимального темпа ведущей руки, характерные для групп спортсменов различных специализаций, участвующих в исследовании. Все три графика имеют кривую выпуклого типа, что также свидетельствует о доминировании сильного типа высшей нервной деятельности у спортсменов

трех специализаций: «Спортивные единоборства», «Плавание», «Спортивная аэробика».

Сравнивая показатели степени выраженности проявления психических состояний между группами спортивных специализаций, полученные в результате статистической обработки данных по методике Г. Айзенка, следует отметить, что более тревожными являются спортсмены группы А (34,6%), менее – спортсмены группы Б (33,8%) и наименее тревожными оказались спортсмены группы В (31,9%).

Показатели фрустрации, свидетельствуют, что данное психическое состояние, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения и сопровождающееся различными отрицательными переживаниями, такими как разочарование, раздражение, отчаяние и др., отчетливее выражено у спортсменов группы Б (37,8%), менее – у спортсменов группы В (31,9%), а наименее – у спортсменов группы А (30,3%).

Обращая внимание на показатели агрессивности, как отрицательной эмоции, направленной на соперника и сопровождающейся обостренной враждебностью, а также выходом действий спортсмена за рамки дозволенного правилами и этикой спорта, нельзя не отметить, что данное психическое состояние ярко выражено у спортсменов группы А (42,7%), вторыми по выраженности агрессивности являются спортсмены группы Б (30,9%), у спортсменов группы В агрессивность выражена менее всего (26,4%).

Показатели ригидности, то есть затрудненности, вплоть до полной неспособности, в изменении мыслимой программы деятельности спортсмена в условиях, объективно требующих перестройки, позволяют нам сделать вывод о том, что данное психическое состояние более выражено у спортсменов группы Б (40,0%), менее – у спортсменов группы А (35,2%), заметно менее – у спортсменов группы В (24,8%).

В результате корреляционного анализа, проведенного с помощью статистической программы SPSS (V. 13), были выделены специфические для разных групп (специализаций) спортсменов взаимосвязи между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязи между психическими состояниями.

Для группы спортсменов специализации «Спортивные единоборства»:

– значимая положительная корреляция между выраженностью холерического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = 0,523$, при $p \leq 0,01$). Это означает, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивные единоборства» психологические особенности холерика (энергичность, активность, импульсивность, принципиальность, впечатлительность, эмоциональность,

неспособность к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах), тем более он склонен к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью флегматического темперамента и тревожностью ($r = 0,492$, при $p \leq 0,01$). Эта взаимосвязь говорит о том, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивные единоборства» психологические особенности характерные флегматику (медлительность выработки, но стойкость новых форм поведения, размеренность, внешнее спокойствие, склонность к пребыванию вне коллектива), тем более он склонен к восприятию большого круга ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Для группы спортсменов специализации «Плавание»:

– значимая положительная корреляция между выраженностью меланхолического темперамента и склонностью к фрустрации ($r = 0,392$, при $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более выражены у спортсмена специализации «Плавание» психологические особенности характерные меланхолику (раздражительность, тревожность, пессимистичность, необщительность, замкнутость), тем более выражена у него склонность к возникновению психического состояния, вызываемого неожиданным появлением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и существенному снижению ее эффективности, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уже об исходе соревнования);

– значимая положительная корреляция между выраженностью склонности к фрустрации и агрессивностью ($r = 0,49$, при $p \leq 0,01$). Эта взаимосвязь свидетельствует о том, что чем выше у спортсмена специализации «Плавание» склонность к состоянию фрустрации, тем он более склонен к проявлениям агрессии как модели поведения. Таким образом, пересечение одним спортсменом целенаправленного поведения другого может оказаться детонатором агрессивности.

Для группы спортсменов специализации «Спортивная аэробика»:

– значимая отрицательная корреляция между выраженностью холерического темперамента и тревожностью ($r = - 0,4$, при $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности свойственные холерику, тем меньше вероятность склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и таких, характеристики которых к этому не располагают;

– значимая положительная корреляция между выраженностью холерического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = 0,497$, при $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности холерика (энергичность, активность, импульсивность, принципиальность, впечатлительность, эмоциональность, неспособность к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах), тем более он склонен к агрессивности. Такая же тенденция взаимосвязи выраженности холерического темперамента и склонности к агрессии обнаружена нами у спортсменов специализации «Спортивные единоборства»;

– значимая отрицательная корреляция между выраженностью флегматического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = -0,4$, при $p \leq 0,05$). Эта взаимосвязь свидетельствует о том, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности флегматика (низкий уровень активности поведения, медлительность и спокойствие в действиях, ровность, постоянство, бедность и слабость эмоций), тем ниже у него склонность к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью тревожности и склонностью к агрессивности ($r = 0,452$, при $p \leq 0,05$). Это означает, что чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» симптомы тревожности, тем более он склонен к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью ригидности и склонностью к фрустрации ($r = 0,392$, при $p \leq 0,05$). Это позволяет утверждать, что чем сильнее проявляется у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации, тем в большей степени выражена вероятность блокирования у него происходящих в настоящее время целенаправленных реакций.

Выводы. Результаты проведенного эмпирического исследования показывают:

1) у спортсменов специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика» доминирующими являются черты холерического, сангвинического и флегматического темперамента, относящиеся к сильному типу высшей нервной деятельности;

2) спортсмены специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика», характеризуются спецификой проявления психических состояний: взаимосвязью между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязью между психическими состояниями.

Практическая значимость исследования связана с возможностью использования его результатов практическими работниками в области

фізическої культури і спорту (учителями, преподавателями, тренерами) і спеціалістами-психологами в роботі по індивідуалізації учебно-тренувального процесу і підготовці к соревнованиям спортсменів с различными свойствами темперамента и особенностями проявления психических состояний.

Перспективи дальнейших исследований, на наш взгляд, связаны с изучением компенсаторных механизмов, заложенных в самом темпераменте, благодаря которым при разнообразных условиях и требованиях деятельности, спортсмен добивается высоких результатов. В дополнительных исследованиях нуждается также специфика психических состояний личности на разных этапах спортивной деятельности, т.к. их значение и оценка могут быть различными, например, в тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

Фаза суперкомпенсації як фактор розвитку функціональних можливостей спортсменів

Гапонова Л.Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

Перетренованість та суперкомпенсація є дуже актуальними поняттями в сучасному спорті вищих досягнень. Завдяки знанням як правильно побудувати спортивну підготовку, як протікають ці процеси в організмі можна досягти розвитку потрібних систем чи якостей організму спортсмена і вивести його на новий рівень спортивної майстерності.

Ключові слова: *перетренованість, фази відновлення, суперкомпенсація, понаднавантаження, тренування.*

Overtraining and supercompensation are very relevant concepts in modern sport of higher achievements. Thanks to the knowledge of how to build a sports training as these processes occurring in the body can achieve the desired development or quality of an athlete and bring it to a new level of sportsmanship.

Key words: *overtraining, recovery phase, supercompensation, over-load training.*

Вступ. У спорті вищих досягнень широко використовуються такі поняття як перетренованість та суперкомпенсація. Вони є взаємно пов'язаними (без перетренованості не настане фаза суперкомпенсації). Необхідним є дослідити як саме та чому виникає ефект суперкомпенсації та як його використати для розвитку функціональних можливостей та якісних показників підготовки

спортсменів. Тому що на фоні суперкомпенсації спортсмен може покращити свої показники за умови правильно побудованої системи підготовки.

Мета дослідження: дослідити механізм настання фази суперкомпенсації та її особливості.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел та інформації з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Фаза суперкомпенсації тісно пов'язана з терміном перетренованість, тому що в наслідок його ця фаза і виникає. Тому необхідно розібратися, що являє собою перетренованість і які ознаки вона має.

Термін *«перетренованість»* – це фізичний і емоційний стан, який виникає коли обсяг та інтенсивність тренувальної програми перевищує відновлювальні здатності організму. Перетренованість викликає зупинку прогресу, більше того можливе зниження силових показників і маси [5, с. 35].

Загалом, існує два типи перетренованості.

У першому випадку тренувальні показники можуть залишатися незмінними або навіть знижуватися в результаті тривалого використання тих самих вправ і тренувальної програми. Мускулатура і центральна нервова система спортсмена не стимулюються новими рухами. Серед атлетів такий тип перетренованості отримав назву *«перетренованість від монотонного тренінгу»*.

Другий тип перетренованості відбувається при *«переробці»*, коли спортсмен тренується занадто багато (або) занадто часто. Саме це, як правило, мають на увазі вчені, кажучи про перетренованість. В цьому випадку відновлювальні процеси в організмі зупиняються, з'являються симптоми перетренованості, спортсмени втрачають здатність позитивно адаптуватися до тренувальних стимулів, зростає ризик отримання травм.

Можливі два варіанти протікання реакцій в організмі, які виникають після перетренованості:

- якщо *«переробка»* хронічна (довготривала), то спортсмен почне свій шлях вниз – і досить швидко. Підуть травми, з'явиться слабкість, почне падати суха м'язова маса, можливі депресії і інші більш серйозні проблеми. Повне відновлення після хронічної *«переробки»* займає кілька тижнів. Це якраз те, чого спортсмен та тренер найбільше повинні побоюватися - перетренованість у своєму найгіршому вигляді [1, с. 34]

- однак, якщо *«переробка»* була короткочасною, не привела до травми і спортсмен повернувся до свого нормального тренувального розкладу, який передбачає адекватний час відновлення, виникає ефект суперкомпенсації. Завдяки йому деякий час м'язи посилено адаптуються і ростуть [1, с. 37].

Суперкомпенсація – посттренувальний період, протягом якого тренувальні функції і спортивні показники мають більш високий показник в порівнянні з вихідним рівнем. Фазу суперкомпенсації вперше описав Б. Гіппенрейтер в 1953 році.

Згідно з науковими даними, є три основних фази відновлення після тренування:

- перша фаза – фаза відновлення, під час якої відбувається репарація тканини, в перебігу цього періоду функція відновлюється до вихідного рівня;
- друга фаза – суперкомпенсація, під час якої спостерігається підвищена працездатність, яка може перевищити вихідний рівень на 10-20 %;
- третя фаза – фаза поступового повернення до вихідного рівня працездатності [1, с. 69].

«Саме так – ефект суперкомпенсації має місце. Це просто фізіологічна адаптація, яка дозволить спортсменам пізніше переносити велику інтенсивність», стверджує доктор Майкл Стоун (Michael Stone), професор Державного Університету Аппалачі в США і автор одного з досліджень проблем перетренованості [5, с. 1] (рис. 1).

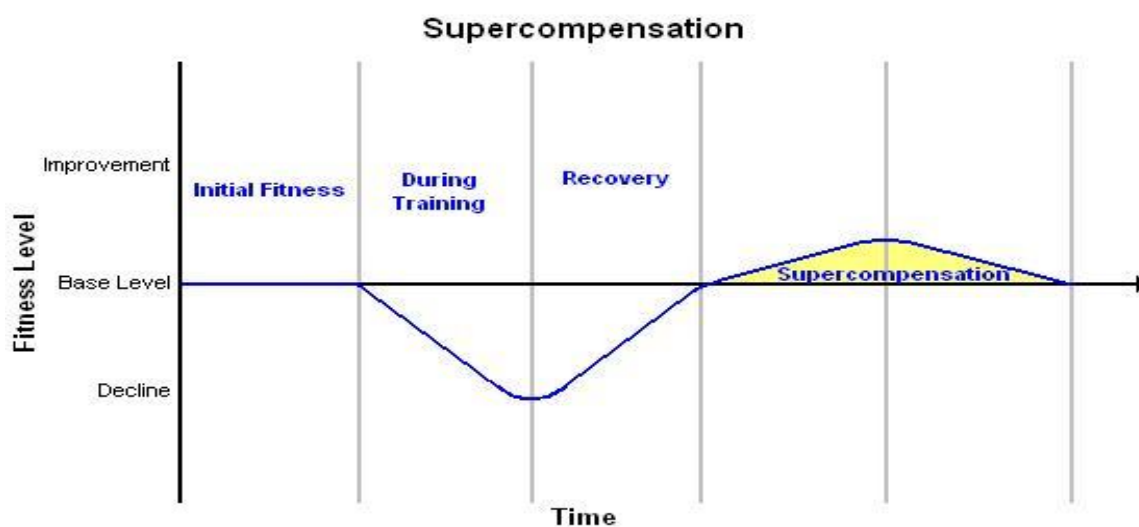


Рисунок 1 – Суперкомпенсація: графік відновлення (Б.С. Гіппенрейтер)

Доктор Енді Фрай (Andy Fry) професор і директор університету Мемфіса, каже: «Тренери США застосовували понад-навантаження десятиліттями, просто не було такого терміну. Але вони повинні бути дуже обережними і точно знати, коли слід зняти понад-навантаження, щоб спортсмен отримав «віддачу». Справа в тому, що такий ефект має місце і часто є невід'ємною частиною тренувальної програми». [4, с. 253].

Ефект суперкомпенсації мав спробу бути поясненим вченими на прикладі гормону тестостерону. Це пояснення поки що не повністю доведене, але все ж таки є деякі підстави припускати, що так воно і є.

Тестостерон є основним анаболічним гормоном, відповідальним за здатність м'язових волокон до синтезу протеїну. Однак, як показали дослідження, рівень його циркуляції в крові знижуються під час періоду надлишкової роботи (це викликається підйомом рівня стресового гормону кортизолу) [3, с. 205]. Хоча в цьому зниженні немає нічого гарного, клітини організму можуть адаптуватися до понад-навантаження, стаючи більш чутливими до тестостерону, тобто більш ефективно його використовують, незважаючи на низькі його рівні. У цей момент спортсмен припиняє своє високо-інтенсивне і високооб'ємне тренування і повертається до звичайної програми з повноцінним відпочинком.

У розпорядженні спортсмена є якийсь час, протягом якого вироблення тестостерону буде відновлюватися до нормального рівня (закінчилось перевантажування організму), а клітини все ще залишаються більш чутливими до нього. В цей момент у спортсмена підвищені можливості виробництва тестостерону, а швидкість росту м'язів перевищує ту, на яку він був здатний при нормальному тренуванні. Звичайно, такий стан речей зберігається дуже недовго – до тих пір, поки м'язові клітини не повернуться до нормального рівня утилізації тестостерону.

Ідея суперкомпенсації, яка лежить в основі методу тренувального понаднавантаження, знайома у сфері бодібілдингу. Там спортсмени використовують суперкомпенсацію при вуглеводних навантаженнях.[3, с. 81].

Спочатку вони знижують споживання вуглеводів (замість того, що їм дійсно потрібно), щоб підвищити чутливість організму до них. Клітини починають їх шукати. У цей період зростає концентрація і активність ензиму, званого глікоген-синтетазою, головним завданням якого є збереження вуглеводів у вигляді глікогену.

Потім бодібілдери різко підвищують відсоток вуглеводів в своєму раціоні. Тепер настає період, коли глікоген-синтетаза працює в повну потужність, зберігаючи глікогену більше, ніж за будь яких інших умов. До того, як його активність повернеться до норми (кілька днів) рівень глікогену в м'язах буде суперкомпенсований, тобто його запаси перевищать норму [4, с. 271].

Теж саме відбувається і при тренувальному понаднавантаженні. Спортсмен змушує свій організм перебудовуватися під впливом суперстресу під час короткого періоду перетренованості. Клітини, ензими і гормони позитивно адаптуються до нової ситуації. Потім спортсмен повертається до нормального тренувального режиму, що забезпечує адекватний відпочинок і відновлення.

Для того, щоб досягти максимального ефекту від тренувань спортсмену потрібно прагнути, щоб кожне наступне тренування або ж змагання випадало

на пік фази суперкомпенсації. [4, с. 403] На перший погляд це здається простим завданням, проте суперкомпенсація настає в різний час у різних людей, а простих об'єктивних показників для її ідентифікації не існує. Ще одна проблема полягає в тому, що в наборі маси або збільшенні сили і витривалості є цілий ряд параметрів, фаза суперкомпенсації яких настає в різний час, тому дуже важливе значення має частота тренувань. Ідеальна частота тренувань – це така частота, при якій кожне наступне тренування доводиться на пік суперкомпенсації.

Рівень суперкомпенсації прямо пропорційний роботі виконаної м'язами, тобто чим більше навантаження, тим більш виражене і триваліше м'язове зростання в відновлювальний період. Однак слід пам'ятати, чим інтенсивніше тренування, тим більше часу потрібно до настання фази суперкомпенсації [3, с. 59]. Ще одна проблема полягає в тому, що м'язова робота включає в себе кілька параметрів, які мають різний період відновлення. Приміром заповнення депо глікогену відбувається протягом декількох годин, а на відновлення клітинних мікроструктур – кілька днів. Тому чекаючи суперкомпенсацію одного параметра, інший параметр вже може виходити з цієї фази. Саме в цьому полягає особлива складність і в той же час важливість питання частоти тренувань.

У тому випадку, якщо частота тренувань буде низькою, загубиться можливість тренуватися в фазу суперкомпенсації, а значить ефективність тренування буде нижче.[5, с. 2] Якщо частота тренувань занадто висока, то функція м'язів не встигає відновитися навіть до вихідного рівня, і доводиться на фазу коли рівень компенсації навіть нижче вихідного. Ця ситуація схильна до збільшення з кожним наступним тренуванням і в кінцевому рахунку призводить до перетренованості.

У сучасному бодібілдингу існує велика кількість думок з приводу того, яка частота тренувань оптимальна. Так, Арнольд Шварценеггер в книзі «Нова енциклопедія бодібілдингу» рекомендує тренуватися мало не кожен день по два рази, а знаменитий М. Ментцер в роботі «Супертренінг» наполягає на тому, що частота тренувань не повинна виходити за рамки двох занять на тиждень. Проте вже науково доведено, що для відновлення м'язів, в середньому потрібно близько 2-4 днів, а пік фази суперкомпенсації наступає тільки на 6-7 день [3, с. 394].

Висновки. Межа між позитивним ефектом «віддачі» від понаднавантаження і деструктивними наслідками хронічної перетренованості досить тонка і її легко переступити. Однак, якщо спортсмен ретельно планує своє тренування і зберігає періоди понаднавантаження в межах одного-двох тижнів, то може отримати від них потужну анаболічну «віддачу».

Немає сумніву, що ефект суперкомпенсації від тренувального понаднавантаження існує, і за умови його правильного використання є можливість максимального розвитку фізичних якостей та функціональних систем організму.

Література

1. Гіппенрейтер Б.С. Відновні процеси при спортивній діяльності / Б.С. Гіппентайтер. – К. : Бібліотека спортсмена. – 2006. – 211 с.
2. Протасенко В.П. Супертренинг без заблудження / В. П. Протасенко. – К. : Спорт. – 2014. – № 4. – С. 12-14.
3. Менцер М. Супертренинг / М. Менцер. – New York : FitBody. – 2008. – 364 с.
4. Верхошанский Ю.В. Супертренировка / Ю.В. Верхошанський, М. Каннігем. – Рим : Saludad y deportivo, 2009. – 419 с.
5. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://dailyfit.ru/osnovy-bodibildinga/superkompensaciya-i-princip-postroeniya-trenirovok/>

Аналоги гіпоксичного тренування та їх вплив на підготовленість спортсменів-велосипедистів

Гапонова Л.Ю.

Національний університет фізичного виховання та спорту України
(Київ, Україна)

У сучасній науці накопичений великий фактичний матеріал, пов'язаний головним чином з використанням середньогір'я в підготовці спортсменів-велосипедистів. Тренування в гірських умовах сприяє розвитку комплексу адаптивних реакцій, які забезпечують зростання спеціальної підготовленості і створюють умови для успішного виступу на змаганнях в умовах рівнини. Тренування в гірських умовах сприяє підвищенню економічності роботи, що виражається в збільшенні кисневої ємності крові і дифузії кисню в м'язову тканину. На разі в країнах, де природні умови суттєво обмежують використання тренувань в умовах пониженого атмосферного тиску, актуальною проблемою є розробка та впровадження в процес підготовки спортсменів альтернативних, штучних засобів гіпоксичного тренування.

Ключові слова: середньогір'я, високогір'я, гіпоксія, тренування, функціональний стан.

In modern science has accumulated a great amount of material related mainly using the middle in training athletes-cyclists. Training in mountain conditions favor the development of complex adaptive responses that provide specially trained growth and create the conditions for successful performance in the competition in terms of plains. Training in the mountains improves the efficiency of which is reflected in the increase in oxygen capacity of blood and oxygen diffusion in muscle tissue. Currently, in countries where natural conditions significantly restrict the use of training in conditions of reduced

atmospheric pressure, the actual problem is the development and implementation process of preparing athletes alternative, artificial means of hypoxic training.

Key words: *middle, high mountains, hypoxia, training, functional state.*

Вступ. Відомо, що м'язова робота в гірській місцевості в більшій мірі, ніж на рівнині, стимулює адаптаційні механізми, розширює кордони функціональних можливостей. В зв'язку з цим, тренування в гірській місцевості дає більш значний приріст витривалості у порівнянні з тренуванням на рівнині. Саме тому, інтерес до гірського тренування проявляють представники багатьох видів спорту, де результативність спортсменів залежить від можливостей системи транспорту кисню [1, с. 26].

Мета роботи: проаналізувавши літературні джерела визначити особливості впливу тренування в гірських умовах на фізичну працездатність спортсменів, які спеціалізуються в видах спорту на витривалість, запропонувати альтернативні штучні засоби та оцінити їх ефективність.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, практичного досвіду тренерів національних команд з велосипедного спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Гірські умови відрізняються від рівнинних недостатчею кисню в повітрі, посиленою сонячною радіацією, високою іонізацією повітря, різкими перепадами температури і вологості. Кожен з цих факторів здатний самостійно викликати певний біологічний ефект. Очевидно, різниця в відповідних реакціях організму при однакових гірських умовах обумовлена скоріше за все своєрідним поєднанням вказаних факторів і функціональним станом організму.

Істотним наслідком підйому в гори є помітне зниження вологості повітря. Дуже сухе й холодне повітря в горах діє на організм не сприятливо. В цьому випадку утруднюється ковтання і дихання, зменшується доставка кисню в легені. Зниження вологості повітря є однією з причин зменшення маси тіла спортсмена в горах. У зв'язку зі збільшеною втратою води в горах спортсмени повинні приділяти велику увагу питному режиму [3, с. 165].

Середньогір'я – це форма рельєфу, типова для старих гір, обумовлена абсолютними висотами від 1000 до 3000 м і відносними розчленуваннями (глибиною долин) від 500 до 2000 м. У розумінні спортивних тренувань середньогір'ям вважається висота порядку 1600-2000 м, саме такі умови вважаються придатними для навчально-тренувальних зборів велосипедистів.

Під час перебування та занять спортом в гірській місцевості організм людини відчуває вплив так званих абіотичних, тобто не пов'язаних з живою матерією факторів навколишнього середовища. Вони залежать від широти і висоти місцевості над рівнем моря, ступеня розчленованості її рельєфу та

інших фізико-географічних особливостей. Всі вони, будучи потенційно стресовими, діють на організм не ізольовано, а в комплексі, причому їх поєднання варіюється. Вже багато років безперервно ведеться вивчення питань, пов'язаних з акліматизацією (адаптацією) людини в умовах гірського клімату. За цей час вченими різних країн виконано велике число робіт.

Специфічні риси гірського клімату виявляються вже на висоті 500 м над рівнем моря. А порушення фізіологічних функцій спостерігається з 1,6-2,5 км. По комфортності для здорової людини висоти місцевості підрозділяються так:

- зона до 2 км, де ніяких змін в організмі не спостерігається;
- зона від 2 до 4 км де зміни в організмі можуть повністю компенсуватися після кількох днів акліматизації;
- зона вище 4 км, де з'являються виразні ознаки гіпоксії.

Ці висоти викликають значні зрушення в системі крові організму спортсмена (табл. 1) [1, с. 28].

Таблиця 1

Показники системи крові організму спортсмена на різній висоті над рівнем моря (за даними Б. Бальке, 2011)

Висота (м)	ОЦК (мл. на кг маси тіла)	Концентрація гемоглобіну (г, %)	Киснева ємність крові (об., %)	Насичення крові киснем (%)	Вміст кисню в артеріальній крові (об., %)
0 (рівень моря)	79,6	15,3	20,0	97	20,0
3100	83,0	16,8	22,5	91	20,5
3600	96,0	18,8	25,2	87	21,9
4600	104,0	20,7	27,8	81	22,4
6500	-	24,8	33,3	65	21,7

Одним з найбільш ранніх і відчутних впливів гірського клімату на організм людини є гіпоксія, тобто недостача кисню. Її ще називають гірською хворобою. Вона являє собою комплекс порушень діяльності кровообігу, дихальної та нервової систем організму. В залежності від тренуваності людини, а також індивідуальних фізіологічних характеристик гіпоксія може виявлятися в різному ступені, починаючи від відчуття легкого нездужання і втоми до важких психічних розладів. Людині ніби не вистачає повітря, в спокійному стані подих переривчастий, паморочиться голова, сон нестійкий. Виникає безсоння, тому організм при загальному дефіциті кисню найбільше прагне наситити їм мозок і відбувається його збудження [2, с. 8].

Система підготовки висококваліфікованих спортсменів в гіпоксичних умовах значно підвищує функціональні можливості організму спортсменів та

сприяє зростанню спортивних результатів. Багаторічні дослідження гірської підготовки показують, що в більшій мірі спортивні результати підвищуються у спортсменів, що тренуються на витривалість (лижників, велосипедистів, стаєрів) [2, с. 11-13].

Проблематичним при проведенні планомірних та ефективних тренувань в умовах знаходження на великій висоті є той факт, що ефективність гарантується тільки тоді, коли може забезпечуватися багаторазове знаходження і перебування на висоті (мінімум 3 рази на рік) з тривалістю приблизно 3 тижні. Це створює проблеми пов'язані з часом і фінансами [1, с. 30].

З цією метою була зроблена спроба використовувати штучне середньогір'я на висоті 3000 м над рівнем моря під час проживання в спеціалізованих будинках, що забезпечують цю висоту, а щоб ефективність виконання тренувальних навантажень залишалася високою, тренування проводилися в звичайних, тобто у рівнинних умовах. 10 спортсменок – велосипедисток високої кваліфікації провели збір у Швеції з використанням штучного середньогір'я. Вони розміщувалися в спеціалізованих квартирах, обладнаних для створення регульованих високогірних умов до висоти 5000 м над рівнем моря. Спеціальні компресори знижували рівень атмосферного тиску повітря в квартирах і дозволяли імітувати задану висоту. Методика використання в тренувальному процесі штучного середньогір'я відрізнялася від природного тим, що спортсменки проживали в "висотних квартирах", а тренувалися в умовах рівнини, що давало можливість ефективно тренуватися і одночасно підвищувати рівень кровотворних функцій, збільшувати кількість еритроцитів у крові і, як наслідок, сприяти зростанню гемоглобіну і гормональних показників.

В якості контролю за переносимістю тренувальних навантажень досліджувалися такі показники крові: тестостерон, кортизол, соматотропний гормон, пролактин, креатинфосфокіназа, інсулін, глюкоза, сечовина, лактат, гемоглобін та ін. Забори крові в обох групах здійснювалися вранці натщесерце, після першого тренування, після дня відпочинку та в кінці другого тренування.

Спортсменки виконували однаковий обсяг тренувального навантаження: 50-55 км – за перше тренування і 20-25 км – за друге тренування зі змінною інтенсивності, після чого у них забиралася кров на аналіз. Після першого тренування тестостерон в контрольній групі значно знизився в порівнянні з висотною групою, що характеризує навантаження для цієї групи як більш напружене. Після дня відпочинку тестостерон у висотній групі перевищив вихідний рівень (позитивна реакція), в контрольній групі він не досягав вихідного рівня і організм спортсменів знаходився у фазі не повного відновлення від попереднього навантаження. Після дня відпочинку рівень

тестостерону підвищився в обох командах, причому в висотній команді він виріс на 11% відносно вихідного, а в контрольній групі не досяг вихідного рівня. Якщо навантаження адекватне можливостям спортсмена, то тестостерон повинен незначно змінюватися, а після дня відпочинку – кілька зрости щодо початкового рівня, що і спостерігалось у висотній групі. Кортизол характеризує катаболічну реакцію і вказує на розпад білка, тоді як тестостерон – на його синтез. Високий рівень кортизолу в початковому стані (верхня межа норми – 770 нг/мл) у контрольній групі – 800 нг/мл характеризується не повним відновленням організму спортсменів після попереднього навантаження, і в цьому випадку потрібна корекція подальших навантажень у бік їх зниження. Динаміка цього показника схожа з динамікою тестостерону. Разом з тим і тут краще виглядає висотна група. Показники глюкози та сечовини мають характер, відповідний виконаним навантажень і дням відпочинку. Порівняльний аналіз імуноглобулінів: Ig M, Ig A, Ig G до кінця збору виявив більш високий рівень цих показників у висотній групі, що позитивно характеризує імунну систему організму спортсменів.

Проведений педагогічний експеримент доводить позитивний вплив умов середньогір'я на спортивні досягнення гонщиків-велосипедисток [3, с. 120-126].

Та для того, щоб уникнути проблем пов'язаних з фінансами, затратою часу на перельоти і ефективно підвищити рівень функціональних можливостей українських спортсменів я пропоную використовувати методи та засоби тренування в гіпоксичних умовах на території України за допомогою барокамер.

У практиці знайшли поширення барокамери, що дозволяють регулювати в широкому діапазоні тиск повітря і парціальний тиск кисню. Розміри деяких барокамер дають можливість широко використовувати спеціальні тренажери, що максимально наближають роботу до природних умов. В даний час в деяких країнах розроблені проекти створення гігантських тренувальних центрів-барокамер, де спортсмени могли б одночасно проживати і тренуватися в умовах, максимально наближених до природних (бігова доріжка, плавальний басейн, велотренажер. Портативні барокамери – продукт спортивної науки, що виводить спортсмена на новий рівень, а спортивного лікаря, що використовує цей метод новітніх сучасних технологій, зводить у ранг фахівця, що йде в ногу з часом.

Для підтвердження положень про ефективність даного методу було проведено експериментальне дослідження фізичної підготовки велосипедистів, які використовують в якості підготовки штучне середньогір'я (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Результати тестування велосипедистів на велотренажері до та після використання барокамери [4, с. 50]

Прізвище, ім'я	Їзда на велотренажері перед шучним середньогірям, хв (10 км)	Їзда на велотренажері після штучного середньогіря, хв (10 км)	Приріст, с
Демидова Олена	15:30	14:59	31
Соловей Анна	15:32	15:06	28
Приймак Інна	15:36	15:14	22
Шекель Ольга	15:40	15:20	20
Тіганова Яна	15:46	15:32	22

Таблиця 3

Показники ЖЄЛ у спортсменів-велосипедистів до та після використання барокамери [4, с. 52]

Прізвище, ім'я	ЖЄЛ до тренування в штучному середньогірі	ЖЄЛ після тренування в штучному середньогірі	Приріст
Демидова Олена	3,15	3,77	0,62
Соловей Анна	3,20	3,74	0,52
Приймак Інна	3,18	3,78	0,60
Шекель Ольга	3,16	3,78	0,62
Тіганова Яна	3,16	3,80	0,64

Крім барокамер для створення гіпоксичних умов використовуються досить прості пристосування, що подають спортсменові гіпоксичну суміш через спеціальні маски, що дозволяють вдихати її як при роботі в стаціонарних умовах на тренажерах, так і в природних умовах спортивної практики – при тренуванні у веслуванні, велосипедному спорті, бігу.

Висновки. Тренування у гірській місцевості є ефективним засобом стимулювання аеробної фізичної працездатності, що дозволяє використовувати сумарний вплив несприятливих кліматично-географічних чинників рельєфу місцевості, тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменів.

Визначено, що гірська підготовка є ефективною як для початківців, так і для висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, що вимагають прояву швидкісної витривалості, сприяє підвищенню рівня анаболічних процесів, зміцненню імунної системи.

Показано, що використання штучних засобів створення зниженого атмосферного тиску є ефективним засобом поліпшення спортивних результатів, тому при відсутності можливості проведення зборів у гірській місцевості

можно використовувати його штучні аналоги, такі як барокамери та маски з сумішшю газів.

Література

1. Грушин А. А. Использование искусственного среднегорья при подготовке к соревнованиям по велосипедным гонкам / А. А. Грушин, Д. В. Костина, В. С. Мартынов // ТПФК. – 2008. – № 10. – С. 26-31.
2. Колчинска А. З. Гіпоксична гіпоксія навантаження / А. З. Колчинска. – Л. : Нурохіа medical. – 2006. – № 3. – С. 8-13.
3. Суслов Ф. П. Подготовка спортсмена в горных условиях / Ф. П. Суслов, С. Б. Гиппенрейтер. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 176 с.
4. Цюй Ченган. Наука и техника / Ченган Цюй. – 2012. – № 3. – С. 50-53.

Адаптивное физическое воспитание координационных способностей детей 6-8 лет с детским церебральным параличом

Голубева Н.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

От уровня развития координационных способностей у детей с церебральным параличом зависит состояние двигательных умений и навыков, которые составляют основу игровой, учебной деятельности, что необходимо для успешной адаптации и интеграции детей в современном обществе.

Ключевые слова: координационные способности, детский церебральный паралич, дети.

The level of development of coordination abilities in children with cerebral palsy depends on the state of motor skills that form the basis of the game, learning activities, which is necessary for successful adaptation and integration of children in today's society.

Key words: coordination abilities, cerebral palsy children.

Введение. В настоящее время проблема детского церебрального паралича (ДЦП) приобретает не только медицинскую, но и социально-психологическую значимость, так как психомоторные нарушения, двигательная ограниченность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

ДЦП – тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. За последние годы оно стало одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей [2].

У детей с последствиями ДЦП страдает не только центральная нервная система, но и нервно-мышечный аппарат конечностей, что нередко приводит к тяжелым контрактурам, деформациям конечностей и инвалидности ребенка,

тем самым усложняет адаптацию к условиям внешней среды, затрагивает эмоциональную сферу, интеллект [1].

Тяжелая клиническая картина и значительная распространенность ДЦП ставят это заболевание на первое место среди причин, приводящих к детской инвалидности среди неврологических заболеваний. Уже в детском возрасте больные ДЦП становятся инвалидами, а последствия этого заболевания сохраняются на протяжении всей жизни больного [3].

Для ДЦП характерно нарушение и высших кинестетических функций, (т.е. нарушение мышечно-суставного чувства), определяющих в значительной степени не только тонус мышц, но и развитие произвольных движений. Считается, что патология кинестетического восприятия является одной из причин нарушения хода развития ряда гностических функций. Кроме того, установлено, что при ДЦП имеют место расстройства пальцевого праксиса, пальцевого гнозиса, нарушение стереогноза [3, 4].

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

Цель и задачи исследования. Изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП) на развитие координационных способностей у детей 6-8 лет с ДЦП.

Педагогический эксперимент состоял в проведении занятий адаптивной физической культурой (АФК) в ГУО «Специальный ясли-сад № 25 Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата» и сопоставлении положительной динамики развития мелкой моторики и психологического состояния детей с ДЦП, занимавшихся по разработанной программе.

Методы и организация исследования. Для исследования дети были разделены на контрольную группу и экспериментальную группу. В контрольную группу вошло 7 детей (7 девочек), в экспериментальную – также 7 детей (2 девочки и 5 мальчиков).

Перед началом исследования была проведена оценка развития координационных способностей здоровых детей и детей контрольной и экспериментальной групп.

Для сравнения нами были обследовано 10 здоровых детей того же возраста. По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с церебральным параличом был явно ниже, чем у здоровых детей.

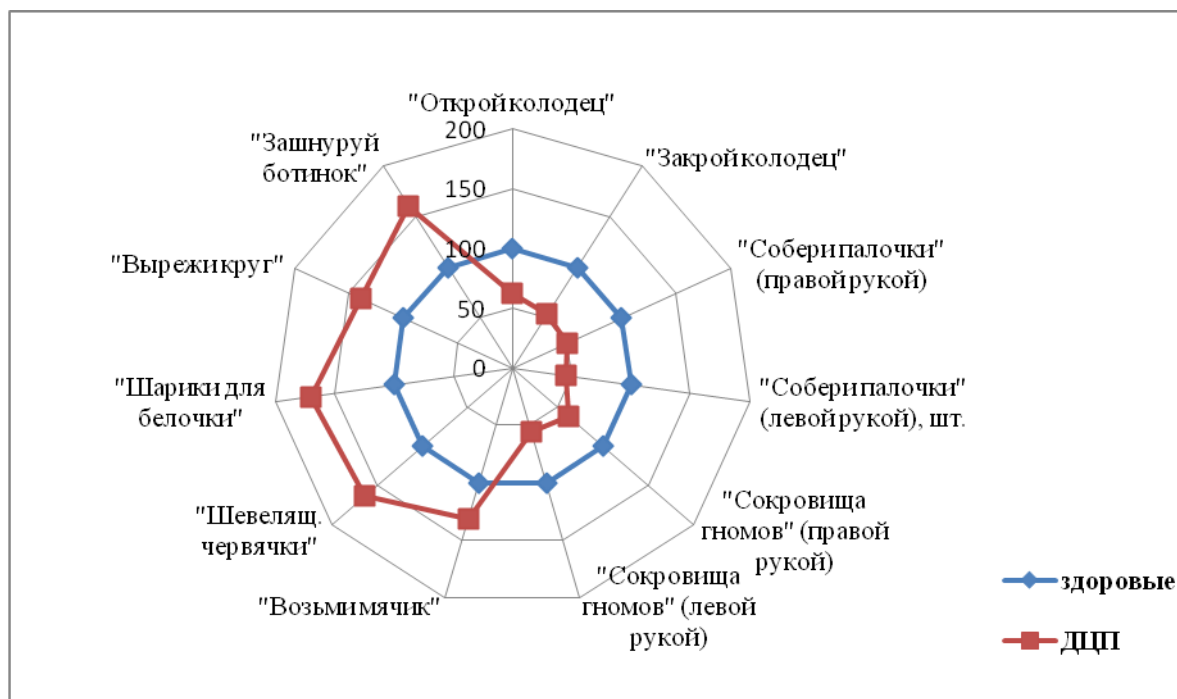


Рисунок – Сравнение параметров тестирования координационных способностей детей с ДЦП и их здоровых сверстников (результаты здоровых детей по каждому тесту приняты за 100%)

Далее с детьми контрольной группы инструктор-методист АФК проводил занятия по адаптивной физической культуре по стандартной программе.

В экспериментальной группе занятия физической культурой проводились по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата», а также по разработанной КРП, направленной на развитие координационных способностей, в виде дополнительных занятий в свободное от занятий время.

Цель занятий: последовательное развитие и коррекция движений руки, формирование координационных способностей руки, что обеспечивает своевременное развитие речи, личности ребенка, адаптацию в социуме.

Основные занятия проводились два раза в неделю длительностью по 30 минут.

Программа занятий включает в себя занятия уроками физической культуры по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата». Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 мин. На занятиях инструктор-методист АФК развивал двигательные навыки, а также общую и мелкую моторику у детей с ДЦП.

Ход занятия стандартного занятия:

– Сообщение темы, определение видов упражнений.

- Нормализация мышечного тонуса верхних конечностей.
- Расслаблению мышц способствует потряхивание руки по методике Фелпса (захватив предплечье ребенка в средней трети, производятся легкие качающе-потряхивающие движения).
- Проведение массажа и пассивные упражнения кистей и пальцев рук.
- Общеразвивающие упражнения с мячом.
- Развитие опорной функции рук. Медленные перекачивания ребенка в положении на животе вперед на большом мяче. Так как поверхность мяча выпуклая, ребенку удобно расположить на ней пальцы; при этом легче производится отведение большого пальца.
- Групповые игры.

Дополнительные занятия проводились, 2 раза в неделю с учетом двигательных возможностей детей. Длительность – 15-20 мин. Занятия для детей экспериментальной группы проводились в свободное время после сна, когда у детей контрольной группы по плану были игры. Мы провели родительское собрание, тема которого была о важности развития координационных способностей у детей с ДЦП. Детям экспериментальной группы мы каждый день давали домашнее задание для занятий с родителями, правильность которого контролировалась 1 раз в неделю по видеозаписям с мобильных телефонов и видеокамер, которые родители присылали на наш e-mail.

КРП включала 3 этапа развития физического качества (координационных способностей). Каждый этап состоял из 3 недель и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных, затем до сложных и затем до дифференцированных.

В каждом цикле упражнений было 3 вида упражнений: массаж кистей, пальчиковая гимнастика, дидактические игры.

Результаты исследований и их обсуждение. В таблицах 1-3 приведены результаты тестирования уровня развития мелкой моторики у здоровых детей и детей с ДЦП до начала проведения цикла занятий по разработанной нами КРП.

Как видно из данных, представленных в таблицах, у детей с ДЦП наблюдается выраженное отставание показателей схватывающей способности кисти по сравнению со здоровыми детьми.

Таблица 1

Сравнение параметров развития схватывающей способности кисти у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с ДЦП	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Открой колодец», с	8,4±0,20	5,4±0,13	12,7	3,82	<0,001
«Закрой колодец», с	7,7±0,18	4,1±0,23	12,2	3,82	<0,001
«Возьми мячик», с	26,1±0,46	34,2±0,67	9,98	3,82	<0,001

Таблица 2

Сравнение показателей тестирования точной дифференцировки движений пальцев рук у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с ДЦП	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Шевелящиеся червячки», с	28,3±0,68	46,1±0,58	19,8	3,82	<0,01
«Собери палочки» правой, шт.	10,9±0,34	34,6±1,23	11,4	3,82	<0,01
«Собери палочки» левой, шт.	10,0±0,22	5,5±0,32	18,7	3,82	<0,001
«Сокровища» правой, шт.	9,4±0,37	4,5±0,20	7,60	3,82	<0,001
«Сокровища» левой, шт.	9,0±0,31	5,9±0,28	9,70	3,82	<0,001

По результатам, зафиксированным в таблицах, можно сказать, что развитие координационных способностей у здоровых детей и детей с ДЦП находится практически не на одинаковом уровне.

Таблица 3

Сравнение показателей тестирования зрительно-моторной координации у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с ДЦП	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Шарики для белочки», с	15,3±0,68	26,1±0,65	11,4	3,82	<0,01
«Вырежи круг», с	36,0±0,69	50,1±0,86	12,7	3,82	<0,01
«Зашнуруй ботинок», с	39,1±1,26	63,1±1,10	14,2	3,82	<0,01

Полученные в ходе исследования данные показывают, что развитие координационных способностей у детей с ДЦП сильно различается со здоровыми детьми.

Вывод. Детям с ДЦП необходимо совершенствовать свою зрительно-двигательную координацию и уровень развития координационных способностей посредством различных упражнений, точечного массажа, пальчиковых игр, пальчикового театра, дидактических игр.

Литература

1. Ботта, Н. Лечебное воспитание детей с двигательными расстройствами церебрального происхождения / Н. Ботта, П. Ботта; пер. с франц.; под ред. М.Н. Гончаровой. – М. : Просвещение, 2003. – 246 с.

2. Бронников, В. А. Детский церебральный паралич : справочное издание / В.А. Бронников, А.В. Одинцова, Н.А. Абрамова, А.А. Наумов, О.К. Малышева; под ред. А.В. Зибзеевой. – Пермь : Здравствуй, 2000. – 256 с.

3. Мастюкова, Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом : практическое пособие / Е.М. Мастюкова. – М. : Просвещение, 2003. – 198 с.

4. Семенова, К.А. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом : учеб. пособие / К.А. Семенова, Н.М. Махмудова. – М. : «ЦСиТР», 2001. – 196 с.

Особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге

Григорова Ю.Б., Шилов И.А.

Костанайский государственный педагогический институт
(Костанай, Республика Казахстан)

Данная статья посвящена постановке учебно-тренировочного процесса и разработке современных методов выявления функционального состояния спортсмена, его резервных возможностей, позволяющих своевременно задействовать всю совокупность факторов, регулирующих работоспособность сердечно-сосудистой и нервно-мышечной системы.

Ключевые слова: спорт, комплексный подход, учебно-тренировочный процесс, сердечно-сосудистая система.

This article is devoted to the formulation of the training process and the development of advanced methods for detection of functional condition of the athlete, his reserve capacity, allowing time to use all the factors that limit the efficiency of the cardiovascular and neuromuscular systems.

Key words: sports, complex approach, an integrated approach, the training process, the cardiovascular system.

«Я представляю себе будущее спорта в противоборстве интеллектов, в острых конфликтах характера и ума».

Борис Шахлин

Проблемы изучения психики спортсменов, управления ею, организации психологической подготовки чрезвычайно сложны и затрагивают все стороны тренировочного процесса – техническую, тактическую, физическую и теоретическую подготовку.

Если еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки неизмеримо расширились и связаны с развитием и

формированием личности спортсмена, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата, благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами [1].

Непременным условием практической организации целенаправленной работы по совершенствованию психической и волевой подготовленности является осознанная готовность тренера и спортсмена приступить к этому на новой основе. Тренер и спортсмен должны понять, что дальнейший прогресс достижений, рост результатов сдерживается пробелами в психологической подготовленности, понять с помощью психолога, в чем конкретно причины отставания, в чем ошибки, недоработки, и быть готовыми сотрудничать с психологом, веря в положительный исход такого сотрудничества.

Эффективную техническую схему осуществления психологической подготовки нельзя представить без непосредственного участия психологов спорта. Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена. Как и всякое другое психическое состояние, оно – целостное проявление личности [2].

Опыт показывает, что формы работы психологов с командами могут быть различными. Они рассмотрены в статьях А.В. Родионова, Ю.Я. Киселева, Б.А. Вяткина, А.Д. Ганюшкина, Г.Д. Горбунова и др. [6]. Исходным моментом планомерно осуществляемого процесса психологической подготовки является постановка точных, конкретных ее задач. Начальник управления организации спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства Юлия Мирошникова отмечала, что в психологическом плане наиболее сложно спортсменам, которые выступают в индивидуальных соревнованиях. Наиболее сложно приходится в психологическом плане тем, кто выступает в одиночку. В групповых видах спорта легче. Но волнение присутствует у всех. Для любого спортсмена ответственный старт – это стресс. Волнение, бессонные ночи – это нормальная ситуация. Другой вопрос – как с этим справиться, на каком этапе. Наверное, только 10% умеют переживать стрессовые ситуации самостоятельно, без посторонней помощи».

В пауэрлифтинге присутствует и индивидуальный вид соревнований и командные выступления. Независимо и от официальной концепции и от уровня научных достижений сами, даже юные спортсмены в подавляющем большинстве считают спорт трудом, в котором они видят смысл жизни и основу самосовершенствования и личный интерес (С.Ю. Носачева). Отрицательные внешние или внутренние психологические факторы могут привести к психическим блокам, в результате чего нарушения концентрации

внимания, снижению производительности и, порой, травмы у спортсмена. Они могут спровоцировать и физические нарушения, такие как мышечные судороги, тремор и повышенное потоотделение. Если эти факторы не учитываются, то они могут повлиять не только на спортсмена, но и состояние команды в целом. Исследования травматизма в спорте, проведенные Williams и др. (1993) показали, что те спортсмены, которые способны испытывать больше положительных психических состояний менее подвержены риску получить травму. Эти задачи могут быть с успехом решены лишь комплексно, в системе мероприятий, получивших название психологического обеспечения подготовки спортсменов [10].

Цели психологической поддержки подготовки спортсменов можно сформулировать следующим образом: индивидуальный подход к управлению спортивными тренировками и соревнованиями в целом; психологическое наблюдение за готовностью осуществлять спортивную деятельность и готовность конкурировать; восстановление психологического равновесия и функциональной работоспособности; индивидуальное и групповое консультирование; оптимизация межличностного климата в спортивных командах.

Психологи, специализирующиеся в области «спортивная психология», большее внимание уделяют разработке системы психологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований осуществляется специалистами-психологами (для сборных команд – КНГ), а при их отсутствии – непосредственно тренерами. Надо различать психологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательного, как две различные, но – друг друга дополняющие, составные части единого процесса. Причём, психологическое обеспечение может быть рассчитано не только на работу со спортсменами, но и с тренерами, а также – с командами в целом [3].

В некоторых случаях (при ограниченном периоде взаимодействия спортивного психолога с объектом психологического воздействия) может оказаться достаточным любое сочетание следующих методов: психологическая консультация, непосредственно консультирование, психодиагностика, психокоррекция, психотерапия, обучение психологическому самоконтролю, обучение психологической саморегуляции. Комплекс всех этих методов в их оптимальном соотношении и индивидуальности в каждом конкретном случае как раз и представляет собой диапазон психологического взаимодействия [4].

В настоящее время на помощь специалистам в области «спортивная психология» в этом вопросе смогут прийти специальные приборы, сигнализирующие о готовности-неготовности к старту. Этот вопрос стоит на

первых рубежах технологического и информационного уровня развития спортивной деятельности в мире [7]. Именно этим обуславливается широкое привлечение медиков и психологов в комплексные научные группы по подготовке команд и спортсменов. В психологии физического воспитания и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Но они нередко модифицируются применительно к специфике условий изучения деятельности личности в физическом воспитании и различных видах спорта.

В нашей работе мы стараемся максимально использовать возможности психологической науки и наработок тренерской деятельности. На сегодняшний день совместно с психологами апробируется программа психологического тренинга, разработанная с целью обучения, воспитания, просвещения спортсменов в области психологии спорта. Данная цель сочетается с направленностью общей психологической подготовки атлетов, участников чемпионата Республики Казахстан по пауэрлифтингу, который будет проходить среди юниоров, юниорок, мужчин и женщин с 1 по 8 марта 2016 года в г. Шымкент, Республика Казахстан. В соревнованиях участвуют студенты 1-3 курсов факультета физической культуры, спорта и туризма КГПИ.

В ходе совместной работы тренера команды и психолога, при включении в учебно-тренировочный процесс психологической подготовки происходит:

- адаптация спортсмена к соревновательным и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование и оптимизация реактивности отражения и ответных реакций на специфические экстремальные условия [11].

Перед соревнованиями ведется предварительная работа в виде тренировочных занятий. Изучаются психологические различия в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

Комплексный подход позволяет многосторонне изучить успешность и результативность тренировочного процесса с помощью психологических частных методик. Это и объективное наблюдение, самонаблюдение и методы психодиагностики.

Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов. Также нами используются психодиагностические методики, рассчитанные на изучение психомоторного развития, способностей к конкретным видам спорта, психических (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных) состояний спортсменов, в частности, состояния психической готовности к соревнованию, состояние

тренированности. Широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена и типа информационного метаболизма (ТИМ) (Опросник В.В. Гуленко, интертипные отношения в команде и, непосредственно с тренером, мотивация «ШМС Сопова», «Уровень тревожности» методика Спилбергера, САН, методика диагностики межличностных отношений Лири.

Следующий этап – это непосредственно индивидуальное консультирование, согласно плану работы со спортсменом. В личной консультации спортсменом озвучивается анализ своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей в процессе деятельности, что чрезвычайно важно для познания спортсменом самого себя и своих возможностей в целях совершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но и особенно в целях формирования себя как личности и управления самим собой в непредвиденных ситуациях.

Работа направлена на формирование психических качеств и навыков, способных обеспечить достижение пика спортивного мастерства при одновременном повышении качества психосоматического здоровья спортсмена, обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности, так называемого альтернативного состояния сознания [9]. По нашему мнению она повышает функциональные возможности спортсменов (улучшение показателей психомоторики и психических процессов, вегетативных функций), укрепляет психосоматическое здоровье и повышает уровень психофизической адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам.

Также в нашем исследовании используется комплекс аппаратно-программный неинвазивного исследования центральной гемодинамики методом объемной компрессионной осциллометрии КАП ЦГосм-Глобус, Аппарат кардиологический.

Результаты исследования (показания артериального давления, сердечной деятельности, сосудистые показатели) выводятся в график, и на основании этого выдается медицинское заключение и биологический возраст спортсмена. Данная информация, наряду с другими показателями психологической диагностики используется для разработки индивидуальной программы и коррекции тренировочного процесса.

Литература

1. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. – М. : Просвещение, 2008.

2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Корягина Т.Н., Вернер Д. Особенности временных характеристик у занимающихся различными видами спорта // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12.

4. Находкин В.В. Нравственно-волевое развитие подростков в физкультурно-спортивной деятельности : монография. – М. : Изд-во МГОУ, 2008.

5. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. – М. : Просвещение, 2008.

6. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 5-9.

7. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.

8. Проблемы психологической помощи в спортивном отборе // Вестник Санкт-Петерб. ун-та. – Сер. 12. – 2013. – Вып. 1. – С. 35-39.

9. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб. : Речь, 2007.

10. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена // Вестник Санкт-Петерб. ун-та. – Сер. 16. – 2013. – Вып. 1. – С. 29-39.

11. Шулакова А.А. Разработка тренинга формирования мотивации к самообразованию в области психологии у спортсменов подросткового возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12.

Тестирование функционального состояния детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Гришина Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Физическое развитие детей тесно связано с функциональным состоянием организма. В оценке функционального состояния детского организма, в определении его резервных возможностей, а также степени адаптации к различным факторам внешней среды особое внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: функциональное состояние, тяжелые нарушения речи, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, адаптивное физическое воспитание.

The physical development of children is closely linked to the functional state of the organism. In assessing the functional status of the child's body, in determining the reserve capacity and degree of adaptation to different environmental factors a special focus on research into cardiovascular and respiratory systems.

Key words: *functional state, severe speech disorders, cardiovascular system, respiratory system, adaptive physical education.*

Введение. Для детей с речевой патологией характерны отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей грамотных навыков [2]. Чем меньше возраст ребёнка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития. Значение двигательной активности очень велико для развития и формирования биологической основы, на которой в дальнейшем возникает всё богатство нормальных поведенческих реакций человека [4].

По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами. Неполюценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, низкий уровень мнемических функций, в особенности вербальной памяти [5].

Лечение и коррекция речевого недоразвития осуществляются в специализированных детских садах, коррекционных школах V вида, классах компенсирующего обучения, логопедических центра, поликлиниках, медицинских стационарах и других образовательных и лечебных учреждениях.

Принимают участие в этой работе логопеды, врачи (неврологи, отоларингологи, психотерапевты), психологи, педагоги адаптивной физической культуры. Их деятельность нацелена на нормализацию нарушенной функции, на формирование языковых средств и умение пользоваться ими в условиях общения. Используются логопедические, педагогические, лечебные мероприятия, музыкальные и ритмические занятия, психотерапия, дыхательная гимнастика, электронные устройства с биологической обратной связью, модификации видоизмененной речи и другие методы лечения и коррекции речевых нарушений.

Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние и на развитие психических функций данной категории детей. Повышенная

возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [5].

Коммуникативная деятельность на занятиях физическими упражнениями имеет также большой диапазон возможностей использования невербального и вербального общения детей-логопатов.

Специалисту по адаптивной физической культуре необходимо не только понимание общих подходов к физическому воспитанию детей с нарушениями речи и знание отдельных методик работы с ними, но и чёткое представление о технологии изменения содержания физического воспитания, в соответствии с особенностями их двигательного и психического развития, обусловленных, как основным дефектом, так и сопутствующими нарушениями [1].

Основным средством адаптивной физической культуры для детей с тяжелыми нарушениями речи являются логоритмические занятия. Во всех формах организации логоритмических занятий внимание логопеда и музыкального руководителя направляется на всестороннее развитие ребёнка, на его перевоспитание, устранение неречевых нарушений в двигательной и сенсорной сферах, на развитие или восстановление речи. Обращается внимание на овладение детьми двигательными навыками, на умение ориентироваться в окружающем, на понимание смысла предлагаемых заданий, на способность активно преодолевать трудности, проявлять в своей деятельности стремление к творчеству [3].

Средства речедвигательной ритмики можно представить как систему постепенно усложняющихся ритмических, логоритмических и музыкально-ритмических упражнений и заданий, лежащих в основе самостоятельной двигательной, музыкальной и речевой деятельности детей с речевой патологией [4].

Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции призваны выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силы и постепенности.

В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Большинство авторов, занимающихся коррекцией речевой деятельности детей, декларируют необходимость использования физических упражнений, но на практике недостаточно внимания уделяют двигательной активности, а

иногда исключают занятия физическими упражнениями из режима дня на протяжении того или иного этапа логопедической коррекции [3].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой в детских садах для детей с тяжелыми нарушениями речи имеют общий характер, не отражая тему совершенствования функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Обзор литературных источников показал, что практически отсутствуют специальные педагогические программы, направленные на совершенствование функционального состояния детей с тяжелыми нарушениями речи средствами адаптивной физической культуры, которые могли бы параллельно с логопедами воздействовать на основную патологию ребенка.

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что послужило основой для проведения данного исследования.

Цель и задачи исследований. *Цель исследования:* изучить функциональное состояние дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и здоровых детей без данной патологии.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжёлыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата» и на базе ГУО «Ясли-сад РУП «Витебскэнерго».

Методы и организация исследования. Всего в исследовании приняло участие 40 детей:

1 группа: 20 детей (16 мальчиков и 4 девочки) 6-7 лет с диагнозами общее недоразвитие речи различных уровней, дизартрия, моторная алалия, закрытая ринолалия, задержка речевого развития;

2 группа: 20 дошкольников 6-7 лет (12 мальчиков и 8 девочек).

С целью определения динамики развития функционального состояния нами был разработан комплекс контрольно-педагогических испытаний для детей.

1. ПРОБЫ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ.

1. Проба Штанге. Цель: определить время задержки дыхания на вдохе. Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. Делает глубокий (не максимальный) вдох и задерживает дыхание. Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания.

2. Проба Генчи. Цель: определить время задержки дыхания на выдохе. Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. После обычного (не максимального) выдоха задерживает дыхание. Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания

3. «Нырляльщики». Цель: определить время задержки дыхания на вдохе, при выполнении динамического упражнения. Методика проведения: испытуемый находится в положении стоя. Необходимо сделать глубокий вдох, задержать выдох, присесть – «нырнуть в воду». Встать – «вынырнуть» – выдох. Оценка результатов: по секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

II. ПРОБЫ С РОТОВЫМ ВЫДОХОМ.

1. «Свеча». Цель: определение сформированности форсированного ротового выдоха. Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. Методические указания – не наклоняться вперед. На расстоянии 20 см от испытуемого на столе находится зажженная свеча высотой 20 см, через 10 см от первой свечи вторая и т.д. Необходимо задуть пламя как можно большего количества свечей. На выполнение задания дается одна попытка. Оценка результатов: фиксируется наибольшее расстояние, на котором ребенок смог задуть пламя свечи.

2. «Праздничный торт». Цель: определение сформированности длительного ротового выдоха. Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. Методические указания – не наклоняться вперед. Перед испытуемым на столе на расстоянии 30 см от лица ставятся 15 зажженных свечей – «Праздничный торт». Расстоянии между свечами 5 см. Необходимо распределить длительный целенаправленный ротовой выдох и задуть пламя свечей. Оценка результатов: фиксируется количество задутых свечей с одной попытки.

3. «Мяч в ворота». Цель: определение сформированности целенаправленного ротового выдоха. Методика проведения: положение испытуемого – стоя, слегка наклонившись вперед над столом. На столе установлены ворота высотой 10 см, шириной 10 см. Необходимо посредством целенаправленных ротовых выдохов закатить мячик для пинг-понга в ворота, расстояние до ворот 1 метр. Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время, затраченное на выполнение задания.

III. ПРОБЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

1. «Улей». Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе звук. Методика проведения: И.П. – основная стойка. Необходимо, предварительно сделать глубокий вдох, произнести на одном ротовом выдохе звук «ж» (как можно дольше жужжать как пчелка). Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время ротового выдоха с произнесением звука.

2. «Назови по порядку». Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе несколько слов. Методика проведения: И.П. – основная стойка. Необходимо сделать глубокий вдох и на одном выдохе

сосчитать пальчики на руках (перечислить дни недели, месяцы и т.д.). Оценка результатов: подсчитывается количество названных на одном ротовом выдохе чисел.

Результаты исследований и их обсуждение. По результатам проведенных контрольных тестов нами проведен сравнительный анализ развития функции дыхательной системы у дошкольников с нарушениями речи и здоровых детей (без данной патологии).

Результаты тестирования уровня развития функции дыхательной системы приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели функционального состояния детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи и здоровых детей того же возраста

НАЗВАНИЕ ТЕСТА	Здоровые дети	Дети с ТНР	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Штанге	6,65±0,09	4,13±0,10	19,2	2,02	<0,001
Проба Генчи	6,53±0,11	3,93±0,09	18,2	2,02	<0,001
«Ныряльщики»	6,54±0,10	4,06±0,09	19,1	2,02	<0,001
«Свеча»	41,0±1,51	23,5±1,15	9,2	2,02	<0,01
«Праздничный торт»	12,0±0,29	6,2±0,32	13,5	2,02	<0,01
«Мяч в ворота»	27,8±0,56	41,9±0,62	16,9	2,02	<0,001
«Улей»	6,25±0,10	3,8±0,10	17,8	2,02	<0,001
«Назови по порядку»	6,75±0,23	4,0±0,17	9,7	2,02	<0,01

Как видно из сравнительной таблицы, дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи имеют выраженное отставание в уровне развития показателей функционального состояния, по сравнению со здоровыми сверстниками. Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, нарушении произвольной регуляции дыхания, общей слабости дыхательной системы.

Выводы.

1. Дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи имеют выраженное отставание в уровне развития показателей функционального состояния, по сравнению со здоровыми сверстниками.

2. Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, нарушении произвольной регуляции дыхания, общей слабости дыхательной системы.

3. Проведенные нами исследования однозначно свидетельствует о необходимости включения в занятия по адаптивной физической культуре комплексов упражнений, направленных на коррекцию функционального состояния у детей с нарушениями речи.

Литература

1. Белякова, Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – М. : Книголюб, 2004 – 56 с.
2. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / Г.А. Волкова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
3. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2002. – 448 с.
5. Логопедия : учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / С.Н. Шаховская [и др.]; под ред. Л.С. Волковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 680 с.

Структурно-логический анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании

Драндров Г.Л.

Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)

В статье представлены результаты структурно-логического анализа техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании. Входящие в ее содержание движения распределены на шесть групп с учетом степени их обобщенности. Знание структурно-логических связей между отдельными техническими приемами и входящими в их содержание движениями позволит определить рациональную последовательность обучения технике футбола от усвоения общих, базовых элементов к более частным, конкретным формам их проявления.

Ключевые слова: футбол, технические приемы, базовые элементы, уровень обобщения, общее и частное, структурно-логический анализ.

The article presents the results of structural and logical analysis of football technique in view of the general and the particular in their content. Included in its content motions distributed into six groups according to the degree of generality. Knowledge of structural and logical connections between individual techniques and components of their movements will determine the content of a rational sequence of football technique teaching by mastering common, basic elements to particular, concrete forms of their manifestation.

Key words: football, techniques, basic elements, the level of generalization, general and particular, structural and logical analysis.

Одной из важнейших задач спортивной тренировки юных футболистов является обучение эффективному выполнению двигательных действий, составляющих содержание соревновательной деятельности. Качественной характеристикой этих двигательных действий является техника их выполнения. М.М. Боген [1, с. 57] предлагает рассматривать технику физических упражнений, как «описание оптимального способа решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия)».

Футбол как вид соревновательной деятельности отличается большим разнообразием технических приемов. Традиционное аналитическое изучение техники футбола без вооружения спортсменов системными знаниями и представлениями о логических связях между входящими в ее содержание техническими приемами осуществляется при значительных затратах времени и усилий спортсменов и тренера. Усвоенные таким образом знания, умения и навыки не могут использоваться спортсменами для эффективного осуществления положительного переноса при овладении новыми элементами. При этом существенно ограничиваются возможности сознательного творческого применения изученных технических приемов с учетом изменяющихся условий соревновательной деятельности.

Большими дидактическими возможностями, позволяющими преодолеть эти недостатки, обладает методика, построенная на основе реализации принципа обобщения в обучении [2]. В соответствии с этим принципом спортсмены вначале овладевают общими и узловыми элементами изучаемой системы движений, а затем (путем восхождения от общего к частному) и всем остальным содержанием системы. Это дает возможность обучаемым с первых шагов обучения обнаруживать связи и отношения общего с частным и облегчает условия усвоения техники футбола [3].

Предварительным условием его практической реализации выступает структурно-логический анализ техники футбола с выявлением общих структурных единиц двигательных действий и дублирующей информации.

Наиболее общим, базовым элементом, входящим в содержание всех технических приемов в футболе, является *игровая стойка*, т.е. поза, на фоне которой выполняются все рабочие движения, как с мячом, так и без мяча.

Положение тела, характеризующее игровую стойку, обозначено нами как «поза упругости». Требования к этой позе являются общими не только для футбола и остальных спортивных игр, но и для всех видов легкой атлетики и

лыжного спорта. Поэтому «позу упругости» следует рассматривать как базовый элемент в технике этих видов спорта. Существенным отличием техники футбола является то, что спортсмен при выполнении технических приемов с мячом должен принимать и сохранять положение упругой и устойчивой опоры, стоя на одной ноге.

Вторым базовым элементом является *беговой шаг*. Овладение рациональной техникой бега является обязательной предпосылкой успешного усвоения других способов перемещения: остановок, поворотов и прыжков. Элементы бега присутствуют в технике ведения мяча, приема мяча, ударов по мячу, способах обводки и отбора мяча.

В спортивных играх, и в футболе, в частности, необходимо уметь изменять скорость движения, вплоть до полной остановки. Эта двигательная задача решается с помощью *стопорящего шага*. С учетом этого техника остановки шагом включает три базовых элемента: позу упругости, беговой шаг, стопорящий шаг.

Стопорящий шаг входит и в содержание техники остановки прыжком. Однако, если при остановках стопорящий шаг решает задачу погашения скорости движения тела, то при прыжках толчком одной он выполняет функцию заряжающего подседания, обеспечивая эффективность последующего отталкивания ногой вперед-вверх.

При изменении направления бега (поворотах) стопорящий шаг выполняет ту же функцию заряжающего подседания, создавая условия для отталкивания опорной ногой, но уже не вперед-вверх, а в сторону поворота.

Таким образом, в технике перемещений футболиста выделяются три базовых элемента: поза упругости, беговой и стопорящий шаг, которые в своем сочетании составляют содержание техники остановок, прыжков и поворотов. Эти элементы являются общими не только для различных способов перемещения футболиста, но входят в содержание техники владения мячом: способов ведения мяча, обводки, отбора, ударов по мячу, вбрасывания мяча и остановок мяча.

Включаясь в содержание приемов, выполняемых с мячом, базовые элементы техники перемещений сохраняются инвариантными, наряду с этим в технику бега, остановок и прыжков вносятся изменения, обусловленные спецификой двигательных задач, решаемых с помощью ведения, ударов и остановок. В частности, беговой шаг во время ведения укорочен, неравномерен по длине, выполняется при более низком расположении центра тяжести, руки во время бега работают скрестно. Стопорящий шаг, выполняемый перед ударом, является более длинным по отношению к предыдущим шагам разбега. Достижимый в связи этим обгон опорной ногой туловища и активный замах

бьющей ноги исключает необходимость намеренного наклона туловища назад (требуемого при остановке шагом) для снижения скорости движения общего центра масс. При выполнении технических приемов ногой спортсмен находится в позе упругости, стоя на одной ноге, при этом другая совершает активные рабочие движения.

Наиболее общим элементом для различных способов владения мячом является «*выход на мяч*»: прежде чем выполнить действие с мячом, футболист должен расположиться (в позе упругости) правильно по отношению к мячу. Это относится к положению опорной ноги по отношению к мячу во время ведения, остановок и ударов по мячу ногой, к положению ног по отношению к мячу во время ударов головой, вбрасывания мяча, остановки грудью и головой. Неточный выход на мяч, в лучшем случае, затрудняет, а в худшем, делает невозможным выполнение того или иного технического приема. В точку выхода на мяч футболист приходит в позе упругости, после нескольких беговых шагов, завершающихся стопорящим шагом, т.е. опираясь на базовые элементы техники перемещений.

На следующем уровне общности находятся элементы, присущие отдельным группам технических приемов: ведению, обводке, остановкам, ударам. Общим для всех способов ведения и обводки выступает *проталкивание мяча*, способов удара – *замах, хлестообразное движение и жесткость звена тела*, которым наносится удар, остановок – *вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение и расслабленность мышц звена тела, принимающего мяч*.

Удар по мячу и остановка мяча решают диаметрально противоположные двигательные задачи. Если задачей удара выступает придание мячу максимальной скорости полета, то остановка мяча направлена на снижение этой скорости до минимальных значений. Поэтому противоположными по содержанию являются и составляющие удар и остановку базовые элементы: *замах – вынос звена тела навстречу мячу; жесткость – расслабленность (мягкость) звена тела; хлестообразное - уступающее движение*.

Выделенные нами базовые элементы: поза упругости, беговой и стопорящий шаги, выход на мяч, проталкивание, удар и остановка мяча, имеют более конкретную форму проявления в содержании технических приемов с мячом, выполняемых определенным *звеном тела*. Вариации в звеньях тела, с помощью которых выполняются ведение, удары и остановки, обуславливают различия между различными способами выполнения этих групп технических приемов. В связи с этим различаются ведение мяча серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема, удары по мячу различными частями стопы, удары серединой и боковой частью лба, остановки различными частями

тела. Элементы, обуславливающие внутригрупповые различия между различными способами ведения, ударов, остановок, являются более частными по сравнению с базовыми. Они свойственны только отдельным подгруппам технических приемов или отдельному приему. Например, по положению стопы в момент удара по мячу выделяются удары подъемом (серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема), носком, пяткой, внутренней и внешней частью стопы. Удары головой разделяются на удары серединой лба и боковой частью лба, остановки – на остановки различными частями стопы, бедром, грудью, головой.

Эти технические приемы реализуются в *конкретных условиях*. В зависимости от условий, в которых решается двигательная задача, различают удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, остановки катящегося, опускающегося и летящего мяча.

Несмотря на разнообразие условий, правильное и точное выполнение базовых элементов различной степени общности является необходимым для успешного решения конкретных двигательных задач. Они представлены в содержании каждого конкретного технического приема в целостном единстве.

К примеру, ведение мяча внешней частью подъема включает беговой шаг, выход на мяч, проталкивание мяча и положение стопы.

Техника обводки за счет изменения скорости движения включает в качестве дополнительного элемента стопорящий шаг, техника обводки с изменением направления движения – стопорящий шаг и беговой шаг с отталкиванием одной и махом другой ноги в сторону поворота.

Удар серединой подъема состоит из таких элементов, как беговой шаг (разбег), стопорящий шаг, выход на мяч, замах, хлест и положение стопы. Остальные способы удара по мячу отличаются не составом элементов, а положением стопы бьющей ноги в момент удара. Исключение составляет удар внутренней стороной стопы, выполняемый без выраженного хлеста.

Выделяемые нами базовые элементы входят и в содержание ударов по мячу серединой лба.

Техника вбрасывания мяча содержит те же базовые элементы. Отличие заключается в том, что в хлестообразное движение, вслед за ногами и туловищем, включаются руки, последовательно разгибаясь в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

В технике опускающегося мяча подошвой выделяются такие базовые элементы, как стопорящий шаг, беговой шаг, выход на мяч и положение стопы.

В остановках опускающегося мяча внешней и внутренней стороной стопы имеются те же базовые элементы, отличие состоит только в положении стопы по отношению к мячу в момент отскока его от земли.

В остановке летящих мячей выделяются такие базовые элементы, как стопорящий и беговой шага, выход на мяч, вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение. Различия между способами остановки заключаются только в звене тела, которым принимается мяч.

В технике основного отбора мяча выбиванием содержатся те же базовые элементы, что и в ударе внутренней стороной стопы (табл. 1). Различие состоит только в том, что последний, стопорящий шаг перед выбиванием выполняется не после разбега, а после плавирования.

Таким образом, структурно-логический анализ техники футбола (таблица 1) позволил выделить в ее содержании элементы, которые являются общими для всех действий (поза упругости, беговой шаг, стопорящий шаг), для всех действий с мячом (выход на мяч), для отдельных групп действий с мячом: ведения, ударов, остановок, отбора мяча. Общим для всех способов ведения и обводки является элемент проталкивания мяча, для способов удара, в том числе и основного отбора мяча выбиванием - замах, хлестообразное движение и жесткость звена тела, которым наносится удар, остановок – вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение и мягкость звена тела, принимающего мяч. В свою очередь, внутригрупповые различия между способами ведения, ударов и остановок отличаются: 1) по звеньям тела, которые непосредственно воздействуют на мяч (нога, грудь, голова, руки); 2) по частям этих звеньев тела (носок, пятка, середина, внутренняя, внешняя часть подъема, подошва, середина и боковая часть лба). В содержании каждого соревновательного действия входят элементы различной общности. Они получают практическое воплощение в соревновательных действиях, выполняемых в соответствии с конкретной спецификой тактических задач и условиями их решения, такими, как: 1) скорость, траектория и направление движения мяча; 2) скорость и направление движения партнеров по команде и соперников.

Таким образом, концептуальные положения теории содержательного обобщения в обучении, базирующиеся на философском принципе системного познания и преобразования действительности, позволили определить подходы к структурно-логическому анализу техники футбола, выделить реально существующие связи между отдельными техническими приемами и определить рациональную последовательность обучения технике футбола через восхождение от усвоения общих, базовых элементов к более частным, конкретным формам их проявления.

Структурно-логическая схема техники футбола

Уровень обобщения	Базовые элементы и технические приемы		Область применения
Первый	Поза упругости, беговой и стопорящий шаг		Спортивные игры
Второй	Выход на мяч		Действия с мячом
Третий	Проталкивание мяча		Ведение и обводка
	Замах, хлест, жесткость звена тела, воздействующего на мяч		Удары ногой и головой
	Вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение, расслабленность мышц		Остановки мяча
Четвертый	Базовые элементы, входящие в технические приемы, выполняемые определенным звеном тела:		
	1) проталкивание мяча	серединой, внутренней и внешней частью подъема	Способы ведения мяча
	2) замах, хлест, жесткость звена тела, воздействующего на мяч	носком, пяткой, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и стопы	Способы удара ногой Основной отбор мяча
		серединой и боковой частью лба	Способы удара головой
		руками	Вбрасывание мяча
	3) вынос звена тела навстречу мячу, уступающее движение, расслабленность мышц	подошвой, серединой подъема, внутренней и внешней частью стопы, бедром	Способы остановки мяча ногой
грудью		Остановка мяча грудью	
Пятый	Изменения, вносимые в технические приемы с учетом специфики и конкретных условий решения двигательной задачи: скорости, траектории и направления движения мяча		Удары ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу
			Различные способы остановок катящегося, опускающегося и летящего мяча
Шестой	Изменения, вносимые в технические приемы с учетом специфики тактических задач и конкретных условий игровой ситуации: скорости и направления движения партнеров и соперников		Технические приемы, выполняемые во взаимодействии с партнерами и при противодействии со стороны соперника

Реализация такого подхода обеспечивает степень методологической целостности обучения технике футбола, способствует ее целостному системному видению, формированию двигательных умений и навыков высокой степени обобщенности на основе усвоения ориентировочной основы деятельности обобщенного типа с выделением общих, инвариантных признаков изучаемых технических приемов.

Литература

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Давыдов, В.В. Виды обобщения в обучении / В. В. Давыдов. – 2-е изд. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 422 с.
3. Драндров, Г.Л. Систематизация технических приемов в футболе с учетом общего и частного в их содержании / Г.Л. Драндров, В.Е. Афоньшин, Н.Х. Кудяшев // *Фундаментальные исследования*. – № 2 (часть 1). – 2015. – С. 131-134.

Динамика развития выносливости школьников в возрасте 6-17 лет

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Самойлюк Т.А.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В статье рассматриваются показатели выносливости школьников в возрасте 6-17 лет, на примере 6-ти минутного бега. Выявлена возрастная динамика и темпы развития выносливости у школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Ключевые слова: *выносливость, школьники, темп, 6-минутный бег.*

Annotation. The article examines school performance in endurance aged 6-17 years, by the example of a 6-minute run. The age dynamics and pace of development of endurance at schoolboys of junior, middle and senior school age.

Key words: *endurance, high school students, the rate of 6-minute run.*

Введение. В школьные годы, составляющие значительную часть жизни человека, развитие двигательных способностей – скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости достигает совершенства, причем оно происходит неодинаково и неравномерно. Выносливость относится к одному из основных двигательных качеств человека. Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, противостоять утомлению. Выносливость обеспечивается деятельностью всего организма [6].

Как отмечает Л.П. Матвеев [4], В.М. Зациорский [1], выносливость, в первую очередь, зависит от деятельности коры головного мозга, определяющей и регулирующий состояние центральной нервной системы и работоспособность всех органов и систем.

Физиологической основой общей выносливости человека являются аэробные возможности – способность организма доставить и использовать кислород для энергопродукции при выполнении физической работы [3].

Общепринятой мерой аэробной выносливости считается максимальное потребление кислорода, которое определяется иными факторами транспорта кислорода и уровнем тканевого дыхания.

Проблемой развития выносливости занимались многие исследователи [1, 2, 3, 5]. Многочисленные исследования убедительно показали, что методика развития выносливости детей и подростков должна строиться с учетом возрастных закономерностей развития двигательной функции. До сих пор несомненный интерес представляет вопрос о том, какое место занимает развитие выносливости в учебно-педагогическом процессе школьников. У ученых нет единства мнения, с какого возраста лучше развивать выносливость без вреда для здоровья школьников.

Цель исследования – определение темпов прироста выносливости у школьников с 6 до 17 лет.

Методы и организации исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие школьники в возрасте 6-17 лет. В качестве контрольного упражнения для определения уровня развития выносливости школьников применялся 6-ти минутный бег, которое удовлетворяет следующим метрологическим требованиям: надежности и информативности.

Результаты исследование и их обсуждение. В результате проведенного исследования установлено, что школьники и школьницы 6-17 лет испытывают значительные затруднения при выполнении требований программно-нормативных документов (таблица).

Так, у школьников в возрасте 6-17 лет результаты 6-ти минутного бега улучшаются от года к году, но это улучшение незначительное. В младшем школьном возрасте школьники увеличили длину пробегаемой дистанции за 6 минут на 260 м. В среднем школьном возрасте увеличение пробегаемой дистанции составило 160 м. В старшем школьном возрасте – 170 м.

Возрастная динамика развития выносливости школьников 6-17 лет (по данным 6-ти минутного бега)

Возраст	6-ти минутный бег, м		Сдвиги в результатах каждой последующей группы по сравнению с предыдущей				Рост результатов (%) по отношению к 6-7-летним
	\bar{x}	σ	Абсолютная разница (м)	Относительная разница (%)	t	p	
6-7	690	24,5	–	–	–	–	100,0
7-8	780	26,2	90,0	1,15	15,865	< 0,01	113,0
8-9	870	28,2	90,0	1,03	14,787	< 0,01	126,0
9-10	950	30,1	80,0	0,84	12,266	< 0,01	137,6
10-11	990	34,6	40,0	0,40	5,516	< 0,25	143,4
11-12	1030	32,8	40,0	0,38	5,306	< 0,05	149,2
12-13	1070	37,2	40,0	0,37	5,101	< 0,05	155,0
13-14	1100	35,1	30,0	0,27	3,704	< 0,05	159,0
14-15	1110	39,7	10,0	0,09	1,193	> 0,05	160,0
15-16	1250	29,4	140,0	0,97	15,362	< 0,001	178,2
16-17	1280	40,2	30,0	0,39	6,349	< 0,05	185,5

За весь школьный период обучения у школьников увеличение длины пробегаемой дистанции на выносливость за 6 мин. составило 610 м.

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования по выявлению уровня развития выносливости (на примере 6-ти минутного бега) свидетельствуют о низком уровне развития этого двигательного качества у школьников. Так как школьники испытывают значительные затруднения при выполнении нормативных требований школьной программы, необходимо разрабатывать эффективные методики по повышению выносливости для учащихся различных возрастных групп.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости : очерк / Н.В. Зимкин. – М., 1980. – С. 52.
3. Козлов, В.И. Физиология развития ребенка / В.И. Козлов, Д.А. Фарбер. – М., 1983. – С. 5-14.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158-187.

5. Слимейкер, Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг; пер. с англ. – Мурманск, Издательство «Тулума», – 2007. – 328 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

Показатели бросков молота на технику и дальность чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клима

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Каштелян З.И.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В статье рассматривается тренировочный процесс сильнейшего метателя молота, Чемпиона XVIII и серебряного призера XIX Олимпийских игр, Заслуженного мастера спорта СССР, рекордсмена мира и Европы Ромуальда Клима. Проведен анализ показателей метания молота на технику и дальность за Олимпийский год (1964) и после Олимпийский год (1965).

Ключевые слова: метание молота, техника, Олимпийские игры, уровень.

The article deals with the training process of the strongest hammer thrower, Cup XVIII and XIX silver medalist of the Olympic Games, Honored Master of Sports, world record holder and European Romuald Klim. The analysis of the indicators on the hammer throwing technique and range of the Olympic year (1964) and after the Olympic year (1965).

Key words: hammer throw, the technique, the Olympic Games level.

Введение. Метание молота является одним из сложнейших видов лёгкой атлетики. Дальнейшее техническое совершенствование и улучшение спортивных результатов в метании молота требуют не только продолжения систематической и целенаправленной учебно-тренировочной работы, но и, прежде всего, ясного понимания возможностей метателя при использовании закономерностей движений в процессе метания молота. Не менее важную роль играют и закономерности, которые лежат в основе подготовки нервно-мышечного аппарата метателя и его психологической подготовки [2].

Несмотря на то, какого уровня спортивного мастерства достиг метатель молота должно постоянно осуществляться совершенствование техники избранного движения.

Совершенствование техники происходит за счёт изменения формы движений и повышения уровня развития физических способностей. Обучение техники движений имеет важнейшее значение в подготовке спортсменов.

Техника метания молота включает определённые элементы и фазы движения: держание снаряда, исходное положение, предварительные вращения, повороты и фазы финального усилия.

Метатель молота должен иметь хорошую межмышечную и внутримышечную координацию, которая способствует становлению рациональной техники и более быстрому росту спортивных результатов [2].

Суть межмышечной координации при метании молота заключается в дифференцированном включении в работу тех групп мышц, которые наиболее эффективно воздействуют на увеличение скорости системы «метатель–молот», снимая при этом излишнее напряжение с других групп мышц, которые будут включены в следующих фазах держания [2].

Умение координировать свои внутримышечные и межмышечные усилия приводит к более высокому спортивному результату и является одной из сложнейших задач учебно-тренировочного процесса.

Спортивной техникой называют способ выполнения физического упражнения, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью [1].

В каждом виде спорта должен существовать эталон наиболее совершенной техники. К этому стремятся все спортсмены. В метании молота эталонной техникой считалась и остается техника Ромуальда Клима. Совершенствуя технику необходимо конечно учитывать индивидуальные особенности метателя, телосложение, функциональные данные, особенности высшей нервной деятельности, физические и волевые качества. Использование этих особенностей делает технику метания молота более совершенной и эффективной.

Однако необходимо знать, что при обучении метателей молота единому образцу лучшей, общепризнанной техники отличия у них будут невелики.

Индивидуальные отличия в совершенной технике – это отличия почерка. Чем совершеннее техника у метателей, тем меньше будут отличия в ней. Умение координировать свои внутримышечные и межмышечные усилия приводит к более высокому спортивному результату, и являются одной из труднейших задач учебно-тренировочного процесса [2].

Цель исследования – определение показателей объема бросков молота на технику и дальность Олимпийского Чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клима.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной в работе цели использовались следующие теоретические методы:

- анализ и обобщение педагогической, специальной, физиологической литературы, отражающей состояние вопроса по проблеме исследования;
- анализ дневников спортивной подготовки Заслуженного мастера спорта СССР, Чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клима;
- анализ дневников Заслуженного тренера СССР Е.М. Шукевича, протоколов соревнований;
- использовались методы математической статистики.

Изучение дневников Заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Шукевича, позволило определить наличие двух фаз в структуре микроцикла, определить суммарность нагрузок в микро и мезоциклах, целесообразность сочетаний различных средств и методов подготовки, преемственность в воспитании (развитии) различных способностей.

Работа с дневниками Олимпийского чемпиона Ромуальда Клима, дневниками и материалами Заслуженного тренера СССР Шукевича Евгения Михайловича явились важным материалом, позволяющим изучить тренировочно-соревновательный процесс Олимпийского чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клима.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования выявлен объём бросков молота на технику выполненных Ромуальдом Климом в Олимпийском году и после Олимпийском году (рисунок 1 и таблица 1).

Анализ показателей объёма бросков молота выполненных Ромуалда Климом на технику показал, что в подготовительном периоде (с января по апрель) в Олимпийский год бросков молота на технику было выполнено больше, чем в после Олимпийском году. С апреля месяца по июнь метаний молота на технику было меньше, чем в после Олимпийском году.

С июля по август объем бросков молота на технику увеличивается в Олимпийском году, затем понижается. Всего в Олимпийском году было выполнено бросков молота на технику 1061, а в после Олимпийском году – 1054, что на 7 бросков меньше.

В целом объем бросков на технику практически одинаков, что в Олимпийском году и в после Олимпийском году, но в течение годичных макроциклов объемы бросков были различны.

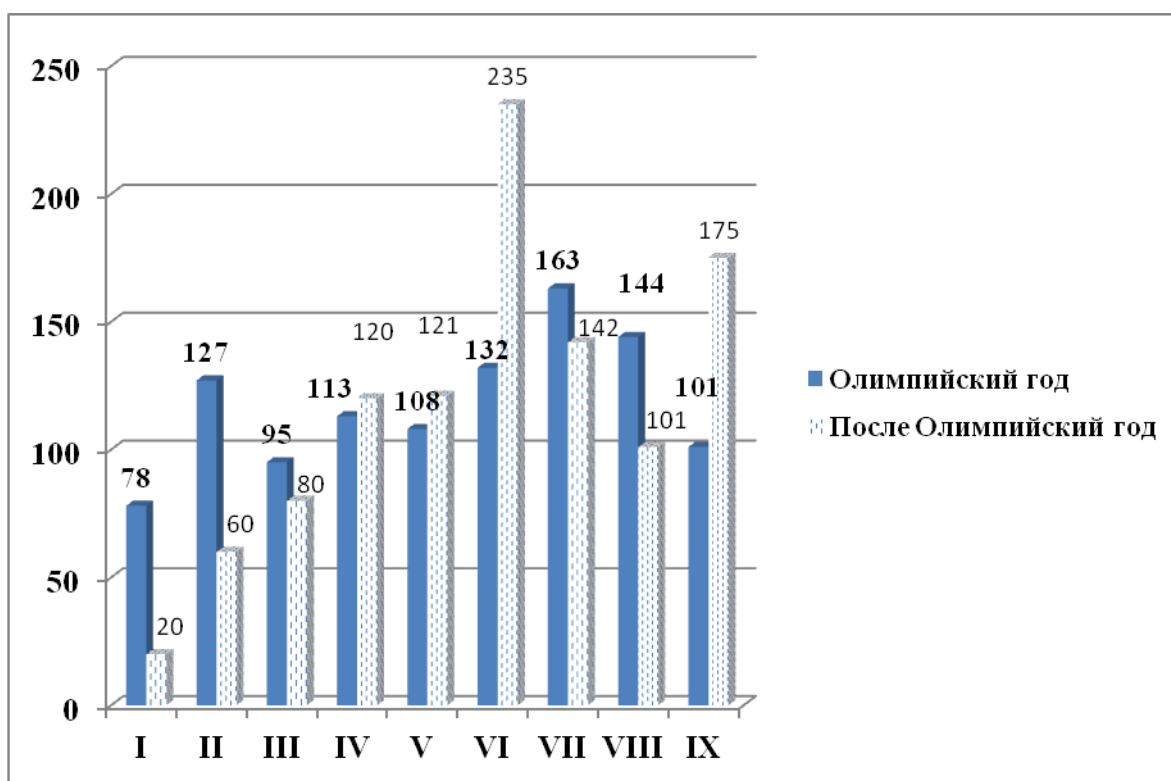


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей объема бросков молота на технику за 2 года тренировки Р. Клима

Так, наибольшие показатели объема выполненных бросков молота на технику у Ромуальда Клима в Олимпийском году приходятся на соревновательный период (июль месяц – 163 броска), а в после Олимпийском году на июнь – 235 бросков.

Таблица 1

Различия в показателях объема выполненных бросков молота на технику в Олимпийском году и после Олимпийском макроцикле Ромуальда Клима

Месяцы	Объем бросков молота на технику (кол-во раз)		
	Олимпийский год	После Олимпийский год	Разница (кол-во раз)
Январь	78	20	58
Февраль	127	60	61
Март	95	80	15
Апрель	113	120	7
Май	108	121	3
Июнь	132	235	103
Июль	163	142	21
Август	144	101	43
Сентябрь	101	175	74
Всего за 9 месяцев	1061	1054	7

На рисунке 2 размещены показатели бросков молота на дальность, выполненных в полную силу.

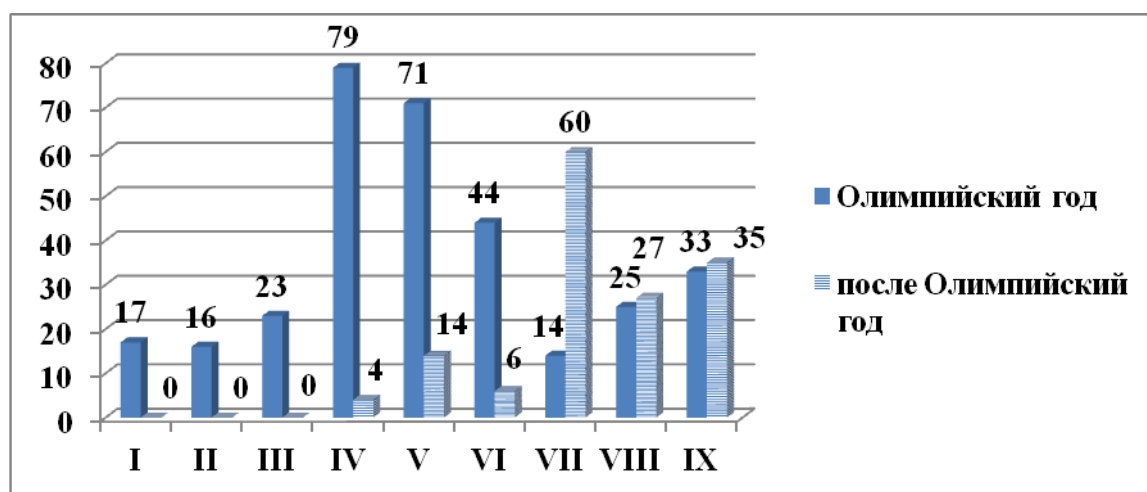


Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей бросков молота на дальность за 2 года тренировки Р. Клима

Количество бросков с максимальной скоростью в подготовительном периоде в Олимпийском году незначительно (в январе – 17, феврале – 16, в марте – 23), а в после Олимпийском году в эти месяцы Р. Клим вовсе не метал на дальность.

Надо отметить, что в после Олимпийском году на протяжении всего годового цикла тренировки метание молота на дальность было незначительно. Объем бросков на дальность за два года (Олимпийского и после Олимпийского) представлен в таблице 2.

Таблица 2

Различия в показателях объема выполненных бросков молота на дальность в Олимпийском и после Олимпийском макроцикле Р Климом

Месяцы	Объем бросков молота на дальность (кол-во раз)		
	Олимпийский год	После Олимпийский год	Разница, (кол-во раз)
Январь	17	0	17
Февраль	16	0	16
Март	23	0	23
Апрель	79	4	75
Май	71	14	57
Июнь	44	6	38
Июль	14	60	46
Август	25	27	2
Сентябрь	33	35	2
Всего за 9 месяцев	322	146	176

Исходя их анализа исследований, был определен объём показателей бросков молота на дальность. Как видно из данных таблицы в Олимпийском году Ромуальд Клим послал молот на дальность 322 раза, а в после Олимпийском году 146 раз. Разница в показателях бросков на дальность между Олимпийским и после Олимпийским годом составила 176 бросков.

Выводы. В результате исследования выявлены особенности применения бросков молота на дальность и технику Олимпийского чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клина в Олимпийский и в после Олимпийский годы, что может использоваться современными метателями молота для рациональное построение тренировки непосредственно к определенному соревнованию.

Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия». – 2009. – С. 130-143.
2. Шукевич, Е.М. Метания молота / Е.М. Шукевич, М.П. Кривоносов; под ред. заслуженного тренера СССР В.В. Садовского. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 33-47.

Сравнительная характеристика морфологического профиля спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой

Зубарева Е.В., Рудаскова Е.С, Адельшина Г.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры
(Волгоград, Российская Федерация)

Проведено изучение антропометрических данных спортсменок высокой квалификации, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой. Модельный профиль спортсменок, занимающихся указанными видами спорта, имеет ряд отличий, касающийся тотальных размеров и пропорций тела.

Ключевые слова: антропометрические показатели, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, морфологическая модель.

The study of anthropometric data highly skilled athletes involved in sports and artistic gymnastics. Model profile athletes engaged in such sports, has a number of differences concerning the dimensions and proportions of total body.

Key words: anthropometric measures, gymnastics, morphological model.

Спорт высших достижений требует высочайшей самоотдачи и трудолюбия. Но одних этих качеств явно недостаточно. Как показывают многочисленные исследования в области спортивной морфологии, необходим еще целый комплекс врожденных качеств, создающих спортсмену

преимущества для занятий спортом определенной специализации [1-4]. К числу таких врожденных качеств относятся, в первую очередь, антропометрические показатели, от которых во многом зависят функциональные возможности организма [4].

Актуальность изучения конституциональных особенностей спортсменов, занимающихся спортивными видами гимнастики возрастает в связи с появившимися сведениями о том, что от особенностей соматотипа и пропорций тела юных гимнасток зависит такое важное спортивное качество как тренируемость [3]. Кроме того, имеются работы, в которых говорится о необходимости продолжения исследований антропометрических характеристик у гимнастов так как они, наряду с другими показателями, служат критериями внутриспортивной ориентации (гимнаст-«многоборец», гимнаст-«специалист») [3]. Следовательно, гимнастика относится к видам спорта, достижение успеха в котором напрямую зависит от морфологических параметров организма.

В спортивных видах гимнастики выделяют спортивную и художественную. Нас заинтересовал вопрос о том, отличаются ли модельные характеристики для спортивного отбора девочек в секции двух указанных видов спорта.

Целью исследования явилось изучение антропометрических характеристик спортсменок высокого класса, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, необходимых для составления морфологической модели, используемой при спортивном отборе юных гимнасток.

Методика исследования. Для выявления особенностей телосложения гимнасток мы сравнили антропометрические показатели спортсменок указанных видов спорта и девушек-ровесниц, не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 106 студенток Волгоградской государственной академии физической культуры, из них 70 спортсменок 18-19 лет, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) и 36 девушек такого же возраста, не занимающихся спортом, включенных в группу контроля.

Структурные параметры измерялись с помощью стандартного набора антропометрических инструментов по общепринятым методикам, указанным в пособии [5]. У каждой студентки были определены показатели продольных, поперечных и обхватных размеров, на основании чего определялись относительные величины костного, жирового и мышечного компонентов состава тела. Величины продольных размеров, позволили вычислить пропорции тела (относительные показатели длины туловища, верхних и нижних конечностей), а также определить преобладающий тип пропорций.

Тип конституции (астенический, нормостенический, гиперстенический) определялся по индексу Пинье.

Результаты исследования. Данные антропометрического исследования показали, что у спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой, имеются статистически достоверные различия в ряде антропометрических показателей. Рост ($156,2 \text{ см} \pm 1,1$) спортсменок в среднем на 8,3 см меньше, чем у девушек, не занимающихся спортом. Вес также заметно, хоть и статистически недостоверно, отличается от контрольных величин – он меньше в среднем на 2,7 кг. Такая разница в весе может быть объяснена существенной разницей в росте у девушек двух сравниваемых групп.

Достоверные изменения были обнаружены и в компонентом составе тела спортсменок – у них выявлено значительное увеличение мышечной массы тела (до 46,3 % по сравнению с 37,9% в контроле) и снижение жировой массы до 11,6% (в контрольной группе – 15,8%).

Изучение пропорций тела девушек не выявило никаких особенностей.

Таблица

Тип пропорций (в % от длины тела) и конституции спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой ($M \pm m$)

Параметры	Контрольная группа (n=26)	Спортивная гимнастика (n=32)	Художественная гимнастика (n=38)
Длина туловища	$31,3 \pm 1,0$	$31,2 \pm 0,4$	$30,2 \pm 0,3$
Длина нижней конечности	$53,6 \pm 0,6$	$52,2 \pm 0,3$	$52,8 \pm 0,4$
Длина верхней конечности	$44,2 \pm 0,5$	$44,8 \pm 0,4$	$44,0 \pm 0,2$
Ширина плеч	$21,5 \pm 0,4$	$23,3 \pm 0,3$	$21,8 \pm 0,4$
Ширина таза	$15,7 \pm 0,2$	$14,4 \pm 0,3$	$15,4 \pm 0,3$
Тип пропорций	долихоморфный	мезоморфный	долихоморфный
Тип конституции	астенический	астенический	астенический

Продольные (длина туловища, длина верхних и нижних конечностей) и поперечные (ширина плеч и таза) размеры тела спортсменок (в процентном выражении к длине тела) практически не отличаются от этих показателей у девушек, не занимающихся спортом. Обращают на себя внимание только поперечные размеры – заметна тенденция к увеличению ширины плеч и уменьшению ширины таза, что может расцениваться как признак маскулинизации спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой.

Кроме того, преобладающим типом пропорций у гимнасток является мезоморфный тип, в то время как в группе контроля – долихоморфный. Различий в преобладающем типе конституции не было обнаружено – в обеих группах он астенический.

Следовательно, у спортсменок, занимающихся спортивной гимнастикой, выявлены изменения в антропометрических показателях, касающиеся роста, веса, компонентного состава тела, а также типа пропорций. Выявленные морфологические изменения, очевидно, создают преимущества для занятий указанным видом спорта, поскольку все обследованные спортсменки имели высокий уровень спортивной квалификации.

В ходе исследования также было установлено, что у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, заметных различий в тотальных размерах тела нет. Рост ($166 \text{ см} \pm 1,1$) соответствует среднему показателю для девушек данной возрастной категории. Вес отличается незначительно – он меньше в среднем на 0,7 кг. В то же время у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, было выявлено увеличение мышечного компонента до 45,9 % на фоне достоверного снижения жировой массы.

Особенностей в пропорциях тела девушек, занимающихся художественной гимнастикой, не было обнаружено. Преобладающим типом пропорций в обеих группах является долихоморфный тип, а преобладающим типом конституции – астенический. Причем, в группе спортсменок астенический тип конституции доминирует полностью, он выявлен у 98% девушек и только в 2% случаев у гимнасток определялся нормостенический тип телосложения.

Следовательно, пропорции отдельных частей тела не могут считаться морфологическими критериями спортивного отбора девочек для занятий художественной гимнастикой. Вместе с тем, очевидно, достижению спортивного результата в этом виде спорта будет способствовать астенический тип конституции с признаками долихоморфности.

Выводы. Изучение антропометрических данных спортсменок высокой квалификации, занимающихся спортивной гимнастикой, позволяет сделать вывод о том, что морфологической моделью для занятий этим видом спорта служат невысокие девушки с небольшой массой тела, мускульно-астенического типа телосложения и мезоморфным типом пропорций.

Модельный профиль спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, по сравнению со спортивными гимнастками, имеет ряд отличий, касающийся тотальных размеров и пропорций тела. Морфологической моделью для занятий художественной гимнастикой могут служить девушки среднего

роста, мускульно-астенического типа телосложения с долихоморфным типом пропорций.

Следовательно, для каждого из рассмотренных видов гимнастики существует свой предпочтительный морфотип.

Литература

1. Александрова, Н.Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на основе их соматотипологических характеристик : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Е. Александрова. – МГАФК, Малаховка, 1999. – 23 с.

2. Губа, В.П. Конституциональный подход – основа раннего отбора и ориентации в спорте / В.П. Губа // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : межд. конгресс. – М., 1998. – С. 284-285.

3. Даулетшин, И.И. Характеристика физического состояния детей на этапе отбора для занятий спортивной гимнастикой / И.И. Даулетшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 1(26). – С. 28-32.

4. Попков, В.Н. Ретроспективный анализ возможностей оценки спортивных способностей подростков по морфологическим признакам / В.Н. Попков, И.Н. Еремеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 22-37.

5. Рудаскова, Е.С. Спортивная морфология: рабочая тетрадь / Е.С. Рудаскова, Е.В. Зубарева. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 53 с.

Коррекционно-развивающая программа адаптивного физического воспитания при ишемическом инсульте

Зыбин Ю.В., Попова Г.В., Парамонова Н.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Белорусский национальный технический университет
(Минск, Республика Беларусь)

Целенаправленная и систематическая работа по развитию мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт, позволяет сформировать координацию движений пальцев рук, что благотворно влияет на восстановление навыков самообслуживания, активно помогает в подготовке пациента к дальнейшей интеграции в общество.

Ключевые слова: ишемический инсульт, мелкая моторика, координация движений, адаптивное физическое воспитание.

Purposeful and systematic work on the development of fine motor skills in individuals who have suffered a stroke, allows you to generate coordinated movements of the fingers, which beneficially affects recovery self-help skills, is actively helping in the preparation of the patient for further integration into society.

Key words: *ischemic stroke, fine motor skills, coordination, adaptive physical education.*

Введение. Мозговой инсульт во всем мире является актуальной медико-социальной проблемой. Это обусловлено, прежде всего, высокой инвалидизацией при данной патологии: примерно 60% людей перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, остаются глубокими инвалидами, и только 20-25% возвращаются к трудовой деятельности [3].

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций, в частности сенсорных систем [2].

Принимая во внимание высокий уровень инвалидизации лиц, перенесших инсульт и значительное социально-экономическое бремя, актуальность темы исследования обусловлена социальной значимостью проблемы реабилитации лиц, перенесших инсульт и увеличивающимся к ней интересом со стороны государства [1].

При анализе научно-методической литературы было установлено, что большая часть исследований в области цереброваскулярной патологии направлено на устранение очага дефекта медикаментозными средствами, в то время как реабилитация посредством физических факторов отходит на второй план [3].

Несмотря на избыток материалов описывающих патогенез и клиническое течение различных видов инсульта, все же ощущается недостаток разработанных и апробированных методических материалов по адаптивной физической культуре направленных на устранение возникших в результате двигательных дефектов. Недостаток методических материалов вынуждает специалистов в области адаптивного физического воспитания модифицировать программы, используемые у лиц со сходной патологией, либо разрабатывать собственные. Таким образом, проблема развития мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт, является актуальной и не до конца методологически разработанной, что и обусловило постановку цели и задач данного исследования.

Цель и задачи исследований. Исходя из проанализированных данных, была сформирована *цель исследования*: изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы.

Для решения поставленной цели были определены следующие *задачи*:

– определить уровень развития мелкой моторики у здоровых людей и лиц, перенесших инсульт;

– разработать коррекционно-развивающую программу по развитию мелкой моторики лиц, перенесших инсульт;

– оценить эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики лиц, перенесших инсульт.

Методы и организация исследования. Для оценки показателей уровня развития мелкой моторики у лиц перенесших инсульт использовались тесты, оценивающие различные стороны двигательных действий утраченных в результате заболевания:

– для оценки согласованности мышц кисти и предплечья: «обведение нарисованного круга» (тест В. Калябина), «перекладывание мячей в коробку»;

– для оценки захвата и удержания мелких предметов: «тест на оценку щипкового захвата» (шкала Motor Club Assessment), «собираание ручек» (методика Т.Фадеева);

– для оценки уровня развития силы мышц предплечья и кисти: «поднятие гантели».

Для объективного доказательства эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы до начала эксперимента было проведено педагогическое тестирование лиц перенесших инсульт в возрасте 50-56 лет, и людей того же возраста не перенесших данную патологию. Результаты проведенного исследования доказывают, что лица, перенесшие инсульт имеют статистически достоверное снижение показателей развития мелкой моторики.

В течение 3-х месяцев на базе городской поликлиники Минска применялась разработанная коррекционно-развивающая программа. В исследовании приняло участие 20 лиц перенесших инсульт в возрасте 50-56 лет, которые были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. До начала исследования была проведена сравнительная оценка показателей развития мелкой моторики. По результатам тестирования у лица контрольной и экспериментальной групп, по уровню развития мелкой моторики были практически одинаковы.

Реабилитационная программа учреждения здравоохранения включала лечебную физическую культуру, массаж, лечение положением, физиотерапевтические мероприятия. Данная программа не подвергалась изменениям и проводилась в контрольной группе.

Часть реабилитационной программы учреждения здравоохранения в экспериментальной группе была заменена разработанной нами коррекционно-развивающей программой.

Результаты и их обсуждение. Предложенная нами коррекционно-развивающая программа, построена на основании изучения различных литературных источников, была направлена на развитие и коррекцию мелкой

моторики у лиц, перенесших инсульт, и включала в себя следующие составляющие: пальчиковую гимнастику, лечебную гимнастику с использованием методик проприорецептивного нервно-мышечного облегчения [1] и постизометрической релаксации [3], работу с тестом, фитболл-гимнастику, упражнения с предметами.

После каждого занятия давалось домашнее задание для самостоятельного выполнения под контролем родственников с целью закрепления нового двигательного умения.

Для оценки результативности разработанной нами коррекционно-развивающей программы мы провели сравнительный анализ данных тестирования у пациентов экспериментальной группы до начала и после окончания проведения коррекционно-развивающей программы направленной на развитие мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт.

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня развития мелкой моторики у пациентов ЭГ до начала и после окончания занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе направленной на развитие мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей мелкой моторики пациентов экспериментальной группы до начала и после окончания проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Название теста	до	после	t _{факт.}	t _{табл.}	P
«Обведение круга», балл	1,0±0,33	1,6 ± 0,26	3,0	2,23	>0,05
«Поднятие гантели», балл	0,8±0,32	1,8 ± 0,20	3,0	2,23	>0,05
«Щипковый захват», балл	0,6±0,33	1,6 ± 0,20	3,0	2,23	>0,05
«Перекладывание мячей», балл	1,2±0,30	1,8 ± 0,26	2,5	2,23	>0,05
«Передача из руки в руку», к-во раз	53,8±1,42	64±1,41	5,9	2,23	>0,05
«Собирание ручек», к-во	2,8±0,24	7,9 ± 0,43	10,0	2,23	>0,05

Как можно наблюдать из данных представленных в таблице под воздействием разработанной КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей мелкой моторики у пациентов экспериментальной группы. О данном факте свидетельствует достоверно выраженное увеличение показателей всех проведенных тестов после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программы.

Представленные в таблице результаты тестирования мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт ЭГ, после проведения обследования показывают, что под влиянием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития мелкой моторики у пациентов экспериментальной группы.

Сравнительный анализ итогов повторного тестирования в экспериментальной группе показал, что в результате занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе наблюдается статистически достоверное улучшение показателей тестирования: «Обведение нарисованного круга» на 260%, «Поднятие гантели» на 125%, «щипковый захват» на 108%, «Перекладывание мячей» на 200%, «Передача мяча из руки в руку» на 25% «Собирание ручек» на 157% [4].

Выводы. Исходя из полученных в ходе исследования результатов, можно сделать следующие выводы:

1. В результате изучения уровня развития мелкой моторики у лиц, перенесших инсульт было установлено, что уровень её развития явно ниже чем уровень развития того же качества у лиц этого же возраста, но не имеющих данной патологии и нуждается в коррекции средствами адаптивного физического воспитания.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивного физического воспитания с использованием пальчиковой гимнастики, лечебной гимнастики с использованием методик проприорецептивного нервно-мышечной проторения и постизометрической релаксации, работу с тестом, фитболл-гимнастику. Данная программа была апробирована у лиц в возрасте 50-56 лет перенесших инсульт в экспериментальной группе, в то время как лица контрольной группы занимались по стандартной программе учреждения здравоохранения.

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно увеличились показатели тестов на 25-260%. Полученные результаты доказывают положительное влияние разработанной нами программы на уровень развития мелкой моторики у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группы, занимавшихся по стандартной программе.

Литература

1. Епифанов, В.А. Метод «проприоцептивного нервно-мышечного облегчения» при заболеваниях центральной и периферической нервной систем (Proprioceptive neuromuscular facilitation-PNF) : учеб. пособие / В.А. Епифанов, Е.С. Галсанова. – М., 2004. – 36 с.

2. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. высш учеб. заведений / С.Н. Попов, Л.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М. : Академия, 2004. – 416 с.

3. Ерёмушкин, М.А. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц / М.А. Ерёмушкин, Б.В. Киржнер, А.Ю. Мочалов. – М. : Наука и Техника, 2012. – 459 с.

4. Чернякевич, О.М. Физическая реабилитация лиц, перенесших инсульт / О.М. Чернякевич, В.Г. Калюжин // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы III Межд. науч.-практ. конф. (Улан-Удэ, 9-10 дек. 2014 г.); редкол. Ю.Ю. Шурыгина (отв. ред.) [и др.]. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГУТУ, 2014. – С. 237-238.

Нарушение статокINETической устойчивости как фактор травматизма у атлетов игровых видов спорта

Кавардина М.В., Кутишенко А.В.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Челябинск, Российская Федерация)

В данной статье проводится анализ источников литературы по проблеме нарушения статокINETической устойчивости и ее роли в спортивной деятельности. Авторами приводятся данные работ ряда современных исследователей о распространенности травм в игровых видах спорта. Отмечается важность занятий спорта в процессе становления атлета как личности.

Ключевые слова: *статокINETическая устойчивость, игровые виды спорта, спортивный травматизм.*

The article analyzes the sources of literature on the question of violations of the statokinetic stability and its role in sports performance. The authors present the data the works of some modern scholars on the prevalence of injuries in game sports. The authors describe the importance of sports activities in the process of becoming an athlete, as a person.

Key words: *statokinetic stability, playing sports, sports injuries.*

Введение. Занятия физической культурой и спортом оказывают неоценимое положительное влияние на здоровье человека. Спорт, как многогранное общественное явление, является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности. Спортивная деятельность удовлетворяет духовные запросы общества, упрочняет и расширяет интернациональные связи, а так же является одним из важных средств этического и эстетического воспитания [4].

Правильно организованные занятия спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем; опорно-двигательного

аппарата, повышают способность организма преодолевать неблагоприятное влияние внешней среды [3].

При общей положительной оценке воздействия спорта на здоровье, существует опасность при использовании нагрузок, превосходящих различный индивидуальный предел приспособленности организма. Спортивная практика свидетельствует, что тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта не только способствуют повышению уровня возможностей организма спортсменов, но и являются фактором риска в отношении травм и заболеваний [2].

Прогресс современного спорта, сопровождаемый широким внедрением в спортивную деятельность новых физических факторов, предъявляет повышенные требования к человеку как биологическому объекту. В результате чего возникает острая необходимость в детальном исследовании динамических свойств сенсорных органов, предела их работоспособности для того, чтобы улучшить спортивную деятельность [1].

Цель исследования: проанализировать по данным источников литературы роль статокINETической устойчивости и распространенность травматизма в игровых видах спорта.

Некоторые авторы [1] выделяют различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе.

Спортивные игры относятся к группе, для которой характерно многостороннее воздействие на организм занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Спортивные игры позволяют не только развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, но, и способствовать воспитанию личностных качеств [4].

Функциональная физиологическая система, ответственная за функцию статокINETического и динамического равновесия в условиях действия силовых полей гравитации и инерции, является важной, особенно у спортсменов сложно-координационных видов спорта, к которым так же относятся «игровики». Благодаря статокINETической устойчивости спортсмен способен сохранять заданное положение звеньев тела в пространстве на ограниченной площади опоры и в условиях вестибулярных нагрузок во время выполнения различных двигательных действий в процессе игры [1].

Известно, что во всех видах спорта, которые связаны с движениями и перемещениями тела человека или его головы в пространстве, вестибулярный

анализатор подвергается постоянным воздействиям различного рода ускорений [1].

Функциональное состояние статокINETической системы может существенно нарушаться под влиянием общей и локальной физической нагрузки, а также под воздействием многочисленных механических сил, возникающих как инерционные результирующие при различных ускорениях. При сниженной статокINETической устойчивости высокие спортивные результаты в спортивных играх, как правило, невозможны, так как быстро наступает потеря точности при приеме и передаче мяча, при бросках в корзину или по воротам, возникают тактические ошибки, и повышается травматизация спортсмена [4]. Нарушение статокINETической устойчивости может привести к возникновению ряда травм.

По степени тяжести травмы делятся на легкие, средние или тяжелые. Их распространенность в игровых видах спорта представлена на рисунке 1. Приведенные данные свидетельствуют о том, что в спортивных играх чаще встречаются тяжелые травмы и средней степени тяжести, процент легких и незначительных травм достаточно мал.

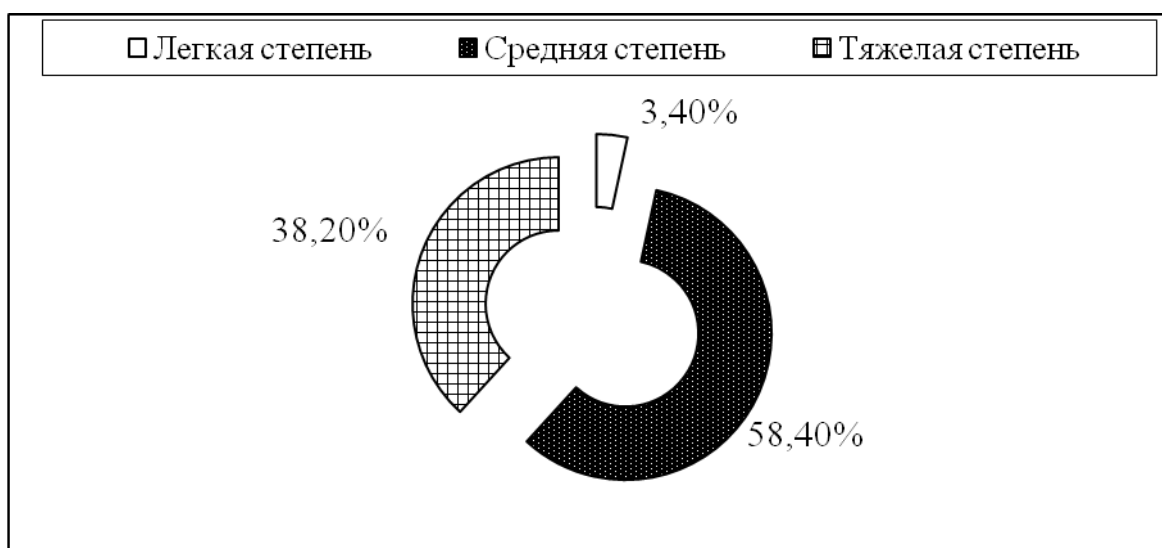


Рисунок 1 – Распределение травм по степени тяжести в игровых видах спорта

Специфика спортивных игр нередко приводит к травмам с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата в целом [5]. Среди основных травм наиболее распространенными являются повреждения передней крестообразной связки и менисков. Менее частыми (в порядке уменьшения) являются повреждения капсульно-связочного аппарата, ранения и ушибы (рис. 2).

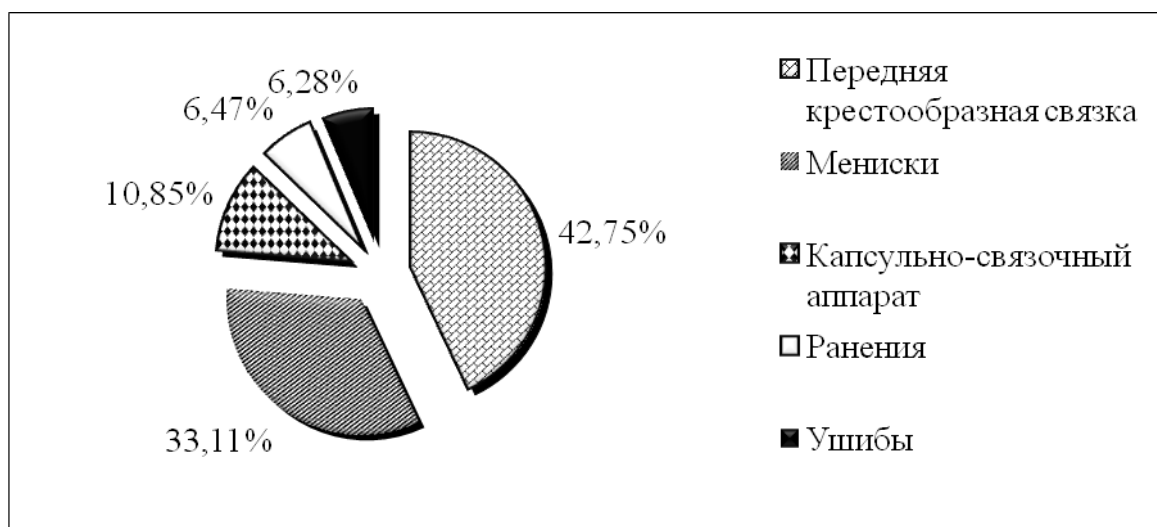


Рисунок 2 – Структура основных повреждений в игровых видах спорта

В каждом игровом виде спорта существует своя закономерность по локализации основных повреждений [5]. Однако наиболее частыми в футболе, хоккее и волейболе являются травмы нижних конечностей (рис. 3).

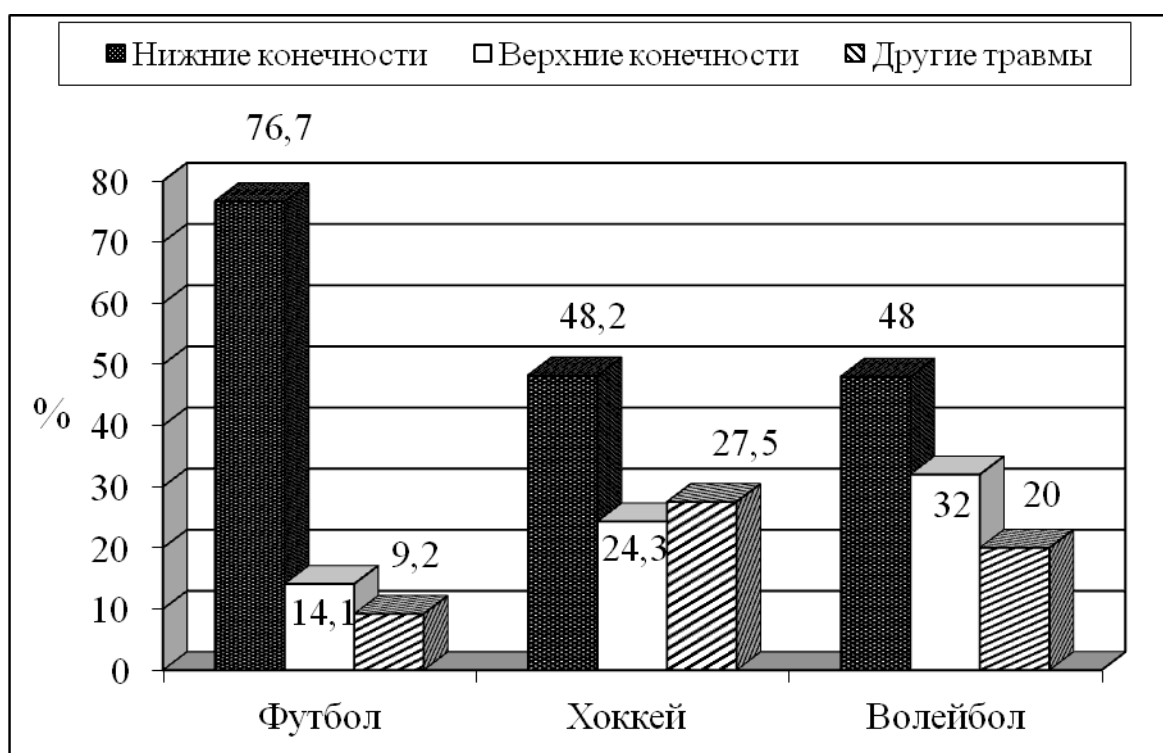


Рисунок 3 – Локализация травм в игровых видах спорта

Несмотря на высокий травматизм, количество спортсменов-игровиков, с каждым годом растет. На протяжении последних лет, заметна тенденция снижения возрастных показателей занимающихся, которые только начинают свою профессиональную спортивную деятельность. В настоящее время спорт заслуженно занял главенствующее место в процессе воспитания молодого поколения, в формировании у них высоких нравственных ценностей. Обществу

важно не только результативность спортсмена, но и его личностные качества, как члена общества [2].

Заключение. Проведенный анализ источников литературы позволяет сделать вывод, что статокINETическая устойчивость является необходимой в спортивной деятельности атлетов-игровиков. Ее нарушения приводят к различным травмам как опорно-двигательного аппарата, так и всего организма.

Спортивная практика показывает, что степень травматизации в спортивной деятельности с каждым годом увеличивается. Поэтому разработка комплексных программ тренировки статокINETической устойчивости, их внедрение в учебно-тренировочный процесс подготовки атлетов, занимающихся игровыми видами спорта, будет способствовать улучшению их специфических физических качеств. В области спортивной медицины эти исследования являются актуальными и востребованными.

Однако, важным является и то, что спортсмен, это не только тело, но и душа. В спортивной деятельности главное становление и развитие его как личности, которая сознательно заботится о своем здоровье. Исходя из этого, можно заключить, что занятия спортом, независимо от спортивной деятельности, служат делу воспитания в становлении гармонично развитой личности.

Литература

1. Зайцев, А.А. Методические особенности тренировки статокINETической устойчивости / А.А. Зайцев, А.А. Васюкевич // Образовательные технологии. – 2010. – № 7. – С. 66-70.

2. Кутишенко, А.В. Психофизическая коррекция стрессогенных функциональных расстройств, обусловленных дисфункцией эмоционально-когнитивной сферы у спортсменов различной квалификации и специализации : дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кутишенко. – 2009. – 127 с.

3. Лубышева, Л.И. Современный спорт : проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2014. – № 1. – Т.14. – С. 12-13.

4. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж : Издательство «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2013. – 122 с.

5. Страгов, С.В. Особенности силовых взаимодействий между стопой и опорой при выполнении специальных тестов юными баскетболистами / С.В. Страгов // Педагогика и психология. – 2013. – № 15. – С. 82-86.

Адаптивное физическое воспитание координационных способностей дошкольников с нарушением речи

Калюжин В.Г., Горбатенко Н.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье приводятся результаты проведенной коррекционно-развивающей программы для развития координационных способностей у детей с нарушением речи. В результате применения разработанной программы на 7-27% улучшились показатели развития координационных способностей, что позволяет рекомендовать ее у детей 5-6 лет с нарушением речи на занятиях по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: *координационные способности, адаптивная физическая культура, дети с нарушением речи.*

The article presents the results of remedial educational programs for development of coordination abilities in children with impaired speech. As a result of the application of this software on 7-27% improved indicators of development of coordination abilities that can be recommended in children 5-6 years with impaired speech classes in adaptive physical education.

Key words: *coordination abilities, adaptive physical education, children with impaired speech.*

Введение. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами.

Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее смысловой единицы – слова, формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память, мышление [5]. Нарушения речи в той или иной степени (в зависимости от характера речевых расстройств) отрицательно влияют на все психическое развитие ребенка, отражаются на его деятельности, поведении. Нарушения речи, ограниченность речевого общения могут отрицательно влиять на формирование личности ребенка, вызывать психические наслоения, специфические особенности эмоционально-волевой сферы, способствовать развитию отрицательных качеств характера (застенчивости, нерешительности, замкнутости, чувства неполноценности). Все это отрицательно сказывается на овладении грамотой, на успеваемости в целом, на овладении профессией [1].

Дети с речевой патологией часто забывают сложные инструкции,

элементы и последовательность заданий. Им трудно быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, путают, где право, а где лево. Нарушения в интеллектуальной и эмоционально-волевой сфере ребёнка достаточно индивидуальны, их нельзя типологизировать по логопедическому диагнозу [3].

Дошкольники с нарушением речи эмоционально неустойчивы, у них быстро меняется настроение. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства, реже наблюдаются заторможенность и вялость. Дети довольно быстро утомляются, причем утомление накапливается к концу дня, а также к окончанию недели. Утомление сказывается на поведении ребенка, на его самочувствии; усиливаются головные боли, появляется расстройство сна, вялость либо, напротив, повышенная двигательная активность [4].

Отмечены следующие координационные нарушения у детей с речевой патологией: несформированность тонких дифференцированных движений, нарушение сложных двигательных актов, низкая обучаемость движениям, косность сформированных навыков, затруднения при выполнении действий по словесной инструкции [2].

У дошкольников с нарушениями речи уровень развития координационных способностей снижен по сравнению со здоровыми сверстниками. Наибольшее отставание выявлено в способности к ориентации в пространстве, реагирующей способности, способности к сохранению равновесия. При проведении тестов результаты детей-логопатов практически не отличаются от результатов здоровых детей по показателям точности выполнения двигательного задания, однако существенные достоверные отличия выявлены в показателях времени выполнения [5]. Известно, что старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития КС. Именно в этот период наблюдаются наибольшие темпы прироста большинства изучаемых способностей у школьников с нарушением речи [4].

Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние и на развитие психических функций данной категории детей. Повышенная возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [1].

Цель и задачи исследований. *Целью исследования* явилось изучение влияния предложенной коррекционно-развивающей программы по адаптивной

физической культуре, направленной на развитие координационных способностей у детей 5-6 лет с нарушениями речи.

Методы и организация исследований. Исследование проводилось на базе детского сада г. Поставы, который содержит группу детей с нарушением речи. Они воспитываются вместе со здоровыми детьми. Данное учреждение посещают дети в возрасте от 3 до 6 лет. Всего в исследовании приняло участие 28 детей: из них – 14 здоровых дошкольников 5-6 лет и 14 детей с диагнозами общее недоразвитие речи, дизартрия, моторная алалия, ринолалия, задержка речевого развития. Контрольную и экспериментальную группы составили по 7 детей с тяжелыми нарушениями речи. Контрольная группа занималась согласно программе «Специального ясли-сада» два раза в неделю, длительность занятия – 25 мин.

Дополнительные занятия по АФК в экспериментальной группе по разработанной коррекционно-развивающей программе проводились 2 раза в неделю по 20 минут в свободное время после обеда, когда дети контрольной группы занимались играми и еженедельно детям давался для выполнения домашнего задания комплекс упражнений. Разработанная нами коррекционно-развивающая программа включала: комплекс коррекционно-развивающих упражнений, игровой метод, данстерапию и релаксирующие упражнения.

Результаты исследований и их обсуждение. Выполняя первую задачу исследования, мы решили проверить насколько исследуемые дети с нарушением речи по своим физическим возможностям и уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников. Были проведены контрольные тесты: на определение ориентации в пространстве, на определение быстроты реагирования, на определение кинестетической способности, для определения равновесия.

Группу обследованных здоровых детей составили 14 детей 5-6 лет, которые обучались в параллельных группах данного сада. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 1.

Как видно из данных, представленных в таблице, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых детей есть статистически достоверные различия в уровне развития координационных способностей.

Анализ итоговой эффективности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с ТНР показал статистически достоверное улучшение показателей контрольных тестов в экспериментальной группе после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе на 20–52%, по сравнению с контрольной группой детей, занимавшихся по стандартной методике «Специальных яслей-сада» (7-18%). Прирост показателей координации движений изображен на графиках.

Сравнение уровня развития координационных способностей у здоровых детей и детей с нарушениями речи (НР) до начала исследования

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с НР	t _{набл.}	t _{крит.}	P
Челночный бег, с	12,6±0,29	15,0±0,16	7,27	3,67	<0,001
«Снайпер», кол-во	6,50±0,32	5,64±0,35	2,26	2,98	<0,05
«Собирание палочек», с	20,5±0,64	29,7±0,94	8,13	3,67	<0,001
«Боулинг», кол-во	4,50±0,19	2,93±0,21	5,57	3,67	<0,001
«Самолётик», с	13,1±0,32	12,0±0,37	2,25	2,14	<0,05
«Тропинка», с	6,24±0,17	10,8±0,18	18,6	3,67	<0,001
Ловля линейки, см	19,1±1,41	28,7±0,82	5,89	3,67	<0,001
Ловля мяча, кол-во	10,1±0,50	5,93±0,29	7,19	3,67	<0,001

На рисунках 1 и 2 изображено процентное улучшение показателей координационных способностей по группе тестов на ориентацию в пространстве («Челночный бег», «Снайпер») у детей контрольной и экспериментальной групп в результате проведения исследования.

Как следует из данных рисунка 1, занятия по АФК по разработанной нами коррекционно-развивающей программе у детей с нарушением речи привели к сокращению времени. В ЭГ сократилось на 7,0%, в то время как в КГ сократилось только на 4,6%.

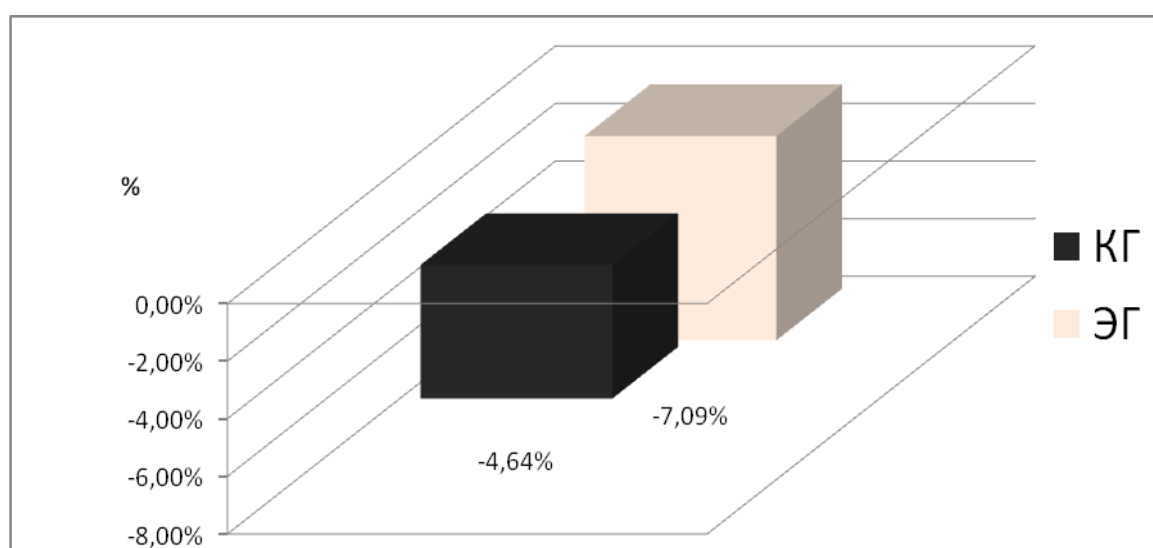


Рисунок 1 – Сокращение (в %) времени выполнения теста «Челночный бег» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

На рисунке 2 показан процентный прирост показателей контрольного теста «Снайпер». У детей КГ прирост количества попаданий мяча составило 15,1%, а у детей ЭГ 25,3%.

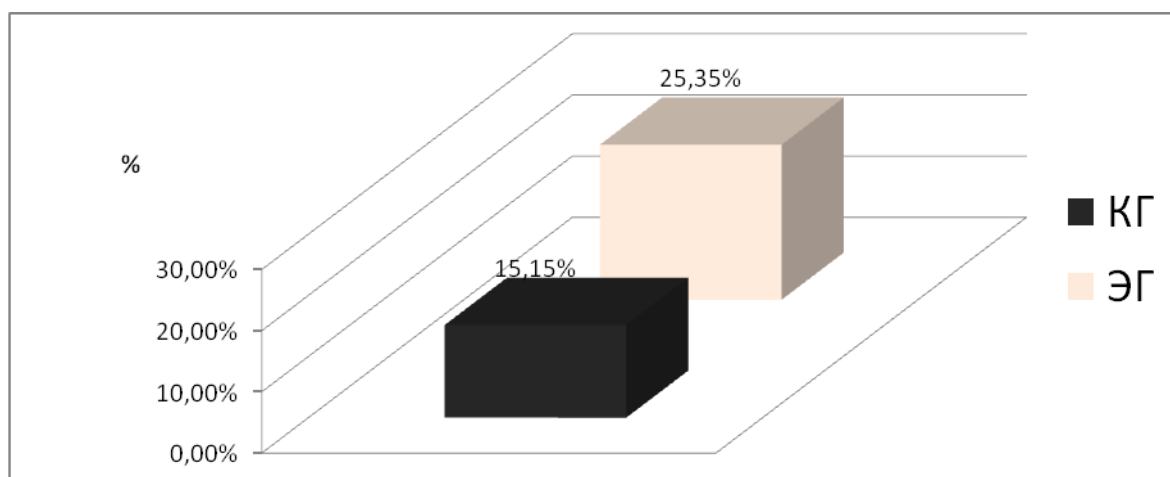


Рисунок 2 – Прирост (в %) показателей теста «Снайпер» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

На рисунках 3 и 4 изображена динамика показателей по группе тестов на кинестетические способности («Собирание палочек», «Боулинг») у детей контрольной и экспериментальной групп в результате проведения исследования.

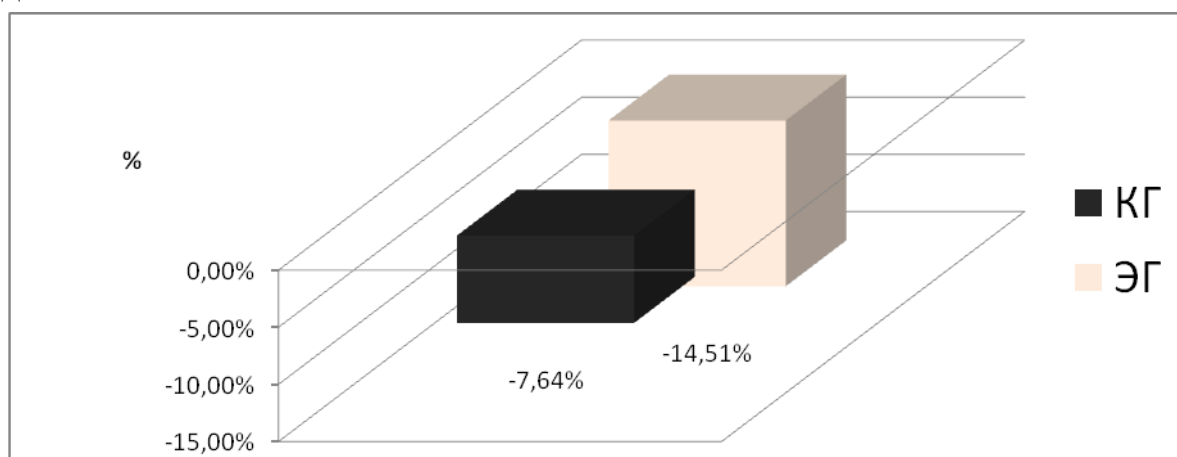


Рисунок 3 – Сокращение времени выполнения теста «Собирание палочек»

Как следует из данных рисунка, время за которое ребенок собрал палочки в ЭГ сократилось на 14,5%, в то время как в КГ уменьшилось на 7,6%.

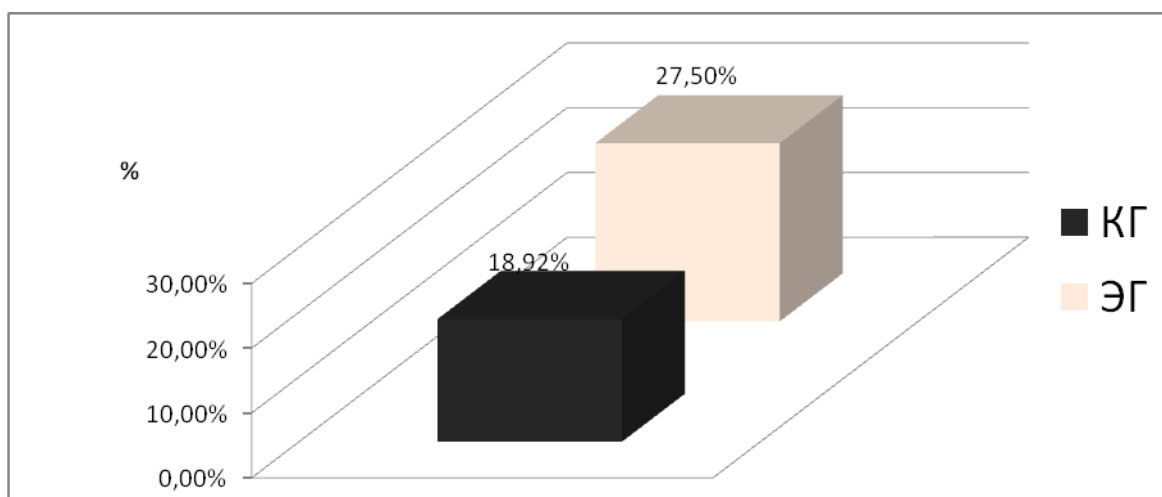


Рисунок 4 – Прирост (в %) показателей теста «Боулинг» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

На рисунке 4 мы наблюдаем процентный прирост показателей теста «Боулинг»: у детей КГ повысилось на 18,9%, и в то же время в ЭГ на 27,5%.

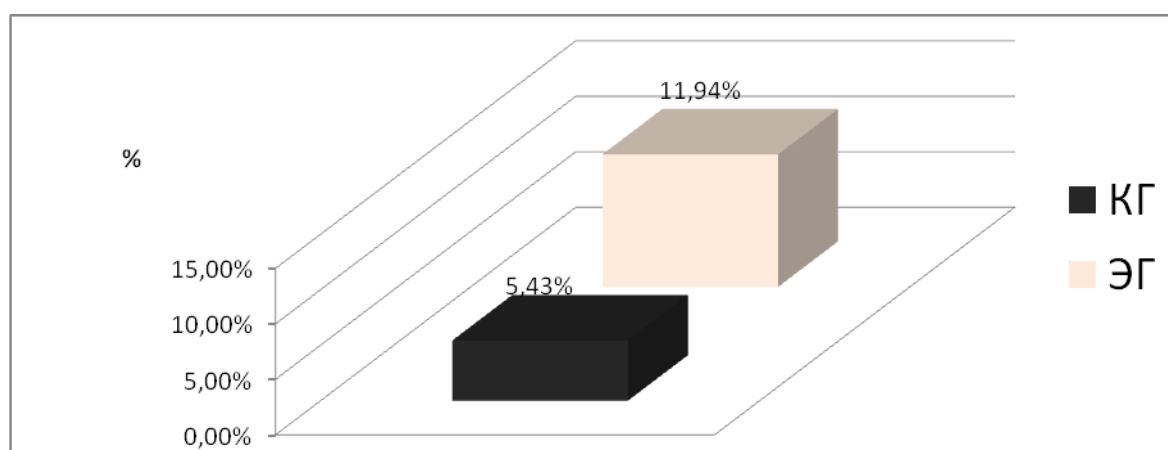


Рисунок 5 – Прирост (в %) показателей теста «Самолётик» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

На рисунках 5 и 6 изображена динамика показателей равновесия («Самолётик», «Тропинка») у детей контрольной и экспериментальной групп в результате проведения исследования. Из рисунка 5 видно, что показатель равновесия в КГ повысился на 5,4 %, а у детей ЭГ на 11,9 %.

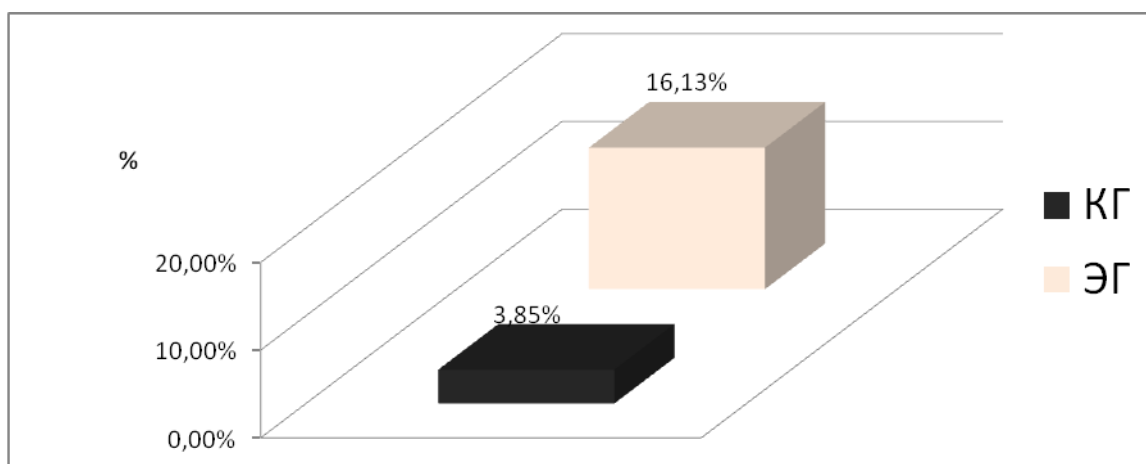


Рисунок 6 – Прирост (в %) показателей теста «Тропинка» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

На рисунке 6 показано процентное улучшение показателей ориентации в пространстве у детей ЭГ на 16,1%, в то время как в КГ повысились эти показатели только на 3,8%.

На рисунках 7 и 8 изображена динамика показателей реагирующей способности («Ловля линейки», «Ловля мяча») у детей контрольной и экспериментальной групп наблюдения в результате проведения исследования.

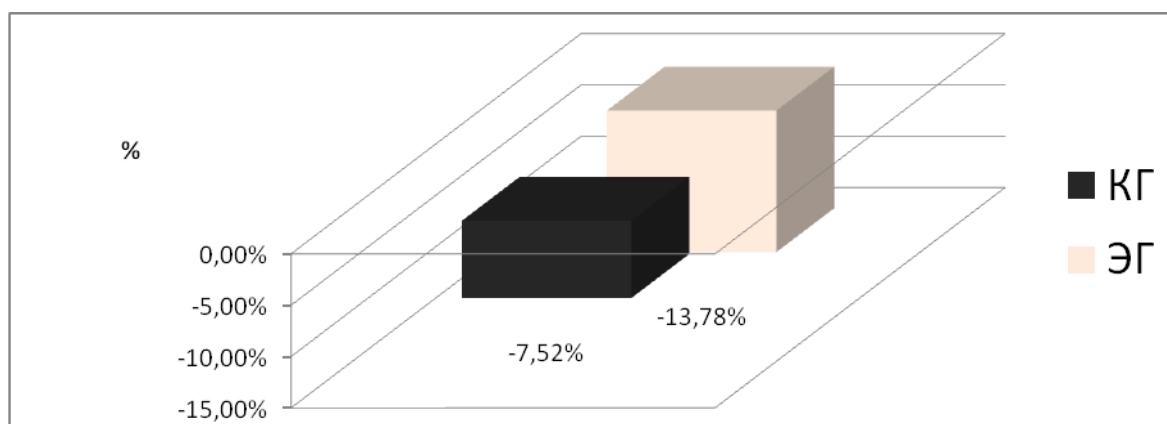


Рисунок 7 – Сокращение (в %) времени выполнения теста «Ловля линейки» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

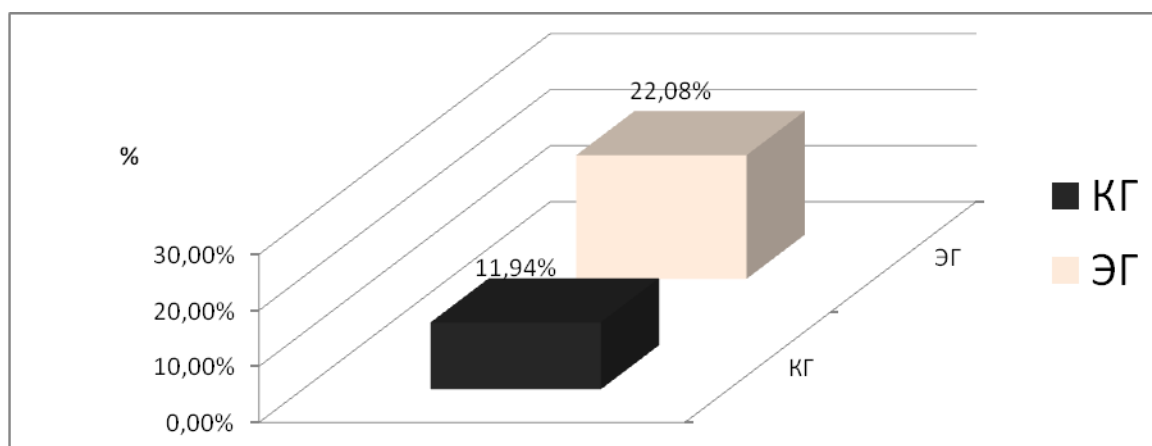


Рисунок 8 – Прирост (в %) показателей теста «Ловля мяча» в ходе проведения занятий по АФК у детей обеих групп наблюдения

По полученным результатам видно, что показатели исполнения теста в ЭГ сократилось на 13,7%, в то время как в КГ показатели сократились на только 7,5%. На графике 8 можно наблюдать, как реагирующая способность детей КГ улучшилась на 11,9 %, а в ЭГ на 22,0 %.

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующие **выводы**.

1. Установлено, что уровень развития координационных способностей у детей 5-6 лет с нарушением речи статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

2. Нами разработанная коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие координационных способностей у детей с нарушением речи, включающая дополнительные занятия по АФК с применением регламентированных упражнений, игрового и соревновательного методов, данстерапии.

3. В результате применения в экспериментальной группе разработанной нами коррекционно-развивающей программы на 7-27% статистически достоверно улучшились показатели развития координационных способностей, что позволяет рекомендовать данную программу для использования на занятиях по адаптивной физической культуре у детей 5-6 лет с нарушением речи.

Литература

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 264 с.

2. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский

спорт, 2002. – 212 с.

3. Швайко, Г.С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М. : ИНФРА, 2001. – 266 с.

4. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации / Л.В. Шапкова / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

5. Основы обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста с проблемами развития речи : метод. пособие / под ред. Н.В. Филатовой. – Омск : СибГАФК, 2001. – 208 с.

Использование акваэробики при воспитании координации движений слабовидящих дошкольников

Калюжин В.Г., Клочко Н.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье рассматривается актуальность проблемы, а также приводятся разработанные тесты для исследования уровня развития координационных способностей детей с нарушением зрения.

Ключевые слова: координационные способности, нарушение зрения, акваэробика, дети.

In the article the urgency of the problem, and also provides tests designed to study the level of development of coordination abilities of children with visual impairment.

Key words: coordination abilities, impaired vision, water-fitness, children.

Введение. Все более широкое распространение получает точка зрения, согласно которой забота общества о лицах с ограниченными возможностями является мерилем его культурного и социального развития, а также нравственного здоровья. Исходя из этого, специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, и, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий медиков, педагогов, специалистов в области физической культуры.

Актуальность исследования определяется решением такой задачи, как изучение путей повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями. В настоящее время более 50 млн. человек (т.е. каждый десятый, населяющий Землю) относятся к лицам с ограниченными возможностями. Среди них не менее 15 млн. детей [1].

Несмотря на то, что за последние годы накоплен большой теоретический и экспериментальный материал по вопросам, связанным с развитием и формированием двигательной сферы детей с патологией зрения, проблеме развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрительного анализатора не уделено достаточно внимания [2].

Зрительная функция осуществляется благодаря сложной системе различных взаимосвязанных структур – зрительного анализатора и позволяет ориентироваться в пространстве, воспринимать форму и цвет предметов, видеть их на разном состоянии, при ярком свете и в сумерках.

Функции глаза включают центральное и периферическое зрение, светоощущение, цветоощущение, бинокулярное зрение. В результате болезней или при врожденных дефектах возможны нарушения каждой из перечисленных функций [3].

Центральное зрение обеспечивает различение формы мелких деталей и опознание предметов, являясь одной из ведущих функций глаза. Снижение остроты зрения, особенно в раннем возрасте, отрицательно влияет на процессы узнавания предметов и изображений, что затрудняет развитие основного психического процесса – зрительного восприятия.

Разрешающая способность зрения, способность глаза воспринимать отдельно две точки при минимальном расстоянии между ними, это называется остротой зрения [4].

Координация – умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко [3].

Координационные способности представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность. Это сложная по структуре способность. Именно поэтому в программах физического воспитания специальных (коррекционных) школах развитие координационных способностей является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей [1].

У большинства детей с нарушением зрения наблюдается нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушение осанки у слабовидящих мальчиков составляет 59,2 %, у девочек 58 %, тогда как у детей общеобразовательной школы эти показатели соответственно равны 20 % и 14%. Известно, что недостаток движений является одной из причин нарушения осанки и появления избыточной массы тела, ухудшения зрения. Недостаточная

активность снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, в результате чего появляется неадекватная реакция на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется развитие всех локомоций [5].

При нарушении зрения возникает ряд вторичных нарушений в развитии детей. У них ослаблены познавательные процессы (восприятие, воображение, наглядно-образное мышление), происходят изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций (нарушаются быстрота, точность, координация, темп движений, соразмерность двигательных актов и др.), ограничивается овладение социальным опытом [2].

Нарушения и аномалии зрительной системы отрицательно сказывается на формировании двигательных (физических) качеств – силы, быстроты, выносливости, а также координации, статического и динамического равновесия. У многих таких детей страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро и микро ориентировка в пространстве.

Цель и задачи исследования. *Цель:* определить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы, по развитию координационных способностей средствами аквааэробики детей 5-6 лет с нарушением зрения.

Задачи исследования: изучить особенности координационных способностей детей 5-6 лет с нарушением зрения; разработать коррекционно-развивающую программу с включением аквааэробики для развития координационных способностей детей дошкольного возраста с нарушением зрения; оценить эффективность применения разработанной коррекционно-развивающей программы, которая направлена на развитие координационных способностей детей с нарушением зрения.

Методы и организация исследований. Для определения динамики развития координационных способностей детей, нами было проведено контрольное тестирование детей КГ и ЭГ до и после эксперимента.

ТЕСТЫ для определения СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ. Сохранение статического равновесия оценивается в секундах.

Проба Ромберга 1: пято-носочная. Испытуемый должен стоять, чтобы ступни ног были на одной линии. При этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Определяется время устойчивости в этой позе.

Проба Ромберга 2: поза «аист». Испытуемый выполняет стойку на одной, другая согнута в колене, при этом ступня одной ноги касается колена другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед; определяется время удержания равновесия в данной позе.

ТЕСТЫ для определения ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ.
Сохранение динамического равновесия оценивается в секундах.

Прохождение коридора. Из оранжевых фишек был имметирован коридор длиной 4 м, шириной 50 см. Испытуемому предлагается пройти держа руки в стороны с максимальной скоростью. Повторяют 3 раза и вычисляют средний результат.

Челночный бег. Испытуемый должен пробежать отрезок 5 м два раза с последовательной переноской кегли за линию старта.

Ведение мяча. Испытуемый выполняет ведение мяча гимнастической палкой 5 м – гимнастическая палка в правой руке, в левой руке.

ТЕСТЫ для определения СПОСОБНОСТИ К ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ.

Метание мяча в цель. Испытуемый выполняет броски надувного мяча диаметром 25 см в обруч яркого цвета удобным для него способом. Обруч расположен горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 2 м, диаметр обруча 1 м. Фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Дартс теннисным мячом. Испытуемый выполняет броски мяча на расстояния 2 м от мишени диаметром 1 м, расположенной вертикально. Считать количество попаданий с 5 попыток.

Результаты исследований и их обсуждение. Данные тесты позволили провести сравнение уровня развития координационных способностей у здоровых детей и детей с нарушением зрения до эксперимента, а так же оценить и сравнить уровень развития координационных способностей детей в КГ и ЭГ после эксперимента. Проведенный анализ сравнения параметров координационных способностей детей с нарушением зрения и здоровых детей позволяет сделать вывод о том, что координационные способности детей с нарушением зрения требуют коррекции.

На рисунке 1 изображена динамика показателей статического равновесия у детей контрольной и экспериментальной групп наблюдения в результате проведения исследования.

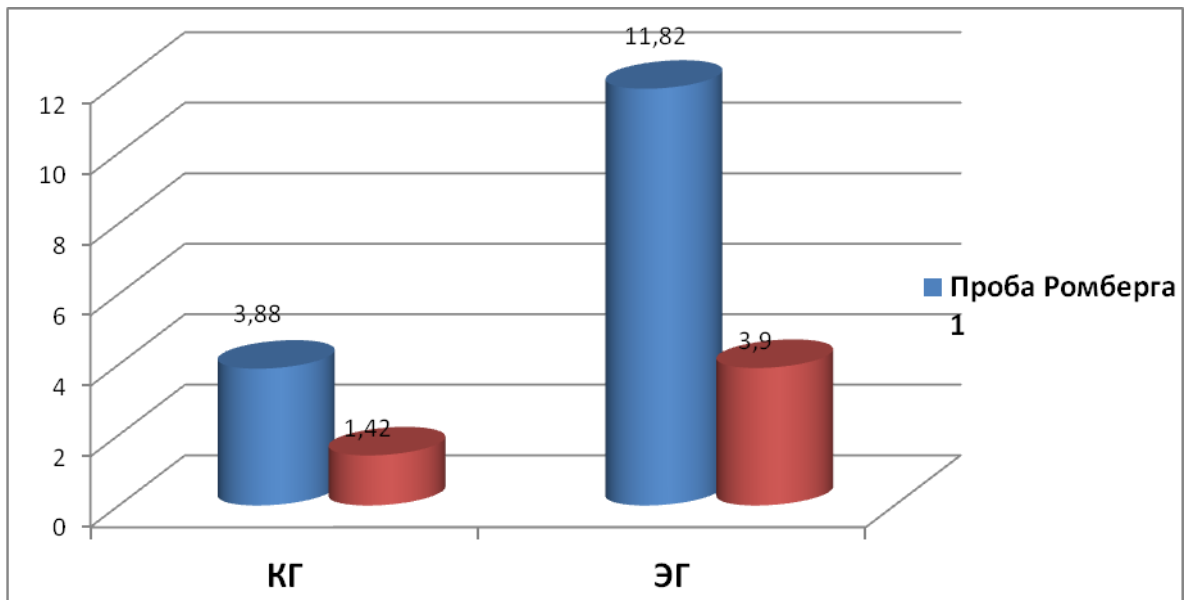


Рисунок 1 – Динамика показателей статического равновесия у детей КГ и ЭГ в ходе проведение занятий по разным программам АФВ

На рисунке 2 изображена динамика показателей динамического равновесия у детей контрольной и экспериментальной в результате проведения исследования.

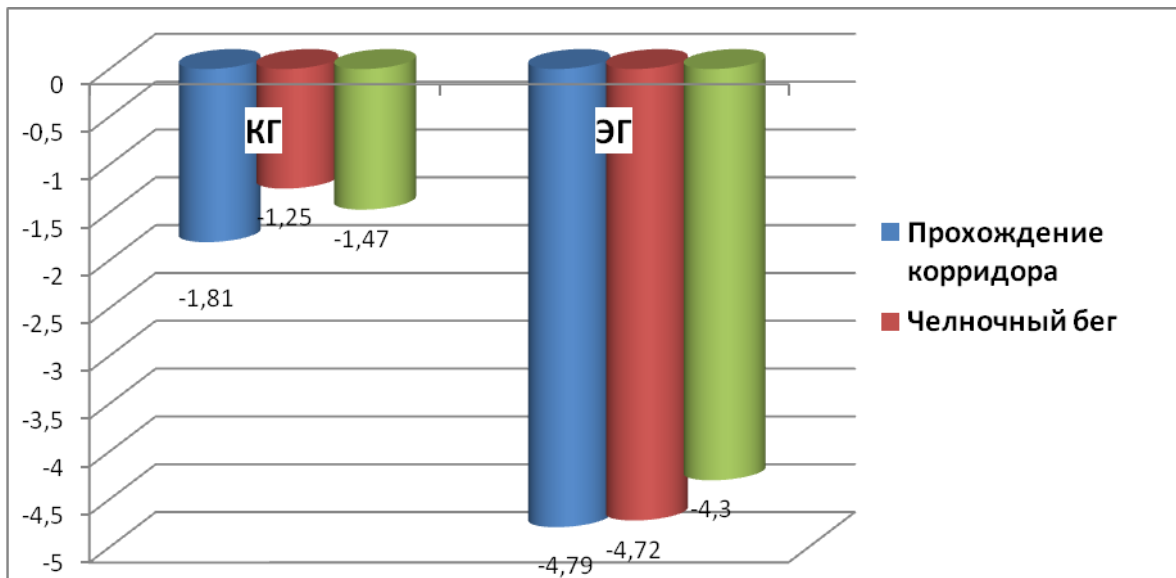


Рисунок 2 – Динамика показателей динамического равновесия у детей КГ и ЭГ в ходе проведение занятий по разным программам АФВ

На рисунке 3 изображена динамика показателей пространственной ориентации у детей контрольной и экспериментальной групп наблюдения в результате проведения исследования.

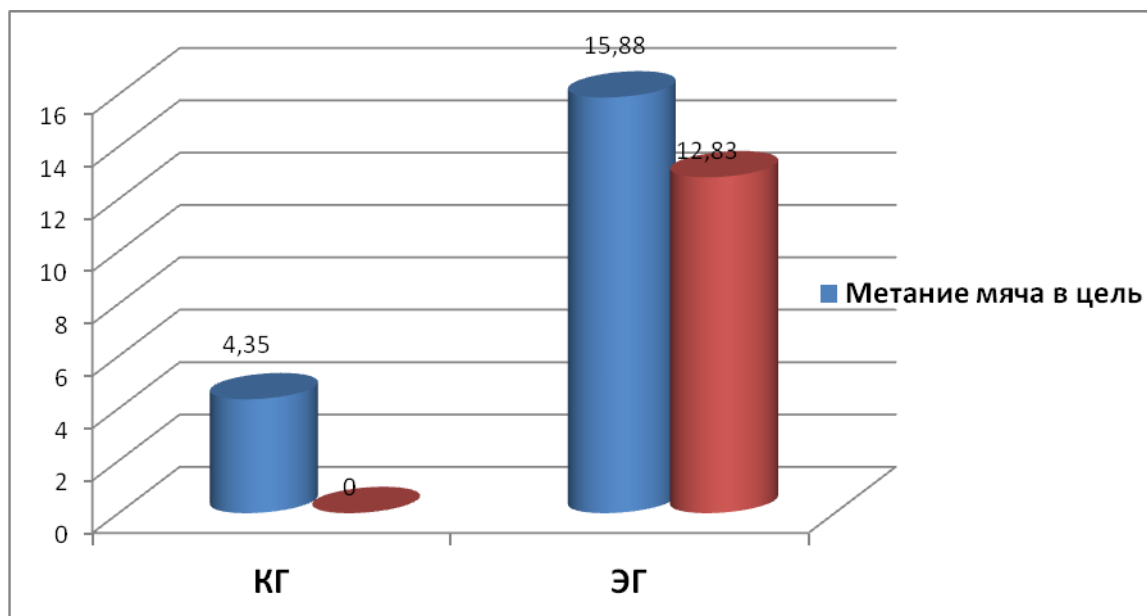


Рисунок 3. Динамика показателей способности к пространственной ориентации у детей КГ и ЭГ в ходе проведение занятий по разным программам

Перед каждым заданием детям демонстрировался ход выполнения задания. В ходе эксперимента фиксировались количественные и качественные показатели правильность выполнения каждого задания.

Как следует из приведенных итоговых графиков, применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей 5-6 лет с нарушением зрения привело к значительному улучшению показателей динамического и статического равновесия, а также пространственной ориентации у детей ЭГ, что наглядно продемонстрировали улучшения результатов всех контрольных тестов. У детей контрольной группы наблюдения, занимавшихся в это же время по стандартной программе дошкольного учреждения, достоверные изменения наблюдаются только в трех тестах («Челночный бег», «Проба Ромберга пято-носочная»; «Метание мяча в цель»). Это доказывает эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей в ЭГ.

По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Проведенные исследования показали, что уровень развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с депривацией зрения отстает от их здоровых сверстников.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по развитию координационных способностей у детей с нарушением зрения включающая занятия по аквааэробике.

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы, в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели тестов: статического равновесия на 3,9-11,8%; динамического равновесия на 4,3-4,8%; способности к пространственной ориентации на 12,8-15,9%.

Это позволяет рекомендовать использование разработанной нами КРП на занятиях по АФК у детей с патологией зрения в детских дошкольных учреждениях.

Литература

1. Анфилатова, О.В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О.В. Анфилатова. – Киров, 2005. – 176 с.

2. Бадалян, Л.О. Невропатология : учебник / Л.О. Бадалян. – М. : Академия, 2000. – 384 с.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.

4. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : Фаир-Пресс, 2000. – 256 с.

5. Ростомашвили, Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания / Л.Н. Ростомашвили. – СПб. : Высшая школа, 1999. – 124 с.

Аспекты адаптивного физического воспитания детей школьного возраста с депривацией зрения

Калюжин В.Г., Смирнова А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Статья посвящена результатам разработки и внедрения коррекционных занятий по развитию мелкой моторики у детей с нарушением зрения с использованием средств адаптивной физической культуры. В результате исследования было установлено, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдаются статистически достоверно выраженное улучшение показателей уровня мелкой моторики детей с нарушением зрения в экспериментальной группе.

Ключевые слова: *младший школьный возраст, нарушение зрения, мелкая моторика, адаптивная физическая культура.*

The article is devoted to the results of development and implementation of rehabilitative training on the development of fine motor skills in children with visual

impairment with the use of adaptive physical culture. The study found that under the influence of the developed-developing remedial programs are observed statistically significant improvement in the level of performance of fine motor skills of children with visual impairment in the experimental group.

Key words: *primary school age, impaired vision, fine motor skills, adaptive physical education.*

Введение. Одной из приоритетных задач реформы национальной системы образования является структурное и содержательное совершенствование ее специального звена, направленное на повышение эффективности коррекционно-реабилитационных мероприятий и психолого-педагогической помощи детям с особенностями психофизического развития в условиях, характеризующихся значительным увеличением их числа. Гуманизация процесса специального образования выдвигает на первый план проблему изучения и оптимизации развития потенциальных возможностей каждого ребенка. В свете этого возрастает роль и значение этих возможностей в коррекционном обучении как важном средстве успешной адаптации и социализации детей с отклонениями в умственном и физическом развитии.

Изучение литературных данных по проблеме сенсорного воспитания детей с нарушением зрения позволяет сделать вывод о том, что в специальной литературе недостаточно разработана методика работы по формированию специальных знаний, навыков и умений тактильно-кинестетического анализа и синтеза признаков и свойств предметного мира как средства компенсаторного развития у младших школьников с нарушением зрения [5].

Мелкая моторика – совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто используется термин ловкость [2].

К области мелкой моторики относится большое разнообразных движений: от примитивных жестов, таких как захват объектов, до очень мелких движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Мелкая моторика является составной частью моторных способностей индивида и оптимального двигательного стереотипа социализированных движений. Ее развитие базируется на основе формирования оптимальной статики тела, оптимального двигательного стереотипа локомоций и движений конечностей, музыкально-ритмических движений.

В отечественной тифлопедагогике проблема формирования знаний об образе и функциях руки, осязательных навыков и умений у слепых, слепых с остаточным зрением и слабовидящих младших школьников остается

недостаточно разработанной. Коррекционная работа по развитию мелкой моторики в начальных классах школ для детей с нарушением зрения не обеспечена в полной мере научно-методической базой. Это, в свою очередь, ограничивает возможности использования тактильной чувствительности в процессе учебной и трудовой деятельности [3].

Нарушения зрения приводят к обеднению предметных и пространственных представлений, причем суженная информация об окружающих предметах может быть не всегда достоверной, четкой и точной. Развитие сенсорных функций в условиях зрительной недостаточности нередко задерживается. Дети затрудняются в сличении, узнавании, различении предметов по форме, величине, в восприятии свойств предметов. Глубокие нарушения зрения становятся фактором, ограничивающим психическое развитие детей, поскольку отсутствуют механизмы зрительно-моторной координации. Из-за отсутствия стимулов создаются условия для развития пассивности ребенка. Меньшая психическая активность ребенка с нарушением зрения является фактором и условием, затрудняющим темп его развития, ведущим к отставанию от уровня зрячего ребенка. Отсутствие или значительное ограничение зрительной функции тормозит развитие моторики у детей с нарушением зрения по сравнению с нормально видящими детьми.

У большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением зрения специальными исследованиями выявлен недостаточный уровень сформированности не только крупной моторики, но и тонких движений кистей и пальцев рук [1]. Отставание в развитии тонкой моторики рук у школьников препятствует овладению ими навыками самообслуживания, затрудняет манипуляции различными мелкими предметами, сдерживает развитие некоторых видов игровой деятельности. Всё это обуславливает необходимость специальной целенаправленной работы по коррекции и развитию тонких координационных движений рук и ручной ловкости в целом для данной категории детей [4].

Формирование двигательных функций происходит в процессе взаимодействия ребёнка с окружающим предметным миром, через научение в процессе его общения с взрослыми. Кроме того, двигательная активность ребёнка, способствующая развитию тонких движений кистей и пальцев рук (ручной ловкости), оказывает стимулирующее влияние на речевую функцию ребёнка, на развитие у него сенсорной моторной сторон речи.

Словесное сопровождение со стороны взрослого предметных действий ребёнка с называнием предметов, их свойств, назначения и обозначением в пространстве, последовательности в характере выполняемых действий способствует освоению родного языка и развитию собственной речи ребёнка.

Кроме того, действия с предметами в отличие от обычных гимнастических упражнений осознаются и принимаются детьми благодаря их наглядности и практической направленности как необходимые им. У детей повышается мотивация к таким занятиям, проявляется осмысленность при выполнении заданий.

Для развития тонкой моторики рук можно использовать различный спортивный инвентарь и некоторые мелкие предметы: скакалки, мячи, гимнастические палки, кольца, палочки, флажки, утяжелённые мешочки [5].

Знакомство детей с новыми упражнениями осуществляется на физкультурных занятиях. Дальнейшее формирование тонких движений рук, совершенствование двигательных навыков осуществляется во время гимнастики, физкультурных минуток.

Значительное место в работе с детьми по развитию тонкой моторики рук отводится упражнениям с малыми мячами: разными по размеру, материалу, расцветке, фактуре, структуре, функциональному назначению. Такое многообразие малых мячей, во-первых, позволяет учитывать индивидуальные, возрастные, физические особенности ребёнка; во-вторых, через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребёнок научается сравнивать предметы; в-третьих, дети знакомятся с названиями конкретных действий, различных признаков и свойств предметов, а позднее могут самостоятельно дать развёрнутое описание разных мячей и выполняемых с ними манипуляций.

Цели и задачи исследований. *Целью исследования* явилось изучение влияния коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. В исследовании приняли участие 10 детей ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушениями зрения» г. Минск и 10 здоровых детей, посещающих ГУО «Боровлянская средняя школа № 2».

Методы и организация исследований. При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы контрольного тестирования; метод вариационной статистики.

Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с нарушением зрения и у детей без патологии в результате которого было установлено, что уровень развития мелкой моторики у школьников 7-8 лет с нарушением зрения ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии. Это позволило сделать вывод, что мелкая моторика детей с нарушением зрения требует коррекции и дополнительного развития.

Результаты исследований и их обсуждение. Для проверки мелкой моторики были подобраны следующие тесты: «Пирамидка», «Расстановка шашек», «Леска», «Нанизывание бусин», «Ловля мяча после удара о стену», «Квадраты», «Прищепки», «Выбирание конфет драже «Морские камушки» зеленого цвета».

Контрольная группа занималась уроками физической культуры по стандартной программе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушениями зрения» г. Минска, которая включала: строевые упражнения, упражнения в ходьбе (ходьба на носках, ходьба приставным шагом, ходьба широким шагом), беге (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени), общеразвивающие упражнения, упражнения для развития скорости, координационных способностей, гибкости, силы.

В экспериментальной группе в дополнение к основной программе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушениями зрения» применялась разработанная нами коррекционно-развивающая программа по АФК включающая: лепку, игры с крупами, мозаиками и бусинами; пальчиковую гимнастику, игры и театр; точечный массаж кистей рук; игры-шнуровки. Занятия проводились 2 раза в неделю по 20 минут в течение 3 месяцев.

Каждое коррекционное занятие состояло из следующих этапов:

1. Организационный момент.
2. Упражнения на развитие мелкой моторики (самомассаж, пальчиковые игры).
3. Формирование новых знаний, навыков, умений.
4. Игры и различные виды предметно-практической деятельности, направленные на закрепление формируемых знаний, навыков, умений.
5. Упражнения на закрепление сформированных ранее навыков и умений.
6. Подведение итогов занятия.

На каждом занятии – с целью развития мелкой моторики выполнялись упражнения с малыми мячами; с малыми обручами и флажками. Применялась пальчиковая гимнастика. Использовались упражнения для развития мышц, кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное и поочередное соприкосновение пальцев. Сжимание пальцами кисти малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу. Упражнения на расслабления мышц. Помахивание кистью как платком. Также в ходе коррекционной работы проводились специальные подвижные игры.

Сравнительный анализ итоговых показателей детей экспериментальной и контрольной групп показал статистически достоверно выраженное увеличение показателей у детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной

группой по большинству (7 из 8) тестов. Применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики у детей 7-8 лет с нарушением зрения привело к значительному улучшению показателей координации движений пальцев, что наглядно продемонстрировали улучшения результатов контрольных тестов: «Пирамидка»; «Расстановка шашек»; «Леска»; «Нанизывание бусин»; «Броски и ловля волейбольного мяча после удара о стену»; «Прищепки»; «Выбирание конфет драже «Морские камушки» зеленого цвета». У детей контрольной группы наблюдения, занимавшихся в это же время по стандартной программе учреждения образования, положительные изменения этих же контрольных тестов были значительно слабее. Это доказывает эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук.

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующие **выводы**:

1. Установлено, что уровень развития мелкой моторики у детей 7-8 лет с нарушением зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

2. Нами для развития мелкой моторики была разработана коррекционно-развивающая программа по АФК включающая: лепку, игры с крупами, мозаиками и бусинами; пальчиковые гимнастику, игры и театр; точечный массаж кистей рук; игры-шнуровки. Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушениями зрения г. Минска».

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей с нарушением зрения.

Литература

1. Денискина, В.З. Особенности обучения социально-бытовой ориентировке детей с нарушением зрения / В.З. Денискина. – Уфа : Изд-во Филиала МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2004. – 62 с.

2. Дорофеева, Т.А. Пути оптимизации сенсорного воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Дорофеева. – М., 2002. – 20 с.

3. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учебное пособие / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др. – Минск : УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. – 144 с.

4. Ткаченко, Т.А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков / Т.А. Ткаченко. – М. : Издательство ЭКСМО, 2010. – 46 с.

5. Цвынтарный, В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / В.В. Цвынтарный. – СПб. : Лань, 2000. – 230 с.

Применение методов биологической обратной связи (БОС) в процессе подготовки спортсменов

Киреева Г.В., Тужик Е.Ф.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Данная статья посвящена рассмотрению вопроса актуальности и эффективности применения методов биологической обратной связи в спорте. В результате проведенного анализа литературы показана результативность и целесообразность применения данного метода. Освещены преимущества и сферы применения БОС-терапии в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: биологическая обратная связь, саморегуляция, самоконтроль.

This article explores the relevance and effectiveness of applying the methods of biofeedback in sport. As a result of the analysis of the literature shows the effectiveness and feasibility of this method. In addition, highlighted the benefits and scope of biofeedback therapy in the process of training athletes.

Key words: biofeedback, self-regulation, self-control.

Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию спортсмена, но и к его личности. Зачастую в спорте возникают такие психологические синдромы, как напряженное ожидание старта, возрастающее эмоциональное возбуждение, с этим связана чрезмерная тревога, волнение, снижение остроты внимания. Но в тоже время могут наблюдаться и противоположные состояния, такие как вялость, неуверенность в своих силах, апатия. Для тренера и спортивного психолога важно добиться такого состояния спортсмена, при котором наблюдается уверенность в своих силах, сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, оптимальный уровень тревожности [3]. Поэтому при психологической подготовке спортсменов большое внимание уделяется работе по повышению эмоциональной устойчивости, уровня самоконтроля, снижению уровня стресса, тревожности и напряженности. Становится актуальной разработка и применение технологий, позволяющих решить данные вопросы подготовки спортсменов.

Благодаря активному развитию компьютерных технологий стало возможным применение метода БОС-терапии, который позволяет обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля и работе со стрессовыми состояниями. Суть метода биологической обратной связи (БОС) заключается в возврате клиенту в графической или в аудио-форме значений физиологических показателей организма в режиме реального времени. На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать функциональные возможности организма с целью совершенствования своих функций в норме и коррекции деятельности нарушенных функций при патологии.

Особенностью указанной формы обучения является то, что здесь осуществляется попытка управления процессами организма, которые не могут наблюдаться, и зафиксированы без специальных технических устройств. Многочисленные работы показывают, что при использовании БОС люди успешно обучаются управлять теми функциями, которые в обычных условиях не поддаются регуляции (например, частота сердечных сокращений). Метод БОС демонстрирует тот физиологический принцип, согласно которому каждое изменение в физиологическом состоянии человека сопровождается осознанными или неосознанными изменениями в душевном эмоциональном состоянии, и наоборот. Преимуществом БОС-терапии является то, что во время ее проведения нет никаких физических либо химических воздействий на человека; приобретенные навыки саморегуляции длительно сохраняются, т.к. навык нарабатывается на уровне памяти тела, что и обеспечивает его длительное хранение в памяти.

Основой для создания метода БОС послужили фундаментальные исследования И.П. Павлова, И.М. Сеченова об условных рефлексах и регулирующей роли коры головного мозга. Это научное направление возникло в самом начале 20-го века в Институте экспериментальной медицины. Развивая эти идеи, П.К. Анохин показал, что принципу обратной связи принадлежит решающая роль в регулировании, как высших приспособительных реакций человека, так и его внутренней среды. Активное изучение метода началось в конце 50-х годов XX века учениками И.П. Павлова, как в России, так и в США.

В.С. Фарфелем и его школой были сделаны первые попытки использования адаптивного биоуправления в физической культуре и спорте. Были проведены тренировки с применением метода БОС. Спортсменам предоставлялась обратная информация о частоте их сердечных сокращений, и также была сделана установка на поддержание её на определённом уровне. В результате чего эффективность таких тренировок существенно возросла.

В спорте метод БОС успешно проявил себя в процессе обучения движениям, который происходит успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий и информацию о параметрах движений.

В тоже время, применение технологии биологической обратной связи позволяет решить следующие задачи:

- отбор одаренных спортсменов;
- обучение быстрому переходу в нужное функциональное состояние;
- борьба с предстартовым волнением;
- повышение концентрации внимания, оценка и контроль функциональных резервов;
- выработка навыков управления функциональным состоянием;
- реабилитация после физических и психологических травм.

В профилактических целях метод БОС-терапии может быть использован для снижения уровня личностной тревожности, депрессивных проявлений, при выходе из большого спорта.

На сегодняшний день эти технологии уже активно применяются в подготовке спортсменов в США, Канаде, Японии, Китае и других странах мира. Список видов спорта, в которых начинают применять методы БОС-тренинга стремительно расширяется. На сегодняшний день данные методы широко используются и дают свои результаты в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, футбол, баскетбол, большой и настольный теннис, гольф, стрельба из винтовки и лука, велоспорт [2].

Эффективность применения метода БОС-терапии, с целью повышения стрессоустойчивости личности, была изучена С.В. Лысенко. Результаты данного исследования подтвердили эффективность применения данного метода. Так, у стрессонеустойчивых студентов уменьшился уровень напряженности (с 73% до 30%) и тревожности (с 80% до 29%); повысилась гибкость поведения (с 41% до 71%). Что в целом отражает повышение уровня стрессоустойчивости испытуемых [1].

Таким образом, привлекательность БОС-технологий связана с тем, что они позволяют тренировать как «неспецифические» навыки, необходимые любому спортсмену, например, стрессоустойчивость и произвольное управление оптимальным психофизиологическим состоянием, так и специфические навыки, связанные с особенностями вида спорта – скорость реакции, устойчивость внимания, аэробную и/или анаэробную выносливость. Также, метод БОС позволяет учитывать индивидуальные особенности личности, дозировано подбирать каждому спортсмену нагрузку для тренировки и контролировать эффективность ее выполнения в ходе работы. Использование мультимедийных игровых возможностей компьютерной технологии БОС

обеспечивает высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения психокоррекционных сеансов.

Литература

1. Лысенко С.В. Стрессоустойчивость как показатель психологического здоровья личности и ее повышение с помощью БОС-психо-технологий // Психология XXI века : материалы конференции. – СПб., 2011.
2. Курашвили В.А. Новые технологии биологической обратной связи // Вестник спортивных инноваций. – 2012. – № 34. – С. 10.
3. Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – М. : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

Особливості функціонального стану юних спортсменок (8-9 років) відділення аеробіки з різним рівнем фізичної підготовленості

Кравченко Ю.В.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

У статті проаналізовано сучасний стан зазначеної проблеми в науково-педагогічній літературі; встановлено взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану юних спортсменок 8-9 років; проаналізовано ефективність впливу занять аеробікою на функціональний стан юних спортсменок з різним рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: аеробіка, юні спортсменки, функціональний стан, фізична підготовка, фізичні здібності.

The article analyzes the current state of the problem in the scientific and educational literature; the interrelation of physical qualification and functional status of young athletes 8-9 years old; analyzes the effectiveness and impact of the aerobics on the functional status of young athletes with different levels of physical qualification.

Key words: aerobics, young athletes, functional state, physical training, physical ability.

Актуальність. Значне місце у системі фізичного виховання займає аеробіка, як один з найпопулярніших видів спорту. Вона сприяє розвитку та вдосконаленню витривалості, силі, гнучкості та координаційних здібностей у тісному взаємозв'язку з музикою при логічно побудованих тренувальних програмах. У той же час аеробіка являє собою один з найбільш складно координаційних видів спорту, і це відображають ті вимоги, які аеробіка пред'являє до спортсменок. Зусиллями вітчизняних вчених і практиків в країні розроблені основи спортивної підготовки: її періодизація, цілі та завдання етапів, засоби і методи спортивного тренування, метод відбору та контролю.

Поряд з цим важливе значення набуває створення єдиної системи багаторічної підготовки юних спортсменок, що базується на об'єктивних закономірностях функціонального розвитку та фізичної підготовки особливо на початковому етапі спортивного тренування.

З позиції фізіологічної науки “фізичний стан” людини – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні з станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [4].

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [2].

За визначенням В.П. Зайцева [3], фізичний стан включає наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; 2) будову тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей.

Проблема визначення фізичного стану спортсменів широко вивчалась протягом останніх десятиріч. Питання, пов'язані з різними аспектами визначення функціонального стану юних спортсменок (8-9 років) висвітлюють науковці (Л.Я. Аркаєв; Ю.А. Архіпова; І.І. Бахрах; Н.Г. Безматерних; В.Е. Борилкевич та ін.).

Мета: визначення функціонального стану юних спортсменок (8-9 років) відділення аеробіки з різним рівнем фізичної підготовленості.

Відповідно до мети визначенні такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичний стан дослідження науковцями розвитку функціонального стану і рівня фізичної підготовленості юних спортсменок 8-9 років в процесі занять аеробікою;
2. Визначити рівень показників фізичного стану юних спортсменок;
3. Визначити взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану відповідних вегетативних систем спортсменок 8-9 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ДЮСШ імені заслуженого вчителя України Назарова Є.І. відділу освіти виконавчого комітету Бердянської міської ради Запорізької області. Експериментальним дослідженням було охоплено 25 спортсменок 8-9 років відділення аеробіки. До першої експериментальної групи (ЕГ I) увійшли 12 юних спортсменок групи початкової базової підготовки (ПБП) 1-2 року занять. До другої експериментальної групи (ЕГ II) увійшли 13 юних спортсменок групи початкової базової підготовки (ПБП) 2-3 року занять. Тренувальні заняття проводились 4 рази на тиждень по 2,5 години.

Результати дослідження. У ході педагогічного експерименту було визначено взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану відповідної вегетативної системи організму юних спортсменок відділення аеробіки ЕГ I (1-2 років тренувальних занять аеробікою) та ЕГ II (2-3 років тренувальних занять аеробікою).

Показники розвитку сили м'язів черевного пресу визначалися за допомогою рухового тесту «Піднімання тулубу в сід». За результатами тестування в ЕГ I – високий результат показали 11% юних спортсменок, 56% вище середнього, 14% спортсменок показали середній результат та 19% показали результат нижче середнього. Аналіз результатів цього ж тесту в ЕГ II показав, що 62,7 % спортсменок відділення аеробіки мають високий результат, 25,1% отримали показники вище середнього, та 12,2 % середній результат.

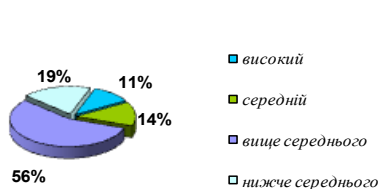


Рисунок 1 – Показники рухового тесту «Піднімання тулубу в сід» ЕГ I

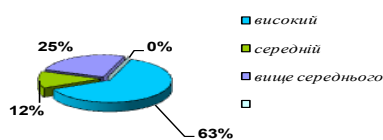


Рисунок 2 – Показники рухового тесту «Піднімання тулубу в сід» ЕГ II

Відповідно до визначення силових здібностей був проведений індекс Шаповалової, який характеризує розвиток сили м'язів спини і черевного пресу з урахуванням довжини і маси тіла юних спортсменок. За результатами показників індексу Шаповалової в ЕГ I високий рівень показали 9% спортсменок, 47 % вище середнього, середній рівень показали 17 % юних спортсменок, 27 % нижче середнього, жодна дитина не отримала низьку оцінку за результатами індексу Шаповалової. Оцінка нижче середнього індексу В. Шаповалової, свідчить про недостатній розвиток рухових якостей – сили, швидкості і витривалості, та про недостатні функціональні можливості кардіо-

респіраторної системи. За результатами показників індексу Шаповалової ЕГ II видно, високий результат отримали 56 % юних спортсменок відділення аеробіки, 34% вище середнього та середній рівень показали 10 % респондентів.

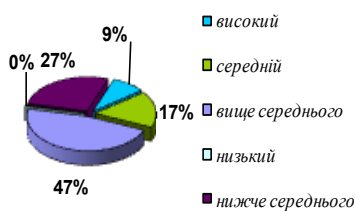


Рисунок 3 – Показники за індексом Шаповалової ЕГ I

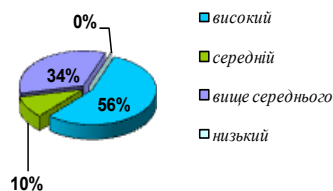


Рисунок 4 – Показники за індексом Шаповалової ЕГ II

Показники розвитку сили верхнього плечового поясу визначалися за допомогою тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі». За результатами цього тесту юні спортсменки ЕГ I та ЕГ II показали високі результати, жодна спортсменка не показала середнього, вище середнього, нижче середнього та низького результату за результатами тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі». Однак різниця між середніми показниками була, так середньостатистичний показник згинань-розгинань рук в упорі лежачі спортсменок ЕГ I дорівнює 17,4, а в ЕГ II 20,6 разів.

Відповідно до визначення сили м'язів верхнього плечового поясу був розрахований силовий індекс. Силовий індекс показує співвідношення рівня кистевої динамометрії в залежності від маси тіла юних спортсменок. Аналізуючи дані досліджень було виявлено, що 66% дівчат ЕГ I показали високі результати, вище середнього рівня – 34% юних спортсменок. Аналіз результатів силового індексу ЕГ II показав, що 75,8% спортсменок відділення аеробіки мають високий результат, 24,2% дівчат ЕГ II мають результати вище середнього.

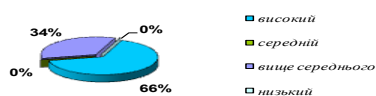


Рисунок 5 – Показники за силовим індексом ЕГ I

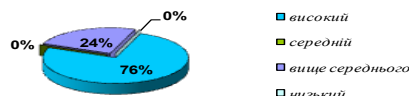


Рисунок 6 – Показники за силовим індексом ЕГ II

Для визначення корординаційних здібностей застосовується контрольний тест «на прояв перехрестної координації рухів та рухової пам'яті ». Результати ЕГ I показали, що 10% мають високий результат, 18% вище середнього, 63% спортсменок мають середній результат та 9% спортсменок отримали результат нижче середнього, жодна дитина не отримала низького результату за цим тестом. В ЕГ II прослідковувалась татистика, так 23% спортсменок отримали високий результат, результат вище середнього отримали 47% спортсменок, середній 30%.

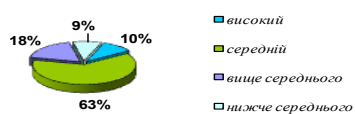


Рисунок 7 – Показники за тестом «Перехрестної координації рухів та рухової пам'яті » ЕГ I

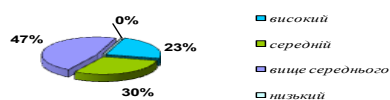


Рисунок 8 – Показники за тестом «Перехрестної координації рухів та рухової пам'яті » ЕГ II

Для оцінки стану вестибулярного аналізатора було проведено координаційну пробу Яроцького. Аналізуючи показники ЕГ I маємо такі результати: високий результат за цим тестом отримали 15% дівчат, результат вище середнього показали 17% юних спортсменок, 58% середній результат та 10% нижче середнього. В ЕГ II високі показники результатів проби Яроцького отримали 29,5% спортсменок, 63,5% дівчат отримали результат вище середнього та 34% юних спортсменок показали середній результат.

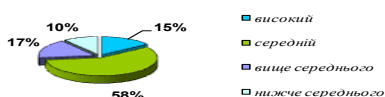


Рисунок 9 – Показники за пробою Яроцького ЕГ I

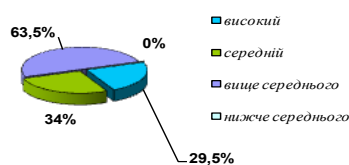


Рисунок 10 – Показники за пробою Яроцького ЕГ II

Для визначення рухливості у кульшовому суглобі був проведений тест на гнучкість «Нахил тулуба вперед з положення сидячі». Результати ЕГ I та ЕГ II показали, що розвиток гнучкості в обох експериментальних групах є високим, однак середньостатистичні показники все ж таки відрізнялися, середні показники гнучкості в ЕГ I дорівнюють 21,8 см, а в ЕГ II– 24,4 см.

Щоб визначити рухливість хребта під час обертання тулуба відносно вертикалі ми застосовували тест Fleischmann. Згідно отриманих даних ЕГ I визначили, 14% отримали високу оцінку за цим тестом, показник вище середнього отримали 54,7% спортсменок та 31,3% отримали середній результат. В ЕГ II високий результат показали 53,5% спортсменок, результат вище середнього отримали 46,5%, жодна дитина не отримала нижче середнього та низького результатів за цим тестом.

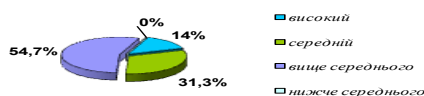


Рисунок 11 – Показники за тестом Fleischmann ЕГ I

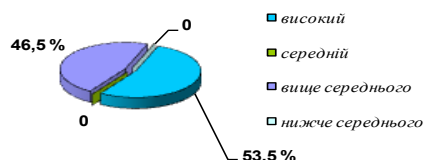


Рисунок 12 – Показники за тестом Fleischmann ЕГ II

З метою оцінки рівноваги був застосований тест на утримання пози системи Єврофіт «Фламініго». Результати цього тесту в ЕГ I зазначили таке: 9% юних спортсменок отримали високий результат, 21,4% отримали результат вище за середній, середній результат показали 44,2 % спортсменок та 25,4% юних спортсменок мають результат нижче за середній. У ЕГ II показники були такими: 16,7% високий результат, 53,2% отримали результат вище за середній та 30,1% спортсменок показали середній результат.

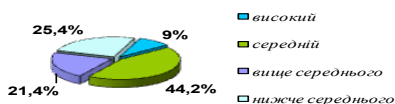


Рисунок 13 – Показники за тестом Фламініго ЕГ I

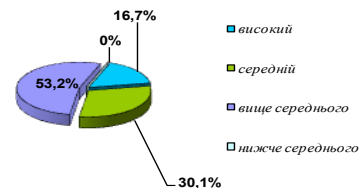


Рисунок 14 – Показники за тестом Фламініго ЕГ II

Для оцінки статичної координації використовувалась статична проба Ромберга. Результати ЕГ I є такими: оцінку вище середнього отримали 20% юних спортсменок, 61% спортсменок показали середній результат та 19% спортсменок мають результат нижче середнього. Аналізуючи результати ЕГ II бачимо, що на відмінну від ЕГ I юні спортсменки ЕГ II отримали і високі результати за цим тестом які склали 12,7 %, результат вище середнього отримали 48,3% спортсменок, 29% отримали середню оцінку за цим тестом та показник нижче середнього отримали 10% спортсменок.

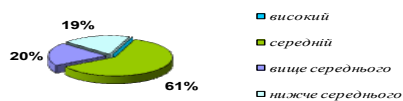


Рисунок 15 – Показники проби Ромберга ЕГ I

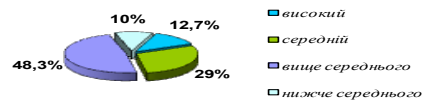


Рисунок 16 – Показники проби Ромберга ЕГ II

Враховуючи, що загальна витривалість складає основу тренувальних занять з аеробіки і розглядається, як здатність організму тривалий час виконувати роботу в умовах стійкого споживання кисню, а успішна діяльність в цьому виді спорту тісно пов'язана з аеробними можливостями організму, які залежать від функціонального стану кардіореспіраторної системи. Тому показники аеробних можливостей юних спортсменок та функціонального стану серцево-судинної системи визначали за результатами показників індексу Руф'є.

Аналізуючи показники індексу Руф'є в ЕГ I маємо такі результати: 13% юних спортсменок показали високий результат, 40% вище середнього, середній 27% і нижче середнього 20%, жодна дитина не показала низького результату. Однак результат нижче середнього, які показали 20% юних спортсменок свідчить про те, що майже п'ята частина спортсменок ЕГ I мають недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної системи, що лімітує їх фізичні можливості.

Результати ЕГ II за індексом Руф'є показали, що 25% дітей мають високий результат, 25% вище середнього та 50% середній. Це свідчить про те, що регулярні тренувальні заняття зі спортивної аеробіки підвищують рівень адаптаційних резервів серцево-судинної системи та 50% юних спортсменок мають високий та вище середнього показники індексу Руф'є вже на етапі початкової базової підготовки.

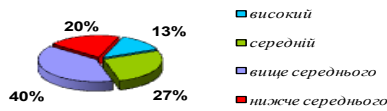


Рисунок 17 – Показники індексу Руф'є EG I

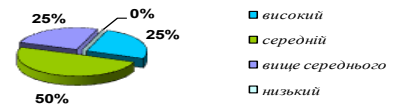


Рисунок 18 – Показники індексу Руф'є EG II

Висновки. Проаналізувавши вихідні результати морфофункціональних показників юних спортсменок відділення аеробіки було встановлено, що середньостатистичні показники фізичного розвитку спортсменок EG I та EG II за всіма показниками перевищують середньостатистичні нормативи дітей того ж віку. Визначивши ефективність впливу занять аеробікою на функціональний стан юних спортсменок з різним рівнем фізичної підготовленості на основі рівня розвитку фізичних якостей були отримали такі результати:

- рівень розвитку спритності, швидкості та гнучкості як в EG I так і в EG II знаходяться на тому ж рівні, що і функціональний стан відповідної вегетативної системи, яка відповідає за прояв цієї якості;
- середні показники індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної системи юних спортсменок відділення аеробіки, мають рівень роботоздатності серця, який відповідає середньому показнику їх загальної фізичної підготовленості в обох експериментальних групах;
- рівень розвитку силових здібностей спортсменок відділення аеробіки 8-9 років та функціонального стану опорно-рухового апарату показав, що показники розвитку сили в EG I та в EG II не відповідають функціональним можливостям опорно-рухового апарату за показниками індексу Шаповалової та силового індексу;
- випереджувальний рівень розвитку силових здібностей юних спортсменок 8-9 років відділення аеробіки вказує на те, що виконання фізичних вправ силової спрямованості відбувається на грані функціональних можливостей опорно-рухового та м'язового апарату.

Література

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Безматерных Н.Т. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажёрных устройств в спортивной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Безматерных Н.Т.; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2006. – 23 с.

3. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике : метод. пособие / В.А. Горбунов; Иркутский техникум физ. культуры. – Иркутск, 2001. – 78 с.

4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

Методика розвитку силових здібностей у початківців у пауерліфтингу

Літус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

У статті висвітлюється проблематика методики розвитку силових здібностей у початківців у пауерліфтингу. Розглянуті питання щодо роботи м'язів в змагальних вправах пауерліфтингу, основні методи розвитку силових здібностей, методика планування занять пауерліфтерів-початківців.

Ключові слова: м'язи пауерліфтера, змагальні вправи в пауерліфтингу, підводячі вправи, загальна фізична підготовка, вправи спеціальної підготовки.

The article highlights the problems of methodology of power abilities for novice in powerlifting. The questions that the work of the muscles in competitive powerlifting exercises, basic techniques of power capacity, method of planning powerlifters-beginners.

Key words: muscle powerlifter, competition exercises in powerlifting, and exercised, the total physical fitness, exercise special training.

Актуальність. Завдяки зрослій популярності пауерліфтингу серед молоді й дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтинга пояснюється простотою, доступністю цього виду.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, упевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму.

Проблема вибору «правильної» методики тренувань спортсменам початківцям пов'язана з їхньою великою кількістю а також у більшій мірі неповним науковим обґрунтуванням [4, с. 5].

Ознайомившись із системою тренувань з пауерліфтингу, ми обрали одну з відомих вітчизняних методик тренування початківців пауерліфтерів та перевірили її дієвість на практиці.

Ціль: вивчення методики формування силових здібностей у початківців пауерліфтерів.

Додатково до знайомого нам будови м'язової системи людини та класифікації м'язів необхідно знати, що м'язи можуть бути умовно розділені на такі групи: безпосередні рушії, тобто ті м'язи, дія яких приводить до переміщення тулуба або кінцівок і які вносять найбільший вклад у силовий комплект зусилля для виконання конкретного руху.

Допоміжні рушії: їх дія сприяє переміщенню тулуба й кінцівок; вони працюють в одному напрямку з безпосередніми рушіями.

Стабілізатори: м'язи, дія яких сприяє стабілізації постави й положення інших частин тіла при потужних зусиллях, що розбудовуються безпосередніми й допоміжними рушіями.

Зараз розберемо послідовну участь виділених груп у виконанні змагальних вправ.

Присідання зі штангою на плечах:

1. Безпосередні рушії: великий сідничний м'яз розгинає стегно й змінює нахил таза (ставиться до м'язів ніг); еректор хребта (або випрямлячі хребта), розташовані уздовж і між хребцями, вони втримують спину й верхній плечовий пояс.

2. Допоміжні рушії: мала й середня сідничні м'язи беруть участь в обертанні стегна назовні й усередину; біцепси стегон (або двоглаві м'язи) лежать на задній поверхні й згинають ноги в колінах.

3. Стабілізатори: дельтоподібні м'язи – плечові м'язи, вони складаються із трьох частин і ставляться до м'язів плечового пояса: трапецієподібні м'язи перебувають у верхній частині спини, вони приводять лопатки до хребта, піднімають і опускають їх.

Жим штанги лежачи:

1. Безпосередні рушії: передні групи дельтоподібних м'язів піднімають руки вперед; ключична частина великого грудного м'яза перебуває зверху біля шиї; грудина частина цього м'яза охоплює більшу частину грудної клітини, приводить руку до тулуба й сприяє повороту плеча усередину; трицепси (або триглавий м'яз) перебувають на задній поверхні плеча і є потужними розгиначем руки.

2. Допоміжні рушії: ключично-плечовий м'яз перебуває в пахвовій області під рукою; підлопатковий м'яз кріпиться до м'язів спини, вона розташовується під лопатками; коротка голівка біцепса розташовується на передній поверхні плеча, вона згибає руку; найширші м'язи спини – це одні з найбільших м'язів людини, вони перебувають на задній поверхні спини; найширші м'язи спини приводять плече до тулуба й тягнуть руку назад, повертаючи її всередину; великий круглий м'яз розташовується між найширшим м'язом спини і триглавим м'язом плеча.

3. Стабілізатори – це групи м'язів плечового пояса, м'яза тазового пояса і стегон.

Станова тяга:

1. Безпосередні рушії: великий сідничний м'яз; середній сідничний м'яз перебуває під великим сідничним, він бере участь в обертанні стегна назовні й усередину; біцепс стегна; квадрицепс (або чотириглавий м'яз) лежить на передній поверхні стегна і є однієї з потужних м'язів людського тіла, він випрямляє ноги в колінному суглобі; група еректорів хребта.

2. Допоміжні рушії: найширші м'язи спини; ромбовидний м'яз розташовується під трапецевидним й наближає лопатку до хребта; трапецевидний м'яз.

3. Стабілізатори: група м'язів плечового пояса; група згиначів кисті й пальців, що тягнуться уздовж передпліччя, вони згинають кисті рук і фаланги пальців.

Слід підкреслити, що вищенаведений перелік умовно виділених груп м'язів, безумовно, не є повним. При виконанні тієї або іншої вправи відбувається неусвідомлене підключення інших груп м'язів, без участі яких неможлива механічна робота опорно-рухового апарата.

Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регуляторними, структурними метаболічними перебудовами, але ступінь виразності цих адаптаційних змін залежить від величини обтяження, від режиму й швидкості м'язового скорочення, від тривалості тренування та індивідуальної композиції м'язової тканини, що знаходить висвітлення у виборі методів розвитку окремих силових здібностей.

За своїм характером усі вправи, що сприяють розвитку сили, підрозділяються на основні групи: загального, регіонального та локального впливу на м'язові масиви.

До вправ загального впливу ставляться ті, при виконанні яких у роботі беруть участь не менш 2/3 загального обсягу м'язів, регіонального від 1/3 до 2/3, локального менш 1/3 усіх м'язів.

Спрямованість впливів силових вправ в основному визначається:

- видом і характером вправ;
- величиною обтяження або опору;
- кількістю повторення вправ;
- темпом виконання вправ;
- швидкістю виконання рухів, що долають або уступають;
- характером і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Сутність дослідження. Метод максимальних зусиль полягає у виконанні серій з 5-8 підходів до ваги, з якою спортсмен здатний виконати 1-3

повторення. Даний метод спрямований на збільшення «пускового» числа рухових одиниць і підвищення синхронності роботи рухових одиниць, однак він впливає на пластичний обмін і метаболічні процеси в м'язах, тому що тривалість впливу цього методу на м'язи дуже коротка. Як правило приросту м'язової маси не сприяє. Однак він може бути корисним при виході атлета на новий рівень навантаження. Збільшуючи за допомогою цього методу силу, стає можливим наприклад, виконувати традиційну кількість повторень у підході вже з більшою вагою, чим звичайно. У такий спосіб зникає «звикання» до незмінних ваг, збільшується напруженість тренування, що сприяє гіпертрофії у роботі м'язів.

При практичній реалізації методу зверніть увагу на швидкість виконання цих вправ і передбачається використання обтяженні вагою 90-95% від максимально можливого, що використовує декілька методичних методів: рівномірність, "піраміди" тощо, з повтореннями в одному підході 1-2 при інтервалах відпочинку між підходами 4-8 хвилин.

Основним методом розвитку сили є метод повторних зусиль – повторний метод. Важливим тренувальним фактором у цьому методі є кількість повторень вправи. Метод передбачає виконання вправи в середньому темпі з обтяженнями максимальної й граничної ваги. Велика увага приділяється силовим вправам, що дозволяють вибірково впливати на розвиток окремих груп м'язів, що несуть найбільше навантаження при виконанні змагальних вправ.

Метод ізометричних зусиль характеризується максимальною напругою м'язів у статичному режимі. При виконанні таких, вправ сила прикладається до нерухливого предмета й довжина м'язів не змінюється. Кожна вправа виконується з максимальною напругою м'язів протягом 4-5 секунд по 3-5 повторень. Провідним стимулом є не стільки величина, скільки тривалість м'язової напруги.

Ізометричне тренування створює можливості локального впливу на окремі м'язи й м'язові групи при заданих кутах у суглобах, розбудовує рухову пам'ять (що особливо важливо для запам'ятовування граничних поз при навчанні й удосконалюванні техніки). Разом з тим ізометричний метод має ряд недоліків. Приріст сили швидко припиняється й може супроводжуватися зниженням швидкості рухів і погіршенням їх координації. Крім того, сила проявляється тільки в тих положеннях, у яких проводилося ізометричне тренування. У зв'язку із цим одержав поширення варіант ізометричного тренування у вигляді повільних рухів із зупинками в проміжних позах з напругою тривалістю 3-5 секунд, або у вигляді підняття навантаження із зупинками по 5-6 секунд у заданих позах. Ізометричний метод силового

тренування сприяє гіпертрофії переважно повільних м'язових волокон. [1, с. 43; 2, с. 51].

При навчанні новаків, обов'язково треба застосовувати підводящі вправи. Це такі вправи, які за координацією близькі до окремих частин тієї вправи яку вивчають, але значно простіше його.

Наприклад, іноді буває в присіданнях довго пояснюєш як тримати спину, коліна тощо. А варто зробити присідання на стілець потрібної висоти, спортсмен відразу розуміє рух. Або для того, щоб легше навчити прогину в жимі лежачи, ми просто підкладаємо під поперек валик і поступово протягом місяця спортсмен звикає утримувати положення тіла.

Теж саме стосується тяги станової. За нашими спостереженнями легше навчити правильного руху, якщо починати навчання із плінтів: перший тиждень, гриф повинен бути на 10 см вище колін. Потім з опусканням висоти плінтів поступово приходимо до вихідного положення з помосту. А в комбінації із присіданнями, стоячи на плінтах, техніка виконання у становій тязі закріплюється набагато швидше. У важкоатлетів ця вправа називалася "присідання в глибину". Спортсмен встає на два плінти висотою 30-60 см, що знаходяться друг від друга на відстані 50-80 см, в опущених руках тримає гирю, не нахиляючи спину робить 5-8 присідань.

Таким чином атлети-початківці спочатку освоюють один спосіб виконання вправи, а потім інший.

На початковому етапі багато атлетів часто переоцінюють свої можливості, на кожному тренуванні вони намагаються піднімати максимальну вагу, що може привести до випадків травматизму. Дуже важливо не допустити цього – тренерові необхідно вести постійний контроль над дозуванням та інтенсивністю тренувальних вправ. Також тренер завжди повинен пам'ятати, що під час розучування техніки виконання класичних вправ, головне значення має не вага штанги, а кількість повторень у підході. При виконанні вправ зі штангою не можна допускати великих напруг. Розучувати техніку корисно зі снарядом середньої ваги. У міру освоєння вправи й поліпшення загального фізичного стану спортсмена вага штанги поступово збільшується.

Як сильні так і слабкі подразники не є оптимальними при формуванні умовного рефлексу. Тільки середні обтяження можуть забезпечувати успішне закріплення ефективних форм руху в структурі вправи та сприяти кращому розвитку спеціальних фізичних якостей, які необхідні при виконанні вправи зі штангою максимальної ваги.

Наприкінці місяця доцільно проводить змагання серед новаків на кращу техніку класичних вправ. І не обов'язково робити всі три вправи строго в змагальному порядку за одне тренування: присідання, жим, тяга станова.

Можливо й у такому порядку: понеділок – присідання, п'ятниця – жим лежачи, понеділок – тяга станова. Ці змагання допомагають тренерів виявити ефективність навчання, виявляють помилки у виконанні техніки вправ, що дозволяє вчасно внести корективи в методику навчання й додатково включити вправи, що впливають на виправлення помилок.

Таким чином, головним завданням при написанні місячного плану для групи новаків є навчання техніки класичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовки [2, с. 73; 3, с. 82-85].

Для атлетів початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття три рази на тиждень. Цей варіант найбільш ефективний.

Обсяг навантаження виражається в кількості підйомів штанги, що на даному етапі є достатнім. У зв'язку з тим, що в цьому періоді дуже важко визначити дійсну межу новака, то плани пишуться в кілограмах від мінімальної ваги. Обов'язково треба дотримувати варіативності, як усередині тижня, так і в місячному циклі.

Таблиця №1

Розподіл навантаження в тижневих циклах підготовчого періоду при 3-х разових тренуваннях

Дні тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	Середнє	Велике
Середа	Мале	Мале	Мале	Велике	Середнє
П'ятниця	Середнє	Середнє	Велике	Середнє	Велике
Дні тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	Середнє	Велике
Середа	Мале	Мале	Мале	Велике	Середнє
П'ятниця	Середнє	Середнє	Велике	Середнє	Велике
Дні тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	Середнє	Велике
Середа	Мале	Мале	Мале	Велике	Середнє
П'ятниця	Середнє	Середнє	Велике	Середнє	Велике
Дні тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	Середнє	Велике
Середа	Мале	Мале	Мале	Велике	Середнє
П'ятниця	Середнє	Середнє	Велике	Середнє	Велике

У зв'язку з тим, що на тиждень проводиться 3 тренування, то варіативність буде не настільки велика як при 4 або 5 тренуваннях на тиждень. Перші два тижні в плані тренувань бажане включати тільки одне із класичних вправ. Інші вправи можуть бути підводящими або на розвиток загальної фізичної підготовки. На початковому етапі вправи із загальної фізичної

підготовки будуть превалювати над вправами спеціальної підготовки. Але потім відбудеться вирівнювання з подальшим збільшенням роботи над технікою класичних вправ.

Таблиця № 2

Розподіл 5-ти тижневого навантаження в підйомах по тижневих циклах

Вправи	1 тижд.	2 тижд.	3 тижд.	4 тижд.	5 тижд.	Усього за місяць
Присідання	80	74	72	88	94	408
Жимові	48	42	73	110	102	375
Тяги	40	38	42	32	38	190
Разом за тиждень	168	154	187	230	234	973
Нахили	65	65	75	65	32	302
Інші	337	398	337	305	201	1578
Усього за тиждень	570	617	599	600	467	2853
Кількість тренувань	3	3	3	3	3	15

Примітка: *одиниця виміру – кількість підйомів.*

Провівши спостереження за початківцями спортсменами-пауерліфтерами, які тренувалися саме по нашій запропонованій програмі, строго дотримуючи дозування та добір вправ, ми підтвердили ефективність цієї методики. Про що свідчить поліпшення спортивного результату новаків. Порівнюючи результати тестування, проведеного до тренувань за запропонованою методикою, після виконання тренувальної програми силовий показник суттєво виріс. Видна висока ефективність застосування цієї методики тренувань для початківців пауерліфтерів як у цілому, так і в окремих вправах.

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у спортсменів-початківців є повторний метод.
2. Досліджена методика рівноцінно впливає на всі три вправи, що є важливим на початковому етапі спортивних тренувань.
3. Аналізуючи отримані дані можна відмітити, що показник приросту є високим для початківців-пауерліфтерів, що доводить про правильність підібраних вправ та раціональності розподілу навантаження.

Література

1. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга : монографія / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. – Харьков : К-Центр, 1998. – С. 43.
2. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале / А.Е. Жичкин. – Х. : ХГПУ, 1996. – 73с.
3. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг / Л.Н. Остапенко. – М., 2003. – С. 5-6;

82-85.

4. Стеценко А.И. Стремление побеждать / А.И. Стеценко // Пауэрлифтинг Украины. – 1992. – № 1(2). – С. 5.

Оценка способностей к занятиям футболом мальчиков в возрасте 8-17 лет

Масловский Е.А.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
(Минск, Республика Беларусь)

Саскевич А.П.

РСОУ «Вымпел» (Ивацевичи, Республика Беларусь)

Для эффективной организации командных действий юных футболистов предлагается разделение соревновательной деятельности на количественные и качественные параметры, которые, в дальнейшем, могут применяться в тренировочном процессе.

Ключевые слова: *футболисты, физическая подготовка, планирование спортивной подготовки, техническая подготовка.*

For efficient organization of team work of young football players invited to the separation of competitive activities on the quantitative and qualitative parameters, which in the future may be used in the training process.

Key words: *players, physical training, sports training planning, technical training.*

Введение. Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества [3].

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовки должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности взрослый футболист должен пробежать в матче около 8000-10000 метров, и из них не менее 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

Актуальностью исследования является тот момент, что не все традиционно используемые тесты оценки общей и специальной физической и технической подготовки, а так же технико-тактических действий юных

спортсменов при игре в футбол валидны и надежны, адекватны требованиям. Значительная часть используемых в тренировочном процессе упражнений не оказывает влияния на качество выполнения действий, гарантирующих успешность выполнения двигательных задач игры в футбол [1]. Упражнения действующей программы по физической подготовке, в большей своей части, не обеспечивают комплексность воздействия, в большей степени отражая «общефизическую» направленность физической подготовки и в меньшей – специальную, что снижает возможность акцентированного воздействия на значимые физические качества и двигательные способности [2].

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствует игре в футбол [4]. Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки. Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов (рис. 1).

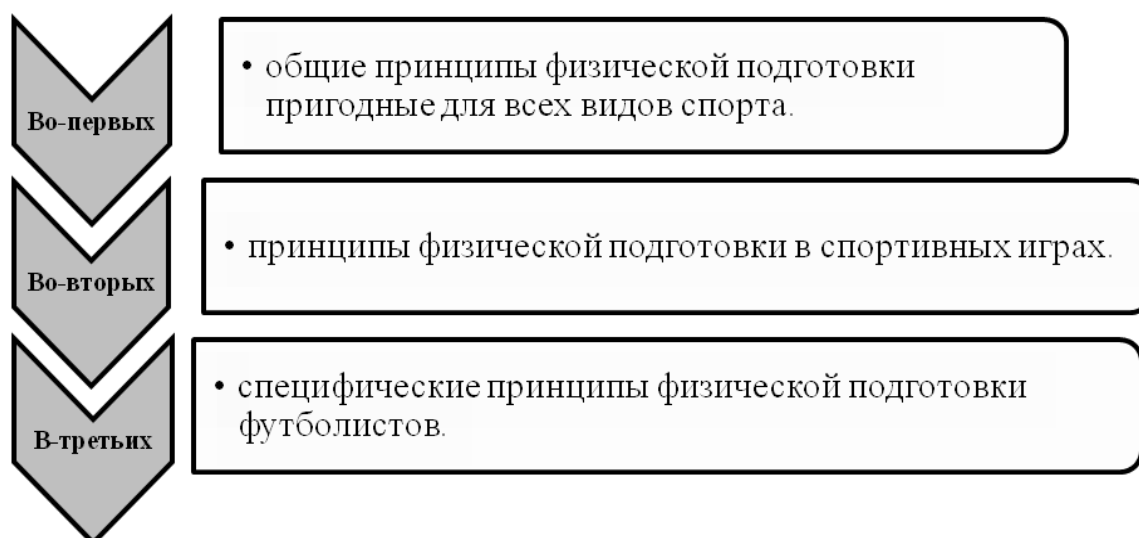


Рисунок 1 – Группы принципов процесса физической подготовки футболистов

Если суммировать вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

- единство общей (неспецифической) и специализированной физической

подготовки;

- единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях;
- направленная к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках;
- непрерывность процесса физической подготовки;
- вариативное изменение тренировочных нагрузок;
- разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки;
- цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Цель исследования – осуществить оценку способностей к занятиям футболом мальчиков в возрасте 8-17 лет.

Задачи исследования:

1. Определить процентное соотношение количественных и качественных параметров соревновательной деятельности юных футболистов различных возрастных групп.
2. Обусловить количественные и качественные показатели спортивного мастерства юных футболистов (от чего зависят).

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с использованием следующих методов исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Исследование проводилось с футболистами 8-17-летнего возраста (n=75) в период с апреля 2010 по апрель 2015 гг. на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» и УСУ «ДЮСШ Пинского района» (Пинск, Республика Беларусь) в секции и на отделении футбола: 8-9 лет (n=15); 10-11 лет (n=15); 12-13 лет (n=15); 14-15 лет (n=15); 16-17 лет (n=15). Анализировались видеозаписи сыгранных футбольных матчей на Республиканских и Международных футбольных турнирах различных возрастов. Статистическая обработка осуществлялась при помощи разработанной системы подсчетов выполнения технико-тактических действий с мячом в футболе.

Результаты и их обсуждение. Исходя из результатов полученного исследования, спортивное мастерство юных спортсменов зависит от многих факторов, но, ни один из них, не проявляется изолированно. Соотношение по возрастным особенностям представлено на рисунке 2 и в таблице.

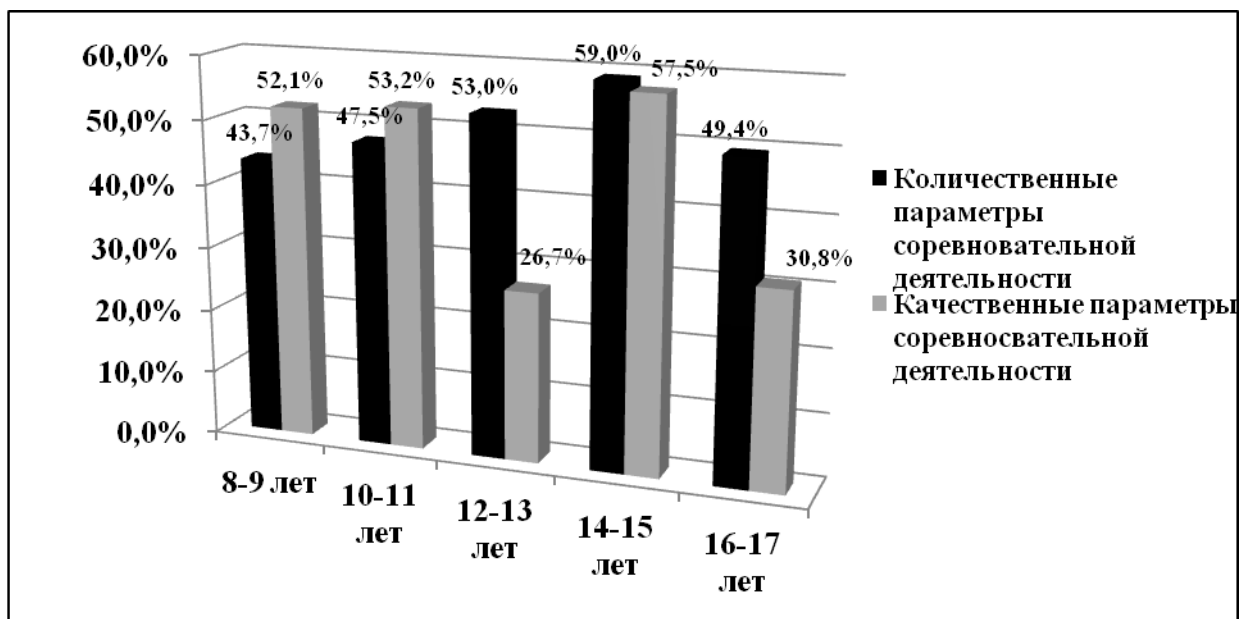


Рисунок 2 – Уровень спортивного мастерства юных футболистов, %

Таблица

Обусловленность количественных и качественных показателей спортивного мастерства юных футболистов

Возраст, лет	Параметры соревновательной деятельности	От чего зависит?
8-9	<i>Количественные</i>	Антропометрические характеристики и функциональное состояние организма юных спортсменов
	<i>Качественные</i>	Уровень координационных способностей и скоростно-силовых качеств
10-11	<i>Количественные</i>	Уровень скоростных и скоростно-силовых качеств
	<i>Качественные</i>	Показатели разносторонности техники и тактики игры
12-13	<i>Количественные</i>	Комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях
	<i>Качественные</i>	Комплексное проявление соревновательных объемов техники и тактики
14-15	<i>Количественные</i>	Масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры
	<i>Качественные</i>	
16-17	<i>Количественные</i>	Длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики.
	<i>Качественные</i>	

В таблице представлена зависимость параметров соревновательной деятельности (количественных и качественных) юных футболистов по возрастным категориям.

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. При этом рассматриваемые параметры соревновательной деятельности на 43,7% становятся зависимыми от антропометрических характеристик, а так же от функционального состояния организма юных спортсменов. Качественные параметры, в свою очередь, в среднем на 52,1% обусловлены уровнем координационных и скоростно-силовых способностей.

В 10-11-летнем возрасте, спортивное мастерство юных футболистов обусловлено, преимущественно ростом уровня скоростных и скоростно-силовых способностей, а также показателями разносторонности технических и тактических характеристик игры. Комплекс рассматриваемых показателей влияет на 58,2 % параметров соревновательной деятельности. Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0%, качественные на 26,7%.

Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Названные факторы на 59,0 % обуславливают количественные параметры соревновательной деятельности и на 57,5% качественные.

Спортивное мастерство футболистов 16-17 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. При этом количественные параметры

соревновательной деятельности обуславливаются данными факторами на 49,4 %, качественные – на 30,8 %.

Выводы. Все возрастные группы имеют обратную взаимосвязь с общим объемом ТТД. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Намечившаяся в возрастных группах тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов исследуемого возраста характеризуется стабилизацией показателей.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 346 с.

3. Масловский Е.А. Сравнительная характеристика технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности высококвалифицированных и юных футболистов / Е.А. Масловский, А.П. Саскевич, А.Н. Яковлев // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сборник статей по материалам II межд. научного симпоз. Т. 1 (Орел, 24-25 апреля 2014 г.) ; под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014. – С. 306-311.

4. Саскевич А.П. Характеристика физических и тактико-технических показателей тренировочного процесса юных футболистов 10-11 лет в двухгодичном цикле тренировки / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский // Научный потенциал молодёжи – будущему Беларуси : материалы VI Межд. научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет» (Пинск, 6 апреля 2012 г.); редкол. : К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – С. 267-268.

Сопоставление показателей физического развития женской пары по спортивной акробатике

Нестерук Д.С.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В статье рассматриваются показатели физического развития женской пары по спортивной акробатике в зависимости от их амплуа. Проведено сопоставление показателей физического развития «нижней» акробатки и ее партнерши «верхней» акробатки.

Ключевые слова: акробатки, показатели, физическое развитие.

In the article the physical development of female couples in sports acrobatics, depending on their role.

Key words: acrobats, performance, and physical development.

Введение. Целенаправленная и многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является морфофункциональное развитие акробатов.

Отмечается, что особенности телосложения акробатов является одним из показателей, оказывающих существенное влияние на достижение успехов в соревновательной деятельности. При этом антропометрические показатели, соматип и пропорции тела спортсменов – в совокупности с педагогическими, физиологическими, психологическими особенностями индивидуума позволяют определить спортивную пригодность и перспективность.

На сегодняшний день известны многочисленные данные, посвященные изучению свойств личности спортсменов и особенностей их проявления, свидетельствующие о том, что степень выраженности индивидуальных особенностей во многом предопределяет успешность тренировочной и соревновательной деятельности [2, 3, 4, 5].

Особое значение приобретает интерпретация особенностей показателей телосложения, моторики и психологических свойств спортсменов при формировании составов женских акробатических пар. При этом важны определение и учет не столько индивидуальных характеристик каждой акробатки, сколько оптимальное их сочетание у партнерш. Это служит обязательным условием построения рациональной техники, высокой сложности демонстрируемых упражнений, их композиционного построения, надежности соревновательной деятельности. Представляется, что комплексный учет и адекватное использование индивидуальных особенностей акробатов при комплектовании пар обеспечит высокую результативность и надежность процесса формирования спортивного мастерства.

Цель исследования – определение физического развития высококвалифицированных акробатов женской пары.

Методы и организация исследования. Использовалась литература, анализ спортивных дневников, математико-статистическая обработка данных.

На основании дневников спортивной тренировки мастеров спорта международного класса, бронзовых призеров Чемпионата Мира 2010 г., двукратных чемпионки Европы 2011 г., 2013 г. по спортивной акробатике Дарьи Нестерук и Марины Самкевич, изучались антропометрические признаки.

В качестве основных, важных для акробатов признаков физического развития взяты длина тела стоя и сидя, масса тела, обхват грудной клетки, правого и левого плеча и бедра, динамометрия правой и левой кисти.

Результаты и их обсуждение. Проведен анализ показателей физического развития акробатов высокой квалификации. У акробатке, выполняющей функцию «верхней» характерен низкий рост – 143 см, у «нижней» партнерши – 162 см. Различие составляет 19,0 см. Масса тела «верхней» акробатки (31,0 кг) уступает массе тела «нижней» (55,0 кг) – на 24 кг. Данные различия статистически существенны, и главное – отражают особенности их обязанностей, содержания и характера деятельности при взаимодействиях в паре во время выполнения специфических упражнений (рисунок 1, 2).

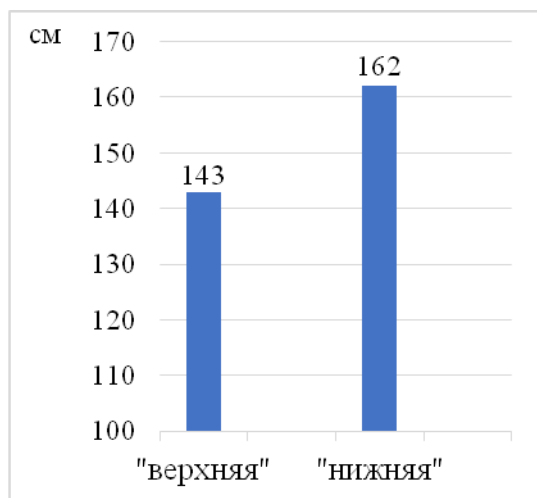


Рисунок 1 – Показатели длины тела акробатов женской пары высокой квалификации

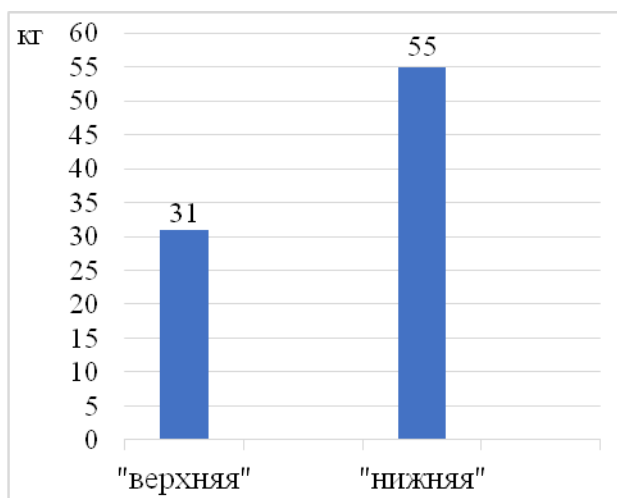


Рисунок 2 – Показатели массы тела акробатов женской пары высокой квалификации

Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что у «верхней» партнерши показатели грудной клетки при вдохе и выдохе соответствуют 73/68 см, а у «нижней» – соответственно 88/81 см. Показатели – пауза и размах у «верхней» акробатки 70/7 см, а у нижней – 84/7 см (рисунок 3).

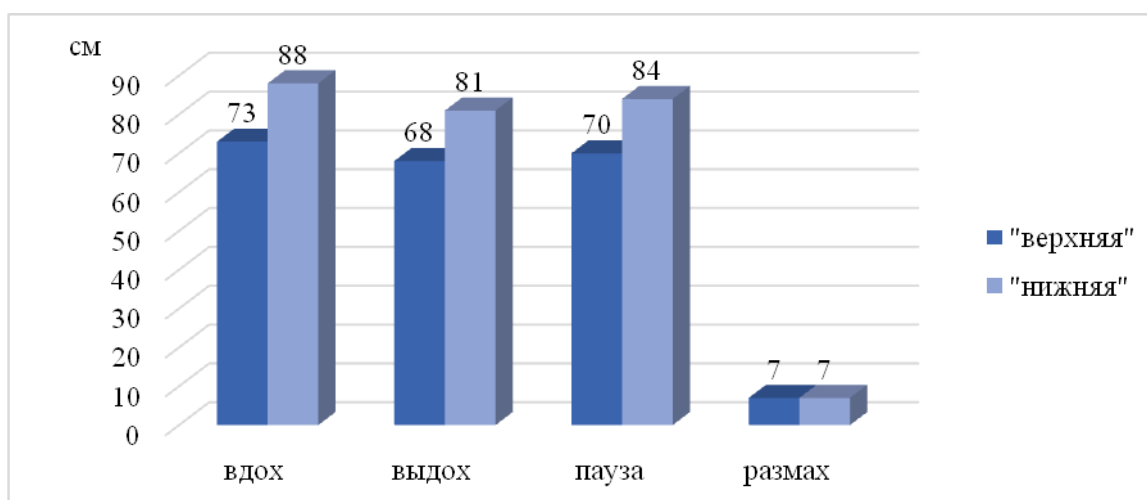


Рисунок 3 – Показатели объема грудной клетки акробаток женской пары высокой квалификации

На рисунке 4 размещены показатели обхвата шеи и плеча женской пары акробаток, которые отличаются величинами показателей: у «нижней» обхват шеи – 33,0 см, а у «верхней» – 30,0 см. Правое и левое плече в спокойном состоянии «нижней» равно – 27,0 см, а в напряженном соответственно 29/29 см, у «верхней» партнерши правое и левое соответствует 19/21 см, и в напряженном состоянии 19/21 см (рисунок 4).

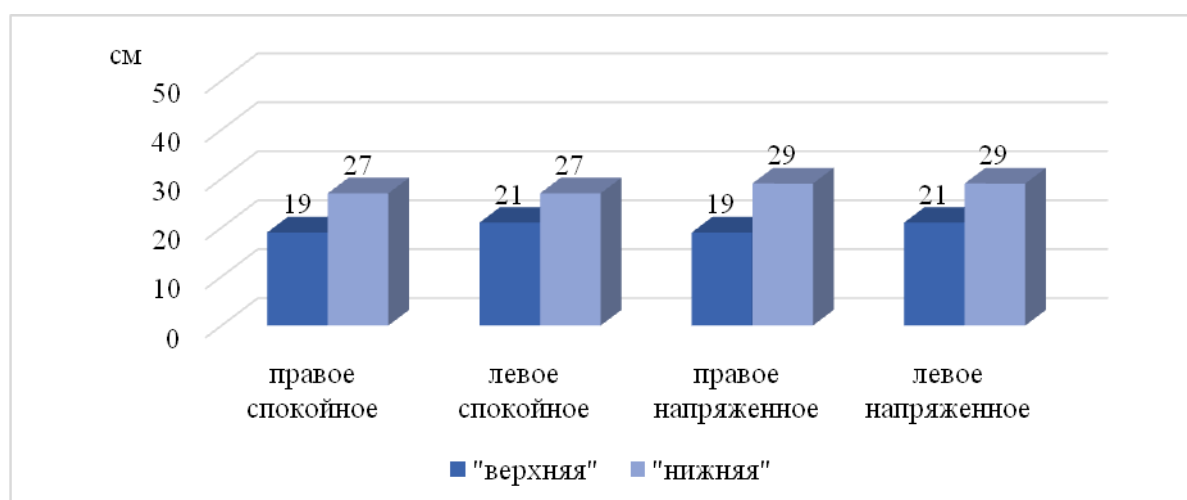


Рисунок 4 – Показатели обхвата размеров плеча (левого и правого в спокойном и напряженном состоянии) акробаток женской пары высокой квалификации

Показатели обхвата бедра и голени размещены на рисунке 5. У акробатки «нижней» показатели обхвата бедра превосходят показатели обхвата бедра «верхней» на – 17,0 см; а показатели голени «нижней» акробатки больше на 8,0 см «верхней».

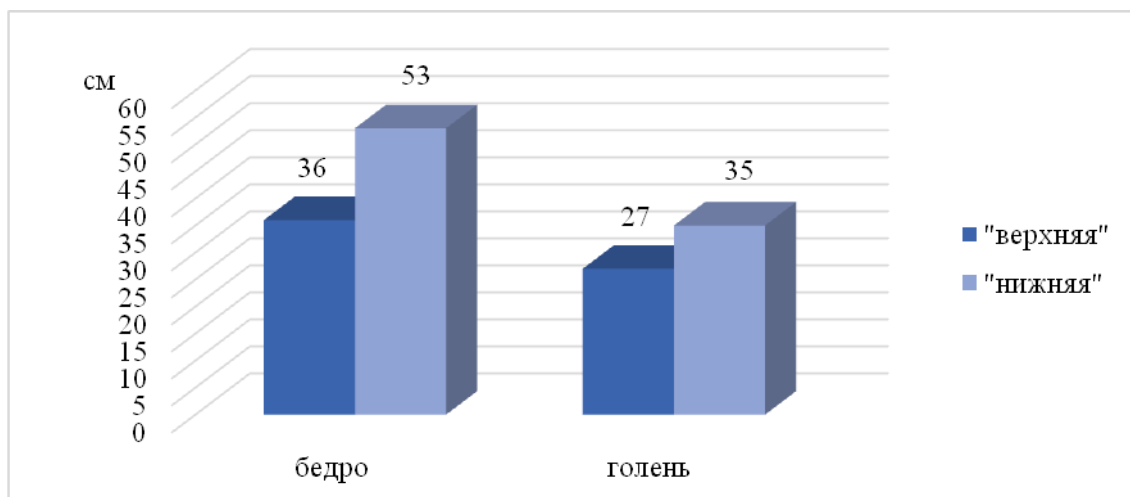


Рисунок 5 – Показатели обхвата размеров бедра и голени акробаток женской пары высокой квалификации

Рассматривая силовые способности, по показателям динамометрии кисти правой и левой «нижней» акробатки можно отметить их превосходство над показателями «верхней» акробатки. Так, сила правой и левой кисти «нижней» акробатки выше на 15 кг, по сравнению с показателями «верхней» акробатки (рисунок 6).

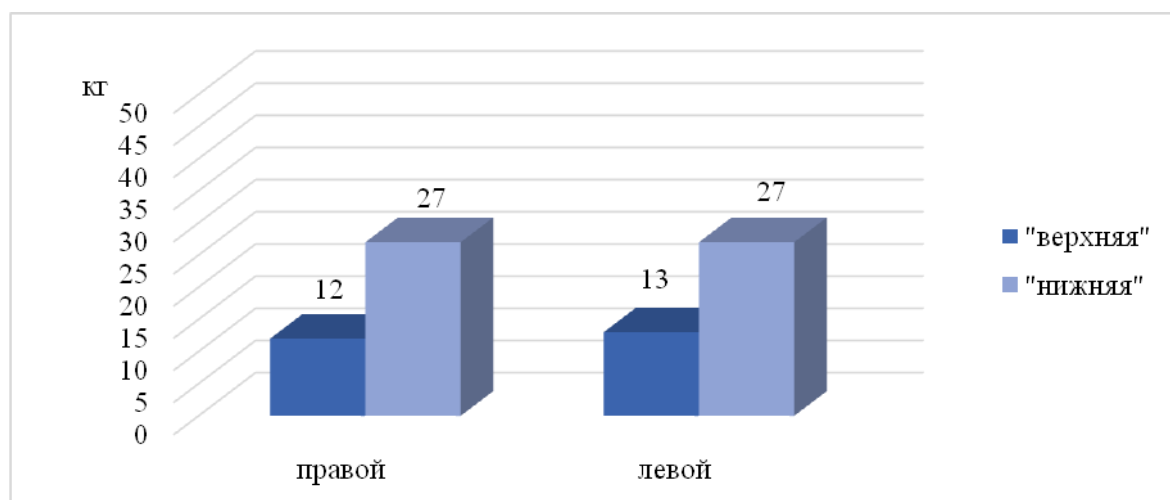


Рисунок 6 – Показатели динамометрии правой и левой кисти акробаток женской пары высокой квалификации

Выводы. Таким образом, показатели физического развития акробаток женской пары статистически достоверно отличаются по всем изучаемым показателям. Полученные данные важно использовать, как при формировании женской акробатической пары, так и при планировании тренировочной нагрузки, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах.

Литература

1. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации : методические рекомендации / В.И. Аракчеев. – М. : Комитет по

физической культуре и спорту при Совете министров СССР. Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений; Управление гимнастикой, – 1983. – 121 с.

2. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-26.

3. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8. – 24 с.

4. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 112 с.

5. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 236 с.

Популяризация стрельбы пулевой в Паралимпийском движении

Нехаева В.Г.

Государственное учреждение «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 13 по стрелковому спорту»
(Минск, Республика Беларусь)

Во всем мире уже давно наметилась тенденция популяризации пулевой стрельбы среди инвалидов. Занятия стрелковым спортом не требуют от спортсмена каких-либо особых морфофункциональных показателей. Решающую роль играет психологическая готовность и способность к высокой концентрации внимания. Поэтому в качестве самореализации людей с ограниченными возможностями целесообразно дальнейшее расширение географии пулевой стрельбы, в частности ее популяризация в Республике Беларусь.

Ключевые слова: *Паралимпийский спорт, люди с ограниченными возможностями, стрелки-спортсмены, самореализация.*

Throughout the world, there is a tendency to popularize shooting sport among the disabled people. Shooting sport do not require the athlete any particular morphological and functional parameters. The decisive role played by psychological readiness and ability to high concentration of attention. Therefore, as self-actualization of people with disabilities it is advisable to expand the geography of the shooting sport, in particular its popularization in the Republic of Belarus.

Key words: *Paralympic sport, people with disabilities, shooters, self-actualization.*

Введение. Первые Паралимпийские игры были проведены в 1960 году. Возник Паралимпийский спорт как реакция несогласия многих людей на качество жизни при наличии у человека инвалидности опорно-двигательного

аппарата и органов зрения. Любая форма инвалидности – это ограничение контактов со здоровыми людьми, снижение двигательной активности, ухудшение психофизического состояния человека, потеря социальных ролей [1, 3]. Спорт помогает активно преодолевать последствия инвалидности и является эффективным средством социальной, медицинской и физической реабилитации человека. Современный уровень мировых рекордов паралимпийцев в различных видах спорта является наглядным примером потенциальных возможностей человека, его мужества и стойкости.

В Республике Беларусь паралимпийское движение активно развивается с 1996 года и на сегодняшний день популярными считаются следующие виды спорта: легкая атлетика, плавание, велоспорт, фехтование на инвалидных колясках, пауэрлифтинг, гребля академическая адаптивная, дзюдо, стрельба из лука, лыжные гонки и биатлон, спортивные танцы на инвалидных колясках, мини-футбол, баскетбол на инвалидных колясках, настольный теннис, голбол, дзюдо. В этом перечне отсутствует такой медалеемкий вид спорта, как пулевая стрельба, который можно адаптировать для занятий людей с ограниченными возможностями, так как он не требует ни запредельной силы мышц, ни каких-либо еще физических особенностей [2]. Здесь важны не столько физические усилия и борьба с соперником, сколько спокойствие и сдержанность, ведь единственный противник стрелку-спортсмену – это он сам.

Цель исследования заключалась в поиске путей популяризации и развития пулевой стрельбы для людей с ограниченными возможностями в Республике Беларусь

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, контент-анализ.

Анализ результатов исследования. С 1976 года стрелковый спорт был впервые включен в программу Паралимпийских игр. В период с 1976 по 2012 гг. 656 спортсменов из 58 стран пяти континентов приняли участие в Паралимпийских играх (рисунок 1).

Из 58 стран, участвовавших на Паралимпийских играх, представители 35 стран стали обладателями медалей, что показывает здоровую конкуренцию и высокий уровень развитости пулевой стрельбы в паралимпийском движении.

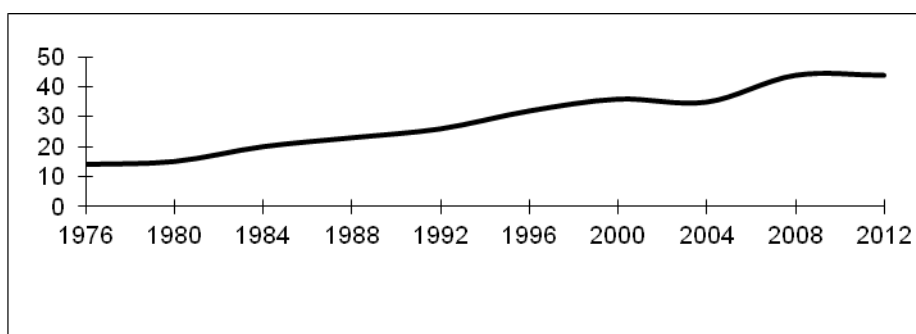


Рисунок 1– Рост количества стран-участниц Паралимпийских игр в пулевой стрельбе (1976–2012 гг.)

За 40-летний период проведения Паралимпийских игр среди стран-участниц были выявлены следующие лидеры: на первом месте находится сборная команда Кореи, на втором – Швеция, на третьем – Австралия. В десятку лидирующих стран также входят: Великобритания, Китай, Германия, Франция, Австрия и Дания (таблица 1) [4].

Таблица 1

Общекомандный зачет по количеству медалей на Паралимпийских играх в пулевой стрельбе (1976–2012 гг.)

Место	Страна	Годы участия	Завоеванные медали			
			Золотые	Серебряные	Бронзовые	Всего
1	KOR	1988-2012	23	16	8	47
2	SWE	1980-2012	23	9	16	48
3	AUS	1976-2012	15	7	3	25
4	GBR	1984-2012	8	9	11	28
5	CHN	1988-2012	8	7	6	21
6	GER	1992-2012	7	13	11	31
7	FRA	1980-2012	6	11	14	31
8	AUT	1976-2004	6	6	4	16
9	FRG	1984-1988	6	5	8	19
10	DEN	1980-2004	5	12	4	21
11	RUS	1996-2012	5	4	7	16
12	NED	1980-1988	5	3	8	16
13	ITA	1988-1996	5	2	5	12
14	CAN	1976-1992	3	6	4	13
15	BEL	1980-1992	3	5	2	10
16	YUG	1984-1996	2	2		4
17	FIN	1984-2004	2	1	6	9
18	IPP	1992	2	1		3
19	IRI	1996-2012	2		2	4
20	SUI	1976-1984	1	2	2	5

Кроме Паралимпийских игр, проводятся так же Чемпионаты мира, Кубки мира, континентальные первенства, международные турниры. Спортсмены участвуют в соревнованиях и выигрывают медали на официальных

соревнованиях вплоть до преклонного возраста. Примером тому могут послужить итоги Кубка мира в марте 2015 года в Великобритании. Спортсменка Elizabeth Kosmala из Австралии, которой в июне 2015 года исполнилось 73 года, завоевала серебряную медаль в стрельбе из винтовки.

Самый именитый спортсмен среди всех паралимпийцев в пулевой стрельбе – винтовочник Jonas Jacobsson из Швеции. На его счету 30 медалей (17 золотых, 4 серебряных, 9 бронзовых). Девять раз он принимал участие на Паралимпийских играх с 1980 по 2012 год [5].

Среди женщин стоит отметить девятикратную чемпионку и трехкратного серебряного призера Паралимпийских игр в стрельбе из винтовки Elizabeth Kosmala из Австралии. Примечательно, что на Паралимпийских играх 1972 года она завоевала бронзовую медаль, участвуя в соревнованиях по плаванию. Kosmala приняла участие в одиннадцати Паралимпийских играх [6].

Выдающейся так же можно назвать спортсменку из Великобритании Isabel Newstead, которая участвовала в семи Паралимпийских играх в трех различных видах спорта и достигла следующих успехов: четыре медали в стрельбе из пистолета (из которых 3 золотых, 1 бронзовая), 9 медалей в плавании (6 золотых, 1 серебряная, 2 бронзовые) и 5 медалей в легкой атлетике (1 золотая, 3 серебряные и 1 бронзовая медали) [7].

Интересна биография и венгерского спортсмена Karoly Takas, который в довоенное время успешно выступал в стрельбе из скоростного пистолета, но не поехал на Олимпийские игры в Берлин (1936 год), потому что был сержантом, а не офицером и по этой причине не был включен в состав венгерской делегации. Позже, во время военных учений в 1938 году у него в правой руке разорвалась граната. Однако, он продолжил заниматься спортом, втайне от всех тренируясь стрелять с левой руки и уже на следующий год (1939) выиграл чемпионат Венгрии. В этом же году он стал чемпионом мира в составе венгерской команды [8].

Спустя десять лет, на первых послевоенных Олимпийских играх 1948 года в Лондоне, Karoly Takas выиграл с мировым и олимпийским рекордом первую золотую медаль в стрельбе из скоростного пистолета, выполняя стрельбу с левой руки. Свой успех он повторил на Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки, где выиграл вторую золотую медаль.

Выводы. Таким образом, спортсмены, как олимпийцы, так и паралимпийцы, своим стремлением к самореализации и к победе, в первую очередь, над собой, доказывают, что нет ничего невозможного, и ничто не может стать препятствием на пути к поставленной цели. Участники Паралимпийских игр вносят большой вклад в развитие спорта и повышают международный престиж страны.

В паралимпийском движении нередки случаи, когда спортсмены реализуют свои возможности сразу в нескольких видах спорта. Что касается развития пулевой стрельбы в Республике Беларусь, можно предложить следующий вариант популяризации такого медалеемкого вида спорта: спортсмены-паралимпийцы из различных видов спорта, которые имеют богатый опыт участия в соревнованиях, могли бы проявить свои способности и добиться успехов также и в пулевой стрельбе. Таким образом, они смогут помочь заинтересовать и мотивировать на занятия стрельбой многих людей, положив начало для становления и развития этого вида спорта в нашей стране.

Литература

1. Аппакова, М.Ю. Интеграция инвалидов через спорт // Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В, Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. – С. 415-417.

2. Бегидова Т.П., Хатунцева Э.М., Сабирова И.А., Жаглин Д.А. Совершенствование методики тренировки стрелков с поражением опорно-двигательного аппарата // Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции // под ред. Г.В, Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 461-462.

3. Масликов, А.А. Адаптивный спорт как средство социализации инвалидов // Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В, Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 486-489.

4. <http://www.paralympic.org/Athletes/Results>

5. http://en.wikipedia.org/wiki/Jonas_Jacobsson

6. <http://www.shootingaustralia.org/media/812-world-cup-silver-for-11-time-paralympian-kosmala.html>

7. http://en.wikipedia.org/wiki/Isabel_Newstead

8. <http://www.olympic.org/karoly-takacs>

Влияние показателей физической подготовленности и мотивационного настроения на обучение игре в баскетбол студенток первокурсниц педагогических специальностей вуза

Николаичева А.С.

Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма
(Смоленск, Российская Федерация)

Болохов А.В.

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы
(Гродно, Республика Беларусь)

Иванов В.А.

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы
(Гродно, Республика Беларусь)

В статье рассматривается значение баскетбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Выявлены различия в мотивации к занятиям баскетболом у студенток первокурсниц педагогических специальностей. Предложено распределение студенток на четыре группы для занятий баскетболом с учетом уровня их физической, технико-тактической подготовленности и мотивационного настроения. Проанализирована взаимосвязь двигательных навыков и двигательных качеств студенток, желающих заниматься баскетболом и имеющих различную степень овладения технико-тактическими приемами игры в баскетбол.

Ключевые слова: *баскетбол, технико-тактическая подготовленность, физическая подготовленность, мотивация.*

The article discusses the importance of basketball in physical education of students of higher educational institutions. The differences in motivations for playing basketball the freshman students of pedagogical specialties. The proposed allocation of students into four groups to practice basketball with regard to their level of physical, technical and tactical training and motivational attitude. Analyzed the relationship of motor skills and motor qualities of students wishing to play basketball and has a different degree of mastery of technical and tactical techniques of the game of basketball.

Key words: *basketball, technical and tactical preparedness, physical fitness, motivation.*

Введение. Физическая активность человека – главный, решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. В современном обществе все больше повышается популярность занятий физической культурой и спортом, это относится и к учащейся молодежи. Как показывают исследования последних лет: среди студентов растет популярность предмета физическая культура. При этом выбор видов спорта варьируется по степени умений и навыков, по половому признаку и психологическому настрою. Одной из задач педагогов предмета физической культуры высшей

школы является повышение мотивов к занятиям физической культурой по «программным» видам спорта [2, 3].

Учитывая оздоровительно-гигиеническое и агитационно-воспитательное значение баскетбола, ему отводится важное место в программах физического воспитания разных учебных заведений [1].

Поэтому обучение игре в баскетбол учащейся молодежи должно быть безусловным и носить бесспорный характер. Но для решения этой задачи необходим поиск новых организационно-методических форм, которые позволили бы не только успешно осваивать навыки игры в баскетбол, но и решать задачи, направленные на повышение уровня функциональных возможностей организма занимающихся и его общей работоспособности.

Следует отметить, что в настоящее время в практике физического воспитания наряду со стандартным подходом к организации и построению процесса обучения физическим упражнениям широко применяется дифференцированный подход, который позволяет в наибольшей степени учитывать индивидуальные особенности занимающихся [4].

Для осуществления такого подхода преподавателю необходимо комплектовать группы с учетом выявленных у занимающихся определенных наиболее значимых для учебного процесса общих критериев. Вместе с тем, анализ публикаций по этому вопросу свидетельствует, что среди исследований существуют различные подходы к выбору таких критериев.

Одни исследователи считают, что критериями дифференциации могут служить морфофункциональные особенности организма (Панфилов О.П.). Другие предлагают в качестве наиболее информативных критериев учитывать уровень физической и технической подготовленности. При этом, для распределения занимающихся в группы по уровню физической подготовленности, они рекомендуют опираться на ведущие качества, характерные для данного вида спорта. По мнению третьих, при организации дифференцированного обучения следует обязательно учитывать целый комплекс критериев (Кряж В.Н., Трофименко А.М.). В их числе такие как: состояние здоровья, индивидуальные особенности физического развития, показатели физической и спортивной подготовленности, мотивированная направленность на занятия.

Как показывает анализ литературных источников, мнение большинства исследователей сходится на том, что при формировании групп для занятий баскетболом наряду с полом, возрастом занимающихся нельзя обойтись без учета «минимального» уровня технико-тактической подготовленности, который определяется степенью владения навыками игры в баскетбол (Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И.). Если одни исследователи

считают, что для организации занятий баскетболом достаточно разделить студентов на обладающих умениями и навыками игры в баскетбол, и не обладающих таковыми умениями, то другие придерживаются мнения, что группа, не обладающая умениями игры, по-прежнему в определенной степени остается неоднородной. Соколов А.М. (2003) считает такое разделение не совсем достаточным. Поэтому при оценке уровня овладения техникой игры в баскетбол он предлагает такую группу дополнительно классифицировать еще по нескольким уровням.

Цель, методы и организация исследования. Данное исследование было проведено с целью выявления различий в показателях физического развития, физической подготовленности и мотивации на занятия баскетболом у студенток с разным исходным уровнем технической подготовленности.

В работе были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- антропометрия;
- спортивно-педагогическое тестирование;
- метод экспертных оценок;
- метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» в 2014-2015 учебном году. В эксперименте принимало участие 85 студенток первокурсниц педагогического факультета, у которых до начала занятий баскетболом изучался исходный уровень технико-тактической подготовленности, основные показатели физического развития, общая физическая подготовленность, а также желание заниматься данным видом спортивных игр.

С помощью метода экспертных оценок, а также по результатам анкетирования были выведены четыре группы по уровню овладения основами техники баскетбола, что позволило на этой основе сформулировать учебные программы по целям и задачам, отвечающим исходным показателям физического развития и общей подготовленности.

Первую группу (неудовлетворительный уровень) составили 28% девушек, имеющих общее представление о баскетболе и правилах игры не в полном объеме, но не владеющими умениями и навыками различных манипуляций с мячом.

Вторую группу (низкий уровень) – 42 % девушек, которые ознакомлены с основными правилами игры в баскетбол, владеющими приемами перемещения (стойка, бег, прыжки, повороты, остановки), но не выработанными умениями управлять мячом.

Третью группу (средний уровень) – 28% студенток, умеющих обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения.

Четвертую группу (высокий уровень) составили 2 % девушек, владеющих всеми известными в современном баскетболе техническими приемами и разнообразными способами их выполнения.

Результаты исследования. В процессе анкетирования, наряду с определением уровня технико-тактической подготовленности и степенью владения двигательными навыками, выявились и мотивы, побуждающие студенток заниматься баскетболом. При сравнении значимости мотивов было установлено, что во всех предварительно сформированных группах наибольшую значимость имеют получение зачета, укрепления здоровья – желание похудеть и «подтянуть» фигуру, улучшения самочувствия, приобретения новых умений и навыков. Если в первой и второй группе доминирует мотив – получить зачет и желание, чтобы занятия баскетболом отразилось на внешнем виде, то в третьей и четвертой группе значительная часть студенток стремится получить удовольствие от занятий, в то время как не умеющие играть в баскетбол девушки, не связывают процесс обучения данной игре с получением удовольствия. Знание мотивов, которыми руководствуются девушки, приступая к занятиям баскетболом, позволили в течение учебного года изменять нежелательные мотивы и активизировать слабые, но «полезные» для занятий баскетболом мотивы, и, таким образом, не только влиять на мотивацию занимающихся, но и строить процесс обучения с учетом их индивидуальных потребностей.

В настоящее время известно, что обучение технике игры в баскетбол происходит на базе определенного исходного уровня физической подготовленности, который в каждой группе изучался с помощью общепринятых спортивно-педагогических тестов (табл. 1).

Анализ полученных результатов исследования показал, что девушки, имеющие высокий уровень технико-тактической подготовленности, превосходят остальных и по уровню развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости. Сравнение результатов, показанных в шести упражнениях, с оценочными таблицами, согласно типовой учебной программе нового поколения дисциплины «Физическая культура» позволило оценить исходные показатели физической подготовленности девушек. Наибольшую сумму баллов (35,12), соответствующую высокому уровню физической подготовленности, набрали девушки, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности. В остальных группах уровень физической подготовленности оценивается как средний. При этом во 2-ой и 3-

ей группах средняя сумма составила соответственно 25, 14 и 28, 57 балла. Самая низкая сумма баллов (24, 45) была получена в группе студенток, не владеющими навыками игры в баскетбол.

Таблица 1

Оценка уровня развития двигательных способностей девушек опытных групп

Тесты	Группы девушек по уровню технико-тактической подготовленности			
	Неудовлетворит. уровень (n=24)	Низкий уровень (n=36)	Средний уровень (n=24)	Высокий уровень (n=2)
Бег 100 м, с	17,2	16,8	16,2	15,5
Бег 500 м, мин/с	2,25	2,09	1,53	1,41
Прыжки в длину с места, см	172	179	188	201
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	43	45	51	54
Наклон вперед, см	7	9	8	9
Челночный бег 4х9 м, с	11,6	11,4	11,0	10,5

Как показали педагогические наблюдения – недостаточная физическая подготовленность студенток первой группы замедляет процесс освоения технико-тактических приемов студентами второй и третьих групп. Следовательно, для девушек, имеющих более низкие изучаемые показатели, необходимо разработать персональные задания, включающие комплексы специальных упражнений, направленные на развитие отстающих способностей.

Таким образом, результаты проведенного исследования дают основание заключить, что для успешного освоения навыка игры в баскетбол, занимающиеся должны обладать целым комплексом необходимых признаков. В их числе:

- мотивированная направленность на занятия;
- хороший уровень физической подготовленности;
- положительный предварительный опыт начального обучения и другие.

Кроме того следует отметить, что построение занятий баскетболом на основе разработки индивидуальных программ соответствующих группам исходной технико-тактической подготовленности позволит повысить коэффициент успешности в данном направлении, что в целом повысит

ефективність учебного процесу.

Литература

1. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

2. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : «Академия», 2000. – 228 с.

3. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. трудов Межд. науч.-метод. конф. – Белгород : изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2004. – 305 с.

4. Физическая культура студента : учебник / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардаки, 2005. – 268 с.

Теоретичні основи адаптації організму спортсмена до локальної та глобальної м'язової роботи

Осінов В.М.

Бердянський державний педагогічний університет
(Бердянськ, Україна)

Розглянуто сучасні уявлення про основні чинники формування фізичної працездатності спортсмена з позиції новітніх досягнень біології спорту. Доведено, що в більшості випадків, лімітуючі фактори підвищення працездатності спортсмена локалізовані безпосередньо в активних м'язових волокнах, а система кровообігу має значення лише в тому випадку, коли вичерпуються її резервні можливості транспортувати кисень до м'язів.

Ключові слова: *фізична працездатність, спорт, м'язові волокна, серцево-судинна система, лімітуючі фактори.*

Вступ. У практиці спорту до традиційних факторів, які визначають фізичну працездатність, відносять максимальне споживання кисню (МСК, Vo_2max), поріг анаеробного обміну (ПАНО) і економічність виконання змагального руху, який залежить від ритмічного чергування напруги і розслаблення м'язів [7]. Максимальна величина цих показників залежить від здатності серцево-судинної системи транспортувати кисень до м'язів і утилізувати його на клітинному рівні. Умовно систему транспорту кисню можна поділити на центральний і периферичний компоненти. До центрального відносяться легені, серце і кровоносна система, а до периферичного слід віднести м'язові групи, які виконують певну роботу [5].

Для того щоб підвищити фізіологічні можливості спортсмена необхідно, як вчать сучасні посібники зі спортивної фізіології, удосконалювати певні

енергетичні механізми: алактатні, лактатні, аеробні [7, 8]. При виконанні фізичної роботи першим включається алактатний механізм – це АТФ і КРФ. Молекули АТФ витрачаються, але повністю відновлюються за рахунок КРФ і таким чином, людина може працювати біля 10-15 с. Потім включається друге джерело, називається лактатний механізм енергозабезпечення або анаеробний гліколіз. Він також досить потужний, дає 60-70% потужності від максимальної, але за хвилину роботи він практично закінчується. Лише потім, ніби-то починають розвиватися аеробні процеси. Третє джерело енергії – аеробний гліколіз, він значно слабший, але за рахунок нього, можна далі продовжувати тривалу роботу [1, 7, 8].

Це є класика, яка представлена у підручниках зі спортивної фізіології. Але до спорту вона не має ніякого відношення. Це окремий випадок, коли спортсмена запрошують в лабораторію і пропонують на велоергометрі, щосили крутити педалі. Спочатку реєструють високу потужність, потім вона поступово падає, так і виділяються вказані компоненти. А в реальній ситуації, спортсмен так не працює, він розподіляє свої сили, крім того даний вид діяльності стосується тільки роботи ногами. А якщо розглядати будь-яку конкретну рухову дію – гребля, велоїзда, плавання або біг, то побачимо, що в кожній фізичній вправі беруть участь різні м'язові групи рук, ніг, спини, живота, грудної клітки і втомлюються вони не одночасно, а по-різному. Тому організм спортсмена не можна розглядати як пробірку, де одночасно протікають всі біохімічні й фізіологічні процеси [2, 4, 5].

Виходячи з вище сказаного можна констатувати, що сучасні знання, які представлені в підручниках спортивної фізіології застаріли. А те, що написано в окремих наукових статтях і журналах ніхто не узагальнює.

Метою дослідження став розгляд сучасних уявлень про особливості адаптаційних реакцій організму спортсмена при виконанні фізичних навантажень локального та глобального характеру.

Досягнення поставленої мети сприяло використанню загально-наукових *методів* теоретичного рівня: аналіз, обґрунтування, систематизація та інтерпретація; загально-педагогічних методів: теоретичний аналіз медико-біологічної та спеціальної науково-методичної літератури.

Дослідження проводилося на кафедрі основ здоров'я та фізичної реабілітації факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Результати дослідження. У практиці спорту загальну працездатність організму спортсмена прийнято оцінювати за показниками – максимального споживання кисню (МСК), а також за потужністю роботи при досягненні частоти серцевих скорочень (ЧСС) 170 уд/хв., що за даними емпіричних

досліджень, характеризує собою початок зони оптимального функціонування серцево-судинної системи при фізичному навантаженні, коли система кровообігу демонструє максимальну здатність транспортувати кисень до м'язів.

Імпульсація, що надходить до серця, залежить від ступеня активації м'язів, концентрації в крові кисню, вуглекислого газу, іонів водню. Реакція серцево-судинної системи залежить, в свою чергу, від: товщини й об'єму стінки лівого шлуночка серця, дилатаційної здатності серцевого м'яза, обсягу плазми крові та маси кров'яних тілець, імпульсації, що надходить до серця від симпатичного і парасимпатичного відділу нервової системи, щільності капілярного русла та кількості й співвідношення м'язових волокон різного типу, обсягу мітохондріальних, окислювальних ензимів і концентрації міоглобіну.

Діяльність серця і судин забезпечує кровообіг – безперервний рух крові в організмі людини, який здійснюється по великому і малому колах кровообігу. Велике коло починається від лівого шлуночка серця, включає аорту, артерії, які відходять від неї, артеріоли, капіляри і закінчується порожнистими венами, що впадають у праве передсердя. Мале коло кровообігу починається від правого шлуночка, далі – легенева артерія, легеневі артеріоли, капіляри, вени, легенева вена, що впадає в ліве передсердя.

Функцією серця є ритмічне нагнітання крові в артерії. Скорочення м'язових волокон (міокардіоцитів) стінок передсердь і шлуночків називають систолою, а розслаблення – діастолою. Лівий шлуночок утворений товщими м'язовими волокнами, ніж правий, оскільки він протистоїть більш високому тиску крові у великому колі кровообігу і повинен здійснювати велику роботу щодо його подолання під час систоли. Товщина стінки правого шлуночка коливається від 2 до 6 мм, а лівого – від 10 до 14 мм [2].

Ритмічні скорочення серця виникають під дією імпульсів від синоатріального вузла, розташованого в правому передсерді. Від цього вузла збудження поширюється по передсердям до атріовентрикулярного вузла, а потім до пучка Гіса й міокардіоцитів шлуночків серця. Кожна клітинка серця в циклі скорочення працює з максимальною інтенсивністю. Це означає, що міокардіоцити серця завжди знаходяться на граничному рівні гіперплазії мітохондрій по відношенню до міофібрил.

Діяльністю серцевого м'яза керують центри довгастого мозку ЦНС. Від цих центрів йдуть парасимпатичні і симпатичні нерви. Парасимпатична іннервація серця здійснюється гілками блукаючого нерва, які йдуть до передсердь в області ший. Права гілка блукаючого нерва іннервує праве передсердя і управляє частотою серцевих скорочень, а – ліва іннервує атріовентрикулярний вузол і управляє проведенням імпульсів від провідної системи серця. Симпатична іннервація активує всі ділянки серця, ці нерви

відходять від грудного відділу спинного мозку. З нервових закінчень симпатичної нервової системи виділяється медіатор – норадреналін, тому катехоламіни крові також впливають на прискорення ритму серця.

У рефлексорній регуляції кровообігу важливе значення має область розгалуження сонної артерії – каротидний синус. Від каротидного синуса відходять нерви в довгастий мозок. Тому механорецептори каротидного синуса беруть участь у активації симпатичного і парасимпатичного відділу нервової системи. У каротидному синусі розташовані також хеморецептори чутливі до напруги кисню і вуглекислого газу артеріальної крові. Найважливішою функцією хеморецепторів є регуляція дихання, імпульси від них надходять як у дихальний центр, так і в центр кровообігу довгастого мозку. Зниження концентрації кисню і збільшення концентрації вуглекислого газу приводять до зростання глибини і частоти дихання. Роль збільшення концентрації вуглекислого газу в артеріальній крові у фізіології дихання і кровообігу недооцінюється, оскільки середня концентрація цього газу в крові при інтенсивній фізичній роботі знижується. Однак, якщо врахувати пульсуючий характер крові і потік повітря в легенях, частота яких істотно розрізняється, наприклад, при виконанні фізичного навантаження ЧСС може бути 150 уд/хв, а ЧДР тільки 30 циклів/хв. Отже, в момент видиху в декількох порціях артеріальної крові парціальний тиск кисню і вуглекислого газу повинні бути такі, як у венозній крові. Можна припустити, що цей фактор і є найбільш істотним у підвищенні ЧСС, а також частоти й глибини дихання при виконанні фізичних навантажень.

У дослідженнях G. Borg, H. Hassmen, M. Lagerstrom вивчалася реакція організму людини на виконання ступінчатого тесту на велоергометрі при роботі руками і ногами [6]. За результатами цієї роботи було виявлено, що у спортсменів з одним і тим же серцем істотно розрізнялася реакція серцево-судинної системи на роботу руками і ногами. В даному випадку вихідне значення ЧСС співпало, потім видно, що в м'язах рук почала утворюватися молочна кислота і відповідно почала зростати ЧСС. У м'язах рук швидше починає накопичуватися молочна кислота, оскільки вони мають меншу м'язову масу. У м'язах ніг молочна кислота на перших хвилинах роботи не накопичується, оскільки повинні рекрутуватися всі окислювальні м'язові волокна, тому немає потреби надмірної активізації діяльності серцево-судинної системи [3, 4].

Тому дані, отримані за потужністю роботи при досягненні частоти серцевих скорочень 170 уд/хв не показують лише працездатність серцево-судинної системи, як це прийнято говорити. Роль активних м'язів тут грає також дуже важливе значення. Очевидно, що м'язова композиція (кількість

окислювальних і гліколітичних м'язових волокон) і капіляризація м'язових волокон визначають характер реакції серцево-судинної системи на виконувану фізичну роботу в ступінчастому тесті. Отже, МСК і PWC_{170} є інтегральними показниками, кількісне значення яких залежить не тільки від продуктивності системи кровообігу, але й від стану самих активних м'язів.

Висновки. Отже, аналіз наукової літератури показує, що у всіх змагальних вправах, які виконуються до досягнення максимальної частоти серцевих скорочень, спортивний результат визначається працездатністю активних м'язових груп, а продуктивність системи кровообігу не має принципового значення. При виконанні тривалих фізичних навантажень серцево-судинна система має значення в тому випадку, коли ПАНО починає наближатися до потенційного показника МСК. Лише в цьому випадку спортсмену рекомендується розвивати серцевий м'яз. Але в більшості випадків лімітуючим фактором у підвищенні спортивних досягнень є все таки локальна м'язова працездатність.

Література

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности : учебник для высш. учеб. заведений / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М. : ИЦ Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев : Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Спортсмен в междисциплинарном исследовании : монография / под ред. М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 384 с.
5. Селуянов В.Н. Сердце – не машина / В.Н. Селуянов // Лыжный спорт. – № 21, 2003. – 27 с.
6. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
8. Физиология мышечной деятельности : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

Медико-биологические аспекты коррекции неоптимальной статики при асимметричной осанке

Пальвинская Л.В., Дунец А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Статистически доказана положительная динамика развития физических качеств, улучшения функционального состояния, уменьшение отклонения горизонтальной и вертикальной линии, определяющие мышечный дисбаланс, тем самым восстанавливая асимметричную осанку под влиянием разработанной нами коррекционно-развивающей программы. Полученные результаты доказывают благоприятное воздействие разработанной программы у испытуемых по сравнению с детьми, занимавшихся по стандартной методике.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, мышечный дисбаланс, асимметричная осанка, неоптимальная статика, школьный возраст.

Statistically proven positive dynamics of development of physical qualities, improve functional status, reduce deflection horizontal and vertical lines that determine muscle imbalances, thereby restoring asymmetric posture under the effect of our remedial and developmental programs. The obtained results prove the beneficial impact of the developed program in subjects compared to children who were according to standard methods.

Key words: adaptive physical training, muscle imbalances, asymmetrical posture, sub-optimal statics, school age.

Введение. В настоящее время накоплены значительные данные, характеризующие особенности роста и развития детского организма и его способность определенным образом реагировать на воздействия окружающей среды в различные возрастные периоды. Незавершенность морфологического и функционального развития большинства систем и органов детей, продолжающиеся процессы роста и тканевой дифференцировки обуславливают значительно меньшую устойчивость их организма к многим неблагоприятным воздействиям. Поэтому у детей часто возникают различные функциональные расстройства при едва уловимых нарушениях выносливости организма к воздействующим факторам [4].

Рост и развитие отдельных систем организма наиболее интенсивно осуществляется в раннем возрасте. Формирование опорно-двигательного аппарата, происходящее в течение всего периода созревания детей, наиболее значительно в первые годы жизни. Кости детей отличаются малой плотностью и порозностью, что делает их более упругими, эластичными, гибкими, менее твердыми и хрупкими, легко поддающимся деформации [2].

Переход к предметному обучению в школе приходится на очень важный период второго детства, характеризующийся продолжающимися интенсивными

процессами роста, морфологическими и функциональными преобразованиями всех органов и систем. В этот возрастной период продолжается формирование всех звеньев опорно-двигательного аппарата, в частности, главного его стержня – позвоночного столба. Процесс роста, формирование естественные изгибов и окостенения позвоночника происходит поэтапно. Наиболее интенсивно позвоночник растет в первые годы жизни до 3 лет, затем период полового созревания. В среднем школьном возрасте в связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно изменяются пропорции тела. Интенсивно растут все отделы позвоночного столба. Оссификация его еще не закончена, что создает опасность появления нарушений осанки в этом возрасте [3].

Для оценки функционального состояния организма и уровне развития физических качеств у детей 10-12 лет с асимметричной осанкой были проведены ряд тестирований. В первую очередь это необходимо для определения базисного уровня, исходя из которого, будут строиться программы физической реабилитации с применением лечебного плавания и аквааэробики [1].

На первом этапе было проведено изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и оценено функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем.

Изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата включает в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета», а также определение основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости), тесно связанных с уровнем физического развития. Для определения уровня развития физических качеств, а также функционального состояния мышц спины и брюшного пресса, были использованы следующие тесты: с целью определения подвижности позвоночника (наклон вперед из положения, стоя, сидя, наклон назад, наклон вправо, влево); силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины динамической и статической (удержание ног из положения лежа, удержание туловища из положения лежа на животе, удержание туловища на боку, сгибание разгибание туловища из положения лежа на животе).

Цель и задачи исследований. Цель исследования: установить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы с применением занятий по аквааэробики на восстановление асимметричной осанки у детей 10-12 лет.

Задачи работы: изучить особенности развития физических качеств, функционального состояния организма и мышечный дисбаланс в различных регионах позвоночника и конечностей у детей 10-12 лет с асимметричной осанкой; разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением занятий по аквааэробики для восстановления осанки у детей

школьного возраста; оценить эффективность влияния применяемой нами коррекционно-развивающей программы восстановления осанки у детей 10-12 лет с применением занятий по аквааэробике.

Методы и организация исследования. Для изучения асимметричной осанки у детей 10-12 лет с целью разработки коррекционно-развивающей программы для ее восстановления использовался ряд мероприятий.

Основными критериями нормирования любого вида деятельности для растущего и развивающегося организма являются возраст, пол и состояние здоровья [3].

На первом этапе дети 10-12 лет были разделены на 3 группы: группа здоровых детей, контрольная и экспериментальная группы и проведен сбор следующих показателей:

1. Антропометрические показатели (рост, в положении стоя, вес, окружность грудной клетки, окружность грудной клетки, подвижность грудной клетки). Они дают возможность объективно определить уровень физического развития детей со сколиотической осанкой. Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития.

2. Изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата включает в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета», а также определение основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости), тесно связанных с уровнем физического развития. Для определения уровня развития физических качеств, а также функционального состояния мышц спины и брюшного пресса, были использованы следующие тесты: с целью определения подвижности позвоночника (наклон вперед из положения, стоя, сидя, наклон назад, наклон вправо, влево); силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины динамической и статической (удержание ног из положения лежа, удержание туловища из положения лежа на животе, удержание туловища на боку, сгибание разгибание туловища из положения лежа на животе).

3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществляется по показателям ЧСС, АД, пробы Руфье [1].

На втором этапе применялся метод визуальной диагностики – один из методов мануальной медицины, применяемый с целью выявления видимых критериев нарушения статики и динамики опорно-двигательного аппарата, степени их выраженности, их изменчивости под влиянием провоцирующих и лечебных мероприятий. Оптимальная статика – это такое пространственное взаиморасположение составных элементов мышечно-скелетной системы, при котором с минимальной энергетической затратой постуральных мышц поддерживается равновесие опорно-двигательного аппарата в вертикальном

положении человека. Неоптимальная статика – асимметричное взаиморасположение составных элементов мышечно-скелетной системы, сопровождаемое увеличением гравитационного отягощения постуральных мышц, при котором тело находится в состоянии «остановленного падения» и/или движения, остановленного на определенном этапе.

Применялись следующие визуальные критерии неоптимальной статики:

- смещение проекции общего центра тяжести относительно срединного отвеса (вперед, назад, в стороны) относительно середины расстояния между стопами пациента;
- смещение проекции парциальных центров тяжести (регионарных срединных отвесов) относительно общего срединного отвеса;
- нарушение параллелизма между горизонтальными линиями, проходящими через границы регионов.

При анализе оптимальности статики исследователь опускает отвес через общий центр тяжести и центры тяжести регионов и сопоставляет их проекции друг с другом; определяет симметричность взаиморасположения костных выступов; проводит горизонтальные линии через границы регионов и оценивает их параллельность; анализирует рельеф мышц и взаиморасположение отростков позвоночных двигательных сегментов и суставов. Каждый раз, решая вышеперечисленные задачи, исследователь сравнивает статику исследуемого с нормативной моделью. Это не только облегчает этап диагностики неоптимальности статики, но и ускоряет процесс построения гипотезы о причине возникновения данного нарушения и составления алгоритма дальнейшей диагностики для подтверждения или отрицания данного предположения [1].

Результаты исследований и их обсуждение. После проведенного тестирования мы получили следующие результаты, которые отражены в таблице 1.

По результатам тестирования и анализа полученных результатов следует, что у школьников исследуемой группы с нарушениями осанки во фронтальной плоскости показатели уровня развития физических качеств, а также функционального состояния значительно снижены по сравнению с показателями здоровых детей. Это говорит о том, что у детей с асимметричной осанкой, для которой характерен мышечный дисбаланс, одни группы мышц находятся в состоянии спазма, а другие, наоборот, слишком расслаблены, приводят к смещениям точек опоры, центры тяжести, снижается устойчивость, координация, гибкость (подвижность).

Статистические данные об уровне развития физических качеств и функционального состояния детей 10–12 лет

ТЕСТЫ	Группа здоровых	Исследуемая группа
Наклон назад стоя, см	36,2±4,6	35,5±4,7
Наклон вправо стоя, см	35,6±2,75	34,4±2,72
Наклон влево стоя, см	36,4±2,52	34,6±2,81
Удержание туловища лежа на груди, с	40,4±16,9	33,8±16,3
Удержание туловища лежа на правом боку, с	10,8±4,31	8,8±4,60
Удержание туловища лежа на левом боку, с	9,7±3,90	8,3±2,11
Удержание поднятых ног лежа на спине, с	36,4±13,9	30,9±11,2
Поднимание туловища лежа на спине, раз	29,0±6,3	22,7±9,2
Индекс Руфье	11,2±4,1	12,6±9,8
Проба Штанге, с	29,5±7,1	28,2±37,1
Проба Генчи, с	19,7±6,1	19,1±34,5

За счет неодинакового развития мышц наблюдается различные силовые показатели правой и левой половины туловища, снижение общей силовой выносливости при выполнении статической нагрузки. При этом наблюдается снижение динамической и статической силы мышц брюшного пресса. То есть можно отметить, что силовые показатели заметно снижаются у всех основных мышечных групп, которые непосредственно участвуют в формировании правильной осанки. За счет неодинакового развития мышц также снижается подвижность позвоночника, показатели гибкости при наклоне вправо и влево различаются, а при наклоне назад и вперед значительно уступают показателям здоровых детей.

В функциональном состоянии также имеются различия: функциональные нарушения, связанные с дисбалансом мышц, могут приводить к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы (снижения дыхательных возможностей ребенка), к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную в том числе; появляются факторы риска для застойных явлений в грудной клетке, полости малого таза и брюшной полости, ребенок быстро утомляется, появляются головные боли, часто болеет [2].

На втором этапе применялся метод визуальной диагностики – один из методов мануальной медицины, применяемый с целью выявления видимых критериев нарушения статики и динамики опорно-двигательного аппарата, степени их выраженности, их изменчивости под влиянием провоцирующих и лечебных мероприятий.

По результатам проведения визуальной диагностики можно отметить, что у всех исследуемых контрольной группы определена неоптимальная статика, т.е. асимметричное расположение скелетно-мышечной системы, которое в свою очередь влечет за собой и асимметричное развитие мышц в каждом из исследуемых регионов. В каждом из них наблюдалось отклонение от срединной линии вправо или влево. Это говорит о смещении центра тяжести в данном мышечном регионе относительно центра.

Также фиксировались асимметричные линии горизонтальные линии, соединяющие данный регион, где отмечалась значительная разница расположения правой и левой половины тела. Это указывает на то, что выше расположенная линия региона соответствует расслабленной мышце, которую необходимо укреплять, а противоположная сторона напряжена, ее необходимо расслаблять. При асимметричной осанке важно при помощи физических упражнений выровнять мышечный дисбаланс с помощью асимметричных упражнений, чтобы предотвратить изменения, которые могут привести к закреплению неправильной осанки и привести в дальнейшем к развитию сколиоза.

На основе анализа полученных данных нами была разработана коррекционно-развивающая программа восстановления осанки у детей 10-12 лет с применением лечебного плавания и аквааэробики. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте.

По результатам, полученным в ходе исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. В результате изучения уровня развития физических качеств у детей с асимметричной осанкой было установлено, что уровень её явно ниже чем уровень развития того же качества у детей этого же возраста, но не имеющих данной патологии и нуждается в коррекции средствами ЛФК.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по ЛФК с использованием занятий по лечебному плаванию и аквааэробике. Данная программа была апробирована на детях 10-12 лет с асимметричной осанкой экспериментальной группы, в то время как дети контрольной группы занимались по стандартной программе РУП БПОВЦ. В конце исследования

были проведены контрольные тесты, а полученные результаты обработаны при помощи методов математической статистики.

3. В результате применения предложенной нами программы в экспериментальной группе достоверно увеличились показатели тестов «Наклон вперед из положения, сидя и стоя» на 56% и 60%, «Удержание ног из положения лежа на груди – 48%, «Удержание ног из положения лежа на спине» – на 44%, «Удержание туловища на правом, левом боку» – на 51% и 58% соответственно, на 19%, «Поднимание туловища – на 48%, «Проба Руфье» – на 48%, «Проба Штанге» на 28%, «Проба Генчи» на 26%.

Достоверно увеличились показатели и визуальной диагностики: вертикальная линия, проходящая через границы мышечных регионов: шейный регион на 55%, грудной – на 42%, поясничный – на 37%, оптимальная статика в целом – на 39%; нижняя конечность в целом – на 34%, бедренный регион – на 28%, берцовый – на 37%, верхняя конечность в целом – на 61%, плечевой – на 44%, регион предплечья – на 49%; горизонтальная линия, проходящая через границы регионов позвоночника и конечностей: шейный регион – на 53%, грудной – на 21%, поясничный – на 49%, тазовый – на 31%, бедренный – на 46%, берцовый регион – на 47%, плечевой – на 25%, регион предплечья – на 36%.

Литература

1. Васильева, Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека / Л.Ф. Васильева. – Иваново: МИК, 2006. – 112 с.

2. Громбах, С.М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков / С.М. Громбах // Вестник АМН СССР, 1991. – № 1. – С. 29-34.

3. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. рекомендации / авт.-сост. Л.А. Скиндер, А.Н. Герасевич. – Брест : изд-во БрГУ, 2006. – 36 с.

4. Скиндер, Л.А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом / Л.А. Скиндер // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 96-101.

Программа адаптивного физического воспитания мелкой моторики у школьников с умственной отсталостью

Поконова Т.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье приводятся результаты проведенной коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью с помощью креативных телесно-ориентированных практик.

***Ключевые слова:** креативные телесно-ориентированные практики, мелкая моторика рук, умственная отсталость, дети.*

The article presents the results of correctional-developing programme for the development of fine motor skills in children with mental retardation with the help of a creative bodily-oriented practices.

***Key words:** creative bodily-oriented practices, fine motor skills, mental retardation, children.*

Введение. Нарушения моторики отрицательно сказываются на развитии познавательной деятельности умственно отсталых детей. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук, затрудняет овладение культурно-гигиеническими, трудовыми, учебными, а также навыками самообслуживания. Моторная составляющая является ведущей при осуществлении зрительно-моторных, слухо-моторных, рече-моторных, ритмико-моторных и других координаций. Следует отметить, что у детей с нарушениями интеллекта данные виды координаций без специальной работы не формируются [4].

Одним из путей коррекции психофизического развития детей с умственной отсталостью является двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни существенно отличается от развития нормальных детей. У многих детей с проблемами развития отмечается скованность, недостаточный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики. Слабое различение мышечных ощущений приводит к плохой координации. Такие дети отличаются пониженной работоспособностью, быстро устают.

Многие исследователи подчеркивают взаимосвязь психического и моторного развития. С одной стороны, двигательная активность является одним из существенных факторов, влияющих на развитие психики ребенка, с другой стороны, способность управлять движениями своего тела находится в большой зависимости от его психического развития [5].

Коррекция движений и последовательное повышение двигательных возможностей таких детей с учетом их физических и психических особенностей в рамках отдельно взятого урока АФК возможны за счет расширения арсенала доступных им физических упражнений, что, в конечном итоге, позволяет решать все более сложные коррекционно-адаптационные задачи. В процессе школьного обучения совершенствование нервно-психических функций ребенка и его способности управлять собственными психическими процессами влияет на степень созревания определенных мозговых структур. В осуществлении социальной адаптации как целевой точки воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью физические упражнения выступают не только источником здоровья, работоспособности и трудовой активности, но и как активизирующий фактор развития личностных качеств [1].

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии, фомококоррекционной ритмопластики и других направлений.

Основной целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов», комплексов) и, в перспективе включение их в профессионально-трудовую деятельность.

Реализация этой цели позволяет приобщать данную категорию населения к доступным видам деятельности, способным обеспечить самоактуализацию, самопознание и самопонимание, удовлетворение от активности; снятие психологических напряжений, устранение «мышечных зажимов», коррекцию негативных состояний и, в конечном счете, вовлечение в занятия другими видами адаптивной физической культуры и, в перспективе, в профессионально-трудовую деятельность.

Отличительными чертами креативных телесно-ориентированных практик, являются следующие: творческое стремление к познанию нового; объединение телесного и духовного в процессе занятий; интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства; вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, полное поглощение его

новыми впечатлениями, образами, активностью; возможность занимающимся преодолеть свои негативные эмоциональные состояния [2].

При проведении занятий по креативным телесно-ориентированным практикам рекомендуется выполнять ряд условий: создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность; подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества [3].

Цель и задачи исследований. Определить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Методы исследований. Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В начале исследования обе группы прошли тестирование для определения исходного уровня развития мелкой моторики. КГ на протяжении всего эксперимента занималась по стандартной программе вспомогательной школы-интернат. В ЭГ на протяжении 9 недель проводились дополнительные занятия по разработанной нами КРП по улучшению мелкой моторики с элементами креативных телесно-ориентированных практик. После чего вновь было проведено тестирование обеих групп с целью выявления динамики исследуемых показателей для обоснования эффективности применения разработанной программы.

Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития физического качества (мелкой моторики). В каждом трехнедельном этапе используются креативные телесно-ориентированные практики: самомассаж кистей рук, упражнения для пальцев рук (упражнения за столом), пальчиковые игры, упражнения с предметами. Каждый вид включает 2-4 упражнения.

Результаты исследований. Чтобы удостовериться, что испытуемые в КГ и ЭГ были одинаковы по своим физическим возможностям нами были проведены группы тестов.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследований.

Из полученных результатов видно, что уровень развития мелкой моторики детей обеих групп практически не отличается до начала проведения исследования. Поэтому эти группы были использованы для проведения дальнейшего сравнительного анализа эффективности корректирующего влияния

циклов занятий по АФК на степень развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровня развития мелкой моторики у детей и контрольной и экспериментальной групп до начала исследования

ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Рисование фигур (с)	118,9±4,49	119,9±7,48	0,11	2,16	>0,05
Проход лабиринта (с)	143,3±5,69	150,6±9,37	0,66	2,16	>0,05
Раскраска колец (с)	261,3±12,73	261,7±13,18	0,02	2,16	>0,05
Обведение ладони (с)	69,1±0,98	69,0±1,27	0,09	2,16	>0,05
Собирание мозаики (с)	129,9±9,17	126,4±7,42	0,29	2,16	>0,05
Выкладывание лучиков (с)	210,4±8,79	210,6±5,55	0,01	2,16	>0,05
Колечко (с)	54,3±2,05	55,3±2,08	0,34	2,16	>0,05
Нанизывание бусинок (с)	149,6±9,11	142,1±4,96	0,72	2,16	>0,05
Цепочка из скрепок (с)	227,3±6,48	226,4±8,81	0,08	2,16	>0,05
Шнурование кроссовки (с)	321,0±5,33	324,1±5,95	0,39	2,16	>0,05
Крепление прищепки (с)	191,7±10,57	203,7±6,92	0,95	2,16	>0,05
Сминание листа (шт.)	3,9±0,44	4,0±0,50	0,20	2,16	>0,05
Листание страниц (шт.)	7,9±0,50	8,0±0,58	0,19	2,16	>0,05
Вырезание буквы (с)	140,6±4,56	140,7±5,24	0,02	2,16	>0,05

После проведения коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик в ЭГ и цикла занятий по стандартной программе вспомогательной школы-интернат в КГ нами было проведено повторное исследование.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей КГ до и после проведения цикла занятий по стандартной программе вспомогательной школы-интерната.

Таблица 2

Динамика уровня развития мелкой моторики в контрольной группе до и после проведения занятий по адаптивной физической культуре

ТЕСТЫ	до	после	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Рисование фигур (с)	118,9±4,49	118,7±5,21	0,02	2,16	>0,05
Проход лабиринта (с)	143,3±5,69	143,4±6,11	0,02	2,16	>0,05
Раскраска колец (с)	261,3±12,73	261,0±12,22	0,02	2,16	>0,05
Обведение ладони (с)	69,1±0,98	69,2±0,98	0,01	2,16	>0,05
Собирание мозаики (с)	129,9±9,17	130±9,24	0,01	2,16	>0,05
Рисование фигур (с)	118,9±4,49	118,7±5,21	0,02	2,16	>0,05
Проход лабиринта (с)	143,3±5,69	143,4±6,11	0,02	2,16	>0,05
Раскраска колец (с)	261,3±12,73	261,0±12,22	0,02	2,16	>0,05
Крепление прищепки левой (с)	191,7±10,57	191,9±10,57	0,01	2,16	>0,05
Сминание листа (шт.)	3,9±0,44	3,9±0,28	0,01	2,16	>0,05
Листание страниц (шт.)	7,9±0,50	7,9±0,44	0,01	2,16	>0,05
Вырезание буквы (с)	140,6±4,56	141,0±4,61	0,07	2,16	>0,05

Полученные результаты развития мелкой моторики детей КГ после проведения цикла занятий по программе вспомогательной школы-интернат фактически не изменились, что доказывает отсутствие статистически достоверных различий.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей экспериментальной групп до и после проведения исследований.

Таблица 3

Изменения уровня развития мелкой моторики в экспериментальной группе в результате занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	до	после	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Обведение по точкам (с)	121±7,89	100,8±2,29	2,45	2,16	<0,05
Рисование фигур (с)	119,9±7,48	100,9±1,85	2,47	2,16	<0,05
Проход лабиринта (с)	150,6±9,37	124,1±5,49	2,43	2,16	<0,05
Раскраска колец (с)	261,7±13,18	223,4±7,00	2,56	2,16	<0,05
Обведение ладони (с)	69,0±1,27	61,7±1,10	4,34	4,22	<0,001
Собирание мозаики (с)	126,4±7,42	105,6±3,23	2,58	2,16	<0,05
Колечко (с)	55,3±2,08	49,4±1,00	2,54	2,16	<0,05
Нанизывание бусинок (с)	142,1±4,96	123,7±5,19	2,57	2,16	<0,05
Цепочка из скрепок (с)	226,4±8,81	202,1±4,41	2,47	2,16	<0,05
Шнурование кроссовки (с)	324±5,95	306,3±4,11	2,47	2,16	<0,05
Крепление прищепки (с)	203,7±6,92	183,9±4,09	2,47	2,16	<0,05
Сминание листа (шт.)	4,0±0,58	6,4±0,40	3,46	3,01	<0,01
Листание страниц (шт.)	8,0±0,58	10,9±0,68	3,19	3,01	<0,01
Вырезание буквы (с)	140,7±5,24	121,4±1,88	3,46	3,01	<0,01

Как видно из данных таблицы 3, у детей ЭГ после проведения занятий по разработанной КРП отмечаются статистически достоверно выраженные улучшения всех показателей тестирования мелкой моторики, что доказывает эффективность влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Вывод. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей с умственной отсталостью по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Барков, В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В. Тихон; под ред. В.А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 107 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Смирнова, Е.И. Особенности развития мелкой моторики рук у детей раннего возраста с интеллектуальной недостаточностью [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.maam.ru/detskijsad/osobenosti-razvitija-melkoi-motoriki-ruk-u-detei-ranego-vozzrasta-s-intelektualnoi-nedo-statochnostyu.html> – Дата доступа 20.04.2015.

5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

Плавание в системе реабилитации учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Попов С.С., Голикова Е.М.

Оренбургский государственный педагогический университет
(Оренбург, Российская Федерация)

В настоящей статье изложены результаты теоретического анализа научной литературы по проблеме реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Раскрыта роль плавания в системе оздоровительной физической культуры молодого поколения россиян.

Ключевые слова: плавание, люди с ограниченными возможностями здоровья, здоровый стиль жизни.

This article presents the results of theoretical analysis of the scientific literature on the issue of rehabilitation of people with disabilities. Disclosed navigation role in the system of improving physical training of the young generation of Russians.

Key words: swimming, people with disabilities, healthy lifestyle.

В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Многочисленные негативные факторы воздействия на молодое поколение обуславливают социальную и личностную потребность обращения к проблеме его реабилитации. Постепенно приходит понимание того, что медицина, традиционно ориентированная на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной. В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления здоровья, профилактике заболеваний, который способствует повышению работоспособности. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации. Порой здоровый образ

жизни сводится, во-первых, к отказу от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков, умеренность в еде), во-вторых, к стремлению избежать стрессовых ситуаций [2]. В условиях современной цивилизации этого явно недостаточно.

Очевидно, что ведущая роль в формировании здорового стиля жизни отводится оптимизации двигательной активности человека в сочетании с рациональным питанием и закаливанием [3]. Неотъемлемой частью ЗОЖ является выбор технологии занятий физическими упражнениями, предполагающий:

- составление индивидуально-групповых программ занятий, основанное на оценке состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнение физических нагрузок, соответствующих возможностям занимающихся и целям, которые они преследуют;
- применение научно и методически обоснованных средств и методов тренировки.

Здоровый стиль жизни укрепляет здоровье, совершенствует адаптационные возможности, развивает стремление к улучшению качества жизни, включая интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие [4]. Одним из приоритетных направлений в оздоровлении и реабилитации молодого поколения россиян является физическая культура. Положительное воздействие на оздоровление студенческой молодежи оказывает плавание.

Систематические занятия плаванием развивают и закаляют организм, усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность, стрессоустойчивость. Формы двигательной деятельности в плавании различаются по времени, затрачиваемому на занятия, и уровню физических нагрузок [6].

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния учащихся на основе активного отдыха путем организации развлечений и досуга с использованием средств плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание и купание в выходные дни, посещение аквапарков), которые проходят не чаще двух раз в неделю. Продолжительность периодов двигательной активности в сумме составляет 10-20 мин. На таких занятиях в некоторой степени могут совершенствоваться элементы навыков, необходимых для освоения в водной среде (умение лежать на воде, навыки скольжения, открывания глаз в воде, простейших гребковых движений). Улучшения

функциональных показателей от рекреативного плавания не следует ожидать, хотя оно способствует поддержанию определенного уровня здоровья и закаливанию [4].

Основными задачами оздоровительного плавания являются достижение и в дальнейшем поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды.

Оптимальная нагрузка определяется многими факторами, например: необходимостью улучшения функциональных показателей либо их сохранением на достигнутом уровне, режимом привычной двигательной активности и образом жизни занимающегося и др. Оздоровительным плаванием рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю по 30-45 минут [3].

Лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся [1]. Если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые люди, то лечебным – люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств в водной среде. К средствам реабилитационного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечнососудистой системы), а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства реабилитационного плавания дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков [6].

Интенсивность занятий лечебным плаванием обычно ниже, чем оздоровительным плаванием, меньше и продолжительность одного занятия. Для достижения необходимого эффекта от лечебного плавания целесообразно увеличить частоту занятий, вплоть до ежедневных.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма. Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, совершенствуется строение, улучшается деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье [6]. Поэтому занятия физическими упражнениями являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний человека.

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных

способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Социальная адаптация существенно расширяет круг общения инвалидов, эмоционально насыщает их жизнь [5].

Занятия адаптивным плаванием часто приобретают спортивную направленность. В последние годы развивается и приобретает значительную популярность адаптивный спорт (спорт для инвалидов). Под патронажем российских и международных спортивных федераций и обществ инвалидов проводятся многочисленные соревнования, чемпионаты мира и Европы и др. Но для того, чтобы принять участие в различного рода соревнованиях, необходима длительная подготовка к ним, включающая корректировку методик занятий, подбор специальных упражнений и разработку специальной техники плавания с учетом индивидуальных возможностей и специфических ограничений занимающихся. Нагрузки в адаптивном спорте ниже, чем в спортивном плавании, особенно это касается ограничений по интенсивности занятий [5]. Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от нозологии заболевания занимающихся. Спортсменам-инвалидам требуется большее время для восстановления сил после тренировочных занятий, чем здоровым людям, так как одни и те же упражнения требуют от инвалидов больших психоэмоциональных и физических усилий.

Итак, анализ показал, что независимо от применения формы плавания учитывая индивидуальные возможности, систематические занятия в бассейне с теплой водой развивают и закаливают организм, усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность, стрессоустойчивость.

Выполнение упражнений в теплой воде дополняют релаксирующее воздействие на организм, несет в себе и эмоциональный «заряд», что особенно важно для людей с патологией, которые с удовольствием занимаются в бассейне, одновременно восстанавливаясь, закаливаясь и оздоравливаясь.

Плавание способствует замедлению процессов преждевременного старения организма человека, предупреждению всевозможных болезней, а значит, увеличению продолжительности жизни. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека. В настоящее время в странах с широко развитой инфраструктурой спортивных сооружений плавание занимает первое место среди других видов спорта и физических упражнений, используемых для оздоровления.

Литература

1. Голикова Е.М. Адаптивная физическая культура : информационный сборник / Е.М. Голикова. – ФГБОУ ВПО ОГПУ, Оренбург : Экспресс-печать, 2013. – 15 с.
2. Голикова Е.М. Проблема здоровья проблема комплексная / Е.М. Голикова // Физическая культура в школе. – М. : Изд-во Школа Пресс, 2010. – № 3. – С. 63-64.
3. Козурман А.Н. Плавание в системе оздоровления и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / А.Н. Козурман, Е.М. Голикова. – Оренбург : ООО «Детство», 2011. – 124 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник в 2-х т / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., исп. и доп. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
6. Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физической культуры / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д, 1999. – 608 с.

Педагогический аспект методики формирования посадки всадника на этапе начальной подготовки

Романовская В.О, Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Посадка – наиболее важный элемент в конном спорте вне зависимости от того, профессиональным спортом занимается наездник или просто регулярно совершает прогулки верхом. Можно без преувеличения говорить о том, что правильная посадка на лошади настолько же сложна и уникальна, как и сохранение равновесия при выполнении сложных акробатических упражнений. Внедрение в подготовку юных всадников разработанной нами методики способствует достижению сбалансированной и непринужденной посадки, в результате чего постепенно происходит формирование своего индивидуального стиля езды.

Ключевые слова: всадник, техника, посадка, осанка, формирование, методика, пара «всадник-лошадь».

Seat is the most important element in the equestrian sport, no matter whether the rider is engaged in professional sports or just regularly performs horseback. It is no exaggeration to say that the right seat on a horse is as complicated and unique as keeping balance during execution of acrobatic exercises. The introduction of developed technique into the training process of young riders promotes to the achievement of a balanced and relaxed seat, with the result that occurs gradually forming their individual driving style.

Key words: rider, technique, seat, posture, formation, methods, a pair of "rider-horse."

Введение. Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошастью и умение воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывно связаны и зависимы друг от друга. Для того чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следующее: способность лошади сохранять равновесие является одним из главных элементов, обеспечивающих возможность ее движения. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести лошади. Если мы говорим о равновесии лошади под всадником, то понятие «посадка всадника» приобретает более глубокий смысл – это умение держаться в седле, сохраняя непринужденную позу, умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади для сохранения общего с ней равновесия при выполнении различных упражнений [2].

В идеале управление лошастью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движении всадника и лошади и причинения ей наименьшего беспокойства, положение центра тяжести всадника должно совпадать с центром тяжести лошади. Поскольку в движении центр тяжести лошади постоянно перемещается, всадник должен уметь приспосабливаться к смещению своего центра тяжести за счет контроля положения своего тела в седле. Чем устойчивее равновесие всадника, тем меньше усилий приходится ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становится как бы «частью лошади», тонко применяя средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами. Иными словами, уравновешенная, непринужденная и эластичная посадка чрезвычайно важна для правильного применения средств управления лошастью.

Основа достижений в конном спорте закладывается на этапе начальной подготовки. Только рациональная и эффективная подготовка юного спортсмена, проведенная с соблюдением принципов спортивной тренировки, является предпосылкой для дальнейших успехов в избранном виде спорта [4].

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной специализации характеризуется применением разнообразных средств и методов, широким применением игрового метода, использованием различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Начинающий всадник должен научиться чувствовать и поддерживать равновесие на лошади, сидеть в седле непринужденно и уверенно, развить чувство ритма, его езда на лошади должна приносить ему радость [1].

Специфика конного спорта заключается в том, что результат спортивной пары «всадник-лошадь» зависит не только от подготовки всадника как отдельного спортсмена, а от общей технической и эмоциональной подготовки всадника и лошади, которые в движении представляют собой единую систему. В этой системе лошадь отвечает за движение вперед и предоставлении необходимой для этого энергии. Всадник отвечает за равновесие, управление и ориентировку в пространстве. Его задача – не позволить системе «всадник-лошадь» выйти из равновесия. В связи с этим, правомерно стремление выработать у всадника навыки равновесия и уверенности действий на спине лошади как можно раньше, еще в детском возрасте [3].

Сбалансированная и непринужденная посадка является необходимым условием правильного воздействия на лошадь и основой совершенствования в верховой езде. Чтобы энергия лошади могла без потерь претворяться в движение, всадник должен чувствовать ее движения, принимать и сопровождать их перемещением своего корпуса, подвижностью таза и поясницы. Всадник постоянно проверяет, не напряжены ли его суставы, амортизирует ли его таз колебания спины лошади, как расположены его седалищные кости, вытянуты ли его ноги вниз и поддерживают ли они постоянный и мягкий контакт с боками лошади, правильно ли всадник держит голову. Так он координирует работу разных частей своего тела, что помогает держать лошадь в равновесии [4].

В процессе формирования посадки и стиля езды у каждого всадника неизбежно возникают ошибки и трудности, решать которые необходимо как можно быстрее, так как неправильно сформированный навык исправить крайне трудно, а иногда, даже невозможно. Неопытному всаднику порой не хватает терпения и знаний, чтобы достаточно эффективно закрепить или научиться какому-либо упражнению. Зачастую и сами тренеры не уделяют должного внимания коррекции посадки своих учеников, увлекаясь лишь их «натаскиванию» по схеме [5]. В настоящее время работа тренеров в группах начальной подготовки с индивидуальным и дифференцированным подходом встречается крайне редко. А тренеры групп спортивного совершенствования уделяют много времени работе с лошадью, закливаясь на элементах верховой езды, совершенно забывают о работе над посадкой спортсменов.

Опыт наблюдения специалистами за участниками международных соревнований и посещение научно-практических семинаров выявил значение правильной посадки и необходимость изменения сложившейся системы

подготовки молодых всадников. Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, что считать правильной посадкой всадника и как ее развивать. Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания комплекса упражнений для развития и коррекции осанки, как в рамках занятий по общей физической подготовке, так и на тренировочных занятиях по верховой езде.

Цель исследования заключалась в разработке методики формирования правильной осанки и посадки, повышения эффективности средств управления лошадью.

Методы и организация исследования. Результаты исследования получены с помощью наблюдения за техникой выполнения элемента «посадка», а также тестирования выполнения этих элементов. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных спортсменок Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства 11-12 лет, без разрядов. Спортсменки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. В экспериментальной группе тренировки проходили по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки, дополненные нашей методикой. Спортсменки контрольной группы работали по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки. Педагогический эксперимент длился один год.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования, нами был разработан комплекс упражнений для формирования правильной посадки и повышения эффективности средств управления лошадью.

Комплекс упражнений, разработанный для формирования правильной посадки, включает:

1) упражнения на лошади:

- езда без седла шагом, глаза закрыты, наклоны вперед и назад (позволяют найти точку равновесия таза);
- езда без седла рысью на облегченной и манежной посадках;
- смещение тазобедренных суставов вправо и влево от центра седла;
- повороты туловища вправо и влево шагом, рысью;
- шагом выпрямление и разведение ног в стороны;
- поочередное поднимание коленей к груди (для усложнения – одновременное поднимание коленей);
- наклоны туловища вперед, сидя в седле: тянуться двумя руками к правой или левой ноге в движении шагом, рысью;

- наклоны туловища вперед, сидя в седле: спортсмен наклоняется своим внутренним плечом к внешнему плечу лошади и, наоборот, шагом и рысью;
- езда без рук шагом, рысью, галопом (руки на пояс, в стороны);
- облегченная рысь без стремян;
- езда без стремян шагом, рысью, галопом;
- облегченная рысь: два темпа сидя в седле, два темпа стоя (игра с ритмом для выработки баланса);
- поднимание хлыста перед собой и над собой двумя руками (для усложнения можно добавить повороты туловища) шагом и рысью;
- игра с шариками (два шарика соединенные между собой веревкой висят на шеи): свободно нести шарик в округленных кистях (сначала просто свободное удержание шариков, в процессе можно усложнить движением рук вверх-вниз перед собой сначала на каждый темп, потом раз на два темпа, или с поворотами туловища) шагом и рысью;
- удержание облегченной посадки шагом, рысью, галопом;
- наклоны вперед при удержании облегченной посадки, не касаясь руками шеи лошади;
- жокейская посадка: на максимально коротких стремянах смещение таза в стороны.

2) упражнения в спортивном зале:

- ласточка; кувырки; стойка на лопатках; колесо; мостик; прыжки через скакалку; прыжки на батуте;
- ИП (исходное положение): стоя на носках, ноги вместе. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения, то же с закрытыми глазами;
- ИП: стопы на одной линии (правая перед левой и наоборот), руки на поясе. Наклоны туловища влево-вправо, то же с закрытыми глазами;
- ИП: стоя на носках, руки на поясе. Маховые движения прямой ногой вперед-назад;
- ИП: стоя на носках. Наклоны головы вперед-назад;
- ИП: основная стойка на матах. Поочередное отведение ног назад или в сторону (положение рук при этом может быть любым, главное – не размахивать ими), тоже с исходного положения, стоя на коленях.

Правильность выполнения технического элемента «посадка» (в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце педагогического эксперимента), была оценена по результатам проведенного теста на посадку [4] (таблица 1). По результатам проведенного контроля был рассчитан средний балл по каждому упражнению для каждого спортсмена, который был переведен в процентную величину.

Тест на посадку

№	Упражнение
1	Шаг ездой направо
2	Шаг ездой налево
3	Рысь облегченная со стременами ездой направо
4	Рысь облегченная со стременами ездой налево
5	Рысь учебная со стременами ездой направо
6	Рысь учебная со стременами ездой налево
7	Рысь учебная без стремян ездой направо
8	Рысь учебная без стремян ездой налево
9	Рысь облегченная без стремян ездой направо
10	Рысь облегченная без стремян ездой налево
11	Манежный галоп без стремян ездой направо
12	Манежный галоп без стремян ездой налево

На начало проведения педагогического эксперимента всадники контрольной и экспериментальной групп имели приблизительно одинаковый уровень технической подготовленности такого важного элемента как посадка.

Показатели результативности техники выполнения различных элементов посадки спортсменов в контрольной группе за исследуемый период повысились незначительно, в отличие от тех же показателей в экспериментальной группе. В контрольной группе на начало эксперимента среднее значение показателей техники посадки конника составило 57%, а к концу повысилось до 62%. В экспериментальной группе – 56% и 76% соответственно (рисунок 1).

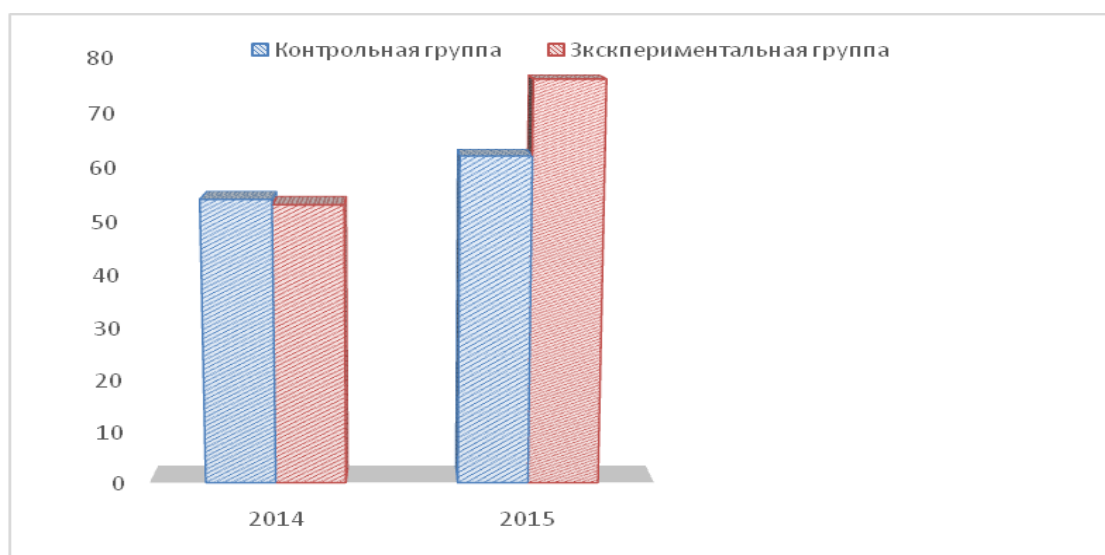


Рисунок 1 – Результаты эксперимента

В результате проведенного исследования, нам удалось выяснить, что разработанная методика по формированию и совершенствованию посадки

всадников способствует повышению технико-тактической подготовки спортсменов. Для успешного обучения юных спортсменов-конников на этапе начальной подготовки можно рекомендовать внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики.

Выводы. Внедрение в подготовку юных всадников разработанной нами методики (комплекса упражнений для формирования правильной осанки и посадки, повышения эффективности средств управления лошадью), помогло усовершенствовать координацию движений всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, научиться чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Приобретение правильной осанки способствует достижению сбалансированной и непринужденной посадки, в результате чего постепенно происходит формирование своего индивидуального стиля езды.

В связи с растущей конкуренцией на мировой спортивной арене использование новых методик тренировки и подготовки спортивных кадров дает возможность достойно выступать на республиканских и, в дальнейшем, на международных соревнованиях.

Литература

1. Алексеенко, В.Г. Юный конник / В.Г. Алексеенко, А.М. Левина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 35 с.
2. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт. – М. : «Аквариум БУК», 2003. – 220 с.
3. Коган, И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – № 11, 12.
4. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем; пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М. : «АСТ»-«Астрель», 2005. – 400 с.
5. Swift, Sally. Central Riding / Sally Swift. – New-York, 1995.

Тренируемость и ее индивидуальные проявления

Сальников В.А., Хозей С.П., Бондаренко А.М., Михеев А.Н.

Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва
(Омск, Российская Федерация)

В работе показана связь черт личности тяжелоатлетов с временем выполнения норматива первого спортивного результата и достижениями выдающегося результата. В целом, тренируемость-обучаемость зависит от индивидуально-психологических особенностей, характера нагрузки и их соответствия в отношении развиваемых двигательных способностей.

Ключевые слова: *тренируемость, черты личности, быстрая и медленная тренируемость.*

The article considers the relation of the personality features in weight-lifters with the execution time of the first sports result standard and with the achievements of the significant result. As a whole, sporting trainability depends on individual and psychological features, on loading conditions and their conformity concerning moving abilities under development.

Key words: *sporting trainability, the personality features, fast and slow sporting trainability.*

Введение. Прогноз спортивных достижений высококвалифицированных спортсменов определяется многочисленными переменными факторами, относящимися как к внешним воздействиям, так и внутренним систем организма. Одним из определяющих факторов является тренируемость, или как иногда ее называют спортивная обучаемость спортсменов. В целом, под тренируемостью понимается – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке (Толковый словарь, 1993). Все это актуализирует поиск новых подходов к обоснованию точности прогнозирования успешности спортивной деятельности с учетом генетических основ тренируемости спортсменов. Но, имеющееся многообразие показателей, реализуемых в процессе отбора и прогнозирования не всегда учитывает мультифакторную сущность спортивной специализации, выбор селекционных критериев ограничивается пределами одной научной дисциплины, зачастую одним двумя показателями, анализу подвергаются случайные связи и взаимоотношения (С.Е. Бакулев, 2012).

В целом тренируемость спортсменов определяется двумя факторами: генетической нормой реакции и специфической системой отсчета времени в данном организме. Среди генетических факторов отмечаются такие, как длина тела, особенности кожных узоров на пальцах, гомеостатические свойства крови, состав мышечных волокон, типологические особенности основных свойств нервной системы, темперамент, частотно-амплитудные показатели ЭЭГ. При этом необходимо иметь в виду, что тренируемость специфична, в частности одни спортсмены проявляют высокую тренируемость при силовой тренировке и практически отсутствует результат при тренировке на выносливость, и наоборот. При этом неадекватный выбор вида спорта (специализации) а также стиля соревновательной деятельности, может резко замедлять рост спортивных достижений. Следовательно, применение одинаковой тренировочной нагрузки в разной степени влияет на тренируемость спортсмена, применительно конкретно вида спортивной деятельности, однако имеющиеся исследования в этом направлении малочисленны.

По скорости развития тренировочных эффектов чаще выделяют два крайних типа из общей выборки спортсменов высокотренируемых (с высоким и быстрым достижением) и низкотренируемых (с недостаточным и медленным

ростом спортивного мастерства). При этом тренируемость в определенной степени зависит от исходного уровня физиологических и двигательных функций организма человека. Но предел тренировочных эффектов у каждого человека генетически предопределен. С полной уверенностью можно утверждать, что выдающиеся спортсмены обладают уникальным генотипом, определяющим высокие специфические функциональные возможности организма и его высокую тренируемость.

В настоящее время в большей степени приоритет в плане осуществления ориентации и отбора отдается морфологическим признакам и физическим качествам, и в меньшей степени учитываются физиологические и психологические критерии. Отдельными исследованиями настоящего периода отмечается, что при ориентации и отборе в различные виды спорта (специализации) в соответствии с выявленной одаренностью и имеющимися способностями наиболее оправдано проводить отбор с использованием в первую очередь психолого-педагогических тестов и только после этого изучать специфические данные применительно к конкретному виду спорта.

Имеющиеся литературные данные показывают, что успешность спортивной деятельности в определенной степени связана с тем насколько выбранный личностью вид спортивной деятельности соответствует его интересам, склонностям, способностями и индивидуально-психологическим особенностям личности.

В целом, на основании имеющихся в литературе данных отмечается, что большая часть людей обладает средней тренируемостью, в то время как группа лиц (в пределах 10-30%), имеет как высокий, так и низкий ее уровень. При этом, между высокотренируемыми и низкотренируемыми имеют место значительные различия относительно времени достижения ими высоко спортивного мастерства (м/с).

По данным С.Е. Бакулева и др. (2013) длительность подготовки боксеров до квалификации 1 разряда имеет значительный разброс и составляет диапазон от 1-3 лет до 4-6 лет, применительно к тхэквондо от 6 до 10 лет. Учитывая, что типология быстро и медленно тренируемых спортсменов детерминирована наследственными признаками, представляет определенный интерес рассмотреть эту проблему применительно индивидуально-психологических особенностей. Необходимо иметь в виду, что степень точности прогноза в спортивной деятельности применительно каждого конкретного спортсмена будет более реальным, если он будет ориентирован на индивидуально-типологические особенности его личности, среди которых базисными являются свойства нервной системы, темперамент характер и мотивация его деятельности.

Однако выявить типичные личностные особенности, дифференцирующие лиц которые могут достигнуть выдающегося результата или нет довольно сложно, тем более, что в процессе обучения и в последующей деятельности происходит их развитие. Наряду с этим проявляются и скрытые особенности личности. Все это осложняет целесообразный выбор средств и методов тренировочного процесса, в максимальной степени соответствующих личностным особенностям спортсменов, способствующим достижению высокого спортивного мастерства. В этом случае одного дифференцированного подхода явно недостаточно, нужно сочетание с индивидуальным подходом на основе конкретного изучения возможностей и резервов совершенствования каждого выдающегося спортсмена. При этом, чем тщательнее изучаются индивидуальные особенности выдающихся атлетов, двигательные способности, технический и тактический арсенал, тем больше убеждаются в несомненности действия положения, что действительно выдающийся атлет является яркой индивидуальностью и приходят они к одному и тому же выдающемуся результату различными методическими путями, при различной характерной только для них структуре подготовленности.

При этом было установлено, что отдельные характеристики или свойства личности, такие как: агрессивность, доминантность, упорство, мотивация, уверенность в себе и общая экстраверсия, как было установлено, чаще всего сопутствуют достижению успеха. Но существуют ли особые свойства личности, характера и темперамента, которые предопределяют занятия спортом и достижение высоких результатов именно в определенном виде спортивной деятельности?

В соответствии с этим, **цель исследования** состояла в изучении временных рамок выполнения нормативных требований и темп прироста результата в соответствии индивидуально-психологических особенностей спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта (тяжелая атлетика).

Организация исследования. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой в количестве 142 человека, различающихся временем выполнения квалификационных нормативов и уровнем достижений. Среди индивидуально-психологических особенностей изучали черты личности по опроснику Кэттелла. Выраженность же личностных особенностей анализировалась применительно к следующим группам тяжелоатлетов, дифференцированных согласно анкетного опроса:

1) тяжелоатлеты, достигшие выдающихся результатов для взрослых (стали чемпионами Европы, мира, Олимпийских игр или установили соответствующие рекорды, n=26 человек);

2) тяжелоатлеты, достигшие высокого результата только в юниорах (стали чемпионами Европы, Мира и установили рекорды, n=23);

3) тяжелоатлеты быстро (в течение 2-х лет) выполнившие норматив 1-го спортивного разряда (n=35);

4) тяжелоатлеты, затратившие на выполнение 1-го спортивного разряда более 3-х лет (n=30);

5) тяжелоатлеты, не достигшие в течение 5 лет 1-го спортивного разряда (n=28).

Результаты исследования и их обсуждение. Сопоставление уровня спортивных достижений и времени выполнения норматива первого спортивного разряда в определенной степени связано с чертами личности, определенных по Р. Кэттеллу. В частности, личностный профиль спортсменов, достигших высоко результата, отличается несколько большей направленностью на общение А, силой характера G, дипломатичностью N, волевым самоконтролем Q₃, меньшие баллы наблюдаются по факторам, отражающим такие черты личности, как добросовестность, высокий уровень конформизма Q₂ и вторичный фактор, характеризующий подчиненность F_{1y}. В целом личностный профиль выдающихся тяжелоатлетов отличается тем, что на фоне высокой тревожности их отличает активность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость и высокое чувство долга.

В отношении тяжелоатлетов, достигших высокого результата только в юниорах, личностный профиль включает в себя мечтательность с развитым воображением M, меньший уровень дипломатичности N, низкий уровень конформизма Q₂, среди вторичных факторов – реактивная уравновешенность F₁₁₁. Низкие баллы характерны по следующим факторам: замкнутость, критическая настроенность А, большая конкретность мышления В, т.е. в общем и целом спортсмены данной группы независимы и подозрительны, замкнуты и эмоционально неустойчивы.

Среди черт личности для третьей группы более характерны: сила характера G, радикализм Q₁, высокий самоконтроль Q₃, низкие баллы получены по следующим факторам: самоуверенность, добросовестность M и вторичный фактор – подчиненность F_{1y}. Тяжелoaтлетам, медленнее выполнившим 1-й спортивный разряд, свойственны такие черты личности, как высокая тревожность Q, среди вторичных факторов – реактивная уравновешенность F₃. Низкие баллы получены по таким факторам, как покорность F, непринятие моральных норм G, самоуверенность и жестокость J, практичность и консерватизм Q₁, высокий конформизм Q₂, плохая контролируемость эмоций Q₃, подчиненность F_{1y}.

В отношении тяжелоатлетов, которые не выполнили 1-й спортивный разряд, необходимо отметить значительное различие. Личностный же профиль включает в себя упрямство и самоуверенность Е, зависимость, богатое воображение М, низкий уровень конформизма Q₂, лучшую контролируемость эмоций Q₃. Низкие баллы получили факторы, отражающие простоватость N, уверенность в себе O.

Таким образом, различия значительнее проявляются при изучении личностных особенностей в соответствии с уровнем достижений. Вместе с тем, тренированность-обучаемость связана не только с индивидуально-психологическими особенностями, но и с технологическими особенностями тренировочного процесса. Действительно соответствие характера интенсивности нагрузок индивидуальным особенностям спортсменов содействует более высокому темпу прироста результата. В этой ситуации быстрая и медленная тренируемость будет относительной. Определенную роль может играть и то, что генетические влияния для показателей абсолютной мышечной силы проявляются в меньшей степени (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2012). Вероятно, многие спортсмены, закончившие раньше спортивную карьеру и не полностью раскрыли свои возможности из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуально-психологических особенностей, функциональных и адаптационных резервов. При этом, если говорить о тяжелой атлетике, то следует отметить, что спортсмены, достигающие высоких результатов в юниорах довольно редко достигают высоких результатов для взрослых, чаще на этом заканчивают спортивную карьеру. Это объясняется тем, что тренировка тяжелоатлетов довольно однообразна. Вероятно, в этих условиях большую роль играет мотивационная сторона деятельности.

Заключение. Изучение динамики достижения высоких результатов и времени выполнения норматива 1-го разряда в соответствии индивидуально-психологических особенностей, выявил определенные различия. Применительно черт личности их в большей степени отличает независимость и эмоциональная неустойчивость. В целом быстрая или медленная тренируемость будет зависеть от индивидуально-психологических особенностей, характера нагрузки и их соответствия в отношении развиваемых двигательных способностей.

Литература

1. Бакулев С.Е. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 16-24.

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.

3. Толковый словарь спортивных терминов / состав. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – С. 305.

Креативные аспекты адаптивного физического воспитания мелкой моторики дошкольников с патологией зрения

Сапранович И.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, республика Беларусь)

В статье приводятся коррекционно-развивающая программа развития мелкой моторики у детей с патологией зрения, а так же анализ результатов применения разработанной программы.

***Ключевые слова:** креативные телесно-ориентированные практики, мелкая моторика рук, патология зрения, дети.*

The article contains a programme of correction and development of fine motor skills for visually impaired children as well as the analysis of the results of the developed programme .

***Key words:** creative physically oriented practices, fine motor skills, visual impairment, children.*

Введение. Зрение дает детям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо ребенку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. Свет, воспринимаемый глазом, оказывает воздействие на кору головного мозга и подкорковые структуры, которые стимулируют выработку гормонов эндокринных желез и таким образом влияют не только на психическое, но и на физическое развитие ребенка.

Во всем мире около 285 миллионов человек страдают от нарушений зрения, из которых 39 миллионов поражены слепотой и 246 миллионов имеют пониженное зрение. Около 90% людей, страдающих от нарушений зрения, живут в странах с низким уровнем дохода. 82% людей, страдающих слепотой, входят в возрастную группу 50 лет и старше. На глобальном уровне основной причиной нарушений зрения являются нескорректированные аномалии рефракции, а в странах со средним и низким уровнем дохода основной причиной слепоты является катаракта. Согласно оценкам, за последние 20 лет число людей, страдающих от нарушений зрения в результате инфекционных болезней, значительно уменьшилось. 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.

Дети с нарушением зрения нуждаются в развитии мелкой моторики, т.к. хорошо развитые движения и тактильная чувствительность пальцев в значительной степени компенсирует недостаточность зрения. Координация рук находится в тесной взаимосвязи с развитием умственных способностей ребенка [2]. Уровень развития мелкой моторики является одним из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. У большинства детей не развиты мелкая моторика рук и тонкие движения пальцев. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления в школу [5].

Тонкая моторика развивается у ребенка постоянно, начиная с самого раннего возраста. Пальцы рук для ребенка – это самый первый тренажёр для развития мелкой моторики. При помощи пальцев можно научиться считать, читать, показывать целые сказочные представления. Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

Мысль и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Данная взаимосвязь между движениями рук и развитием зрения сохраняется на протяжении всего детства ребенка [3]. «Только у человека из всех живых веществ существ есть руки, разум и речь» – именно так были расставлены составляющие, по мере их значимости, Марией Монтессори. В настоящее время показателем хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие мелкой пальцевой моторики [4].

В головном мозге человека, центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. По мнению И.М. Сеченова отсутствует наследственная предрасположенность к развитию мелкой моторики руки [1]. Развитие крупных движений определяется развитием мелкой моторики. Таким образом, ловкость и точность в ходьбе либо беге во многом зависит от ловкости пальцев рук.

Развитие двигательного аппарата является фактором, стимулирующим развитие речи, и ему принадлежит ведущая роль в формировании нервно-психических процессов у детей. На основе многочисленных наблюдений и исследований выявлена закономерность: если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие в пределах нормы. Если же развитие моторики пальцев рук отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной. Подобная

взаимозависимость наблюдается в большей степени в дошкольном возрасте и ослабевает по мере сформированности коры головного мозга [2].

Цель и задачи исследования. Изучить влияние коррекционно-развивающей программы (далее КРП) на развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет с патологией зрения.

Методы исследований. Было выполнено тестирование детей до применения КРП. В течение двух месяцев с детьми проводились занятия по разработанной КРП. По окончании применения программы было выполнено повторное тестирование детей для определения динамики развития мелкой моторики.

Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания. Оценка всех тестов: учитывается общее время, затраченное на выполнение каждого задания.

Тесты для определения СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ КИСТЕЙ РУК:

- Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул все пуговицы.

- Тест «Расстегивание пуговиц обеими руками». На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками, причем пуговицы находятся в петельках соответствующего размера. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Окончанием теста считается момент, когда ребенок расстегнул все пуговицы.

- Тест «Закручивание крышек правой (левой) рукой». Перед ребенком, на столе расположен зеленый прямоугольник с пластиковыми горлышками, блюдце, в котором находятся десять пластиковых крышек. По команде ребенок начинает закручивать крышки на горлышки. Окончанием теста считается когда ребенок закрутил десятую крышку.

Тесты для определения ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК:

- Тест «Закрепление прищепок правой (левой) рукой». Перед ребенком на столе расположены трафарет из плотного желтого картона в виде «солнышка» диаметром 150 мм (на трафарете стрелками отмечены места для закрепления прищепок) и блюдце с десятью прищепками. По команде ребенок начинает правой рукой закреплять прищепки на отмеченные стрелками места по периметру трафарета.

- Тест «Выкладывание палочек правой (левой) рукой». На столе перед

ребенком расположен лист бумаги с нанесенными заранее контурами треугольника и квадрата, а так же блюдце со счетными палочками. По команде ребенок начинает выкладывать из счетных палочек контур поверх нарисованного на бумаге квадрата, затем контур треугольника. Окончанием теста считается момент, когда оба контура выложены счетными палочками.

- Тест «Ощупывание предметов правой (левой) рукой». На столе, перед ребенком, расположен мешок с девятью кубиками от конструктора по типу «LEGO». Ребенок ощупывает предмет, находящийся в мешке и называет количество коннекторов. После того как ребенок указал количество коннекторов на кубике, он его извлекает и показывает инструктору. Так повторяется до того момента, пока не закончатся все предметы в мешке.

- Тест «Штампование правой (левой) рукой». Ребенок выполняет задание правой (левой) рукой. По команде ребенок выполняет десять оттисков игрушечным штампом, стремясь поставить штамп максимально близко к центру каждой мишени.

Тесты для определения ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В СИСТЕМЕ «ГЛАЗ–РУКА»:

- Тест «Шнуровка». Ребенку требуется пропустить шнурок через все отверстия в диске предназначенные для шнуровки, выполняя шнуровку диска по типу «крест–накрест». Окончанием считается момент времени, когда шнурок вытянут из последнего отверстия в диске.

- Тест «Рисование по контуру». Перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером до получения четкого контура. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Окончанием теста считается момент времени, когда ребенок завершил обводку второго трафарета.

- Тест «Вырезание по контуру». Перед ребенком на столе расположены ножницы, а так же лист плотной бумаги с контурами двух фруктов (яблоко и груша), которые он нарисовал при помощи трафарета ранее. По команде ребенок берет ножницы и начинает вырезать фигурки по контурам так, что бы контур сохранялся не только на «яблоке» и на «груше», но и на обрезаемых участках листа. Окончанием теста считается момент времени, когда вырезан второй фрукт.

- Тест «Заполнение фишками правой (левой) рукой». Перед ребенком на столе расположены красные фишки, а так же обойма для размещения в ней фишек. По команде ребенок берет фишки и заполняет нижние два горизонтальных ряда в обойме, стараясь не допускать возникновения трех и более элементов в вертикальных рядах. Окончанием теста считается момент

времени, когда полностью заполнен второй ряд.

Коррекционно-развивающая программа, примененная нами для развития мелкой моторики у детей с патологией зрения, имела целью создание условий для развития мелкой моторики и координации движений пальцев рук у детей возрастом 5-6 лет с патологией зрения.

Задачи программы:

- развитие умения производить точные движения кистью и пальцами рук;
- развитие способности координированной работу рук со зрительным восприятием (при его наличии);
- развитие творческой активности, пространственного мышления, фантазии;
- формирование навыков исполнительского мастерства;
- формирование умения воплощать свои идеи в художественный образ;
- воспитание уважительного отношения к своему и чужому труду.

В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям АФК, дети занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе, которая включает в себя следующие элементы креативных телесно-ориентированных практик для развития мелкой моторики: самомассаж пальцев рук, пальчиковая гимнастика, лепка из соленого теста, сюжетно-ролевые игры.

Для развития мелкой моторики использовались следующие предметы и инвентарь: мячи (каучуковые, колючие, рифлёные, плюшевые); кистевые эспандеры для развития мышечной силы кисти; прищепки бельевые для развития координации движений пальцев рук; зубные щётки для массажа и самомассажа ладоней; платочки; бигуди; счётные палочки; резинки для волос; тесто.

КРП включает три этапа, которые должны проходить в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач, а именно:

- развитие мелкой моторики рук;
- повышение уровня зрительно-двигательной координации;
- совершенствование тактильных и сенсорных ощущений;
- развитие пространственных представлений;
- улучшение психоэмоционального состояния.

Результаты исследований. В таблицах 1-3 мы проводим сравнительную характеристику детей до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Прослеживается положительная динамика развития схватывающей способности кисти у детей после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Данные таблицы 1 однозначно доказывают статистически достоверно выраженное улучшение показателей развития координации движения рук.

Таблица 1

Динамика показателей схватывающей способности кисти у детей ЭГ в ходе занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	до начала	после окончания	t _{набл.}	t _{крит.}	P
Застегивание пуговиц, (с)	27,63±1,19	23,13±1,24	2,62	2,14	<0,05
Расстегивание пуговиц, (с)	16,13±1,19	13,00±0,67	2,29	2,14	<0,05
Закручивание крышек, (с)	70,50±1,23	65,75±1,08	2,90	2,14	<0,05
Раскручивание крышек, (с)	43,25±0,87	40,25±0,90	2,39	2,14	<0,05

Отмечается улучшение развития точности дифференцировки движений пальцев рук у детей после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Полученные данные таблицы 2 показывают статистически достоверное улучшение показателей.

Таблица 2

Динамика показателей точности дифференцировки движений пальцев у детей ЭГ при занятиях по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	до начала	после окончания	t _{набл.}	t _{крит.}	P
Закрепление прищепок, (с)	89,50±1,14	85,63±0,93	2,63	2,14	<0,05
Снятие прищепок, (с)	36,00±0,99	32,63±0,60	2,91	2,14	<0,05
Выкладывание палочек, (с)	86,38±1,52	80,50±1,43	2,82	2,14	<0,05
Ощупывание предметов, (с)	84,50±1,62	79,13±1,44	2,48	2,14	<0,05
Штампование, (с)	14,88±0,55	12,75±0,53	2,80	2,14	<0,05

Прослеживается положительная динамика развития зрительно-моторной координации в системе глаз-рука у детей экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Из полученных данных таблицы 3 видно статистически достоверное улучшение показателей развития зрительного внимания.

Таблица 3

Динамика показателей зрительно-моторной координации глаз-рука у детей ЭГ в ходе занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	до начала	после окончания	t _{набл.}	t _{крит.}	P
Шнуровка, (с)	30,25±1,22	26,88±0,82	2,29	2,14	<0,05
Рисование по контуру, (с)	69,75±1,61	62,38±2,21	2,70	2,14	<0,05
Вырезание по контуру, (с)	118,8±3,13	107,1±2,74	2,82	2,14	<0,05
Заполнение фишками, (с)	41,50±1,13	37,63±0,73	2,88	2,14	<0,05

По результатам, зафиксированным в таблицах, а так же на рисунке, можно сказать, что развитие мелкой моторики и зрительно-двигательной

координации у детей с патологией зрения после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось.

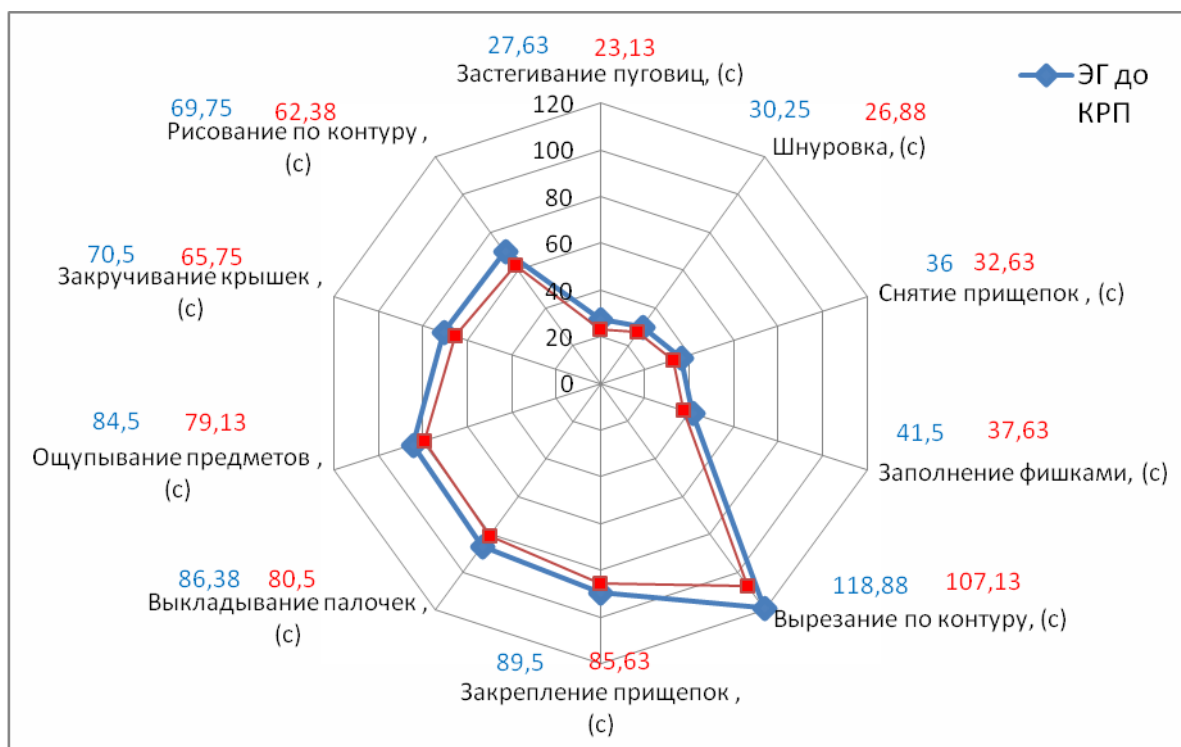


Рисунок – Сравнение результатов тестирования детей до (слева) и после (справа) применения коррекционно-развивающей программы

Выводы.

1. Разработанная нами коррекционная программа эффективно развивает мелкую моторику детей с патологией зрения.
2. Статистически достоверно увеличились показатели тестов развития мелкой моторики на 4-19%.
3. Это позволяет рекомендовать разработанную нами коррекционно-развивающую программу с элементами креативных телесно-ориентированных практик для дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Любина, Г.А. Рука развивает мозг : пособие для педагогов учреждений обеспечивающих получение дошкольного образования / Г. Любина // Мн. : Зорны верасень. – 2006. – С. – 104.
2. Мишин, М.А. Занятия по мелкой моторике и зрительной гимнастике в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией / М.А. Мишин, Е.А. Смирнова // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2003. – № 4. – С. 12-24.
3. Рымчук, Н.С. Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики / Н. Рымчук // М. : «РИПОЛ классик». – 2008. – 319 с.

4. Смирнова, Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста / Е.А. Смирнова. – СПб. : ООО «Изд-во Детство-ПРЕСС», 2013. – 144 с.

5. Нарушения зрения и слепота // Информационный бюллетень № 282, август 2014 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/ru/> – Дата доступа 09.02.2015 г.

Процесс рациональной структуры подготовки юных футболистов

Саскевич А.П.

РСОУ «Вымпел» (Ивацевичи, Республика Беларусь)

Саскевич М.П.

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

(Горки, Республика Беларусь)

Масловский Е.А.

Высшая школа физической культуры и туризма в Белостоке

(Белосток, Польша)

В данной статье рассматривается вариант построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов с использованием нетрадиционных систем в процессе рациональной структуры подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: футбол, физическая и техническая подготовка, педагогический эксперимент, юные футболисты.

This article discusses the option of constructing the training process of young players with non-traditional systems in the process of a rational structure of training of sports reserve.

Key words: football, physical and technical training, pedagogical experiment, young players.

Введение. Огромное значение в определении специфики того или иного целого, его особенностей, свойств является структура. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений вариантов подготовки позволяет констатировать, что очень часто, уделяя большое внимание методической составляющей процесса данных видов подготовленности, многие специалисты упускают из виду важнейший организационный аспект достижения цели профессиональной подготовки будущих профессиональных футболистов – долгосрочный план построения процесса. В этом случае даже достаточно глубокие и содержательные представления и знания по вопросам теории и методики проведения отдельных учебно-тренировочных занятий не могут устранить или компенсировать ущерб, в случае неправильного выбора структуры подготовки на весь период обучения и тренировок.

Профессор Л.П. Матвеев отмечал: «Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность» [1]. В связи с этим для адекватного совершенствования процесса подготовки юных футболистов перспективным является применение системного подхода, что, в свою очередь, приводит к необходимости разработки рассматриваемой структуры подготовки.

Актуальностью является тот факт, что этот этап исследования основывается на признании системного характера научного знания и применимости к нему понятия структуры. В аспекте разработки структуры подготовки юных футболистов возникает необходимость дать определение такому важному и фундаментальному понятию системы, как ее структура. Анализ литературы, касающейся процессов подготовки показал, что ее теоретические и методологические основы формировались преимущественно в процессе развития спортивной направленности. Вследствие этого, накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о вариантах подготовки юных спортсменов, носят фрагментарный, неупорядоченный и противоречивый характер, не определены ее приоритеты и структура. В силу этого, до сих пор не создано целостное представление о системе подготовки юных футболистов, направленной на повышение их профессионального уровня.

Цель исследования – рассмотреть процесс рациональной структуры подготовки юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ рациональной структуры вариантов построения учебно-тренировочного процесса в детском футболе.
2. Выявить «законы», определяющие особенности структур подготовки на основе методологических особенностей их построения.

Методы исследования: анализ и обобщение источников литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с юными футболистами (мальчики 8-9 лет, n=22) в течение одного года в период с апреля 2011 по апрель 2012 гг. на базе центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» (Пинск, Республика Беларусь). Методом случайной выборки были созданы две группы: контрольная (КГ) (n=11) и экспериментальная группы (ЭГ) (n=11). ЭГ занималась по предложенной исследователями структуре, КГ по общепринятой.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно первой поставленной задаче исследования, специалисты обращают внимание на огромную роль структуры в формировании целостных свойств системы. Так, отмечая, что система являет собой множество взаимосвязанных элементов, выступающих как определенная целостность, подчеркивается, что свойства объекта, как целого, определяются не столько свойствами его отдельных элементов, сколько свойствами его структуры, особыми интегративными связями рассматриваемого объекта.

Основным составляющим фактором в структуре построения учебно-тренировочного процесса в ЭГ являлось жонглирование в простых и усложненных условиях с помощью периферического зрения (ПЗ). Жонглирование с помощью ПЗ заключалось в том, что бы игрок во время выполнения жонглирования называл цифру, которую ему будет показывать исследователь во время проведения педагогического эксперимента. Расстояние исследователя от исследуемого игрока 5-7 метров. Цифра показывается на 1 секунду от 1 до 9. Игрок должен назвать цифру правильно. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Тестирование начального и итогового уровней жонглирования юных футболистов ЭГ и КГ

Жонглирование	Статистические показатели					
	апрель 2011 г.			апрель 2012 г.		
	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	P*	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	P*
	x±m			x±m		
Обычные условия	6,6±0,51	6,1±0,44	> 0,05 (t=0,80)	12,9±0,58	9,1±0,59	< 0,001 (t=4,60)
Усложненные условия	5,1±0,37	4,8±0,40	> 0,05 (t=0,50)	7,3±0,43	5,6±0,37	< 0,01 (t=3,07)

Примечание: P* - достоверность различий по t-критерию Стьюдента

По результатам начального тестирования установлено, что обе группы перед началом исследования были равнозначны по интересующим нас показателям – результаты ЭГ и КГ показали статистически недостоверный уровень ($p > 0,05$).

Анализируя полученные результаты исследования итогового этапа педагогического эксперимента (апрель 2012) замечено, что в обоих предложенных вариантах жонглирования результаты показывают

статистически достоверный уровень. Жонглирование в обычных условиях – $p < 0,001$, в усложненных условиях – $p > 0,01$.

Декларируя необходимость разработки рациональной структуры процесса физической и технической подготовки юных футболистов, прежде всего, следует исходить из тезиса сравнения ее эффективности с тем, что сегодня существует в практике (рис. 1).



Рисунок 1 – Жонглирование футбольным мячом в усложненных и обычных условиях

Структура подготовки юных футболистов состоит из двух ступеней (рис. 2).

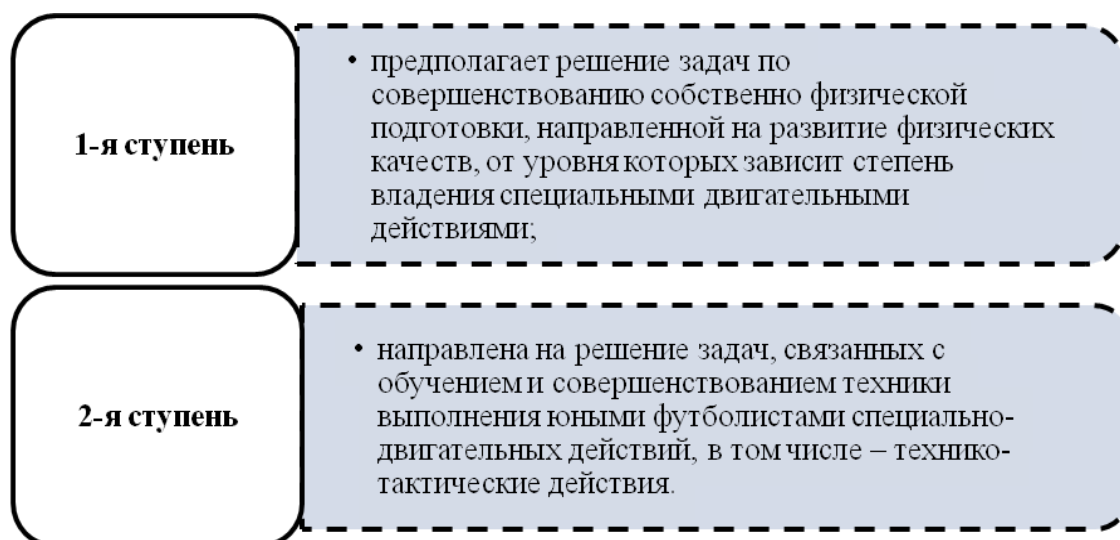


Рисунок 2 – Структура физической и технической подготовки юных футболистов

В организации традиционной структуры выявляется ряд негативных тенденций, к ним, в частности, относятся:

- *неравномерное распределение в рамках макроциклов нагрузок с различной преимущественной направленностью тренирующего воздействия на организм юных спортсменов.* Эта тенденция порождается одной причиной – комплексно-параллельной формой организации тренирующей нагрузки, считавшейся, к сожалению, наиболее эффективным методическим принципом. Согласно ему, на одном учебно-тренировочном занятии рекомендуется одновременно развивать различные физические качества (быстроту, силу, выносливость и др.) упражнениями, которые не соответствуют (или не в полной мере соответствуют) ведущим признакам предстоящей деятельности. В результате нивелировался специфический характер нагрузки, что превращало занятие в «общую физическую подготовку» с низкой эффективностью, но с большими несбалансированными энергетическими затратами;

- *неспециализированное и бессистемное применение упражнений,* направлены, главным образом, для обучения и совершенствования профессиональным техническим действиям и только в качестве «добавки» для развития физических качеств. При этом научно доказано, что при высоком уровне физической подготовки и использовании на его базе адекватных средств физической подготовки позволяет спортсменам на этапе начального спортивного совершенствования достигать оптимального максимума владения техническими действиями. В связи с этим, тратить 80% времени только на техническую подготовку юных футболистов было не эффективно и нецелесообразно.

Несоответствие существовавшей структуры в организации и осуществлению требуемой подготовки юных футболистов потребовало

разработки и научного обоснования новой рациональной структуры, отвечающей реальным запросам практики и показавшей свою эффективность даже при современном (низком) уровне физической подготовки юных спортсменов. В ходе исследования была научно обоснована и разработана рациональная структура процесса подготовки юных футболистов.

Согласно второй поставленной задаче исследования указанные выше методологические особенности построения структур предполагают, что *законами*, определяющими особенности разработки рассматриваемой структуры юных спортсменов, как функциональной системы, являются принципиальные положения теории функциональной системы [2], теории периодизации спортивной тренировки [3], согласно которым:

- компоненты структуры должны содействовать получению конечного приспособительного результата. Сама идея приспособления представляет собой источник для различного рода научных гипотез, служит постоянной научной темой, дает могучий толчок к дальнейшему изучению вопросов о сущности жизненных явлений. Адаптация является общенаучной проблемой. Она зародилась на «стыках» многих отраслей научного познания. Адаптация способствует совершенствованию теоретического фундамента, являясь его методологической основой, дает обоснование многим гипотезам, теориям и явлениям;

- тренировочный процесс следует рассматривать как циклический с годовой или, по крайней мере, полугодовой периодичностью. Предложенные Л.П. Матвеевым [1] временные характеристики структуры, поддержанные его оппонентами, обуславливаются необходимостью *длительных адаптационных* перестроек организма человека. Научно доказано исследованиями, что именно между длительными адаптационными перестройками и закономерностями высокого уровня развития физической подготовки в том или ином виде спорта имеется органическая связь.

Выводы. В период годичного исследования, в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика результатов выполнения действий в направленности жонглирования: в ЭГ прирост составил 22,3%; в КГ – 17,1%.

Таким образом, в аспекте исследования, закономерности адаптационных перестроек организма подростка именно в спортивной деятельности являются основой. В связи с этим, правомерно считать, что структура процесса подготовки юных футболистов должна базироваться на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в избранном виде спорта, технические элементы (и соответственно проявляемые в них физические качества) которых

являются составляющими всех профессиональных действий футболистов. Эти закономерности будут основополагающими факторами, определяющими оптимальную структуру подготовки будущих спортсменов высокого уровня и соответственно эффективность профессиональной деятельности.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1986. – 197 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.

Экспериментальное обоснование тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов

Сивохин И.П.

Костанайский государственный педагогический институт (Костанай)

Федоров А.И.

Южно-Уральский государственный университет (Челябинск)

Ни А.Г., Тапсир М.

Дирекция штатных национальных команд РК (Астана)

Калашников А.П.

Костанайский филиал Челябинского государственного университета

Комаров О.Ю.

Казахская академия спорта и туризма (Алматы)

В работе дано обоснование тренировочной программы с алактатной направленностью тренировочной нагрузки, а так же с однонаправленным вектором, максимально моделирующей специфические особенности и структуру соревновательной деятельности. Эффективность разработанной модели тренировочного процесса оценивалась в 7-месячном цикле подготовки элитных тяжелоатлетов.

The work gives the foundation for the monodirected vector training program, which maximum closely models specific peculiarities and structure of competition activities. The effectiveness of the program has been measured in the annual and Olympic elite weightlifting athletes' training cycle.

Введение. Высокий уровень спортивных результатов в тяжёлой атлетике требует поиска новых методологических подходов к решению проблемы повышения эффективности тренировочного процесса, особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Анализ практической деятельности, а также траектории становления спортивного мастерства выдающихся атлетов, показывают, что спортсмены выполняют в

годовом цикле большие объемы тренировочной работы в основном в соревновательной зоне интенсивности, и данный фактор является определяющим для высоких темпов роста спортивных результатов.

Разработка эффективных технологий подготовки тяжелоатлетов и практическая реализация её в условиях реальной работы с национальной сборной командой является актуальной проблемой. Данные разработки должны впитать в себя новейшие достижения научных исследований в области спортивной тренировки, а также максимально обобщить опыт работы ведущих специалистов, которые добились выдающихся результатов в практической деятельности по подготовке спортсменов [1, 2, 3, 4]. Создание новых тренировочных программ, а также экспериментальная оценка их эффективности, позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса и добиться более высоких темпов повышения спортивно-технического мастерства спортсменов.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности тренировочного процесса алактатной направленности, моделирующего условия и структуру соревновательной деятельности.

Методика и организация исследования. Для оценки эффективности экспериментальной программы был проведен педагогический эксперимент, который проходил в течение 7 месяцев. В экспериментальную и контрольную группу вошли спортсмены высокой квалификации (МСМК, ЗМС) в возрасте 20-27 лет в количестве 10 человек. В эксперименте участвовали спортсмены высокой квалификации, которые в разные годы становились победителями и призерами чемпионатов Азии, мира, Азиатских и Олимпийских игр. По уровню спортивного мастерства группы были относительно однородны. С целью исключения влияния неучтенных факторов контрольная (n=5) и экспериментальная (n=5) группы формировались с использованием метода случайного выбора (метод рандомизации). Контрольная группа тренировалась в основном по традиционной программе [4]. Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанной экспериментальной программы. Условия подготовки и фармакологическая программа были одинаковы для обеих групп.

При анализе результатов исследования использовались традиционные статистические методы. Рассчитывались среднегрупповые значения M и стандартное отклонение S . Достоверность различия в темпах прироста спортивных результатов спортсменов контрольной и экспериментальной группы оценивались по t -критерию Стьюдента для независимых выборок.

Изучение всего процесса спортивной подготовки предполагает использование системного подхода, в котором традиционно спортивный

результат рассматривается в качестве системообразующего фактора. Хотя по нашему мнению [5], которое согласуется с другими авторами [6], системообразующим фактором процесса спортивной подготовки может быть «двигательное действие», которое является предметом спортивного состязания в конкретном виде спорта. В процессе спортивной подготовки вся деятельность спортсмена подчинена формированию, развитию и совершенствованию двигательного действия, соответствующего специфике соревновательной деятельности. Работа всех систем организма: физиологической (ФЗС), биохимической (БХС), биомеханической (БМС), психической и т.д., а также видов подготовки (физической, технической, тактической, психической, интегральной), направлены на обеспечение оптимального и эффективного выполнения всех характеристик двигательного действия (пространственно-временных, динамических, кинематических, темпо-ритмических, координационных) [6]. Таким образом, спортивный результат является следствием эффективности функционирования двигательного действия и зависит от того, насколько совершенным на данный момент является его выполнение конкретным спортсменом [5, 6, 7, 8, 9].

Становится очевидным, что эффективность тренировочного процесса на всех этапах становления спортивно-технического мастерства будет зависеть от системного использования знаний, а также результатов диагностики основных систем организма (БМС, ФЗС, БХС), обеспечивающих выполнение необходимых характеристик двигательных действий. Таким образом, целостный педагогический процесс направлен на формирование, развитие и совершенствование двигательного действия в классическом рывке и толчке штанги с предельными весами.

Результат в тяжёлой атлетике в основном определяется эффективностью техники соревновательных упражнений, уровнем развития специальных физических качеств, а также способностью атлета реализовать свой двигательный потенциал в условиях высокой конкуренции соревновательной деятельности. Исследования показывают, что уровень максимальной и взрывной силы определяют динамические характеристики соревновательных упражнений, имеющих высокую степень взаимосвязи со спортивным результатом в тяжёлой атлетике [7, 8]. Таким образом, очевидно, что темпы роста спортивного результата в основном будут определяться динамикой роста величины максимальной и взрывной силы тех мышечных групп, которые обеспечивают рабочий эффект движения. Важным требованием является способность спортсмена проявлять силовые способности в высокоскоростных движениях, характерных для соревновательных упражнений тяжелоатлетов [9].

Научные данные показывают, что максимальная сила связана с гипертрофией как быстрых, так и медленных мышечных волокон, а рост взрывной силы в основном связан с избирательной гипертрофией быстрых мышечных волокон [10]. Таким образом, становится очевидным, что наиболее важной задачей тренировочного процесса является избирательная гипертрофия быстрых мышечных волокон в тех мышечных группах, которые определяют рабочий эффект в соревновательных упражнениях тяжелоатлетов. Решение данной задачи требует выполнения ряда условий:

1. Высокая интенсивность тренировочной нагрузки.
2. Использование специально-подготовительных упражнений, которые соответствуют или превышают динамические характеристики соревновательных упражнений.
3. Выполнение упражнений, соответствующих структуре соревновательных упражнений или отдельным фазам и фрагментам.
4. Использование в одном подходе не более 1-2 повторений.
5. Выполнение основной нагрузки в отдельном упражнении в течение 15-20 минут в основном в 15-20 подходах.
6. Включение пассивного отдыха в течение 15-20 минут после каждого упражнения.
7. Увеличение количества тренировок в течение дня до трех.

При решении проблемы избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон важно учитывать следующие позиции, которые могут влиять на суммарную эффективность тренировочного процесса:

- быстрые мышечные волокна генетически более предрасположены к гипертрофии за счет накопления массы миофибрилл [11];

- с увеличением максимальной силы за счет избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон пропорционально увеличивается сила при высоких скоростях сокращения мышц;

- увеличение максимальной силы за счет избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон не приводит к значительному увеличению мышечной массы тела, в связи с отсутствием выраженной гипертрофии в медленных мышечных волокнах;

- отсутствие выраженной гипертрофии медленных мышечных волокон не будет создавать дополнительного давления в мышце, которое ухудшает условия для проявления силы сокращения быстрых мышечных волокон [12];

- не происходит чрезмерного накопления молочной кислоты в быстрых мышечных волокнах при действии физической нагрузки за счет активного поглощения и утилизации её медленными волокнами [13];

- активизация быстрых двигательных единиц сопряжена с предельным напряжением ЦНС, в результате чего активизируется эндокринная система и повышается концентрация гормонов в крови [14].

Тяжелоатлеты высокой квалификации обладают рядом стабильных характеристик, которые не меняются в ходе тренировочного процесса. К ним можно отнести стабильность биомеханических характеристик техники (многолетний навык), уровень тренированности имеет максимальные характеристики. Нервный фактор проявления силы относительно быстро насыщается (в течение 7-8 недель) при наличии силовой нагрузки высокой интенсивности [10, 16].

Таким образом, теоретический анализ позволяет сделать вывод, что основным фактором повышения спортивных результатов тяжелоатлетов может являться увеличение массы миофибрилл преимущественно в быстрых мышечных волокнах. От того насколько интенсивно будет происходить наполнение массы миофибрилл в мышечных волокнах будут зависеть темпы прироста спортивного результата и суммарная эффективность тренировочного процесса в относительно длительных циклах. Это является одним из важных факторов определяющим интенсивность формирования системно-структурного следа долговременной адаптации спортсмена к воздействию специфической нагрузки [15], от чего в конечном итоге зависит суммарный тренировочный эффект [1, 2, 16, 17]. Интенсивность данного процесса зависит от большого количества факторов, которые важно учитывать при планировании тренировки.

1. Активность быстрых двигательных единиц, которая достигает максимума примерно через 7-8 недель применения силовых нагрузок высокой интенсивности за счет роста нервного фактора [10, 16];

2. Активность эндокринной системы [13, 15];

3. Активность генетического аппарата мышечных клеток, определяющего интенсивность синтеза нуклеиновых кислот и белков [13, 15, 18];

4. Повышенная концентрация аминокислот в организме [13];

5. Повышенная проницаемость мембран мышечных клеток для гормонов и питательных веществ [13, 18].

Важно учитывать то обстоятельство, что длительное выполнение физической нагрузки повышенной интенсивности может вызвать обширные разрушения в мышечных клетках и способствовать подавлению процесса синтеза нуклеиновых кислот и белков, снижая тем самым тренировочный эффект [13, 19]. К подобному эффекту может привести использование длительное время нагрузок с низкой интенсивностью за счет снижения активности быстрых мышечных волокон.

Освоение больших объёмов нагрузки в соревновательной зоне интенсивности, моделирующей условия и структуру соревновательной деятельности, как по набору используемых средств, так и по характеру выполняемой работы, является необходимым условием более быстрых адаптационных перестроек, тех функциональных систем и органов, которые обеспечивают мощность функционирования организма при выполнении соревновательных упражнений [1, 2, 16, 17]. Это требует применение в течение достаточно длительного времени (например: в течение годового цикла) тренировочной нагрузки с однонаправленным вектором, максимально соответствующим специфике соревновательной деятельности [3, 20].

При разработке содержательной части тренировочного процесса и выбора тренировочных средств были отобраны только те упражнения, которые по биомеханическим и физиологическим характеристикам соответствуют соревновательным упражнениям, а также способны решать задачу избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон [4, 7].

На основе изложенного теоретического анализа была разработана модель учебно-тренировочного занятия, а также модель базового микроцикла [5, 21]. Важным условием выполнения данной программы является планирование тренировок в конце каждой недели (в пятницу) максимально моделирующей условия соревнований, предполагающей выполнение классических упражнений и приседаний с предельными весами вне зависимости от типа микроцикла. Результаты, показанные спортсменами на данных тренировках, использовались в качестве критериев для оценки успешности адаптации организма к тренировочной нагрузке и принятия управленческих решений в ходе реализации процесса подготовки спортсменов. Полученная информация использовалась для своевременной коррекции различных критериев учебно-тренировочного процесса.

В ходе организации тренировочного процесса исключались чрезмерно большие тренировочные нагрузки, которые вызывают снижение работоспособности, и неизбежно требующие включения восстанавливающих тренировок, сопровождающиеся уменьшением интенсивности нагрузки. Применяемые упражнения выполнялись с весами в зоне интенсивности 80-100% от максимума в основном в 10-16 подходах с 1-2 кратным повторением. Основная работа выполнялась с высокой моторной плотностью в течение 15-20 минут, после чего включались 15-20 минутные паузы отдыха.

Многолетний опыт использования данной модели микроцикла подготовки спортсменов, а также некоторые научные данные позволяют сделать заключение, что такое построение тренировочного процесса позволяет в течение недели добиваться стабильного накопления, преимущественно в

быстрых мышечных волокнах, внутриклеточных структур, которые определяют интенсивность синтеза миофибрилл [13]. Это закономерно ведет к избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон и, как следствие, к повышению скоростно-силовых показателей, а также динамических характеристик движения и росту результатов в соревновательных упражнениях. Такая организация нагрузки позволяет добиваться высокой мощности работы и избегать чрезмерного закисления работающих мышц, что может привести к ухудшению процессов восстановления и подавлению интенсивности синтеза структурных белков в мышечных волокнах [19]. Это также обеспечивает высокую физиологическую нагрузку на креатин-фосфатный механизм энергообеспечения, что поддерживает направленный вектор специфичности тренировочной нагрузки относительно скоростно-силовых упражнений.

Важной закономерностью, которую необходимо учитывать при построении теории спортивной тренировки, применительно к тяжелоатлетическому спорту, является практически линейная взаимосвязь между содержанием актина в миофибриллах и общим количеством креатина в мышечных клетках. Известно, что накопление массы миофибрилл происходит за счет синтеза сократительного белка актина. Количество миозина консервативный признак и генетически обусловлен и не изменяется под действием тренировок [22]. Правомерно допустить предположение, что увеличение физиологической нагрузки на алактатный механизм энергообеспечения приведет к увеличению общего количества креатина, что неизбежно будет сопровождаться увеличением синтеза актина и накоплением суммарной массы миофибрилл. В сочетании с увеличением интенсивности ресинтеза АТФ это приведет к повышению сократительных возможностей мышечных волокон. Это был главным экспериментальным фактором при проведении педагогического эксперимента.

Экспериментальная программа, а также условия ее реализации носили строго выраженную алактатную направленность, при этом были полностью исключены нагрузки, которые могли привести к существенному накоплению молочной кислоты. Научные данные говорят о том, что активация анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения приводит к подавлению алактатного механизма энергообеспечения [23], что может снижать эффективность скоростно-силовой подготовки. Контроль за действием тренировочной нагрузки проводился по субъективным ощущениям спортсменов. Исключались состояния, которые сопровождались чувством сильной «забитости» работающих мышц, или сильными болями после нагрузки.

С целью усиления алактатной направленности тренировочной нагрузки в ходе экспериментального периода для спортсменов экспериментальной группы включались между тренировочными упражнениями дозированные паузы пассивного отдыха в течение 15-20 мин. Результаты исследований показали, что через 20 минут после нагрузки концентрация молочной кислоты в периферической крови снижается примерно на 60% [24]. Это позволяет следующее упражнение выполнять с большей мощностью, при этом увеличивается физиологическая нагрузка на креатин-фосфатные и снижение на анаэробно-гликологические механизмы энергообеспечения.

Вместе с тем, анализ практики тренировочного процесса сборных команд, показывает, что спортсмены выполняют тренировочную нагрузку на высоких значениях лактата (в пределах среднегрупповых величин 14,0-15,0 миллимоль/л) [25]. Это может быть причиной снижения эффективности тренировки для роста скоростно-силовых качеств и смещение эффекта в сторону развития силовой выносливости при выполнении высокоинтенсивной силовой работы. Это в свою очередь снижает суммарный вектор специфичности тренировочной нагрузки в подготовке тяжелоатлетов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного эксперимента представлены в таблицах 1 и 2. В таблице 1 представлены критерии тренировочной нагрузки выборочного базового мезоцикла (4 недели), которая применялась в подготовке спортсменов контрольной и экспериментальной группы. Для сравнения в таблице представлены критерии тренировочной нагрузки сборной СССР 1988 г. непосредственно в период подготовки к сеульской олимпиаде.

Анализ показывает, что тренировочная нагрузка экспериментальной программы характеризуется более низким суммарным объемом тренировочной работы, в том числе и в зоне интенсивности более 90%, в сравнении с тренировочной программой контрольной группы. Особенно различия существенны в таких группах упражнений как толчковые упражнения, тяги рывковые и приседания со штангой на груди и плечах. Обращает на себя внимание тот факт, что нагрузка в контрольной и экспериментальной группе в 3-2 раза выше, чем нагрузка в сборной команде образца 1988 года. Это подтверждает мнение многих специалистов, что в современном спорте резко возросли объемы и интенсивность тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Стандартные модельные характеристики критериев тренировочной нагрузки по зонам интенсивности в основных группах упражнений в базовом мезоцикле (четыре недели)

Упражнения	Зона интенсивности в %	Олимпийская сборная 1988 г. (n=10) M; S				Контрольная группа (n=5) M; S				Экспериментальная группа (n=5) M; S			
		> 70		> 90		> 70		> 90		> 70		> 90	
		M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S
РУ	> 70	69	9			272	29			224	29		
	> 80	41	9			312	27			192	23		
	> 90	10	1			264	24			236	32		
	> 100					28	7			20	7		
	Сумма	120	19	10	1	876	87	292	31	662	91	256	39
ТУ	> 70	65	9			276	33			232	34		
	> 80	39	9			204	19			148	18		
	> 90	16	4			236	24			80	12		
	> 100					40	9			12	2		
	Сумма	120	22	16	4	756	78	276	33	472	66	92	14
ТР	> 70	39	28										
	> 80	60	14			96	22			120	27		
	> 90	56	10			24	7			60	21		
	> 100	3	2			132	20			60	15		
	> 110	21	7			276	57			48	9		
	> 120					120	23						
	Сумма	179	61			648	129			288	72		
ТТ	> 70	37	17										
	> 80	52	7										
	> 90	46	10			12	5			12	4		
	> 100	8	3			32	11			24	11		
	> 110	14	7			96	19			96	23		
	Сумма	157	44			140	35			132	38		
ПР	> 70	58	9										
	> 80	71	13										
	> 90	64	9			80	21			236	43		
	> 100	13	5			72	23			128	24		
	> 110	30	9			408	50			116	16		
	> 120					100	15			68	12		
	Сумма	236	45	43	14	650	109	580	88	548	95	312	52
Итого													
		812	190			3070	438			2102	242		

Результаты эксперимента, которые представлены в таблице 2 показали, что прирост спортивно-технических показателей за 7 месяцев экспериментального периода в сумме двоеборья составил в экспериментальной группе 45,2 кг, S=11,4, что на 13,8 кг больше, чем в контрольной группе ($P < 0,05$). Результаты эксперимента оценивались по лучшим результатам, которые спортсмены показывали в классическом рывке и толчке штанги в условиях тренировочного процесса до и после экспериментального периода, что нам позволяло исключить влияние психологического фактора, который является значимым в условиях соревнований.

**Динамика прироста спортивных результатов у тяжелоатлетов
в течение экспериментального периода ($n_1 = n_2 = 5$)**

Упражнения	Экспериментальная группа (кг)		Контрольная группа (кг)		Различия в кг	t	P
	M	S	M	S			
Рывок	20,4	5,7	11,4	2,1	+ 9,0	3,33	< 0,05
Толчок	24,8	7,0	20,0	7,5	+ 4,8	1,04	> 0,05
Сумма	45,2	11,4	31,4	13,8	+ 13,8	2,42	< 0,05

В разрезе соревновательных упражнений прирост в классическом рывке штанги в экспериментальной группе составил 20,4 кг, что превышает прирост в этом упражнении в контрольной группе на 9,0 кг ($P < 0,05$). Прирост в классическом толчке штанги в экспериментальной группе составил 24,8 кг, что на 4,8 кг выше чем в контрольной группе ($P > 0,05$). Различия в приросте результатов в толчке штанги между экспериментальной и контрольной группой были практически в два раза меньше, чем в рывке и оказались статистически не достоверными.

Результаты эксперимента показали, что наибольший эффект при использовании тренировочной нагрузки преимущественно алактатной направленности был получен в рывке штанги. Это могло быть связано с долговременной адаптацией испытуемых связанной с увеличением мощности алактатных механизмов энергообеспечения и накоплением массы миофибрилл (преимущественно в быстрых мышечных волокнах), что повлияло на увеличение проявления силы мышц при высоких скоростях их сокращения. Более высокая скорость движения штанги как раз характерна для выполнения классического рывка штанги [26, 27, 28].

Различия в темпах прироста результатов в толчке штанги оказались менее выражены. Это может быть связано с несколькими факторами. Толчок отличается тем, что состоит из двух упражнений, подъем на грудь и толчок от груди. Подъем штанги на грудь выполняется на меньшей скорости, чем рывок. Результат в подъеме штанги на грудь в большей степени определяется уровнем максимальной силы и в меньшей степени мощностью движения, чем в рывке, о чем свидетельствуют различия в биомеханических характеристиках [27, 28]. Результат в толчке штанги от груди определяется мощностью движения [29]. Мощность движения в толчке штанги от груди определяется уровнем проявления взрывной силы в фазе амортизации, которая зависит от вклада силы упругой деформации мышц нижних конечностей, которая в свою очередь связана с уровнем максимальной силы [27], т.е. от суммарной массы миофибрилл в быстрых и медленных мышечных волокнах (общее количество деформированных акто-миозиновых мостиков) [12]. Классический толчок

штанги предъявляет более высокие требования к проявлению максимальной силы, а так же к выносливости при выполнении работы сопряженной с проявлением максимальной силы. При выполнении толчка штанги от груди проявление взрывной силы совпадает с упругой деформацией грифа штанги, что в совокупности повышает эффективность двигательного действия.

Результативность в толчке штанги определяется мощностью алактатных механизмов, но при этом возрастает значимость анаэробно-гликолитических механизмов энергообеспечения. Смещение вектора направленности тренировочной нагрузки в анаэробно-гликолитическую зону неизбежно ведет к увеличению физиологической нагрузки на медленные мышечные волокна и накоплению в них структурных изменений. Это повышает их вклад в проявление максимальной силы и в проявление силы в относительно медленных движениях по сравнению с рывком. Увеличение анаэробно-гликолитической нагрузки на быстрые мышечные волокна будет способствовать увеличению их выносливости к выполнению высокоинтенсивной силовой работе. Все эти факторы в совокупности позволили спортсменам контрольной группы добиваться более высоких темпов прироста результатов в классическом толчке штанги, чем в рывке. Это было показано в результатах нашего эксперимента.

Полученная информация может быть использована для управления тренировочным процессом и коррекции тренировочной нагрузки в зависимости от индивидуального соотношения результативности в рывке и толчке штанги у конкретного спортсмена.

Более высокие темпы прироста результатов мы также склонны объяснить такой организацией тренировочного процесса, которая исключала чрезмерную волнообразность и вариативность нагрузки. Это методическое положение было обосновано научными данными о том, что чрезмерно большие нагрузки вызывают в мышечных клетках обширные разрушения, которые организм не в состоянии восстановить [13, 18, 19]. После такой нагрузки необходимо включение восстанавливающих тренировок с выраженным снижением объема и интенсивности. Это ведет к снижению алактатной направленности работы и к уменьшению физиологической нагрузки на быстрые мышечные волокна. В совокупности это будет приводить к снижению суммарной эффективности тренировочного процесса.

Методология разработки инновационных спортивно-педагогических технологий требует создания концептуальных моделей функционирования организма человека и на этой основе проектирование средств и методов спортивной подготовки [30]. Такой подход предполагает, прежде всего, разработку теории вопроса и на ее основе построение модели или программы

тренировочного процесса и затем ее экспериментальное обоснование и оценку эффективности в практической плоскости подготовки спортсменов.

В работе представлено теоретическое и экспериментальное обоснование тренировочной программы, которая была представлена в ряде публикаций [21, 31]. Данная программа была положена в основу системы подготовки сборной команды РК в течение олимпийского цикла 2009-2015 гг. В работе представлены основные организационно-методические особенности системы подготовки сборной команды РК, которые складывались в ходе практической работы и которые в определенной степени оказали положительное влияние на качество и эффективность подготовки спортсменов. В ходе реализации представленной модели подготовки спортсменов был накоплен большой практический опыт, а также результаты прикладных исследований по вопросам тренировочного процесса, которые в совокупности позволили наметить перспективные направления дальнейшего совершенствования системы подготовки.

Одним из таких направлений мы избрали разработку модели тренировочного процесса, а также условий ее реализации, максимально соответствующей теории алактатной направленности тренировочной нагрузки, которая позволит добиваться более высоких темпов прироста спортивно-технических показателей тяжелоатлетов высокой квалификации.

Выводы. Подготовка спортсменов по экспериментальной программе, связанной с преимущественно алактатной направленностью тренировочной работы, максимально моделирующей условия и структуру соревновательной деятельности, с однонаправленным вектором нагрузки позволяют добиваться более высоких темпов прироста спортивных результатов и согласуются с данными других авторов [1, 2, 3, 4, 13, 17, 20].

Литература

1. Прилепин А.С. Экспериментальное определение оптимальной тренировочной нагрузки тяжелоатлетов-разрядников : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1973. – 25 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Фурнаджиев В., Абаджиев И. О подготовке болгарских тяжелоатлетов к Московской Олимпиаде 1980 года // Тяжелая атлетика : Ежегодник, 1982. – С. 71-74.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

5. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. – Алматы, 2009. – 45 с.
6. Андриюшин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов : учебное пособие. – Алматы, 2012. – 332 с.
7. Сивохин И.П., Федоров А.И., Ни А.Г., Дон Л.Н. Особенности взаимосвязи показателей технической и физической подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации : сборник научных трудов. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2005. – Вып. 8. – Ч. 3. – 184 с.
8. Лукашев А.А. Анализ техники выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 35 с.
9. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М. – 1976. – 29 с.
10. Hakkinen K., Komi P.V., Tesch P. Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fibre and metabolic characteristic of leg extensor muscles // Scandinavian journal of Sports Sciences, 1981. – P. 50-58.
11. Физиология мышечной деятельности : учебник для институтов физкультуры / под ред. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 444 с.
12. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца : структура и функция. – М. : Наука, 1985. – 141 с.
13. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 103 с.
14. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке. – Л. : Наука, 1981. – 155 с.
15. Меерсон Ф.З., Пшеничникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М. : Медицина, 1988. – 253 с.
16. Komi P.V., Hakkinen K. Strength and power // Proceedings of the weightlifting symposium. – Siofok, Hungary, 1989. – P. 159-175.
17. Hakkinen K., Kauhanen H., Kuoppala T.K. Neural, muscular and hormonal adaptations, changes in muscle strength and weightlifting results with respect to variations in training during one year follow-up period of Finnish elite weightlifters. World weightlifting, Scientific supplement, № 3, 1987. – P. 42-48.
18. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. – Новосибирск : Наука, 1981. – 233 с.
19. Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. – М. : Медицина, 1977. – 343 с.

20. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999, № 1. – С. 12-17.
21. Туркилери Э., Сивохин И.П., Ни А.Г., Дон Л.Н. Программа многолетней подготовки тяжелоатлетов : учебное пособие. – Костанай : КГПИ, 2005. – 56 с.
22. Биохимия : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
23. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.
24. Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г. Изменение лактата на тренировочную нагрузку в микроцикле подготовки тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры : научно-теоретический журнал. – Алматы. – 2012. – №2 (29). – С 68-73.
25. Корженевский А.Н. Комплексная диагностика подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 26-32.
26. Sivokhin I., Fyodorov A., Tapsir M. Dependence of Sports Result in Jerk of the Bar from the Level of Physical Readiness of Sportsmen and Biomechanical Parameters of Movement // 20th Annual Congress of the European College of Sport Science : Book of Abstracts (24th–27th June 2015, Malmo, Sweden) / Edited by A. Radmann, S. Hedenborg, E. Tsolakidis. – Malmo : Malmo University. – P.470.
27. Сивохин И.П., Федоров А.И. Биомеханический контроль при оценке реализационной эффективности двигательных действий в тяжелой атлетике // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы Всероссийской (с международным участием) очно-заочной научно-практической конференции. (21-22 нояб. 2014, Москва).
28. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Прикладов Я.В. Анализ биомеханических факторов эффективности техники подъема штанги на грудь при выполнении классического толчка // Научно-теоретический журнал «Наука и спорт : современные тенденции». – 2015. – № 2 (том 7). – С. 110-114.
29. Сивохин И.П., Бикташева Г.Ш., Скотников В.Ф., Мустафин С.К. Биомеханические критерии эффективности техники толчка штанги от груди у тяжелоатлетов высокой квалификации // Олимп. – 2015. – № 2-3. – С. 56-58.
30. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 9-12.

31. Сивохин И.П. Анализ эффективности тренировочного процесса в годичном цикле подготовки тяжелоатлетов национальной сборной РК // Теория и методика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 155-164.

Актуальные аспекты применения иппотерапии в адаптивном физическом воспитании при детском церебральном параличе

Солдатенкова А.И., Еншина А.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Под воздействием цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе с применением иппотерапии у детей 10-12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича было выявлено статистически достоверно выраженное улучшение показателей равновесия по всем контрольным тестам, а у детей контрольной группы не было выявлено статистически достоверного улучшения уровня развития равновесия.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, адаптивное физическое воспитание, иппотерапия, дети, школьный возраст.

Under the influence of cycle classes we have developed remedial and developmental program with the use of hippotherapy in children 10-12 years old with atonic-astatic form of cerebral palsy revealed a statistically significant improvement of indicators of balance in all controlled tests, and the children of the control group was no statistically significant improvement in the level of development of balance.

Key words: cerebral palsy, adaptive physical education, hippotherapy, children, school age.

Введение. Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа патологических синдромов, возникающих вследствие внутриутробных, родовых или послеродовых поражений мозга и проявляющихся в форме двигательных, речевых и психических нарушений [4].

Детские церебральные параличи встречаются довольно часто: 1,7-1,9 на 1000 родившихся детей [1]. Из этого числа многие дети рождаются с умственными отклонениями и в дальнейшем недееспособны. Те же дети, интеллектуальное развитие которых не нарушено, физически малоактивны, в результате чего страдают различными дополнительными заболеваниями ОДА и внутренних органов. К тому же присоединяются и различные психические расстройства, вызванные особым отношением культурно невоспитанных сверстников [3].

Когда приходит время половой зрелости, юношам и девушкам с церебральным параличом довольно трудно найти спутников жизни. Все эти

факторы накладывают отпечаток на психику, зачастую приводя к суицидам или уходу ребенка «в себя» [5].

Добиться хороших результатов довольно трудно. Проблема обостряется также нехваткой профессиональных кадров и недостатком внимания к таким детям. Формирование двигательной функциональной системы имеет важное значение в организации деятельности всего мозга, в развитии механизма интеграции есть взаимосвязи различных функциональных систем, составляющих основу нервно-психической деятельности.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования явилась оценка влияния разработанной коррекционно-развивающей программы с включением иппотерапии на развитие равновесия у детей 10-12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе месячного периода занятий оздоровительной верховой ездой (с момента прихода ребенка до окончания месячного курса). Наблюдали за усвоением материала ребенком, и отмечалось время выполнения упражнения, его желание тренироваться, наличие или отсутствие страха перед лошадью, отношение родителей к занятиям.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития равновесия и меткости нами были использованы следующие методы тестирования:

Тест 1. Броски теннисного мяча. Цель: оценить способность развития равновесия. Оборудование: теннисный мяч, круг. Методика: испытуемый выполняет 10 бросков теннисного мяча с 3-х метров в круг диаметром 60 см, висящий на стене. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество баллов.

Тест 2. Броски баскетбольного мяча в корзину. Цель: максимальное количество раз попасть баскетбольным мячом в корзину. Оборудование: баскетбольный мяч, корзина. Методика: выполнить 10 бросков баскетбольного мяча в корзину диаметром 50 см которая стоит на полу, на расстоянии 3 метра. Броски мимо не засчитываются. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество набранных баллов.

Тест 3. Хлопки руками над головой и по бедрам ног. Цель: удержать равновесие и руки над головой держать прямыми. Методика: И.п. – основная стойка. Выполнить 10 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам ног за наименьшее время. Оценка: определяем время в секундах.

Тест 4. Упрощенная проба Ромберга на равновесие. Цель: оценка способности удерживать положение стоя на одной ноге, максимальное время. Методика: испытуемый немного сгибает ногу в коленном суставе, оставаясь в

упоре, на ведущей ноге. Требуется простоять максимально возможное время. Оценка: определяем максимальное время выполнения теста.

Тест 5. Переброска мяча из правой руки в левую. Цель: оценить способность координации движений. Оборудование: мяч. Методика: стоя на месте. Выполнить передачу мяча из правой руки в левую, без его потери (обязателен полет мяча). Оценка: засчитывается количество прикосновений двух рук в сумме.

В эксперименте приняли участие 16 детей в возрасте 10-12 лет, страдающих атонически-астатической формой детского церебрального паралича. Исследование проводилось в августе 2015 года на базе центра по оздоровительной верховой езде и иппотерапии, расположенного в поселке Тарасово Минского района.

В Беларуси имеются считанные базы по оздоровлению детей, страдающих различными отклонениями в состоянии здоровья. Одной из таких баз является частный центр оздоровительной верховой езды и иппотерапии, базирующийся в поселке Тарасово Минского района, который арендует министерство здравоохранения, и где работают специалисты реабилитационного центра в сотрудничестве с инструкторами по верховой езде. Занятия проводились дважды в неделю по 30 минут с каждым ребенком.

Результаты исследований и их обсуждение. Испытуемые были разделены на две группы: контрольная (КГ) – 8 человек, занимающаяся по стандартной программе реабилитационного центра, и экспериментальная (ЭГ) – 8 человек, занимающаяся коррекционно-развивающей программой с включением иппотерапии по развитию равновесия на базе центра (куда их привозили родители) по разработанной нами программе (таблица 1).

Таблица 1

Коррекционно-развивающая программа с включением иппотерапии для развития равновесия у детей с ДЦП

МЕРОПРИЯТИЯ	Дозировка
Иппотерапия	2 раза в неделю по 30 мин.
Упражнения игротерапии для развития тактильной чувствительности и координированных движений	2 раза в неделю по 15 мин.
Специализированные упражнения на развитие равновесия	2 раза в неделю по 5 мин.
Обучение умению целенаправленно управлять движениями в быту, формирование навыков самообслуживания	2 раза в неделю по 10 мин

В КГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10-12 лет с диагнозом ДЦП. В программу восстановления испытуемых контрольной группы входили: массаж спины ежедневно по 10-15 минут, упражнения игротерапии, занятия

лечебной гимнастикой один раз в день по 10–15 минут, специализированные упражнения на развитие равновесия.

В ЭГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10–12 лет с диагнозом ДЦП. Применялись упражнения *на расслабление, на растяжение, на укрепление мышц спины*. Упражнения выполнялись как на стоящей лошади, так и на двигающейся медленным шагом (таблица 1).

В разработанной нами коррекционно-восстановительной программе для больных детей в ЭГ мы соблюдали следующие принципы иппотерапии:

- занятия ездой на лошади должны приносить радость, помогать здоровью, а также приучать ребенка к гуманному отношению к животному;
- все упражнения подбирались исключительно с учетом особенностей каждого ребенка, его заболевания, его психики;
- упражнения должны быть безопасны и вероятность травм следует снизить до минимума;
- сеансы подбирались с одинаковыми промежутками, потому что нерегулярность снижает пользу от упражнений;
- следует настроиться на достаточно долгий период *восстановления*, так как нормализация работы больных органов и суставов вероятна при достаточно длительном воздействии;
- занятия должны быть разнообразными: 90% упражнений давали постоянно для закрепления результатов, а 10% упражнений меняли для разнообразия;
- при составлении плана занятий использовали метод цикличности: более легкие упражнения перемежали с более сложными.

Тестовые исследования проводились совместно с инструктором по иппотерапии перед началом коррекционно-развивающей программы. Спустя месячный период занятий тестирование повторилось.

После проведения месячного курса занятий по иппотерапии мы провели те же контрольные тесты, что и в начале исследования и сравнили полученные результаты с показателями до педагогического эксперимента.

В таблице 2 приведены результаты контрольного тестирования уровня развития равновесия у взятых под наблюдения детей экспериментальной группы до начала и после окончания месячного цикла занятий АФК по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, включающей иппотерапию.

Данные, представленные в таблице, однозначно доказывают, что под воздействием разработанной нами коррекционно-развивающей программы с месячным курсом занятий по иппотерапии произошло статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития равновесия у

наблюдаемых детей с атонически-астатической формой ДЦП в экспериментальной группе. Об этом свидетельствуют выраженное улучшение всех выполняемых контрольных тестов.

Таблица 2

Показатели тестирования равновесия и меткости у детей с ДЦП при проведении занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	до начала	после	t _{факт.}	P
Броски теннисного мяча, раз	5,37±0,56	7,87±0,44	3,50	<0,05
Броски баскетбольного мяча, раз	5,62±0,37	7,25±0,36	3,12	<0,05
Переброска мяча, раз	3,62±0,37	8,11±0,38	8,26	<0,001
10 хлопков, с.	16,2±0,49	12,6±0,37	5,87	<0,01
Проба Ромберга, с.	6,12±0,39	10,1±0,58	5,69	<0,01

Это, в свою очередь, доказывает необходимость применения разработанной нами коррекционно-развивающей программы с включением иппотерапии на занятиях по адаптивной физической культуре у детей 10-12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Вывод. Под воздействием цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе с применением иппотерапии у детей 10-12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича было выявлено статистически достоверно выраженное улучшение показателей равновесия по всем контрольным тестам, а у детей контрольной группы не было выявлено статистически достоверного улучшения уровня развития равновесия.

Литература

1. Архипова, Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом : учебное пособие / Е.Ф. Архипова. – М. : Медицина, 2009. – 112 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
3. Костенко, Ю.П. Клиническая и нейрофизиологическая характеристика детского церебрального паралича / Ю.П. Костенко [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа : www.referun.com – Дата доступа 03.04. 2014.
4. Меженина, Е.П. Церебральные спастические параличи и их лечение: учеб. пособие для студентов мед. институтов / Е.П. Меженина. – К. : Здоровья, 2006. – 233 с.
5. Семёнова, К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских центральных параличей : учебное пособие / К.А. Семенова, Е.М. Мастюкова, М.Я. Смуглин. – М. : Медицина, 2007. – 402 с.

Организационные и методические приемы в спортивной подготовке паралимпийцев

Титова М.Ю.

Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

По данным ЮНЕСКО всего 3% инвалидов в мире охвачено различными видами физической активности (в России 1,2%). И почти каждый из этих людей, является участником Паралимпийских игр. Слово «Паралимпийский» образовано из греческой приставки «пара» (в значении «рядом» или «параллельно») и слова «Олимпийский» (означает, что Паралимпиада проводится по аналогии с Олимпиадой). Основатель паралимпийского движения, выдающийся нейрохирург Людвиг Гутман. Официальное начало этого движения принято отсчитывать от Олимпиады-1960 в Риме. Церемония открытия Игр прошла 18 сентября на стадионе “АкваАцетоса”. Намного позже, 22 сентября 1989 года, был основан руководящий орган – Международный Паралимпийский Комитет (МПК). Неизменная задача МПК – предоставлять Паралимпийским спортсменам возможность достичь спортивного совершенства и развивать благоприятные спортивные возможности для инвалидов, начиная с уровня новичков и до 12 уровня спортивной элиты. Паралимпийские спортсмены демонстрируют исключительное мужество и целеустремлённость, воодушевляя человечество верой в то, что достижимы любые цели – даже самые невероятные.

В настоящее время спорт инвалидов представлен большими группами видов спорта:

- с поражением опорно-двигательного аппарата;
- с нарушением зрения;
- с интеллектуальными нарушениями;
- слабослышащих.

Спортивную подготовку паралимпийцев определяют как открытую, динамичную, социальную, сложную систему со своей структурой, организацией, внутренней и внешней средой, особенностями развития и функционирования. Особенности системы спортивной подготовки паралимпийцев заключаются в ином наборе процедур педагогического обследования, физиологической и психологической диагностики, в иной логике оценки результатов комплексных обследований, обследований тренировочной и соревновательной деятельности с учетом медицинских, функциональных классификаций и компенсаторных механизмов спортсменов-инвалидов.

К современным тенденциям организации спортивной подготовки паралимпийцев сборных команд ведущих спортивных стран можно отнести:

- усиление влияния инновационных достижений в спорте, науке, медицине;
- образовании на спортивную подготовку паралимпийцев;
- систематизация нормативно-правовой базы спортивной подготовки;
- создание многофункциональных спортивных баз с доступной средой;
- развитие информационно-коммуникационных инфраструктур в спорте;
- стимулирование спортивной паралимпийской деятельности.

Выделяется три группы факторов дающих характеристику системе спортивной подготовки:

- обуславливающие формирование спортивной подготовки с учетом её развития и функционирования как системы;
- влияющие на спортивную подготовку через организацию и среду системы;
- реализующие, включающие в себя состав и структуру системы.

На данный момент обеспечение спортивной подготовки Паралимпийцев предусматривает ряд организационных и методических приемов, которые представлены на рисунке.



Литература

1. Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом : методические рекомендации. – М., 2014.
2. Бумарскова Н.Н., Подготовка и проведение тестовых соревнований на Олимпийских объектах г. Сочи в рамках подготовки к XII Олимпийским зимним играм и XI паралимпийским зимним : итоговый сборник Всероссийской НПК ФНЦ ВНИИФК, 2013.
3. Bragaru M. Amputees and Sports. A Systematic Review / M. Bragaru, R. Dekker, J. Geertzen, U. Dijkstra // Sports Med. – 2011.
4. Шелков О. М., Баряев А. А. Организация работы комплексных научных групп ФГУ СПбНИИФК в 2008-2011 гг. : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Паралимпийское движение в России на пути к Лондону: проблемы и решения» - СПб., ФГУ СПбНИИФК, 2011.
5. Ворошин И.Н. Уровневая модель подготовленности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) / И.Н. Ворошин, С.А. Воробьёв // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 72. – № 2. – С. 48-52.
6. Евсеев С.П. Наука и жизнь: (интервью с главным редактором) / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2010.

Выявление эффективности бос-терапии в работе с тревожностью у спортсменов

Тужик Е.Ф., Киреева Г.В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Метод биологической обратной связи – современный метод реабилитации, представляющий собой комплекс процедур, при проведении которых человеку посредством специальных технических устройств передается информация о состоянии той или иной функции его собственного организма. Метод позволяет естественным способом оптимизировать нормальные физиологические функции организма и скорректировать нарушенные.

Ключевые слова: *тревожность, эмоциональное напряжение, биологическая обратная связь.*

Biofeedback – modern methods of rehabilitation, which is a set of procedures during which the person by means of special technical devices to transmit information about the state of a function of his own body. The method allows the natural way to optimize the normal physiological functions of the body and to correct the violation.

Введение. В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. В условиях спортивной борьбы ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», которая определяется высоким уровнем эмоционального возбуждения, сильным волнением, тревогой, повышенной нервозностью, беспричинной суетливостью, рассеянностью, повышенной отвлекаемостью внимания, неспособностью полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение. Чаще всего, психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, а также нарушает координацию движения. В случае саморегулирования своего состояния деятельность спортсмена становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишние напряжения и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

При нарастании эмоционального напряжения у человека резко падает адекватность восприятия действительности. Так, стресс и тревога подавляет способность человека к поиску выхода из сложной ситуации, поэтому БОС технологии и придумали, чтобы успокоить, и перебороть себя.

Саморегулирование эмоциональных состояний, а также поведенческих реакций позволяет обеспечить внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение уравновешенности, невзирая на обстоятельства, а также позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и другое [1].

Тренировочный процесс довольно монотонный и однообразный, вызывает как физическое утомление, так и множество психического напряжения. В связи с этим требуется продуманная, постепенная и регулярная психологическая подготовка, это могут быть специальные знания, упражнения и обучение спортсменов методам самоконтроля, например, с помощью прибора биологической обратной связи по параметрам пульса, принцип работы которого будет рассмотрен в данной работе

В исследовании приняли участие парни и девушки – спортсмены легкоатлетических многоборий: толкание ядра, метание диска и метание копья в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель. Освещение принципов БОС-терапии, преимуществ её применения в рамках психологической работы, а также выявление эффективности БОС-технологии в работе со спортсменами, у которых выявлен уровень тревожности.

Материал и методы исследования. Были использованы психодиагностические тесты: личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе, для диагностики уровня тревоги испытуемых; методика САН, для диагностики самочувствия, активности и настроения; 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла, для оценки индивидуально-психологических особенностей испытуемых.

Также, использовалась биологическая обратная связь – это технология, включающая в себя комплекс нефармакологических профилактических и лечебных процедур, организованных с помощью компьютерной техники.

EmWave2 удобный портативный прибор для снижения уровня стресса, тревожности и обучению управлению эмоциями. Он очень прост в обращении, с его помощью можно преобразовывать чувства напряженности, тревоги, беспокойства в умиротворённость, покой и ясность. В этом приборе есть два оптических датчика: один находится на единственной кнопке управления, снимает данные с пальца; второй крепится к мочке уха. Считываются такие характеристики, например, как время между ударами сердца, сравнительная характеристика соседних ударов по амплитуде, ритм дыхания. Биение сердца изменяется в соответствии с большим или меньшим напряжением тела и ума. Благодаря тому, что человек воспринимает эти изменения глазами, развивается способность регулировать напряжение сердца, сосудов и учится расслабляться. Программой задаётся ритм дыхания, под который нужно подстраиваться, там же отображается достигнутый уровень когерентности, имеется несколько уровней сложности.

«БОС» – это метод терапии, использующий скрытые резервы организма. Обязательным условием БОС-терапии является мотивация пациента на достижение результата.

После курса такой терапии повышается работоспособность, спортсмен сможет выполнять свои упражнения с меньшим напряжением сил и с более высокими результатами. Повысится стрессоустойчивость, уравновешенность, а отсюда улучшатся взаимоотношения в семье и в коллективе.

Сеансы БОС-терапии прекрасно сочетаются с дыхательными упражнениями, трансовыми техниками, аутотренингом, гипнозом, медитацией, йогой, психотерапией.

Также методика незаменима для коррекции «пограничных состояний», возникших на фоне хронического стресса [3].

Занятия проводились в положении испытуемых сидя. Продолжительность терапии составила 10 сеансов по 20-30 минут. Задача была таковой, сосредоточиться на положительных эмоциях и следовать своим дыханием за визуальными и звуковыми подсказками. После ряда занятий усвоенные навыки

этой методики научат за короткий промежуток времени справляться с тревожностью, напряжением и расслабляться, достигать внутренней гармонии. Через некоторое время происходит усваивание ритма дыхания и человек может расслабляться уже самостоятельно – в любом месте, в любое время и в любых обстоятельствах, а это значит, что при помощи выученной дыхательной практики можно сохранять спокойствие и уравновешенность, бесконфликтность в любой ситуации. Этот прибор – как личный тренер по успокаивающему дыханию, позволяющий обрести контроль над собой и своими эмоциями.

К преимуществам метода относятся: отсутствие побочных эффектов, так как методика является немедикаментозной. В ходе терапии происходит устранение самой причины заболевания, а не его следствий. Человек обучается навыкам саморегулированию, релаксации и управлению восстановления систем своего организма. Стоит отметить полную совместимость с любыми методами традиционной медицины. Продолжительное сохранение полученных в ходе курса БОС-терапии навыков саморегуляции, возможность наблюдения динамики параметров в режиме реального времени, эффективность и объективность в диагностике и реабилитации [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В самом начале исследования с помощью психодиагностических тестов был выявлен уровень тревоги у испытуемых, результаты средние со стремлением к высокому показателю и обнаружены высокие показатели, также было обнаружено, что девушки спортсменки более тревожны, чем парни спортсмены. В завершении проведенного нами исследования результаты у испытуемых улучшились.

Результативность БОС-тренинга оценивалась по разнице между исходным и итоговым уровнем тренируемого параметра, так же использовалась методика САН, для диагностики самочувствия, активности и настроения до и после терапии.

В ходе исследования было выявлено, что испытуемым с более высоким уровнем тревожности и раздражительностью, навыки саморегуляции даются сложнее, в нашем исследовании таких насчитывается 13%, они отметили у себя взволнованность и усталость. Тех, кто прошел курс занятий и показал самостоятельно успешные результаты насчитывается 67%, также они в результате опроса и тестирования подтвердили сниженный показатель напряженности, отметили у себя высокую активность, спокойствие, хорошее самочувствие, бодрость, оптимистичность, готовность и желание к деятельности. С низкими показателями тревоги и напряженности испытуемые отмечают у себя равнодушие, таких в нашем исследовании насчитывается

около 20% это те испытуемые, у которых эмоциональное состояние осталось без изменений.

Выводы. Биологическая обратная связь помогает человеку понять, каким образом он отвечает на стрессы, используя прибор реакции тела можно воспринимать в виде света или звука на экране. Это обстоятельство предоставляет возможность сознательно изменять обычно неконтролируемые процессы в своём теле.

В целом наиболее успешно обучаются саморегуляции с помощью БОС лица со средними и стремящимися к высокому уровню показателями тревоги с чертами напряженности.

Результатом прохождения БОС-терапии является улучшение общего функционального состояния, избавление от актуальных и застоявшихся психологических трудностей, повышение уровня стрессоустойчивости и саморегуляции, снятия усталости и роста работоспособности, улучшения самоощущения и удовлетворенности жизнью.

Повышенная тревожность, депрессивность, напряженность, взволнованность, чрезмерное равнодушие свидетельствует о притуплении эмоционального реагирования, снижении мотивации, отказе от потребностей, безнадежности, что выражается в безразличии к неожиданным внешним стимулам, в качестве которых в тренинге используется звук с различными эффектами. В данном случае скорее можно говорить о ненужности проведения работы с такими личностями, это им ничего не дает, но и в отношении других может усугубить ситуацию.

Эти результаты могут быть полезны для учета клиентов в ходе БОС-тренировки произвольной саморегуляции психофизиологических функций.

Множеством исследований доказана результативность БОС-терапии для таких клинических проблем как: заикание, головные боли, нарушения сна, реактивные депрессии, различные невротические проявления, сколиоз и др.

Литература

1. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции : учебно-методическое пособие / А.Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2006. – 44 с.
2. Прибор БОС по сердечному ритму: <http://www.mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?p=100707> (дата обращения : 09.02.2016).
3. Сборник статей «Общие вопросы применения метода БОС». – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.

**До питання призначення кардіоселективних
β-адреноблокаторів у комплексній реабілітації
хворих на інфаркт міокарда**

Федь І.А.

Донбаський державний педагогічний університет
(Слов'янськ, Україна)

Досліджується оригінальний метод рідораку для вирішення актуальної проблеми кардіології: призначення кардіоселективних β-адреноблокаторів в комплексній реабілітації хворих на інфаркт міокарда. Це дає можливість застосувати згаданий метод в медико-біологічних аспектах фізичної культури і спорту, спортивного тренування та адаптивного фізичного виховання.

Ключові слова: *фізична культура, рідораку, β-адреноблокатор.*

Annotation: the original method of riodoraku for solving urgent problems of cardiology is studied: appointment of kardyoselektivnyh β-blockers in complex rehabilitation of patients with myocardial infarction. This makes it possible to apply the method in medical and biological aspects of physical culture and sports, sports training and adaptive physical education.

Key words: *physical education, riodoraku, β-blocker.*

Вступ (актуальність проблеми). Медико-біологічні аспекти реабілітації частіше верифікуються дослідниками на прикладі спортсменів та практично здорових людей, які займаються фізичною культурою. Подібний підхід вимагає великого масиву спостережень та звужує поле дослідження, звертаючись до найбільш простих та інтуїтивно зрозумілих методів оцінки стану здоров'я, наприклад, виключно серцево-судинної та дихальної систем. Саме тому, перед сучасним реабілітологом постає питання комплексної розвідки самопочуття спортсмена в процесі підготовки. На жаль, не кожен реабілітолог має доступ до функціональної лабораторії, яка контролює усі органи та системи людини, тому зростає інтерес до комплексних методів дослідження, зокрема рідораку. Метод полягає у вимірюванні електрошкірного опору в презентативних точках (P9, MC7, C7, IG5, TR4, GI5, RP3, F3, R3, V64, VB40, E42) та інтерпретації отриманих даних у традиціях східної медицини [1].

На думку автора, методи дослідження доцільніше пояснювати використовуючи їх у медичній практиці для лікування хворих, якщо названі методи доведуть свою ефективність для недужих, априорно, вони будуть доцільні і для спортсменів. Для досліду буде залучене актуальне питання модерної кардіології про доцільність застосування деяких препаратів в комплексній реабілітації хворих на інфаркт міокарда (ІМ). Серед дослідників виникають дискусії при призначенні двох основних груп препаратів: серцевих глікозидів (препаратів наперстянки) та β-адреноблокаторів. З одного боку,

обидві групи препаратів давно і успішно використовуються в кардіології, з іншого, при певних обставинах вони здатні розширювати зону гіпоксії, провокувати кардіогенний шок, набряк легенів та ураження серцевого м'язу при ІМ. При пошуку компромісу між необхідністю боротись з серцевою недостатністю при ІМ та обмежити побічні ефекти були винайдені кардіоселективні β -адреноблокатори.

Мета дослідження. Доцільність застосування кардіоселективних β -адреноблокаторів при використанні комплексної методики оригінального методу рідораку при дослідженні хворих ІМ.

Методи та організація дослідження. Спосіб вимірювання сигналів в біологічно активних точках, що полягає в установленні електродів, вимірюванні та математичній обробці отриманих сигналів, який відрізняється тим, що електроди установлюють на дві репрезентативні точки і отримують відносний параметр, який являє собою суму невідомих абсолютних величин, яка вираховується алгебраїчним шляхом як розв'язання системи рівнянь із декількома невідомими, тобто, дванадцять органів класичної східної медицини розподіляються на чотири основні групи (янські та інські ручні, янські та інські ножні), при цьому репрезентативні точки кожної основної групи приймаються як сума невідомих.

Метод відноситься до медичної техніки, зокрема – до способів вимірювання сигналів у біологічно активних точках (БАТ) і може бути використаний у рефлексотерапії для діагностики стану людини за значенням електрошкірного опору в точках акупунктури. В основу способу, що пропонується поставлено задачу усунення недоліків, тобто спрощення його використання із застосуванням звичайних приладів, таких як джерело живлення, лабораторний амперметр, переважно 1-го класу точності, і двох електродів. Згадана схема дозволяє підвищити точність вимірювання.

Поставлена задача вирішується тим, що в способі вимірювання електричного потенціалу вимірювальні електроди встановлюють на дві репрезентивні БАТ. Дванадцять органів класичної східної медицини розподіляють на чотири однакові групи: янська (GI, IG, TR) та інська (P, MC, C) ручні, а також янська (V, VB, E) і інська (F, R, RP) ножні. Більша кількість точок вимірювання, які мають назву точки-джерела відповідного мередіану, розташовані на ділянці проміневоzap'ястного суглоба на руці (P9, MC7, C7, IG5, TR4, GI5) і на ділянці стопи ноги (RP3, F3, R3, V64, VB 40, E42). Три репрезентативні точки кожної основної групи приймаються як три невідомих величини: x_1 , x_2 та x_3 . Сума двох невідомих величин, що вимірюються і отримуються не є абсолютним значенням електричного параметра БАТ, а є відносним параметром і являє собою суму невідомих величин, які утворюють

три рівняння, що обчислюються алгебраїчним шляхом, тобто рішенням системи рівнянь із декількох невідомих. Система із трьох рівнянь з трьома невідомими має рішення. В кожній із чотирьох груп вимірюють три параметри і одержують систему рівнянь:

$$\begin{cases} x_1 + x_2 = \sum y_1 \\ x_2 + x_3 = \sum y_2 \\ x_3 + x_1 = \sum y_3 \end{cases}$$

при рішенні цих рівнянь одержуємо:

$$\begin{cases} x_1 = \sum y_1 - \sum y_2 + \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \\ x_2 = \sum y_2 - \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \\ x_3 = \frac{1}{2}(\sum y_3 + \sum y_2 - \sum y_1) \end{cases}$$

При числовому вимірюванні системи визначаємо абсолютне числове значення невідомої величини точок. Коли вирішуем згаданим способом значення виміру і в інших чотирьох групах, то отримуємо досить презентативну систему із 12 параметрів, яка дозволяє лікарю-реабілітологу вибрати найбільш адекватний спосіб лікування хворого та оцінити його прогноз [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані значення БАТ розташовують у наступному порядку: P, GI, E, RP, C, IG, V, R, MC, TR, VB, F і оцінюють за трьома значеннями: Янські, Інські та нормальні, або, говорячи мовою сучасної науки: високі (вище 8 мкА) симпатикотонічні; середні (4-6 мкА) нормотонічні; низькі (до 4 мкА) парасимпатикотонічні. Фізіологічними вважаються наявність двох високих та двох низьких параметрів, які відповідають суточним та сезонним максимумам та мінімумам. Їхнє розташування чітко локалізовано та визначається традиційним східним світоглядом [3] (наведена схема є надзвичайно загальною, де наводяться опосередковані дані, тому доцільніше мати більш точні дані, зокрема, про початок китайського нового року).

Патологічними вважаються значення, що відрізняються від розрахункових більш ніж на 30% (до 4 мкА). Перший вимір – контрольний (P1), другий (P2) проводять через 1,5-2 години після прийому препарату. Ефективність від застосування лікарського препарату можна оцінити, порівнюючи результати P1 та P2. Якщо різниця між P1 та P2 вище 25%, то можна говорити про клінічний ефект препарату. В процесі дослідження згадана різниця буде зменшуватись, що говорить про насиченність організму β-адреноблокаторами (БАБ) і головними критеріями успішності реабілітації

будуть зникнення патологічних синдромів, нормалізація порушеного балансу організму.

Група хворих із 45 осіб (чоловіки віком 32-48 років) знаходились під наглядом 30 днів реабілітаційного періоду після перенесеного ІМ у санаторії Ювілейний м. Слов'янська кардіологічного відділення № 1. Діагноз верифікований діагностичними та клінічними спостереженнями. Додатково вимірювався електрошкірний опір (ЕШО) на 1, 5, 10, 15, 20, 25, 30 дні. Діагностичними ознаками перенесеного ІМ були прямі та опосередковані ознаки гіпоксичного та некротичного ураження міокарду та серцево-судинної системи. До перших відносяться патологічні значення у С та МС, до других ІG, TR, F, R, V, E (тут і далі назви меридіанів наводяться в порядку зменшення патологічних значень ЕШО в БАТ). Виявлені патологічні зміни відрізняються переважанням парасимпатикотонії та симпатикотонії, відповідно хворі були розділені на дві основних групи, які отримували препарати БАБ та контрольну групу, які отримували звичайне лікування (усі групи із 15 осіб).

Перша основна група, в свою чергу, ділилась на:

I групу (парасимпатикотонія): низькі значення ЕШО С, МС, F, RP та високі ІG, TR, E, VB, R;

II групу (симпатикотонія): низькі значення ЕШО ІG, TR, E, VB, R та високі С, МС, F, RP.

Клінічно для групи I в анамнезі були характерні порушення ритму, симптоми недостатнього кровообігу, апатія тощо. Відповідно для групи II основним були больові відчуття, збудження тощо. Група III була контрольною.

В свою чергу, призначення БАБ об'єднувалось у три групи (10 осіб):

Ia) БАБ кардіоселективні (талинолол);

IIa) БАБ з серцевосудинною активністю (алпреналол);

IIIa) БАБ без серцевосудинної активності (пропранолол).

Призначення β -адреноблокаторів проводилось згідно рекомендованої лікарем схеми з поступовим зниженням середньої добової дози (СДД) та повної, під час реабілітаційного періоду, відміною препарату. Так, талинолол призначався спочатку в СДД 150 мг (3 рази на добу), потім доза збільшувалась до 400 мг (4 рази), при досягненні клінічного ефекту СДД знижувалась до підтримуючої. Алпреналол призначався спочатку в СДД 60 мг (3 рази), потім доза збільшувалась до 240 мг (4 рази), при досягненні клінічного ефекту СДД знижувалась до підтримуючої. Пропранолол призначався спочатку в СДД 80 мг (4 рази), потім доза збільшувалась до 320 мг (4 рази), при досягненні клінічного ефекту СДД знижувалась до підтримуючої.

В першій групі хворих, яким призначались БАБ кардіоселективні, відзначалась пригнічувальна дія препарату на С та МС з вираженим зниженням ЕШО. У другій групі хворих, яким призначались БАБ з серцевосудинною активністю пригнічувався ЕШО F, RP та стимулювався V, могли як підвищуватись так і зменшуватись показники С та МС. У третій групі хворих, яким призначались БАБ без серцевосудинної активності підвищувались показники ЕШО E, V, P, знижувався ЕШО RP, R та знижувався або підвищувався потенціал С та МС. Підвищення потенціалу останніх було пов'язане із змінами в меридіанах R та V, які з зору китайської традиційної медицини, відображують електолітний баланс, стан м'язів та судин. Підсумовуючи вищевказане можна виокремити наступні проміжні результати:

дія β -адреноблокаторів статистично вірно презентується парасимпатичним впливом на меридіани С, МС, RP, R; симпатикотонічним на P, E, V; невизначені результати, які не відрізнялись від контрольної групи були отримані для IG, TR, F;

дія β -адреноблокаторів на меридіани С та МС може бути як седативна за рахунок прямої дії, так і стимулююча за рахунок загального впливу на організм;

найбільш значна та статистично доведена дія β -адреноблокаторів без серцевосудинної активності (третья група).

Адекватність призначення β -адреноблокаторів для груп хворих з симптомами парасимпатикотонії (група I) та симпатикотонії (група II) було наступним.

Для групи I (парасимпатикотонія) найбільш адекватним було призначення β -адреноблокаторів групи IIIa. Клінічний ефект був верифікований при дослідженні ЕШО описаною методикою нормотонічними показниками меридіанів С та МС за рахунок опосередкованої дії на меридіани R та V. Подібне призначення вимагало від лікаря певної обережності, оскільки було зафіксоване пряме зниження ЕШО меридіанів С та МС. Клінічно це презентувалось погіршенням самопочуття, аж до повної відміни препарату. Спроби призначити препарати груп Ia та IIa в усіх спостерігаємих випадках погіршувало стан хворого.

Для групи II (симпатикотонія) успішно використовувались β -адреноблокатори усіх груп. Призначення групи Ia було адекватним при локальних змінах показників ЕШО в меридіанах С, МС та нормотонії у інших меридіанах. Призначення препаратів групи IIIa було виправданим при виявлених методом ріодораку тотальних порушень меридіанів С, МС, IG, TR, F, R, V, E. Призначення препаратів групи IIa було виправданим при «проміжних» випадках, коли ріодораку фіксувала порушення у специфічних меридіанах С,

МС та одному чи двох неспецифічних меридіанах (IG, TR, F, R, V, E). β -адреноблокатори призначати недоцільно або з великою обережністю при парасимпатикотонії меридіанів С, МС, РР, R та симпатикотонії меридіанів E, V, P. При останньому призначенні необхідно адекватно призначати СДД препаратів, які не викликають ускладнень.

Висновки. Вважається доведеним доцільність застосування оригінального методу рідораку для вирішення актуальної проблеми кардіології призначення кардіоселективних β -адреноблокаторів в комплексній реабілітації хворих на інфаркт міокарда. Це дає можливість застосувати згаданий метод в медико-біологічних аспектах фізичної культури і спорту, спортивного тренування та адаптивного фізичного виховання.

Література

1. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан – М. : Наука, 1990. – 576 с.
2. Спосіб вимірювання сигналів у біологічно активних точках [Текст] : патент 36752 / Федь І.А.; заявл. 05.05.08; опубл.: 10.11.08 – 2 с. : іл.
3. Мачерет Е.Л., Самосюк И.З. Руководство по рефлексотерапии / Е.Л. Мачерет, И.З. Самосюк – К. : Вища школа, 1989. – 479 с.

Совершенствование предстартового состояния у студентов при подготовке к соревнованиям по легкой атлетике

Флерко А.Л., Богурин А.А., Романчук Е.В.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)

В статье отображены результаты исследования методики совершенствования предстартового состояния у легкоатлетов различного уровня подготовленности, на улучшение качества учебно-тренировочного процесса в период подготовки студентов занимающихся бегом на короткие дистанции к соревнованиям.

Ключевые слова: *предстартовое состояние, психическое состояние, экспериментальные группы, студенты-легкоатлеты.*

The article presents the results of research methods of improving prestart state in athletes of different fitness level, improve the quality of the training process during the preparation of students involved in running for short distances to compete.

Key words: *prelaunch condition, mental state, the experimental group students-athletes.*

Актуальность. В настоящее время накоплен значительный опыт по разработке и внедрению средств психической регуляции в тренировочный процесс подготовки спортсменов различного уровня (В. Малкин, В. Медведев и

др.). В учебно-тренировочном и соревновательном процессе легкоатлетов в полной мере отсутствует использование методик по развитию и совершенствованию навыков регуляции предстартового состояния спортсменов (А.В. Алексеев, Е.П. Ильин, О.А. Черникова).

Данные средства недостаточно эффективно применяются в системе подготовки студентов к соревнованиям, что объясняется недостаточным количеством научных исследований и учебно-методических разработок в области предсоревновательной и предстартовой подготовки на различных этапах спортивного совершенствования. Многие специалисты (А. Алексеев, В. Бабушкин, В. Смоленцева) указывают на потребность в совершенствовании предстартового состояния у спортсменов.

Цель исследования – изучение влияния методики совершенствования предстартового состояния у студентов при подготовке к соревнованиям по легкой атлетике.

Методика исследования. Изучались и анализировались вопросы современного тренировочного процесса подготовки студентов к соревнованиям по легкой атлетике, а также средств повышения его эффективности. Для оценки уровня сформированности навыков регуляции предстартового состояния использовался психофункциональный тест (А. Алексеев). Уровень устойчивости и сосредоточенности внимания определялся с помощью корректурной цифровой пробы (В. Марищук, Ю. Блудов, В. Плахтиенко) [3].

Для проведения исследования из числа студентов факультета математики и информатики УО «ГрГУ им. Я. Купалы» были сформированы две группы студентов-легкоатлетов (экспериментальная (n=14) и контрольная (n=14)), которые готовились к соревнованиям в беге на короткие дистанции (100, 200 м). Так в программу тренировочных занятий студентов-легкоатлетов экспериментальной группы была включена разработанная методика совершенствования предстартового состояния (А.С. Гричанов, 2007), которая предусматривала 12 занятий по продолжительности от 30 до 60 минут, в зависимости от уровня сформированности навыков регуляции предстартового состояния студентов. Совершенствование предстартового состояния у легкоатлетов-спринтеров экспериментальной группы заключалось в проведении массажа и психорегулирующей тренировки.

Результаты исследования. При проведении исследования нами были определены уровни сформированности навыков регуляции предстартового состояния у студентов, которые готовились к соревнованиям в беге на короткие дистанции. Сравнительный анализ показал, что 35% легкоатлетов контрольной группы имели низкий уровень сформированности навыков регуляции предстартового состояния, в то время как в экспериментальной группе с

данным уровнем не выявлено легкоатлетов ($p < 0,05$). Средний уровень сформированности навыков регуляции предстартового состояния имеют 64,5% легкоатлетов контрольной группы, 35,5% – легкоатлетов экспериментальной группы ($p < 0,05$). Высокий уровень сформированности навыков регуляции предстартового состояния наблюдался у 39,4% студентов контрольной группы, в то время как у 86,3% легкоатлетов экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Следует отметить, что в конце исследования в экспериментальной группе отмечалось значительное снижение суммарной оценки отрицательного воздействия стресс-факторов 16,38 баллов ($p < 0,05$), а в контрольной группе на 4,47 баллов и достоверно значимых изменений не наблюдалось.

Анализ психического состояния спринтеров экспериментальной группы показал, что перед стартом отмечалось снижение показателей повышенного и сильного возбуждения, неуверенности, а показатель оптимального боевого состояния повысился.

Таким образом, выявлено, что студентыв-легкоатлеты экспериментальной группы имеют более высокий уровень навыков регуляции предстартового состояния по сравнению с контрольной группой.

Анализ показателей эмоционального состояния легкоатлетов экспериментальной группы указывает на то, что за время проведения исследования произошли значительные изменения в показателях повышения активности, настроения и улучшения самочувствия ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверно значимые изменения наблюдались только в показателе самочувствия ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

**Изменения эмоционального состояния студентов-легкоатлетов
($M \pm \sigma$, баллы)**

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	в начале ($M \pm \sigma$)	в конце ($M \pm \sigma$)	t, p	в начале ($M \pm \sigma$)	в конце ($M \pm \sigma$)	t, p
Самочувствие	6,43±0,67	7,51±0,58	2,63 <0,05	6,32±0,79	7,58±0,81	2,52 <0,05
Активность	5,48±0,74	6,69±0,72	2,50 <0,05	6,29±0,58	6,46±0,71	0,59 >0,05
Настроение	6,74±0,80	7,84±0,68	2,71 <0,05	6,74±0,82	6,81±0,83	0,81 >0,05

Выводы.

1. Полученные результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности методики совершенствования предстартового состояния у легкоатлетов-спринтеров различного уровня подготовленности, что способствовало улучшению качества учебно-тренировочного процесса в

период подготовки студентов занимающихся бегом на короткие дистанции к соревнованиям.

2. Методика совершенствования предстартового состояния позволяет оптимизировать предстартовую деятельность, уменьшить влияние стресс-факторов на соревновательную деятельность, развить способности произвольного расслабления, концентрации внимания, создания мысленных образов, ускорить и повысить качество процессов восстановления после соревновательных и тренировочных нагрузок, улучшить спортивные результаты легкоатлетов различной подготовленности [1].

3. Начинать учебно-тренировочные занятия по совершенствованию предстартового состояния целесообразно с бесед, способствующих повышению теоретических знаний о субъективных и объективных признаках предстартовых состояний, формированию интереса и позитивного отношения к занятиям легкой атлетикой у студентов. Для бесед предлагаются следующие темы: «Положительные и отрицательные последствия стресса»; «Предстартовые состояния и способы их регуляции», «Психическая саморегуляция в спорте» [2].

4. Для регулярного контроля над совершенствованием предстартового состояния легкоатлетов рекомендуется использовать психофункциональный тест А. Алексеева, а для выявления и корректировки влияния стресс-факторов – опросник Р. Фрестера.

Литература

1. Гричанов, А.С. Формирование предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров / А.С. Гричанов, В.В. Денискин, А.Н. Ковальчук // Вестник КрасГАУ. Вып. 15. – Красноярск : СибГАУ, 2006. – С. 465-468 с.

2. Гричанов, А.С. Способы регуляции предстартовых состояний / А.С. Гричанов, В.В. Денискин, Е.И. Кокова, А.Ю. Кустов // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья. – Гродно : Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, 2005. – С. 201-203.

3. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевандрин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.

Методика технической подготовки теннисистов 6-7 лет на основе использования игрового метода обучения

Фролов Е.В., Иванов А.А.

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)

Техническая подготовка на этапе начальной спортивной специализации является ведущей, главной задачей, которая основывается на овладение рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. Организация тренировочного процесса теннисистов должна опираться, в первую очередь, на выделение и учёт доминантных факторов технической подготовленности на разных этапах возрастного развития. Особенно остро эта проблема стоит в настольном теннисе, поскольку результат зависит от совокупности способностей, связанных, с одной стороны, с техническими показателями, а с другой – с физическими возможностями спортсмена. Особый интерес представляет разработка и использование научно обоснованных методик технической подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса занимающихся настольным теннисом имела направленный характер на формирование качественных сторон технической подготовки на основе игрового метода одновременно с использованием средств общефизической и специальной подготовки.

Ключевые слова: юные теннисисты, техническая подготовка, игровой метод, учебно-тренировочный процесс теннисистов 6-7 лет.

Technical training at the stage of initial sports specialization is leading, the main task, which is based on the rational mastery of sports equipment, largely determines the success of sports training. Organization of training process of tennis players should be based, primarily, on the allocation and accounting of the dominant factors of technical readiness at various stages of age development. Particularly acute this problem is in table tennis, because the result depends on a combination of abilities associated, on the one hand, technical indicators, and with the physical capabilities of the athlete. Of particular interest is the development and use of scientifically based methods of technical training. The organization of the training process involved in table tennis had directed on forming a qualitative sides of technical preparation on the basis of the method game at the same time with use of means of General physical and special training.

Keywords: young players, technical training, gaming technology, the training process of tennis players 6-7 years.

Актуальность исследования. Настольный теннис представляет собой вид спортивной деятельности, в которой ключевым моментом, обеспечивающим эффективную реализацию тренировочной и соревновательной деятельности, является техническая подготовленность. Техническая подготовка на этапе начальной спортивной специализации является ведущей, главной задачей, которая основывается на овладение рациональной

спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам [4].

В современном спорте отмечается раннее включение детей, с 4-5 лет, в систематические занятия различными видами – плаванием, художественной и спортивной гимнастикой, теннисом. Эта тенденция коснулась и настольного тенниса. Ранняя специализация требует применения специальной методики в процессе обучения детей и юношества. При этом для достижения достаточно серьезных спортивных успехов предполагается примерно 10-12 лет систематических занятий [3].

Поиск эффективных направлений, способствующих повышению уровня технической подготовленности теннисистов на этапе начальной специализации, является одной из наиболее актуальных проблем. Это подтверждается стремительными возрастающими требованиями к игрокам в настольный теннис на каждом этапе многолетней подготовки. В данном контексте особый интерес представляет разработка и использование научно обоснованных методик технической подготовки. В публикациях специалистов [1] отмечается, что создание эффективной системы технической подготовки является решающим фактором роста спортивных достижений в настольном теннисе.

Целью данной работы является теоретическое обоснование методики технической подготовки игроков в настольный теннис 6-7 лет на основе игрового метода обучения.

Задачи работы:

1. Проанализировать данные научно-методической отечественной литературы по данной проблеме.

2. Разработать и экспериментально обосновать целесообразность и эффективность методики технической подготовки юных теннисистов на основе использования игрового метода обучения.

Анализ методической литературы [1-3] включающей, в большинстве своем, мнения ведущих специалистов-экспертов по настольному теннису, свидетельствует о постоянном развитии игры, которая становится все более сложной. Возрастает динамика, шлифуется до автоматизма техника. Темпы, с которыми она ведется, атаки двумя-тремя мячами становится тенденцией для большей части атакующих игроков самого высокого ранга. В двустороннем, предельном, быстром и мощном нападении с приданием мячу высокой скорости и точного направления в наиболее уязвимое место противника, заключено будущее развитие настольного тенниса.

При таком подходе организация тренировочного процесса теннисистов должна опираться, в первую очередь, на выделение и учёт доминантных

факторов технической подготовленности на разных этапах возрастного развития. Особенно остро эта проблема стоит в настольном теннисе, поскольку результат зависит от совокупности способностей, связанных, с одной стороны, с техническими показателями, а с другой – с физическими возможностями спортсмена. Для продуктивной спортивной деятельности в настольном теннисе необходимо иметь гибкое оперативное мышление, хорошую память, высокий уровень владения техническими приемами. В процессе соревновательной деятельности спортсмену необходимо стремиться к максимальной концентрации мыслительной деятельности от начала игры и до завершения.

Организация учебно-тренировочного процесса юных спортсменов (6-7 лет) экспериментальной группы занимающихся настольным теннисом имела направленный характер на формирование качественных сторон технической подготовки на основе игрового метода одновременно с использованием средств общефизической и специальной подготовки.

В экспериментальной методике игры подбирались с учетом индивидуальных особенностей, физической подготовленности, возраста и двигательного опыта занимающихся, и имели максимальную приближенность по структуре к основным технико-тактическим действиям в настольном теннисе: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «Балансирование с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «Салки одним мячом» и др. Также в занятия включались упражнения на формирование технических навыков и физические качества с предметами и без. В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе включалось больше упражнений с перемещением играющих в разных вариантах действий. Для этой цели применялись упражнения на изучение ударов у тренировочной стенки с направлением мяча в две, три точки; то же – на столе из двух, трех точек одним ударом. Очень полезны в этом периоде были различные игры с перемещениями у стола («Один против всех», «Один против всех с перебежками», «Выиграй у всех», «Круговая игра»). В ходе этих игр учащимся предлагалось выполнять изученные удары, за успешное выполнение которых начисляется дополнительное очко.

Игры постоянно видоизменялись применительно к адаптации занимающихся к занятиям в соответствии с общепринятыми принципами дидактики. В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых

упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Одна из важных задач разработанной методики это дозирование нагрузки во время подвижных игр. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры. Ознакомление детей с новой игрой проводилось четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 минут. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игре.

Для проверки целесообразности разработанной методики нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 занимающихся 6-7 лет. Были организованы контрольная и экспериментальная группы, в каждой по 14 спортсменов. Выявление исходного уровня показателей технической подготовленности у занимающихся КГ и ЭГ не выявило существенных различий ($p > 0,05$). В конце педагогического эксперимента результаты оказались следующими: в динамике показателей «Набивания мяча ладонной стороной ракетки (кол-во уд.)» произошли направленные изменения в обеих группах. В ЭГ у юных спортсменов прирост составил – 7,55%; в КГ – 4,20% ($p < 0,05$).

В ходе педагогического эксперимента, при примерно одинаковых исходных данных в КГ и ЭГ в упражнении «Удар по отскочившему мячу», в ЭГ – данный показатель улучшился на 7,0 %. В КГ результат улучшился на 3,2 %. В ЭГ наблюдается некоторая тенденция к улучшению данного показателя, что в совокупности с другими, позволяет получить объективные данные изменений показателей технической подготовленности занимающихся КГ и ЭГ.

Среднегрупповые значения тестового упражнения «Набивания мяча тыльной стороной ракетки» у занимающихся КГ возросли с $84,42 \pm 3,18$ до $87,12 \pm 1,74$ кол-во раз ($p < 0,05$); в ЭГ в начале эксперимента показатели составляли $83,52 \pm 3,18$ и $89,22 \pm 1,74$ после его завершения ($p < 0,05$).

Среднее количество баллов в упражнении «Подача справа накатом в правую половину стола» у теннисистов КГ в начале педагогического эксперимента составила $3,92 \pm 0,67$, в конце педагогического эксперимента – $4,20 \pm 0,51$ ($p > 0,05$). В ЭГ показатели улучшились с $3,72 \pm 0,67$ балла до $4,70 \pm 0,61$ балла ($p > 0,05$).

В оценке технических действий включаются показатели исходного положения, замаха, удара, и окончания движения после удара. Оценка производилась по 5-ти бальной системе. Техническая подготовленность оценивалась с использованием метода экспертных оценок, а также выполнение технических элементов на время.

Показатель «Удар по подвешанному мячу» в КГ возросли с $2,81 \pm 0,73$ балла до $3,10 \pm 0,54$ ($p > 0,05$); в ЭГ до начала эксперимента составлял $2,74 \pm 0,53$ балла и $3,91 \pm 0,44$ балла по окончании, что свидетельствует о достоверном приросте результата при ($p < 0,05$).

Полученные данные в показателе «Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки» свидетельствуют о существенном и достоверном изменении. У занимающихся в КГ в начале педагогического эксперимента показатели составили $86,12 \pm 2,08$ уд. в мин., в конце эксперимента составили $88,42 \pm 3,08$ ($p > 0,05$). Теннисисты ЭГ увеличили показатели с $85,42 \pm 3,08$ уд. в мин. до $90,52 \pm 3,28$ уд. в мин., данные достоверны при ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе более существенно возрос показатель в тестовом упражнении, отражающий технику подачи начинающих теннисистов. Прирост результатов в тесте «Подача слева накатом в левую половину стола (баллы)» достоверно увеличились в контрольной группе на 15,5%, а в экспериментальной на 23,3% ($P \leq 0,05$).

Таким образом, в результате сравнительного анализа полученных данных можно сделать вывод, что юные спортсмены ЭГ имели более высокий уровень развития технической подготовленности, чем их сверстники КГ. Полученные, в ходе педагогического эксперимента, результаты подтвердили эффективность разработанной методики технической подготовки, обеспечивающих повышение эффективности учебно-тренировочного процесса игроков в настольный теннис.

Литература

1. Князева, Т.И. Некоторые особенности методики начального обучения теннису детей 5-6 лет / Т.И. Князева // Спортивные игры: настоящее и будущее: материалы международной конф., посвящ. 70-летию кафедры спортивных игр СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – С. 66-71.

2. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт. – 2014. – 392 с.

3. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе : учеб. пособие для вузов физ. культуры / О.В. Матыцин. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2001. – 203 с.

Теоретическое обоснование проблемы индивидуальной спортивной подготовки в каратэ Киокусин

Хисматуллин Р.С.

Южно-Уральский государственный университет (Национальный Исследовательский Университет) (Челябинск, Российская Федерация)

В статье сделан научно-методический анализ, рассмотрены методические принципы научных исследований спортсменов каратэ Киокусин, а также предложено теоретическое обоснование проблемы индивидуальной спортивной подготовки.

Ключевые слова: *физическая подготовка, спортивная тренировка, функциональное состояние, каратэ Киокусин.*

The article is made of scientific and methodical analysis, the methodical principles of scientific research Kyokushin karate athletes, but also suggested that the theoretical justification for the individual problems of sports training

Key words: *physical training, sports training, functional status, karate Kyokushin.*

Введение. В настоящее время достаточно заметным явлением в российской действительности стали инновационные изменения в системе образования и воспитания подрастающего поколения. На фоне социальных и экономических преобразований общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют те, которые готовят спортсменов единоборцев различного уровня. На сегодняшний день наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли каратэ Киокусин и кикбоксинга. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [4].

В настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки юных спортсменов (техничко-тактическая, общая и специальная физическая подготовленность) в каратэ Киокусин как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования. Научно обоснованных методических документов по организации тренировочного процесса в каратэ не разработано, не обоснована рациональная структура тренировочных средств подготовки юных каратистов, что приводит к неадекватному использованию средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, ранней спортивной специализации, и как результат – к замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, большому отсеву занимающихся [7].

Методы исследования. Анализ литературных источников, нормативно-правовых актов, теория и методика подготовки спортсменов.

Результаты. По анализу литературных источников С.А. Шоршорова [12], практически вся научно-методическая литература по спортивному каратэ посвящена вопросам техники ведения боя и соответственно технической подготовке спортсменов. Фрагментарный характер носит рассмотрение вопросов тактики и тактико-технической подготовки [12]. Специально-теоретический анализ физической подготовки спортсменов в каратэ Киокусин показал, что большая часть специальной литературы посвящена описанию базовой техники единоборств, формальных упражнений (ката), а также духовных составляющих восточных единоборств [8, 10].

Общетеоретический анализ проблемы исследования физической подготовки спортсменов проведенный В.В. Ким, А.С. Манукян [6] выявил сущность физических и двигательных-координационных качеств и способностей человека посредством анализа их понятий; показал существующие классификации соответствующих качеств и способностей; выделил факторы, определяющие уровень проявления двигательных качеств и способностей, а также раскрыл содержание современных методик развития физических и координационных качеств спортсменов.

Недостаточно проработана проблема собственно двигательной подготовки каратистов, а также не раскрыты проблемы, затрагивающие возрастные физиологические закономерности физического развития, функционального состояния, физических качеств юных каратистов.

Непрерывно растущий организм, в отличие от уже сформировавшегося взрослого, отличается рядом морфологических, функциональных особенностей, и если недооценить этот фактор, можно не только затормозить рост спортивных результатов, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Адаптация к физическим нагрузкам у подростков менее эффективна, чем у взрослого человека. В связи с этим очевидна необходимость ранней диагностики и прогнозирования начальных функциональных изменений различных органов, которые предшествуют развитию заболевания. Полученные в результате диспансеризации результаты О.Э. Возницкой, Г.В. Усковым, Д.Г. Усковым [1], указывают на необходимость осуществлять комплексные обследования всех органов и систем с использованием дополнительных методов, в частности ультразвуковой диагностики, эхокардиографии.

Д.С. Филатовым, М.С. Гурьяновым [11] проведено исследование на основе данных диспансерного обследования спортсменов на базе Нижегородского врачебно-физкультурного диспансера Нижегородской области. Данное исследование также имело цель выявить классы болезней, специфичные для определенных возрастных групп изучаемого контингента, а также установить закономерности их накопления. Установленное

распределение заболеваемости демонстрирует критические возрастные периоды для спортсменов, когда опасность развития определенных болезней наиболее высока и требуются неотложные мероприятия первичной и вторичной профилактики. Помимо изучения заболеваемости авторы также проводили оценку физического развития спортсменов, занимающихся каратэ Киокусин, которая определяется эндогенными, экзогенными и социально-экономическими факторами. Также дан анализ результатов лабораторно-инструментальных исследований спортсменов, занимающихся каратэ Киокусин [11].

Подростковый период характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта. В тоже время, интенсивные нейроэндокринные перестройки в организме подростков позволяют рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических и психофизиологических процессов [2].

Проведенные в Новосибирском государственном педагогическом университете исследования А.В. Еремеенко [5] морфофункционального и психофизиологического состояния здоровья, позволили сформировать комплексное представление об особенностях развития детей и подростков, занимающихся спортом. Автором изучались антропометрические и соматотипические параметры у спортсменов 11-12 лет, занимающихся каратэ Киокусин от года до трёх лет на территории города Пенза. По индексу Кетле и Таннера выявлено, что у большинства мальчиков – спортсменов преобладает мезоморфный соматический тип с нормальной массой тела. Остальное процентное соотношение приходится на другой контингент с соответствующим соматотипом и массой тела. По индексу Пинье и Эрисмана выявлено, что у большинства мальчиков – спортсменов, занимающихся данным видом спорта, преобладает астенический тип телосложения [5].

Разумное построение учебно-тренировочного процесса, предпринимаемое тренером по каратэ, а также систематическое планомерное изучение предлагаемых нагрузок на функциональные системы растущего детского организма, выполненное в динамике, позволит прогнозировать как получение спортивного результата, так и контролировать состояние здоровья [3].

Анализ литературных источников по тематике боевых единоборств показывает, что большинство из них носит описательный характер и посвящены в основном истории, философии или методике освоения какого-либо конкретного вида.

Анализ научной литературы, сделанный С.В. Степановым [9] показал, что в нашей стране и за рубежом фундаментальных научных исследований,

направленных на решение многих ключевых вопросов многолетней спортивной подготовки спортсменов-каратистов различного возраста и пола проводятся единицы. Экспериментальных работ, в которых проводилось бы исследование адаптации спортсменов к нагрузкам, исследование функционального состояния, психофизиологического потенциала, восстановление спортсменов, применение новых спортивных технологий сравнительно очень мало.

Выявление взаимосвязей между уровнем двигательной активности и функциональным состоянием спортсменов в каратэ Киокусин является одной из важнейших задач спортивной науки, так как, только основываясь на знаниях об этих связях, можно более эффективно управлять тренировочным процессом в данном виде единоборств.

Заключение. Таким образом, все вышесказанное обусловлено следующим: необходима разработка и экспериментальное обоснование авторских программ (восстановительные мероприятия, психологическая подготовка) в подготовке спортсменов-каратистов Киокусин с учетом гендерных особенностей и возраста. Также считаем необходимым своевременное выявление донозологических заболеваний и перетренированности спортсменов на основании медико-физиологического обследования.

Литература

1. Возницкая, О.Э. Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития / О.Э. Возницкая, Г.В. Усков, Д.Г. Усков: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию факультета физической культуры и спорта / под научн. ред. Е.В. Быкова, В.Д. Иванова. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2011. – С. 219-223.

2. Гиренко, Л.А. Мониторинг показателей физического развития школьников с разным уровнем организованной двигательной активности / Л.А. Гиренко: материалы Международная научно-практическая конференция «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи региона в условиях сохранения и укрепления ее здоровья», 14-16 октября 2013 г., Ч. 2. – Кемерово : КРИПО. – С.45-48.

3. Глухов, С.Ю. Динамика показателя уровня здоровья (адаптационного потенциала системы кровообращения) у мальчиков 8 лет г. Тюмени, занимающихся каратэ киокусинкай / С.Ю. Глухов, Е.Т. Колунин, А.П. Комаров, Н.Я. Прокопьев // Молодой ученый. – 2015. – № 9. – С. 393-396.

4. Головихин, Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки (на материале

карате кекусинкай) : дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Головихин. – Ульяновск, 2002. – 168 с.

5. Еременко, А.В. Особенности физического развития детей и подростков, занимающихся киокусинкай каратэ / А.В. Еременко // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов 10-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 19 ноября 2014 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 100-102.

6. Ким, В.В. Общая физическая подготовка юных каратистов стиля кекусинкай / В.В. Ким, А.С. Манукян // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 42-44.

7. Маряшин, Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М. : АСТ, 2004. – 176 с.

8. Ояма, М. Это каратэ [пер. с англ. А. Куликова] / М. Ояма. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.

9. Степанов, С.В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ: Стиль киокушинкай тема : дисс. ... д-ра пед наук / С.В. Степанов. – Екатеринбург, 2004. – 417 с.

10. Сулейманов, И.И. Состояние проблемы исследования двигательной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах // Здоровье и физические упражнения : сб. статей / И.И. Сулейманов, А.С. Манукян. – Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2000. – С. 206-209.

11. Филатов, Д.С. Особенности состояния здоровья спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, в зависимости от возраста / М.С. Гурьянов, Д.С. Филатов // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – Т. 22. – №. 4. – С. 122-126.

12. Шоршоров, С.А. Содержание обучения манерам ведения боя в кекусинкай каратэ : дисс. ... канд. пед. наук / С.А. Шоршоров. – М., 2001. – 167 с.

Адаптивная физическая культура в воспитании координации движений у детей с легкой степенью умственной отсталости

Чайко Н.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье приводятся результаты проведенной коррекционно-развивающей программы для развития координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью. Программа рекомендована для применения в специальных учреждениях компенсирующего типа для детей с нарушениями интеллектуального развития.

Ключевые слова: координационные способности, коррекционно-развивающая программа, интеллектуальная недостаточность, дети.

The article presents the results of remedial educational programs for development of coordination abilities in children with intellectual disabilities. The program is recommended for use in institutions of compensating type for children with intellectual disabilities.

Key words: coordination abilities, the correctional educational program, intellectual deficiency, children.

Введение. Умственная отсталость – это стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы.

Категория детей с легкой умственной отсталостью составляет 70-80% от общего количества. Они отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. Они мало интересуются окружающим: не исследуют предметы, не проявляют любопытства к процессам и явлениям, происходящим в природе, социальной жизни. К концу дошкольного возраста их активный словарь беден, фразы односложны, дети не могут передать элементарное связное содержание. Пассивный словарь также значительно меньше по объему [5].

У большинства детей наблюдаются моторные нарушения, выражающиеся не только в запаздывании актов прямохождения, ходьбы и бега, но и в качественном своеобразии и недоразвитии всех движений. Особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Движения детей замедленны и неуклюжи. При тяжелой умственной отсталости моторная недостаточность отмечается в 90-100% случаев. Соматическая симптоматика у большинства больных – наблюдаются пороки развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов [2].

Умственно отсталые дети и младенческого, и более позднего

дошкольного возраста характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве [5].

Движения умственно отсталых дошкольников отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или импульсивностью [1]. Умственно отсталые дети и младенческого, и более позднего дошкольного возраста характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве [4].

Слабое развитие моторики сказывается на других видах деятельности умственно отсталых детей. Так, их рисунки выполнены нетвердыми, кривыми линиями, отдаленно передающими контур предмета [5].

В дошкольном возрасте многие умственно отсталые дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить вещи [1].

Несмотря на трудности формирования представлений и усвоения знаний и навыков, задержку в развитии разных видов деятельности, дети с незначительной умственной отсталостью имеют возможности для развития. У них сохранно конкретное мышление, они способны ориентироваться в практических ситуациях [4].

Цель и задачи исследования. *Целью исследования* явилось изучение влияния коррекционно-развивающей программы на воспитание координационных способностей у детей 6-7 лет с нарушениями интеллектуального развития.

Задачами исследования явилось определение особенности воспитания координационных способностей у детей 6-7 лет с нарушениями интеллектуального развития, разработка и апробирование коррекционно-развивающей программы воспитания координационных способностей у дошкольников с нарушениями интеллектуального развития и оценка эффективности ее влияния на динамику координационных способностей у этих детей.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент состоял в проведении занятий адаптивной физической культурой в ГУО «Специальный ясли-сад». Для исследования дети были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ). В контрольную группу вошло 10 детей, в ЭГ вошло 10 детей. Группы были равнозначны по возрасту и уровню физического развития.

Чтобы решить задачу нашего исследования, мы провели сравнительную характеристику уровня воспитания координационных способностей у 10 здоровых детей 6-7 лет и у взятых под наблюдение детей того же возраста с нарушениями интеллектуального развития в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты исследований и их обсуждение. Нами был проведен педагогический эксперимент с целью выявления динамики показателей физических способностей у здоровых и у детей с умственной отсталостью, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с УО и здоровых детей того же возраста до начала проведения исследования

ТЕСТЫ	здоровые дети	дети с УО	t _{факт.}	P
«Каштаны», с	22,8±0,92	33,3±0,51	9,0	<0,001
«Золушка», с	42,9±1,13	72,5±0,56	23,6	<0,001
«Бусинки», с	37,8±1,01	55,3±0,81	10,5	<0,001
«Мозаика», с	35,7±0,86	44,9±0,60	8,8	<0,001
«Фигуры из палочек», с	34,8±0,74	47,7±0,73	12,5	<0,001
«Бусины-горошины», с	66,4±0,67	78,4±0,55	13,9	<0,001
«Разложи», с	21,9±1,03	34,9±0,55	9,5	<0,001
«Пуговка», с	32,8±0,85	44,4±0,66	10,0	<0,001
«Башня из кубиков», с	61,9±0,69	78,0±0,71	16,6	<0,001
«Сушки», с	39,3±0,61	54,0±0,63	16,8	<0,001

Проведенные исследования показали, что уровень развития мелкой моторики пальцев рук у детей 4-5 лет с умственной отсталостью лёгкой степени значительно отстает от уровня их здоровых сверстников как в развитии детей координации движений пальцев и схватывающей способности кисти рук, так и по показателям тонкой дифференцировки движения.

Нами была разработана комплексная коррекционно-развивающая программа по развитию мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости, включающая упражнения для пальцев рук, игры с предметами, пальчиковую гимнастику, точечный массаж и специальные развивающие игры. Работа по развитию мелкой моторики у детей с умственной отсталостью проводилась в зале ЛФК в первой половине дня в форме

индивидуальных занятий 2 раза в неделю. Коррекционно-развивающая программа была включена в основную часть урока и составляла 7-12 минут.

Работа по развитию мелкой моторики у детей экспериментальной группы проводилась в зале ЛФК в первой половине дня в форме индивидуальных занятий 2 раза в неделю. Коррекционно-развивающая программа была включена в основную часть урока и составляла 7-12 минут.

Выводы. Установлено, что уровень воспитания координационных способностей у детей 6-7 лет с нарушениями интеллектуального развития статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста.

Литература

1. Богатеева, З. Подготовка руки ребенка к письму на занятиях рисованием / З. Богатеева // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 8. – С. 32-35.

2. Маллер, А.Р. Обучение, воспитание, и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М. : АСТ, 2001. – 218 с.

3. Сухарева, Г.Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста / Г.Е. Сухарева. – М. : Речь, 2005. – 284 с.

4. Уфимцева, Л.П. Некоторые подходы к преодолению сенсомоторных затруднений при обучении письму и чтению учащихся вспомогательной школы / Л.П. Уфимцева // Дефектология. – 2006. – № 1. – С. 5-12.

5. Филичева, Т.Б. Подготовка к школе детей с ОНР в условиях специального детского сада / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М. : Педагогика, 2003. – 268 с.

Адаптивная физическая культура

Чайковская О.Е.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

Адаптивная физическая культура – это спортивно-оздоровительный комплекс, направленный на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, при которых люди ощущают полноценную жизнь, а также сознают необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества.

Однако, область применения ее – всеобъемлющая, особенно на сегодняшний момент жизни, так как здоровье населения и особенно молодежи ухудшается катастрофически. Такая тенденция происходит не только в нашей

стране. Адаптивная физическая культура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных спортивных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах. Все это делается во благо человека.

В настоящее время человек, его образование, здоровье, личностные качества, культура, является не как результат природы и общества, а как результат преобразований и совершенствования природы и общества. В нашем развитом обществе произошла переоценка роли личности, так как развитие общества связано с процессами: увеличения гласности, демократизации, гуманизации все эти процессы выявили жизненно важную для многих слоев населения проблему – инвалидность. Эта проблема привлекла много внимания не только политиков, ученых, но самое важное общественных деятелей, работников средней и высшей школы.

Однако при работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а так же и инвалидов накоплен большой опыт применения разнообразных средств и методов физической культуры, но, как правило, они направлены на лечебные и образовательные направления (особенно если это специальное образовательное учреждение), это приводит к совокупности проблем социальной практики. При этом адаптивную физическую культуру отождествляют с лечебной физической культурой и могут ее относить не только к адаптивному физическому воспитанию в коррекционных, специальных, образовательных школах и учреждениях для детей и подростков с отклонениями в развитии. Адаптивная физическая культура (АФК) является очень емким и широким социальным феноменом.

АФК включает в себе много научных и учебных дисциплин: физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, теорию и методику ФК, теорию и методику двигательной рекреации и физической реабилитации, а также анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию инвалидности и специальную психологию, специальную педагогику.

Для того, чтобы АФК представляла более значимую дисциплину и более необходимую для людей с различными отклонениями, необходимо объединить всех специалистов и ученых, работающих в области физической культуры, спортивной медицины, педагогики, коррекционной педагогики для того, чтобы АФК помогала и укреплять здоровье, и находиться в социуме.

Иногда специалисты и научные работники физической культуры рассматривают физическую реабилитацию, АФК и ЛФК как единое целое.

Однако АФК является более широким и емким в научном понимании социальным аспектом. Основная цель АФК – это социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья или инвалида, включаются понятия: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, умение владеть эмоциями, чувствами, а не только лечением теми или иными физическими упражнениями и массажем.

Методологические основы должны состоять не только в накоплении знаний по физической культуре коррекционной педагогике, медицине и ряде научных и учебных дисциплин. Новые знания должны быть связаны не только с этими дисциплинами, но и с личностью занимающегося, его жизнеспособностью, его целями в жизни, отклонениями в здоровье и преодолеть его социальную незащищенность при помощи АФК.

Главной задачей АФК является выявление у лиц с отклонениями в здоровье и инвалидов особенности их личности, потребности, преобладающие интересы, мотивы формирования жизненных позиций, эта проблема и вытекающие из неё другие задачи должны решаться при помощи средств и методов АФК. АФК должна также участвовать в преодолении психологических комплексов данной категории населения.

Однако АФК должна взаимодействовать с другими областями науки, а также объяснить взаимосвязь с образованием, медициной, социальным обеспечением, физической культурой, психологией, а также создать и внедрить технологии, которые смогли бы подготовить общество к принятию инвалидов как равноправных его членов. АФК также может изучать особенности нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Так как, общество изучает человека при помощи многих наук и с различных сторон, необходимо выделить основные положения формирования личности человека с различными отклонениями здоровья и инвалида; его физическое, духовное, психическое развитие и социальное.

Для теории АФК, где главное место уделяется инвалиду и человеку с ограниченными возможностями, главными являются следующие правила:

- человек – самое ценное и дорогое на Земле независимо от его здоровья, наивысшая ценность образования и культуры;
- человек выступает как единое целое, в котором формируется биологическое, духовное, психологическое и социальное единство;
- человек как личность уникален, так как личность зависит от многих положений: среды обитания, генетики, темперамента, интеллектуального мышления, потребностей, способностей;

- человеческая личность существо свободное, одухотворенное, нравственное, так как природной основой является добро, сострадание, милосердие, чувство справедливости;
- личность человека способна к самопознанию, самореализации, саморазвитию, может проявить себя во всех сферах деятельности, а также и в физической культуре.

Для многих людей с ограниченными возможностями и инвалидов АФК является единственным способом вырваться из замкнутого пространства. Полноценно жить в социуме, приобрести семью, друзей, полноценно общаться и т.д., так как они начинают двигаться и движения приносят им радость, начинают испытывать победы и достойно переносить поражения, начинают быть уверены в себе и это приносит им счастье.

Таким образом, цель АФК как вида физической культуры состоит в том, чтобы максимально развить жизнеспособность человека с ограниченными возможностями и инвалидов, улучшить показатели физиологического, психологического, социального статусов. Обеспечить оптимальный режим двигательных функций организма, которые отпущены природой, помочь человеку по максимуму самореализоваться в жизни.

Группы АФК должны состоять из 10-15 человек, так как только при таком количестве есть возможность у преподавателя или тренера полностью войти в контакт со всеми занимающимися: знать их проблемы, их неуверенность при выполнении сложных упражнений, их целевую направленность в жизни, даже их быт. В группах необходимо поддерживать дружескую обстановку, позитивный настрой, все упражнения должны объясняться доступным языком в спокойной обстановке при этом необходимо также объяснять для чего нужно то или иное упражнение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями инвалидов решаются средствами физической культуры и спорта медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, а также недостаток оборудования и инвентаря. Преобладает неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Не всегда присутствует нужное количество профессиональных кадров. Не всегда люди с ограниченными возможностями и инвалиды выражают свою потребность быть физически

совершенствованы, так как нет специализированной пропаганды, которая могла бы стимулировать их к занятиям физической культуры и спортом.

В настоящей программе по физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями и инвалидов, чем для благополучных в этом отношении других людей. Адаптивная физическая культура, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни, полноценно проживать в социуме. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом, как можно большего числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в целях использования физкультуры и спорта, как основного средства для их адаптации и интеграции в жизни общества. Именно эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры : учебное пособие. – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.

2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384 с.

3. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2003. – 448 с.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы бегунов-спринтеров

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Свитич С.Р.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В статье рассматриваются показатели, определяющие функциональное состояние сердечнососудистой системы бегунов на короткие дистанции. Определено, что после бега на дистанцию 400 м у бегунов различной спортивной квалификации происходит усиление симпатической и парасимпатической регуляции.

Ключевые слова: бегуны, частота сердечных сокращений, функциональное состояние, бег на 400 м, индекс напряженности.

The article deals with indicators that determine the functional state of the cardiovascular system runners on short distances. It was determined that after running at a distance of 400 m runners different sports qualification is amplified sympathetic and parasympathetic regulation.

Key words: runners, heart rate, functional state, running the 400 meters, the index of tension.

Введение. Как известно объективными критериями оценки текущего функционального состояния и физической подготовленности спортсменов являются показатели, отражающие состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности [1].

Доказано, что хорошо сбалансированная регуляция позволяет спортсмену при наличии должного уровня мотивации максимально использовать свои функциональные возможности, обеспечивает необходимую экономизацию функций при работе на выносливость и определяет быстроту восстановительных процессов.

В.И. Приходько в соавторстве [2] отмечают, что нарушение вегетативной регуляции сердечнососудистой системы служит ранним признаком срыва адаптации организма к нагрузкам и ведет к снижению работоспособности.

В последние годы для оценки функционального состояния спортсменов все более популярным становится анализ variability ритма сердца, являющийся простым, информативным методом исследования.

По мнению Г.В. Рябыкина и А.В. Соболева [3] variability ритма сердца является интегральным показателем функционального состояния сердечнососудистой системы и организма в целом.

В настоящее время существует большое количество методов variability ритма сердца. Это позволяет получить ценную информацию о функциональном состоянии спортсменов.

Цель исследования – определение особенностей показателей частоты сердечных сокращений у бегунов на короткие дистанции.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы; исследование частоты сердечных сокращений; методы математической статистики.

Исследование показателей сердечного ритма проводилось у бегунов с использованием прибора «Олимп», который обеспечивал измерение следующих показателей частоты сердечных сокращений – ЧСС в ударах/минуту; процентное отклонение частоты сердечных сокращений (от результата предыдущего измерения) – ПО, в %; вариационного размаха пульса – ВР в секундах; кардиоинтервалов (R–R), их вариативность; амплитуды моды сердечного ритма AM_0 в %; индекса напряжения регуляторных систем – ИН у.е., по Р.М. Баевскому.

В исследовании приняли участие бегуны на 400 м разной спортивной квалификации. Из бегунов, имеющих второй спортивный разряд – 6 человек; первый спортивный разряд – 6 человек и 4 кандидата в мастера спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 расположены показатели частоты сердечных сокращений у бегунов различной спортивной квалификации до и после бега дистанции 400 м. Как видно из рисунка, что показатели частоты сердечных сокращений свидетельствуют о достаточно интенсивной работе, которая дает возможность изучить по регистрации частоты сердечных сокращений ответные реакции организма. Различия в показателях частоты сердечных сокращений у бегунов второго спортивного разряда составляют 155 уд/мин, у бегунов первого спортивного разряда – 143 уд/мин и кандидатов в мастера спорта – 143 уд/мин, с учетом достаточно низкого исходного уровня частоты сердечных сокращений.

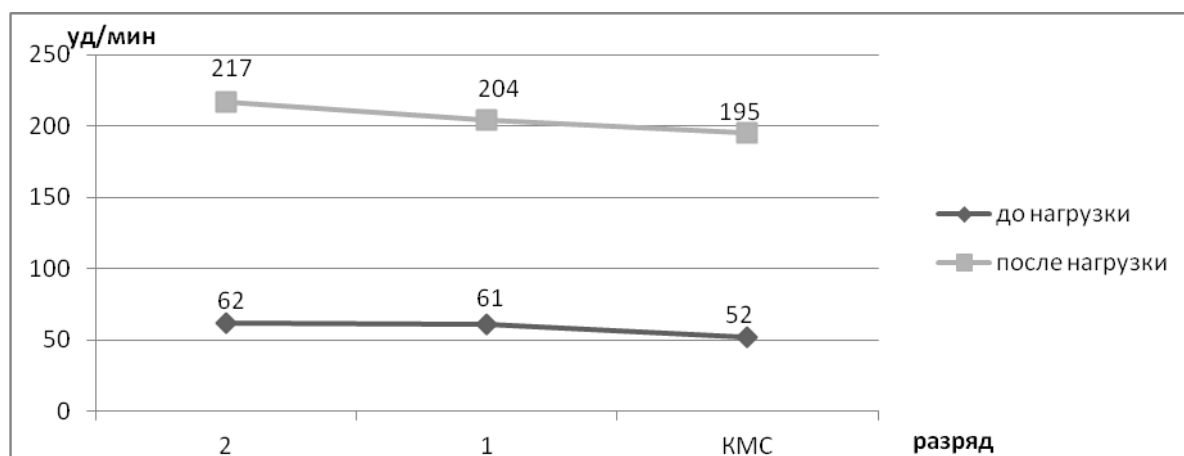


Рисунок 1 – Показатели ЧСС бегунов-спринтеров до и после бега на 400 м

В спортивной деятельности, характеризующейся чрезмерными физическими и психическими нагрузками, исследования влияния нагрузки циклического характера, в нашем случае бега на дистанции 400 м, на организм бегунов различной спортивной квалификации является очень важным.

Полученные данные (рисунок 2) свидетельствуют, что исходные показатели частоты сердечных сокращений находятся на положительной позиции, то есть увеличения напряжения регуляторных систем не наблюдается.

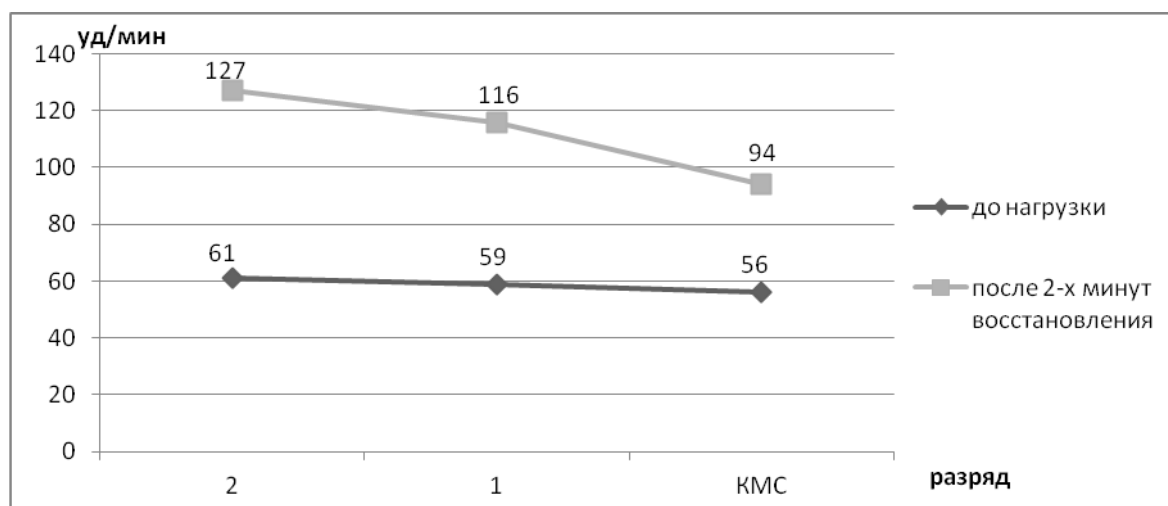


Рисунок 2 – Показатели ЧСС бегунов-спринтеров лежа до нагрузки и стоя после 2-х минут восстановления, пробегаемой дистанции 400 м

После бега на дистанцию 400 м у бегунов различной спортивной квалификации происходит усиление симпатической и парасимпатической регуляции. Различия между показателями у бегунов второго спортивного разряда составляет после нагрузки бега 400 м и двух минутного периода восстановления – 66 уд/мин, у бегунов первого спортивного разряда – 57 уд/мин, кандидатов в мастера спорта – 38 уд/мин.

На рисунке 3 отображены показатели AM_0 бегунов-спринтеров, которые свидетельствуют о снижении AM_0 после нагрузки бега на 400 м с 2-х минутным отдыхом.

При контроле за резервными и адаптивными возможностями сердечнососудистой системы спортсменов чувствительным показателем является индекс напряженности, характеризующий степень напряжения механизмов регуляции. Как видно из рисунка 4, исходные показатели индекса напряженности были выше, а после нагрузки (бега на 400 м) и двух минутного восстановительного отдыха индекс напряженности (стресс-индекс) уменьшался.

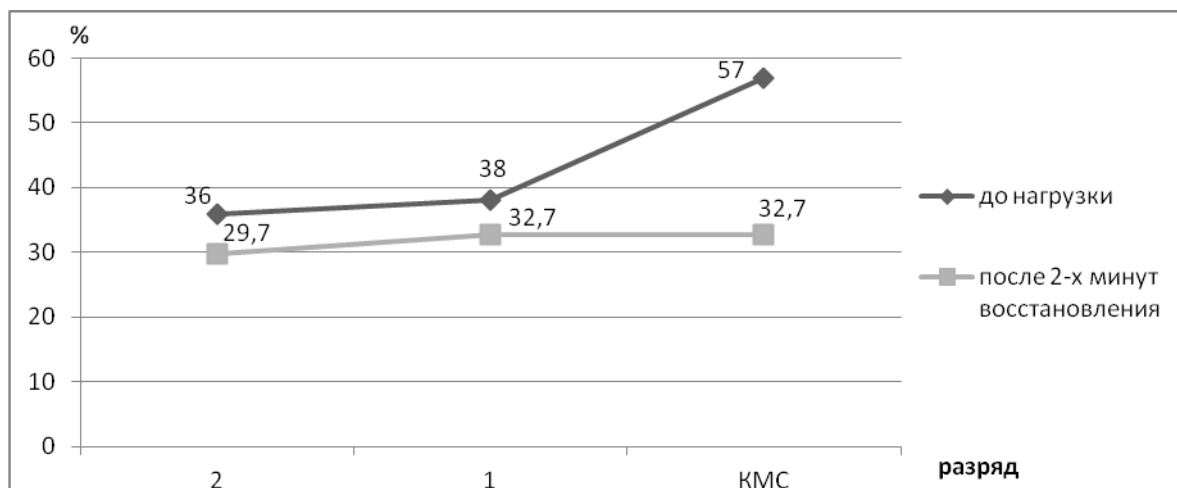


Рисунок 3 – Показатели AM_o бегунов-спринтеров лежа до нагрузки и стоя после 2-х минут восстановления, пробегаемой дистанции 400 м

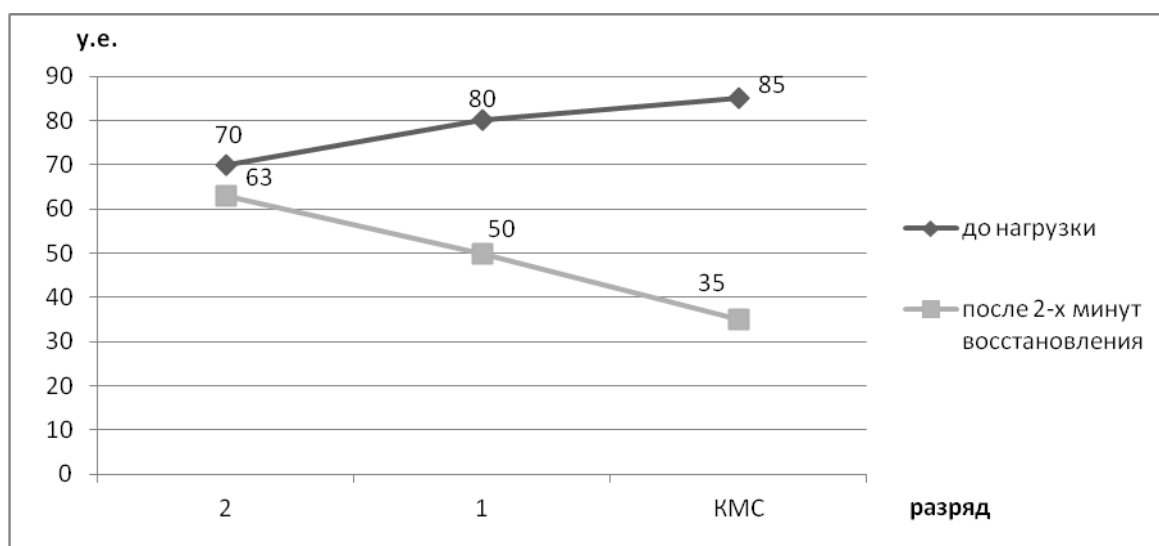


Рисунок 4 – Показатели ИИ бегунов-спринтеров лежа до нагрузки и стоя после 2-х минут восстановления, пробегаемой дистанции 400 м

Рассматривая показатели $\Delta R-R$ бегунов-спринтеров до нагрузки (лежа) и после нагрузки 400 м беговой дистанции с использованием 2-х минутного восстановительного отдыха можно отметить достаточно значимый вариационный размах у бегунов – кандидатов в мастера спорта. У бегунов второго и первого спортивных разрядов (рисунок 5) показатели $\Delta R-R$ свидетельствуют о меньшем уровне возбудимости регуляции сердечного ритма.

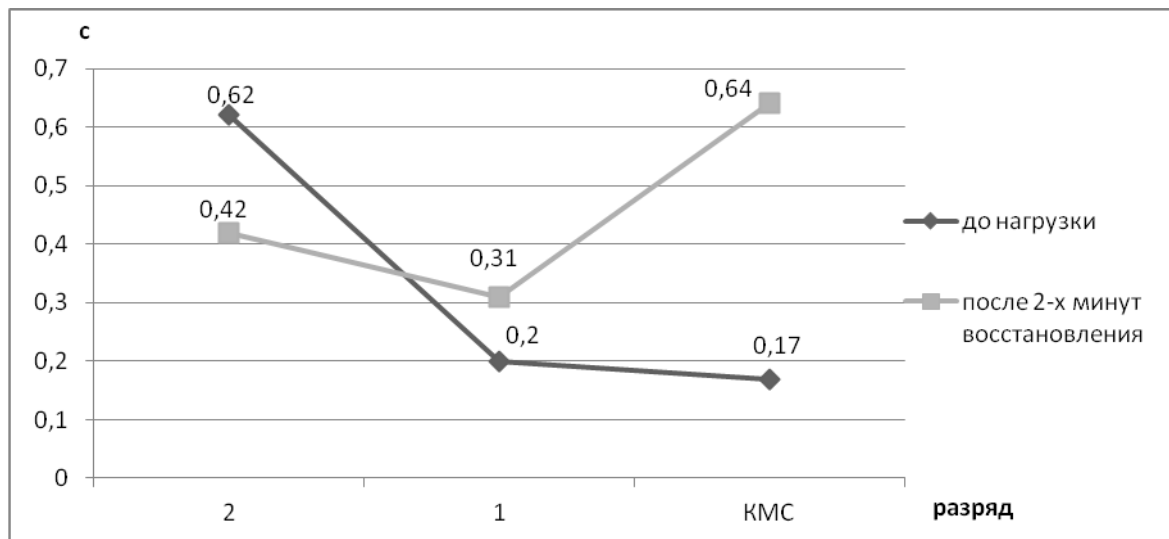


Рисунок 5 – Показатели $\Delta R-R$ бегунов-спринтеров лежа до нагрузки и стоя после 2-х минут восстановления, пробегаемой дистанции 400 м

Выводы. Регистрация частоты сердечных сокращений бегунов-спринтеров дала возможность изучить характер активных реакций организма.

Изучение сердечнососудистого состояния спортсменов-бегунов до и после нагрузки свидетельствует о наличии больших функциональных резервов. По деятельности функциональной системы, в частности кардиореспираторной, можно судить о функциональном состоянии организма спортсменов, так как эта система играет роль индикатора резервных возможностей спортсмена.

Литература

1. Вариабельность сердечного ритма // Теоретические аспекты и практическое применение : тез. докл. IV всерос. симп. / отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский. – УдГУ, Ижевск, 2008. – 344 с.
2. Приходько, В.И. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных пловцов, достигших высоких спортивных результатов / В.И. Приходько, Л.М. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 25.
3. Рябыкина, Г.В. Вариабельность ритма сердца / Г.В. Рябыкина, А.В. Соболев. – М. : Оверлей, 2001. – 200 с.

Организационно-методические условия занятий физической культурой со студентами заочной формы обучения с различными нозологиями

Юденко И.Э.

Сургутский государственный университет
(Сургут, Российская Федерация)

Оптимизация условий образовательного процесса является важным направлением организационной работы в вузе. Успех обучения студентов во многом определяют внешние и внутренние обстоятельства, в которых совершается образовательная деятельность. В связи с особыми условиями реализации предмета физическая культура для студентов заочной формы обучения необходимо предусмотреть организационно-методические условия.

The optimization of the educational process conditions is an important aspect of organizational work at the university. The success of the training determines the external and internal circumstances in which the educational activity takes place. Due to the special conditions for the implementation of students' distance learning of the physical education specially it is necessary provide organizational and methodical conditions.

Общественно-политические преобразования, начавшиеся в стране в конце XX-го столетия, затронули все стороны жизни нашего общества, в том числе и сферу образования. В первой фразе преамбулы Закона РФ «Об образовании» образование определяется как «целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства». Во второй статье, формулирующей принципы государственной политики в области образования, провозглашаются его гуманистический характер, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Подчеркивается то, что содержание образования должно быть ориентировано на «обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации» [2, 3].

Согласно нормативным документам, высшее образование призвано формировать отношение молодого поколения к труду, увеличивает возможность выбора будущей профессии и обеспечивает овладение ею. Оно подготавливает молодых людей к жизни в обществе, участию в хозяйственных, управленческих и общественно-политических процессах, обеспечивает освоение различными специальностями, способствует повышению интереса к жизни [4, 5].

Оптимизация условий образовательного процесса является важным направлением организационной работы в вузе [6]. Успех обучения студентов во многом определяют внешние и внутренние обстоятельства, в которых совершается образовательная деятельность. Весьма важным условием учебно-педагогического процесса является высокий общекультурный уровень

педагогического коллектива, являющийся залогом успеха в коллективной деятельности, наличие высококвалифицированных кадров, которые владеют необходимыми и новейшими методиками, ведущими видами деятельности, а также присутствие педагогов, способных реализовать идеи преобразования. Важно отметить условия, которые обеспечивают доверие со стороны обучающихся к педагогам вуза, в котором проводится образовательный процесс, высокий престиж учебного заведения, благоприятный психологический климат в студенческом коллективе и в отношениях с педагогами, возможность индивидуальной работы, наличие материальной базы и средств, рациональное и удобное для студентов расписание [1, 6]. Соблюдение данных критериев, на наш взгляд, является актуальным и важным условием в организации образовательного процесса в вузе.

Основное противоречие данного исследования состоит в том, что, с одной стороны, государство постоянно проявляет заинтересованность в развитии физической культуры населения страны в целом, и в сохранении и повышении показателей здоровья студентов вузов, в частности. С другой стороны, ежегодно снижается уровень здоровья, физической и функциональной подготовленности, растет численность студентов с различными нозологическими формами. Возникает необходимость рассмотрения проблемы, связанной с совершенствованием организации и оптимизации проведения занятий по физической культуре со студенчеством.

Предмет исследования: процесс занятий физической культурой студентов заочной формы обучения.

Объект исследования: организационно-методические условия занятий физической культурой студентов заочной формы обучения с различными нозологиями.

Цель исследования: разработать организационно-методические условия для проведения занятий по физической культуре для студентов-заочников с различными нозологиями.

Задачи:

1. Проанализировать научные и учебно-методические литературные источники по теме исследования.

2. Определить организационно-методические условия (ОМУ) для проведения занятий по физической культуре для студентов-заочников. Опросить и протестировать студентов различных направлений и специальностей.

3. Создать методико-практические рекомендации для проведения занятий по физической культуре.

Настоящие исследования проводились на кафедрах медико-биологических основ физической культуры и физической культуры Сургутского государственного университета (СурГУ) в течение 2012-2015 гг.

В соответствии с п. 26 ст. 2 Федерального закона. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года, «... физическая культура – это часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [3].

Согласно правовым документам Российской Федерации физическая культура представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина. Образовательные организации с учетом местных условий и интересов студентов, обучающихся заочно, самостоятельно определяют формы занятий физической культурой.

В СурГУ на кафедрах медико-биологических основ физической культуры и физической культуры принято решение проводить лекции и методико-практические занятия в объеме 10 часов. Для определения ОМУ их проведения были проведены опрос и тестирование студентов-заочников различных специальностей и направлений подготовки, позволяющие выразить свое отношение к дисциплине.

Опрос студентов показал, что многие респонденты, как мужчины, так и женщины (от 20 до 75 %), желали бы заниматься физическими упражнениями или иными формами двигательной активности, но в силу тех или иных обстоятельств этого не делают. К оценке своего здоровья опрашиваемые подходят весьма оптимистично, ссылаясь на то, что проблем с ним не находят (от 6 до 50 %). При этом многие ссылаются, что выполняют физические упражнения именно потому, что так советует врач (от 3 % до 50 %).

Практический тест (Г. Апанасенко и Л. Поповой, 2000), определяющий реальный уровень здоровья, тем не менее, выявил, что 47,7 % респондентов оказались в функциональном классе «низкий уровень» и 52 % «ниже среднего». В категориях «средний» и «выше среднего» оказалось 16 % и 3 % респондентов соответственно, причем в основном это студенты-мужчины.

Таким образом, мы выяснили, что реальное состояние уровня здоровья студентов не совпадает с их субъективными оценками. Возникли вопросы, которые требовали решения в связи особыми условиями реализации предмета «физическая культура».

Приказ Минобразования РФ № 1025 от 1999 года «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» обязывает ректоров вузов обеспечить организацию процесса физического воспитания в соответствии с действующими ГОС и ФГОС. В учебных планах всех направлений и специальностей высшего образования на дисциплину «Физическая культура» выделено 2 зачетные единицы (400 часов). Для определения содержательной части программы, в настоящее время мы руководствуемся Примерной учебной программой для вузов по физической культуре (Министерство образования РФ, 2000). В связи с особыми условиями реализации данного предмета, на наш взгляд, необходимо предусмотреть некоторые организационно-методические условия (рис. 1).

Первое условие – соблюдение дидактических принципов педагогики в процессе физического воспитания. Это условие предусматривает подбор используемых средств и методов на основе педагогических принципов: сознательности (мотивировать студента к занятиям), принцип систематичности и последовательности (позволит студенту добиться совершенствования приспособительных реакций организма, расширить его функциональные возможности, приобрести прочные двигательные умения и навыки), принцип доступности (объяснит сущность физических упражнений и позволит перейти при выполнении ФУ от простого к более сложному), принцип оптимальности (подбор наиболее целесообразной физической нагрузки – максимальной, умеренной, минимальной, щадящей).

Второе условие (организационное) – оптимальная организация занятий по физической культуре со студентами заочной формы обучения, учитывая большой возрастной диапазон, желание заниматься физическими упражнениями и разнообразие имеющихся нозологических форм.

Согласно локальным нормативным документам в Сургутском государственном университете предмет физическая культура реализуется во втором семестре первого курса. Посещать эти занятия обязанность всех студентов, независимо от группы здоровья. При заочной форме обучения это 10 часов аудиторной нагрузки, что составляет 2,5 % от общего объема. Ранее, как правило, занятия проводились в форме лекции, а по окончании дисциплины, студенты писали контрольную работу (реферат) по избранной теме. С 2014-2015 учебного года аудиторная нагрузка стала проводиться в виде лекционных и методико-практических занятий, которые не подразумевают проведения занятий в спортивном зале. Во время проведения методико-практических занятий студенты получают специальные задания в виде письменного опроса, сбора анамнеза и тестирования, которые выполняются как в аудитории под

руководством преподавателя, так и самостоятельно дома. По окончании исполнения этих заданий студенты заполняют рабочую тетрадь, в которой формируются выводы и индивидуально-практические рекомендации. Формой контроля является зачет.

Третье условие (методическое) – содержание рабочей учебной программы дисциплины, в котором характерными особенностями являются ее общеобразовательная и профессионально-прикладная направленность, наличие лекционных и методико-практических занятий, а также итоговой аттестации. Нормативное и программно-методическое обеспечение физкультурного образования студентов формируется с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта и стандарта третьего поколения «+», устанавливающих требования к содержанию и уровню подготовленности обучающихся по физической культуре. Обучение студентов предусматривает овладение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе систематизированной подготовки. Обучающийся обязан понимать роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, хорошо ориентироваться в вопросах, раскрывающих социально-биологические основы физической культуры и здорового стиля жизни, а также владеть системой практических умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие психофизических способностей и двигательных качеств. Основой методико-практической подготовки студентов являются имитационные игры, проблемные ситуации и тематические задания для самостоятельного выполнения. Для студентов, желающих углубить свои знания по данной учебной дисциплине, проводятся индивидуально-групповые и дополнительные консультации.



Рисунок 1. Модель организационно-методических условий занятий по дисциплине физическая культура для студентов-заочников

Четвертое условие – обязательная реализация объема двигательной активности студента. Студенты заочной формы обучения лишены возможности посещать занятия по физической культуре в виде практической физкультурной подготовки. В связи с этим на методико-практических занятиях рассматриваются вопросы о двигательной активности в целом и различных двигательных режимах в частности. Студентам предлагается выполнение упрощенной версии трехдневного самоотчета бюджета времени, на базе семидневного отчета «7Д-СБВ», разработанного в лаборатории кинезиологии Сургутского государственного университета. Самоотчет предусматривает поминутный учет всех видов деятельности студентов непрерывно в течение трех суток. Кроме того, студенты знакомятся с понятиями физическое развитие, физическая подготовленность, рассматривают методики самоконтроля над физическим развитием, функциональным состоянием кардио-респираторной системы, физической работоспособности. Ими определяются факторы риска приобретения различных заболеваний и способы их профилактики, формируются методы самооценки усталости и утомления, диагностируют различные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Пятое условие – когнитивное, подразумевающее теоретическую подготовку студентов. Одна из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания в вузе это усиление роли теоретических знаний, которые получают студенты-заочники на занятиях по физической культуре. Для этого рабочей учебной программой предусмотрены разработка комплекса теоретических положений и заданий, которые могут использоваться для реализации поставленных задач и формирования здорового стиля жизни обучающихся. Это условие направлено на развитие всех видов мыслительных процессов человека, таких как восприятие материала, память, формирование понятийного аппарата, воображения и логики.

Шестое условие – контроль за реализацией программно-методического материала. Контрольный раздел программного материала обеспечивает получение оперативной (о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида рабочей учебной программы), текущей (степени освоения раздела, темы) и итоговой (зачет) информации о качестве освоения теоретико-методических знаний, о динамике физического развития студентов и их профессионально-прикладной подготовленности. Текущий и промежуточный контроль осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов СурГУ.

В результате настоящих исследований было разработано, апробировано и издано учебно-методическое пособие для студентов заочной формы обучения, которое является методико-практическим дополнением к обеспечению

самостоятельной работы студентов в рамках дисциплины «Физическая культура». Методическое сопровождение занятий направлено на овладение обучающимися различными методиками самоконтроля над физическим развитием, функциональным состоянием, физической работоспособностью. Пособие способствует определению факторов риска различными заболеваниями, предлагает методы самооценки и способы профилактики снижения работоспособности, а также обучает овладеть способами проведения диагностики статико-динамических нарушений. Оно получило рекомендацию для применения студентам всех форм обучения, преподавателям вузов и иных общеобразовательных организаций, тренерам по различным видам спорта. В процесс выполнения представленных заданий предусмотрено ведение электронной рабочей тетради.

Литература

1. Вишневский, В.А. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студенток специальных медицинских групп / В.А. Вишневский, Е.Н. Лопатникова, И.Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 88-90.

2. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал / Л.М. Митина. – М., 1994. – 92 с.

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

4. ЭБС ««IPRbooks» : Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Сахарова Е.В. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11361>

5. ЭБС «Издательство Лань» : Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М. : Советский спорт, 2005. – 60 с. – Режим доступа : <http://e.lanbook.com/view/book/4085>

6. Юденко, И.Э., Организационно-методические условия организации оздоровительных занятий студентов специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония (на примере вузов г. Сургута) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Э. Юденко – Тюмень, 2002. – 26 с.

Адаптивное физическое воспитание координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью

Яцко О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.

Ключевые слова: координационные способности, нейро-сенсорная тугоухость, дошкольный возраст.

The full development of children with hearing impairment, physical education is not possible without ensuring not only the necessary level of physical development and correction of deviations of different spheres of activity of a deaf child.

Key words: coordination abilities, neuro-sensory hearing loss, preschool age.

Введение. Один ребенок из тысячи рождается со сниженным слухом. С возрастом число слабослышащих детей увеличивается – сказываются перенесенные болезни или лечение препаратами, вредно действующими на слух. Если восстановить утерянный слух нельзя, то глухоту ребенка можно и нужно скомпенсировать другими средствами [5].

Под двигательными-координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [1].

Многие дети с нарушениями слуха отстают от нормально слышащих детей по развитию движений. По данным ряда авторов 70% детей позже срока начинают держать головку, позднее, чем положено, начинают сидеть, стоять, ходить. Некоторая неустойчивость, трудности сохранения статического и динамического равновесия, недостаточно точная координация и неуверенность движений, относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки сохраняется у многих детей с недостатками слуха на протяжении всего дошкольного возраста [4].

Установлено, что в дошкольном возрасте наибольший прирост показателей физических качеств у неслышащих детей происходит в те же периоды жизни, что и у здоровых детей – с 4 до 6 лет. Это наиболее благоприятный период для развития всех физических качеств неслышащих детей дошкольного возраста [2].

Цель и задачи исследований. *Целью исследования* явилось изучение влияния разработанной коррекционно-развивающей программы направленной на развитие координационных способностей у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3-4 степени.

Задачами исследования явилось определение уровня развития координационных способностей у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3-4 степени; разработка коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у дошкольников с нейросенсорной тугоухостью и оценка ее эффективности по развитию координационных способностей у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3-4 степени.

Методы и организация исследования. Наша программа комплексного тестирования базовых координационных способностей включала:

1. ТЕСТЫ для определения **ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ:**

Тест «Кто самый быстрый?» Цель: определение ощущения «чувства пространства», умения управлять своими движениями. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча. Методика: по команде «На старт!» испытуемый становился в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следовала команда «Марш!». Испытуемый пробежал 10 м до другой черты, обегал с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращался назад, снова обегал набивной мяч, лежащий в полукруге, бежал в третий раз 10 м и финишировал. Тест закончен. Оценка: время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды[4].

Тест «Снайпер». Цель: определение себя и других предметов в пространстве. Оборудование: баскетбольный мяч, обруч. Методика: испытуемый выполнял броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч располагался горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м, диаметр обруча 1 м. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 10 попыток [3].

2. ТЕСТЫ для определения **КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ СПОСОБНОСТИ:**

Тест «Золушка». Цель: определение уровня развития тактильно-кинестетической способности рук. Оборудование: пуговицы различного диаметра (20 мм, 15 мм, 5 мм), коробочка 15×19 см. Методика: в ограниченном пространстве (в пластмассовой коробочке) рассыпались пуговицы различных диаметров. Использовалось по десять пуговиц разного диаметра. После команды «Начали» испытуемый, взяв рукой пуговицу крупного диаметра,

должен был положить ее в коробочку, стоящую рядом. Затем подобное действие он выполнял со второй пуговицей такого же размера и т.д., пока не были собраны все пуговицы. После того как собраны все пуговицы крупного диаметра, они перемешивались с остальными пуговицами, и испытуемый по сигналу начинал собирать пуговицы следующего размера. Так до тех пор, пока задание не было выполнено с пуговицами других диаметров. Оценка: фиксировалось время переключивания пуговиц каждого диаметра [3].

Тест «Боулинг». Цель: определение способности к точности выполнения движений (точное катание мяча рукой). Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч 15-20 см. Методика: две гимнастические скамейки стояли параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен был толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Давались две пробные, и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки следовала точная информация о показанном результате. Оценка: среднее отклонение (см) из 5 попыток. Определялась также разность между показателями ведущей и неведущей руки [5].

3. ТЕСТЫ для определения РАВНОВЕСИЯ:

Тест «Самолетик». Цель: определение времени устойчивости в положении «пяточно-носочное» с закрытыми глазами (статическое равновесие). Методика: поза «пяточно-носочная» – испытуемый должен был стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Оценка: время устойчивости в этой позе [3].

Тест «Тропинка». Цель: определение времени прохождения по скамье (динамическое равновесие). Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Методика: по команде «Марш!» подняться на скамью и пройти до конца любым удобным способом и сойти с нее. Оценка: фиксировалось время прохождения по скамье [4].

4. ТЕСТЫ для определения реагирующей способности:

Тест «Ловля линейки». Цель: определение быстроты реагирования. Оборудование: линейка длиной 40 см. Методика: И.п. испытуемого – стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливал линейку длиной 40 см на расстоянии 1-2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находилась на уровне нижнего (наружного) края ладони. Экспериментатор без сигнала отпускал линейку. Перед испытуемым стояла задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Оценка: измерялось

расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определялся средний результат из трех попыток [3].

Тест «Подбрасывание и ловля мяча». Цель: определение быстроты реагирования. Оборудование: мяч 15-20 см. Методика: ребенок принимал И. п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывал вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз в течение 20 с. Ребенку предлагалось сделать 2 попытки. Оценка: фиксировался лучший результат [4].

Результаты исследований и их обсуждение. В эксперименте приняло участие 14 детей 5-6 лет с диагнозом двусторонняя нейросенсорная тугоухость 3-4 степени. Контрольную группу (КГ) составили 7 детей, экспериментальную группу (ЭГ) составили 7 детей. Группы были равны по возрасту и уровню физического развития. Для сравнения нами были обследованы 7 здоровых детей того же возраста.

Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение уровня развития координационных способностей здоровых детей 5–6 лет и их сверстников с нейросенсорной тугоухостью

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с НСТ	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Челночный бег, с	12,5±0,18	14,0±0,14	6,37	2,09	<0,001
«Снайпер», кол-во	6,0±0,31	3,6±0,43	4,60	2,09	<0,01
«Золушка», с	19,9±0,39	26,2±1,14	5,22	2,09	<0,01
«Боулинг», см	19,3±1,44	31,0±1,63	5,38	2,09	<0,01
«Самолетик», с	12,5±0,18	10,2±0,47	4,62	2,09	<0,01
«Тропинка», с	5,3±0,19	8,9±0,23	12,35	2,09	<0,001
Ловля линейки, см	19,3±0,70	26,6±1,21	5,23	2,09	<0,01
Ловля мяча, кол-во	9,1±0,51	6,1±0,26	5,25	2,09	<0,01

Как видно из данных, представленных в таблице, уровень развития координационных способностей у детей 5-6 лет с патологией слуха ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с нарушением слуха требуют коррекции и дополнительного развития.

Чтобы удостовериться, что дети в контрольной и экспериментальной группах (КГ и ЭГ) были одинаковы по своим физическим возможностям, был проведен ряд тестов.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследования.

**Сравнительная характеристика показателей тестирования
координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной
групп до начала исследования**

ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Челночный бег, с	13,9±0,18	14,1±0,22	0,60	2,18	>0,05
«Снайпер», кол-во	3,6±0,43	3,3±0,52	0,42	2,18	>0,05
«Золушка», с	26,2±1,14	27,2±1,29	0,60	2,18	>0,05
«Боулинг», см	31,0±1,63	30,3±1,32	0,34	2,18	>0,05
«Самолетик», с	10,2±0,47	9,8±0,52	0,63	2,18	>0,05
«Тропинка», с	8,9±0,23	8,8±0,30	0,30	2,18	>0,05
Ловля линейки, см	26,6±1,21	26,9±1,03	0,14	2,18	>0,05
Ловля мяча, кол-во	6,1±0,26	6,4±0,37	0,63	2,18	>0,05

Как видно из данных, представленных в таблице, статистически достоверных различий в группах не было. На основании этого можно сделать вывод, что дети КГ и ЭГ по показателям ориентации в пространстве, равновесия, кинестетической и реагирующей способности были идентичны.

Это доказывает, что изначально по уровню базового развития координационных способностей дети в обеих группах были практически одинаковы.

Дети в ЭГ занималась по стандартной программе коррекционного учреждения и по предложенной нами коррекционно-развивающей программе (КРП), развивающей координационные способности детей с нарушением слуха. Занятия проходили во время игр два раза в неделю по 20 минут. Таким образом, наша КРП была дополнительной формой проведения занятий.

Два месяца занятий были разделены на три этапа: по 3 недели, то есть 6 занятий в каждом этапе. Дополнительно было обязательное выполнение домашнего задания с родителями. Контроль домашнего задания осуществлялся с помощью видеозаписей, присылаемых на электронную почту.

Разработанная нами КРП включала следующие особенности:

1. На этапе начального разучивания действия: специально развивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

2. На этапе углубленного разучивания действия: специально развивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

3. На этапе результирующей отработки действия: специально развивающие упражнения; игры; данстерапия; релаксационные упражнения; домашнее задание.

С каждым этапом нагрузка увеличивалась.

В таблице 3 представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей у детей ЭГ до и после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3

Динамика показателей координационных способностей детей экспериментальной группы в ходе занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	до начала	после	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Челночный бег, с	14,1±0,22	13,1±0,15	3,77	2,18	<0,05
«Снайпер», кол-во	3,3±0,52	5,0±0,53	2,30	2,18	<0,05
«Золушка», с	27,2±1,29	23,7±0,69	2,43	2,18	<0,05
«Боулинг», см	30,3±1,32	24,6±1,27	3,12	2,18	<0,05
«Самолетик», с	9,8±0,52	11,7±0,30	3,23	2,18	<0,05
«Тропинка», с	8,8±0,30	7,3±0,28	3,82	2,18	<0,05
Ловля линейки, см	26,9±1,03	23,4±0,77	2,72	2,18	<0,05
Ловля мяча, кол-во	6,4±0,37	7,9±0,51	2,27	2,18	<0,05

Как видно из данных, представленных в таблице, под воздействием разработанной КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей ориентации в пространстве, равновесия, кинестетической и реагирующей способности у детей ЭГ.

Это позволяет рекомендовать применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы на занятиях у детей с двусторонней нейросенсорной тугоухостью 3-4 степени.

Выводы.

1. Используемые нами методы тестирования позволяют дать объективную оценку уровня развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушением слуха.

2. Развитие координационных способностей у детей 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3-4 степени имеет важное значение в комплексе реабилитационных мероприятий.

3. Проведенные занятия по разработанной коррекционно-развивающей программе у детей экспериментальной группы привели к статистическому достоверному улучшению координационных способностей, о чем свидетельствуют результаты выполненных контрольных тестов.

Литература

1. Байкина, Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: учебное издание / Н.Г. Байкина. – М. : Советский спорт, 2001. – 65 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 томах. Том 2. Содержание и методики адаптивной

физической культуры и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Соловьев, И.М. Психология глухих детей / под ред. И.М. Соловьева, Ж.И. Шиф, Т.В. Розановой, Н.В. Яшковой. – М. : Педагогика, 1971. – 448 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

Розділ 7

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Технологический подход

в современном образовательном процессе

Аннакова-Шогина Н.З., Гут А.В., Пайгунова Ю.В., Шабалина Ю.В.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

В статье рассматривается понятие «педагогическая технология» как новый концепт современного образования, рассмотрены современные педагогические, информационные и коммуникативные технологии образовательного процесса, а также вытекающие из них новые требования к установкам и принципам деятельности современного преподавателя.

***Ключевые слова:** образовательный процесс; педагогические, информационные, коммуникативные технологии; принципы не директивного обучения, тьюторство.*

The article discusses the concept of "educational technology" as a new concept of modern education, deals with modern educational, information and communication technology of the educational process, as well as new demands to the facilities and the principles of activity of the modern teacher.

***Key words:** educational process; educational, informatical, communication technologies; the principles of non-directive teaching, tutoring.*

В современной педагогике наряду с традиционным понятием «педагогическая методика» все более употребимым становится термин «педагогическая технология», отражающий растущее использование в образовательном процессе аудиовизуальных технических средств. Главное отличие педагогической технологии от методики заключается в том, что технология есть системно-деятельностная категория: она позволяет не просто «внедрить» некие знания об изучаемом предмете (что является целью методики обучения), но ориентирована на развитие обучаемого, т.е. не только накопление, но и применение на практике получаемых знаний. Технологический подход в образовании открывает новые возможности в реализации модели развивающего образования, поскольку дает возможность обучаемому занять позицию субъекта собственной познавательной деятельности, сменить статус обучаемого на статус обучающегося, т.е. иметь возможность корректировать процесс обучения в соответствии со своими возможностями и потребностями.

В качестве ведущих признаков, определяющих содержание понятия «педагогическая технология» выделяются следующие:

- ориентация на деятельность обучающегося в отличие от предметной ориентации;
- надпредметность: технология, в отличие от методики, не прямо связана с содержанием какого-либо учебного предмета, а носит преимущественно инвариантный характер;
- процессуальность: сквозное проектирование образовательной траектории обучающегося;
- воспроизводимость: наличие эвристической программы процедур и шагов к достижению целей, что обеспечивает возможность трансляции другим преподавателям педагогических технологий;
- цикличность: повторяемость общей структуры деятельности обучающегося в каждом новом цикле обучения;
- наличие рефлексивной компоненты в структуре деятельности обучающегося, обеспечивающей развитие его продуктивного мышления и самостоятельности [2].

Таким образом, технологический подход в образовательном процессе опирается на три взаимосвязанных и взаимовлияющих компоненты (рис.1):

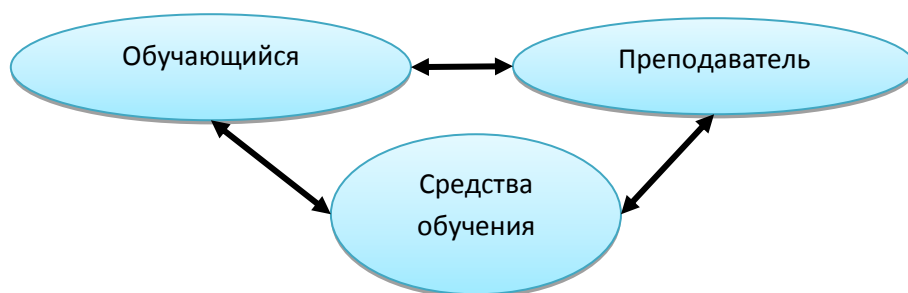


Рисунок 1 – Компоненты современного образовательного процесса

Выделенные компоненты образовательного процесса создают творческое поле возможностей, реализуемых в конкретных формах и технологиях обучения. Рассмотрим педагогические, информационные и коммуникативные технологии как способах реализации современного образовательного процесса.

Важнейшими педагогическими технологиями являются:

- Традиционная: процесс восприятия, осмысления и воспроизведения некоего объема знаний, формирования представления о предмете изучения и отработка типовых навыков и умений;
- Проблемно-поисковая: ориентация на самостоятельный поиск и осознание изучаемой проблемы;
- Коммуникативная: использование совместной работы обучаемых для поиска и осознания изучаемой проблемы в формах диалога, дискуссии и полемики;

- Имитационно-ролевая: моделирование («проживание») профессионально значимых ситуаций через занимание различных позиций и ролей.

Ведущей технологией обучения в нашей стране является традиционная, тогда как иные используются периодически как «способы активизации образовательного процесса», т.е. как дополнительные факторы традиционной системы обучения.

Коммуникативные технологии определяются участниками образовательного процесса (рис. 2):

1) При минимальном участии преподавателя реализуется технология самообучения, что предполагает высокую мотивацию обучающегося и наличие развитой мультимедийной системы (печатные, аудио- и видеоносители);

2) Индивидуализированное обучение (один обучающийся – один преподаватель). Обучение производится в формах наставничества (тьюторства) и консультирования;

3) Активная роль преподавателя при пассивном участии обучающихся (один преподаватель – многие обучающиеся). Традиционная форма коммуникации, реализуемая в форме лекций и семинаров;

4) Активное взаимодействие между всеми участниками учебного процесса (многие преподаватели – многие обучающиеся). Данная коммуникативная технология получает мощный стимул с развитием телекоммуникационных технологий и реализуется в форме дискуссий и конференций. Роли «обучающий» и «обучающиеся» становятся гибкими и взаимозаменяемыми: преподаватель должен быть готов оказаться в роли «ученика» в условиях обилия информации и творческих «озарений» обучающихся.

Преподаватель активен	2)	3)
Преподаватель пассивен	1)	4)
	один обучающийся	много обучающихся

Рисунок 2 – Коммуникативные технологии образовательного пространства

Таким образом, расширение коммуникативной компетентности преподавателя предполагает готовность к различным формам представленных коммуникаций, способности выполнять роли «небожителя», «наблюдателя», «наставника» и «ученика» в различных педагогических ситуациях.

Информационные технологии получили развитие в результате широкого применения в образовательном процессе мультимедийных технических средств. Использование этих средств, привело к появлению интерактивных форм обучения, к которым можно отнести:

- средства компьютерного обучения: CD-ROM и флэш-носители, компьютеры и смарт-доски, обучающие компьютерные программы, электронная почта, электронные библиотеки (доступ к неограниченному объему информации), видеолекции;

- средства телекоммуникационного обучения: различные платформы дистанционного обучения, интернет-конференции (синхронные и асинхронные), видеоконференции, телефонное консультирование.

Использование информационных технологий существенно расширяют возможности образовательного процесса, к которым можно отнести [3]:

- доступ к большим объемам информации;
- многоканальность подачи и обработки информации, что создает большие творческие возможности для преподавателя и обучающихся (графика, цвет, анимация, аудио- и видеоресурсы, гипертекстовые переходы);
- оперативное редактирование материалов курсов авторами, составление обучающимися собственных конспектов курсов, глоссариев и иных баз данных;
- проведение и участие в конференциях разного масштаба;
- самостоятельный выбор последовательности прохождения материалов курса и времени занятий;
- проверка знаний с помощью встроенных средств самоконтроля знаний;
- использование гиперссылок на специализированные интернет-ресурсы.

Представленный спектр образовательных технологий предъявляет новые требования и к преподавателю. Если в традиционной системе обучения функция преподавателя сводилась к разработке, представлению и оценке усвоения авторского курса, то современный педагог должен быть еще и специалистом в обучении, фасилитатором групповых дискуссий, экспертом в плане содержания предлагаемой информации, мотиватором обучающихся, тренером практических навыков, юзером, консультантом, методологом, исследователем, организатором ... С другой стороны, изменились и принципы обучения, неизбежен переход к принципам недирективного обучения, основанных на принципах гуманистической психологии К. Роджерса: ориентация на потребности самого обучающегося; непосредственное отношение предметной области к личным целям студента; возможность обучения через действие; разделение обучающимся ответственности за результаты обучения совместно с преподавателем; создание благоприятной обстановки для обучения; смещение акцента результатов обучения с оценки преподавателя на самооценку и самокритику обучающегося. Следовательно, можно говорить о смене подходов к преподаванию – с традиционного, к инициативному [1], характеристика которых представлена в таблице 1.

Традиционные и инициативные подходы к преподаванию

Традиционный подход	Инициативный подход
Основное внимание уделяется содержанию обучения	Основное внимание уделяется процессу учения и самообучения студентов
Преподаватель играет ведущую и доминирующую роль	Все участники чувствуют себя полностью причастными к процессу обучения
Преподаватель как эксперт передает знания	Преподаватель как соратник по обучению (помощник)
Упор на принцип «знать, что»	Упор на принцип «знать, как» и «знать, кто»
Обучающиеся пассивно получают знания	Знания во многом вырабатываются самими участниками
Обучение тщательно планируются	Обучение строится на гибкой основе и в соответствии с потребностями обучающихся
Цели обучения «спускаются сверху»	Цели обучения являются предметом согласования между преподавателем и обучающимися
На ошибки смотрят как на неудачу	Ошибки служат извлечению уроков и накоплению опыта
Упор на знание теории	Упор на практическую сторону дела на основе теории
Акцент на предметной стороне знания	Акцент на проблемах реальной практики студентов

В связи с этим необходимо говорить о преподавателе нового типа, именуемых в западной литературе тьюторами, основным содержанием работы которых является сопровождение, а не ведение обучения: иначе говоря, тьютор идет рядом с обучающимися, а традиционный преподаватель – впереди обучающихся.

В заключение отметим, что технологический подход к образовательному процессу является объективно необходимым в условиях динамичного развития современного общества, что приводит как к изменению содержания и форм образовательного процесса, их гибкости и многообразию, а также предъявляет новые требования к преподавателю, связанными не только с разнообразием его педагогических функций, но и мировоззренческих принципов и профессиональных установок.

Литература

1. Афанасьев Ю.Н. Может ли образование быть не гуманитарным? // Дискурс. – № 8-9. – М. : РГГУ, 2000. – С. 5-9.
2. Чернявская А.Г. Модели и технологии образования взрослых // Менеджер в роли учителя. – Жуковский : МИМ ЛИНК, 2001. – С. 62-79.

3. Гут А.В., Аппакова-Шогина Н.З., Пайгунова Ю.В. Профессионально-педагогический интерес в структуре педагогического мастерства и профессиональной компетентности спортивного педагога // Профессиональное мастерство современного педагога : монография / отв. редактор А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2016. – С. 116-129.

Самосовершенствование будущих специалистов физической культуры на основе модульно-рейтинговой технологии обучения
Афонько О.М., Ярохович М.А.

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», (Мозырь, Республика Беларусь)

Качество подготовки специалистов физической культуры может быть повышено при условии использования модульно-рейтинговой технологии обучения, включающей подсистемы проектирования и контроля деятельности студентов по профессиональному самосовершенствованию.

Результаты исследования, проведенного в педагогическом университете, дают основания утверждать, что использование модульно-рейтинговой технологии (МРТ) в период обучения в университете по дисциплинам цикла «Физическая культура» формирует у студентов понятие о закономерности достижения профессионализма при выполнении четырех условий: освоение фундаментальных теоретических знаний, в том числе знаний в области акмеологии физической культуры; становление лично-государственной (социально-значимой) профессиональной позиции к окончанию университета; самообразование и рост педагогической техники на протяжении периода многолетней профессиональной деятельности; развитие способности адаптации к смене интеллектуального, физического и психического статуса учащихся.

Ключевые слова: *подготовка педагогических кадров, специальность «Физическая культура», модульно-рейтинговая технология обучения; управление процессом профессионального самосовершенствования студентов.*

The quality of physical culture specialists training can be improved on condition of applying a modular-rating technology of education which includes subsystems of projecting and control of students' activity in professional self-perfection.

The results of the research held at the pedagogical university suggest that MRT practice in the period of Physical Culture cycle subjects study allows to form the students' understanding of the objective laws of professionalism acquisition on 4 conditions: mastering of fundamental theoretical knowledge, including knowledge in the sphere of acmeology and physical culture; formation of personal and state-oriented professional position by the time of University graduation; self-education and development of pedagogical technique in the period of long-term professional activity; development of capability to adapt to the change of intellectual, physical and psychical status of students.

Key words: teachers' training, specialty "Physical Culture", modular-rating technology of education (MRT), management of students' professional self-perfection process.

Введение. Профессиональная подготовка учителя физической культуры в вузе отражает современные тенденции модернизации образования в Республике Беларусь. Будущий специалист физической культуры в период обучения в университете и на всем протяжении профессиональной деятельности должен стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию, повышению своей квалификации и мастерства. Важнейшим условием стремления будущих специалистов к профессиональному совершенствованию является правильная организация учебной деятельности, в частности применение технологий обучения, стимулирующих мотивацию студентов к самосовершенствованию.

Профессиональное мастерство и самосовершенствование учителя как объекты научно-педагогического исследования анализируются в трудах М.А. Данилова, Ю.К. Бабанского, Ф.Н. Гоноболина, Ю.П. Азарова, А.И. Щербакова, Н.В. Кузьминой, В.А. Слостенина, И.Ф. Харламова [1, 5].

Актуальность профессионального самосовершенствования студентов университета будущих специалистов физической культуры объясняется необходимостью формирования к окончанию вуза внутренней мотивации к достижению реального профессионализма. Реальный профессионализм отличается от нормативного, реальный профессионализм уникален и всегда востребован. Осознание цели профессионального самосовершенствования предполагает желание педагога работать в интересах общества, а это значит, что личностно-значимые мотивы совпадают с социально-значимыми мотивами [5].

Элементарные навыки профессионального самосовершенствования студенты приобретают в процессе обучения в университете, прежде всего путем освоения фундаментальных знаний в области теории физической культуры и в области отдельных спортивно-педагогических дисциплин [4, 5]. Кроме того, для осмысления сущности педагогического мастерства, студентам необходимы специальные знания: о целях самосовершенствования; структуре педагогического мастерства, методах самовоспитания (самообязательство, самоконтроль, самоотчет, самооценка, самоанализ, самовнушение). Формированию потребности в профессиональном самосовершенствовании способствуют практико-ориентированные виды деятельности: педагогическая практика [3], управляемая самостоятельная работа студентов, участие в жизни университета, участие в научно-исследовательской работе [1, 4, 5].

Несмотря на наличие в университете вышеперечисленных возможностей, не всем студентам удается своевременно «включиться» в процесс

профессионального самосовершенствования. Как правило, у таких студентов отсутствует стремление к достижению высокого уровня знаний (на отметки 8-10 баллов), нет внутренней мотивации к предстоящей работе по специальности [2, 4]. При выявлении таких фактов преподаватель не видит в этом своей вины. Действительно, инициатива в самосовершенствовании принадлежит студенту. Однако признаем, что причиной низкой мотивации к учению могут быть недостатки в работе преподавателей. Применяя традиционные технологии обучения, преподаватели не очень эффективны в стимулировании студентов к самосовершенствованию. Не действует важнейшая функция обучения – функция управления процессом обучения студента со стороны преподавателя [2, 4].

Мы полагаем, что отрицательным эффектом «не своевременного включения» студента в процесс самосовершенствования является то, что в первые годы педагогической деятельности, специалист не верит в перспективу роста своего мастерства – в университете не учат самосовершенствоваться.

В этой связи мы полагаем, что процесс управления профессиональным самосовершенствованием должен рассматриваться при разработке учебных программ, но не как желательный, а как обязательный элемент образования. Профессиональное самосовершенствования уже в университете должно стать закономерностью. Для этого есть основания, их может обеспечить кафедра и преподаватели отдельных дисциплин специальности «Физическая культура».

Во-первых, согласно общей закономерности онтогенеза, в период обучения в вузе (17-22 года) гиперактивно развиваются физические, интеллектуальные способности, самосознание и творческий потенциал студента. Во-вторых, как свидетельствуют данные ряда исследований, процесс самосовершенствования студентов может активизироваться при условии использования модульно-рейтинговых технологий (МРТ) обучения [2, 4].

В ходе исследований, касающихся учебных дисциплин специальности «Физическая культура» [2, 4], установлено, что МРТ обеспечивает системный контроль уровня обученности студентов, строго регламентирует самостоятельную работу, формирует внутренние мотивы профессионального самосовершенствования, стимулирует посещаемость и успеваемость студентов.

Тем не менее, анализ научно-методической литературы свидетельствует, что структура и содержание профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры и технологии ее практической реализации с использованием МРТ обучения еще не получили полного научного обоснования. Не обобщен экспериментальный материал, характеризующий процесс самосовершенствования студентов на основе МРТ обучения по специальности «Физическая культура», массово не апробированы приемы

«поощрения» самосовершенствующихся студентов в практике работы преподавателей.

Таким образом, обозначенная нами проблема практически значима.

Цель исследования: обосновать практическую значимость внедрения в учебный процесс по дисциплинам специальности «Физическая культура» МРТ обучения, включающей элементы проектирования и контроля процесса профессионального самосовершенствования студентов.

Методы исследования: анализ литературы, анализ плановой и отчетной документации; системный анализ учебно-методических комплексов дисциплин дополнительной специальности «Физическая культура»; опрос-анкетирование студентов по стандартным методикам; математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось в два этапа в условиях УО МГПУ имени И.П. Шамякина, в период 2012-2014 гг. с участием 2-х групп студентов 4 и 5 курсов факультета ДиНО, специальность «Дошкольное образование. Физическая культура».

Анализ учебных программ и учебно-методических комплексов дисциплин специальности «Физическая культура» проводился в 2012-2013 уч.г. Анкетирование студентов проводилось в два этапа (1-й этап – февраль 2012/2013 уч. год; 2-й этап – 2013/2014 уч. год) с целью выявления качества формирования компонентов профессиональной подготовки студентов. Опросы студентов проводились: а) по модифицированному варианту анкеты «Блоки профессионального мастерства»; б) по стандартным анкетам: «Лидер ли вы?»; «Способность к эмпатии»; «Конфликтная ли вы личность?» (Марков В.В). Использовались также анкета авторов статьи для опроса студентов: «Отношение к внедрению МРТ обучения».

Результаты исследования и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 и рисунке 1 в качестве примеров представлена информация из учебных программ дисциплин дополнительной специальности «Физическая культура» – программ, требования которых реализовались на основе МРТ обучения.

Требования учебных программы рассматриваются как проектировочный и контрольный компонент МРТ обучения. Анализ содержания рабочих учебных программ по дисциплинам специальности «Физическая культура» преподаваемых по МРТ (5 из 15 по специальности) показал, что «вклад» компонента «Профессиональное самосовершенствование» в максимально возможную сумму баллов итогового рейтинга студента варьируется от 6 % до 15% в зависимости от дисциплины. Системный анализ структуры и содержания всех учебных программ дополнительной специальности «Физическая культура», выявил ряд преимуществ МРТ обучения по сравнению с традиционными технологиями:

1. Сбалансированность «цены» отдельных видов учебной деятельности (компонентов профессиональной подготовки) в итоговом рейтинге.

2. Учебные программы имеют установки на необходимость разработки преподавателем индивидуально-групповых заданий для студентов; методических указаний и стандартных форм контроля видов деятельности.

3. На основе МРТ обучения реализуется принцип взаимосвязи обобщенных требований к профессиональным компетенциям (приведены в учебной программе) и требованиях к организационно-методическим умениям студентов, демонстрируемым на практических занятиях в формате управляемой самостоятельной работы – это результат самосовершенствования студентов.

4. МРТ обучения обязывает преподавателя использовать формы контроля, выраженные в количественных параметрах (баллах): результат блиц-опроса студентов по теории дисциплины – на семинарских и практических занятиях; оценка посещаемости аудиторных занятий – в зависимости от учебных усилий студента; оценки видов управляемой самостоятельной работы.

5. Система рейтинг-контроля видов учебной деятельности по МРТ отражает специфику дисциплины в том неаудиторном (самостоятельном) виде, который характеризует усилия студента по самосовершенствованию.

Таблица 1

Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры школьников»

№	Виды учебной деятельности студентов в 7 и 8 семестрах	Баллов
1	Посещение занятий и выполнение учебной деятельности	144*
2	Сдача контрольно-тестовых работ по темам дисциплины	100
3	Оформление тезисов докладов к семинарскому занятию	20
4	Выступление на семинарском занятии с докладами	20
5	Оформление документации: плана-конспекта урока, программы самостоятельных занятий – по индивидуальному заданию	20
6	Демонстрация модели урока (или его части) - по заданию	20
7	Рецензирование модели урока (или его части) - по заданию	20
8	Творческая, научно-исследовательская деятельность, активность на занятиях и др. виды профессионального совершенствования	40
Итого (максимальная сумма баллов за 7 и 8 семестры)		384*

Материал таблиц и рисунка отражает соотношения контролируемых видов учебной деятельности, в том числе и тот вид деятельности, который составляет предмет исследования – профессиональное самосовершенствование.

Учебная деятельность студента на отдельном занятии оценивается преподавателем по трехбалльной шкале: в 1, 2 или 3 балла (два основных и 1 возможный бонус-балл) – в зависимости от степени учебных усилий студента.

Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания»

№	Виды учебной деятельности в 7 семестре	Баллы
1	Посещение занятий и выполнение видов учебной деятельности	72*
2	Выполнение 2-х контрольно-тестовых работ по учебному плану	50
3	Оформление плановой и отчетной документации: планов-конспектов занятий; таблиц, протоколов, таблиц соревнований	20
4	Овладение технологиями проведения форм работы по спортиграм – демонстрация моделей занятий, учебное судейство	20
5	Спортивно-техническое совершенствование – сдача четырех тестов по технико-физической подготовке (волейбол; футбол)	20
6	Научно-исследовательская деятельность; учебная активность; другие виды профессионального самосовершенствования: занятия в спортивной секции, участие (и/или судейство) соревнований	30
Итого (максимальная сумма баллов в семестре):		212

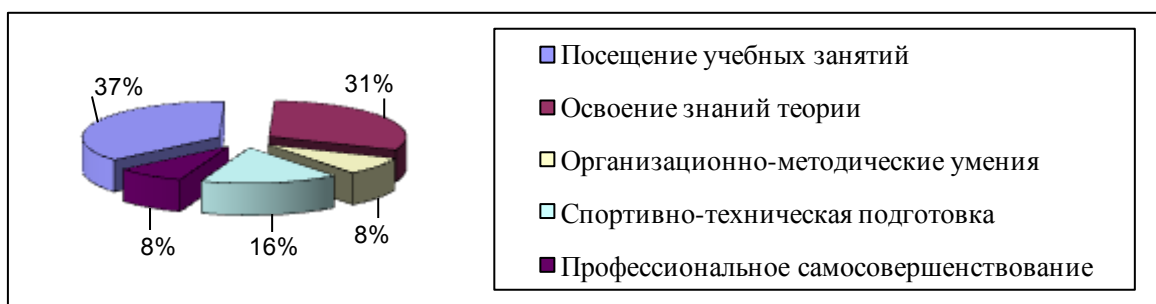


Рисунок 1 – Соотношение видов учебной деятельности в системе рейтинга-контроля успеваемости студентов 4 курса по дисциплине «Плавание и методика преподавания», в %

В 9-10 семестре (после педагогической практики) изменяется отношение студентов к значению для самосовершенствования опыта проведения уроков и мероприятий с учащимися 1-4 классов (рисунок 2). Для студентов возросла значимость педагогического опыта и педагогической техники преподавания.

Мы полагаем, что на изменение позиции студентов о приоритетах по компонентам профессионального мастерства существенное влияние оказало также преподавание в 8 и 9 семестрах теоретических знаний в области акмеологии физической культуры. Дисциплина «Теория и методика физической культуры школьников» опережала опыт производственной практики в школе.

Известно, что педагогическая практика дает студентам возможность реализовать арсенал освоенных знаний и умений, убеждает в значении личного опыта управления учебной деятельностью детей, в умении общаться, в умении выйти из конфликта [3]. Результаты опроса студентов 5 курса показали, что только 36 % респондентов могут «лидировать» в неформальной обстановке.

Изучение психологических возможностей студентов к выдержке в конфликтных ситуациях показало, что более 60 % респондентов склонны к отстаиванию своего мнения, в целом студенты устойчивы к конфликтам, и «конфликтуют тогда, когда нет выхода». Материалы опроса на «Способность к эмпатии», показали, что у 76 % студентов нормальный уровень эмпатийности.

Результаты второго этапа анкетирования студентов 5 курса выявили: положительное отношение студентов к использованию МРТ обучения; приоритет «социально-значимых мотивов (связанных с профессиональным самоопределением)» по сравнению с «лично-значимыми» мотивами.

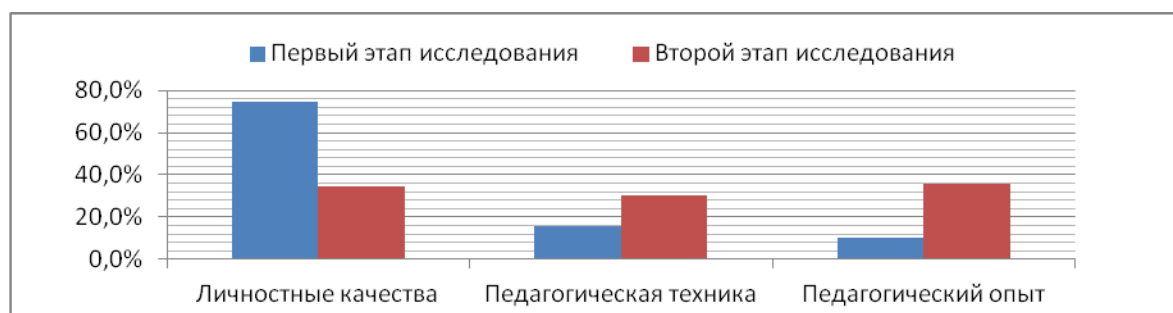


Рисунок 2 – Мнение студентов о иерархии блоков профессионального мастерства специалиста физической культуры на 1 и 2 этапах исследования

Выводы.

1. В результате исследования обоснована целесообразность внедрения на уровне учебных программ и в учебный процесс дисциплин специальности «Физическая культура» МРТ, включающих компонент проектирования и контроля деятельности студентов в профессиональном самосовершенствовании.

2. В ходе исследования апробированы приемы самосовершенствования будущих специалистов физической культуры: анализ литературы; участие в научно-исследовательской работе; участие в работе методических семинаров; управляемая самостоятельная работа – по индивидуально-групповым заданиям; посещение уроков; занятия в спортивных секциях; участие в соревнованиях; анализ самообразовательной деятельности с оценкой степени усилий.

3. Использование МРТ в период обучения дисциплинам дополнительной специальности «Физическая культура» формирует у студентов мировоззренческий алгоритм о реальности достижения профессионализма при соблюдении ряда условий: а) освоение фундаментальных теоретических знаний, в частности знаний в области акмеологии физической культуры; б) выработки к окончанию университета лично-государственной (социально-значимой) профессиональной позиции; в) самообразования и роста педагогической техники на всем периоде профессиональной деятельности;

г) развития способности адаптации учителя физической культуры к вероятной смене интеллектуального и психофизического статуса учащихся.

Литература

1. Анисимов, О.С. Педагогическая акмеология : общая и управленческая / О.С. Анисимов. – Минск : Технопринт УП, 2002. – 788 с.

2. Афонько О.М. Менеджмент качества образования студентов по дисциплине специальности «Физическая культура» / О.М. Афонько // Компетентностно-модульный подход в системе среднего и высшего профессионального образования : мат. междунар. заочной научно-практ. конф.; Россия, Брянск, БГУ им. акад. И.Г. Петровского, 23-24 ноября 2010 г. – Брянск: ГУ, 2010. – С. 133-140.

3. Крякина Е.В. Педагогическая практика в структуре профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры / Е.В. Крякина // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 4. – С. 20-21.

4. Шевцова В.В., Короткова Б.А. Повышение качества учебных достижений студентов по дисциплине «Плавание» на основе модульно-рейтинговой технологии обучения. – Технопринт УП, 2002. – 788 с.

5. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфаломеева. – 2 изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 208 с.

Особенности взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении

Ахметбекова З.Д.

Костанайский государственный педагогический институт
(Костанай, Республика Казахстан)

В статье рассматриваются особенности взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении. Уровень развития толерантности субъектов, национальное самосознание и определённые личностные характеристики определяют специфику и особенности взаимодействия толерантных и интолерантных студентов.

Ключевые слова: *толерантность, интолерантность, эмпатия, агрессия, национальное самосознание.*

The article discusses the features of the interaction tolerant and intolerant of students in higher education. Level of development of tolerance subjects, national consciousness and certain personality characteristics determine the specificity of the interaction and tolerant and intolerant students.

Key words: *tolerance, intolerance, empathy, aggression, national identity.*

Актуальность. В настоящее время социальные требования гражданского общества, которые ориентируют людей в выборе действий и поступков сосредоточены в толерантности. В переводе с латинского толерантность означает терпение. Осознанная человеком толерантность становится характеристикой личности, нормой его поведения. Личностные аспекты толерантности были стержнем в исследовании казахстанских ученых, таких как Г.К. Искакова, М.А. Кучерова, Ж. Картбаева, П.И. Мамедова, Э.Д. Сулейменова, М.Н. Шаяхметова и др.

Толерантность казахстанской молодежи необходима не только при межэтническом взаимодействии, но и в отношениях между представителями разных мнений, позиций, взглядов.

Студенческая среда представляет собой одну из наиболее интенсивных зон межэтнического, межличностного взаимодействия, именно здесь формируются различные стереотипы, установки молодого поколения на межэтнические и межличностные контакты. Учитывая специфику студенчества, необходимо отметить, что возможность формирования в студенческой среде негативного восприятия той или иной общности опасна, поскольку в дальнейшем носителем интолерантных установок в межэтнических, межличностных отношениях может стать интеллектуальная элита общества.

Толерантность и интолерантность становятся основополагающими составляющими современного мира. Интолерантность (от лат. *intolerantia* – непереносимость, нетерпимость) как социальный и культурный феномен – сложное и неоднородное явление. Основным компонентом понятия «толерантность» является активная нравственная позиция личности и психологическая готовность к сотрудничеству с людьми иных культур, взглядов, убеждений, при этом основой интолерантности является позиция личности и психологическая готовность к неприятию, нетерпимости людей иных культур, взглядов, убеждений [2].

В рамках работы проблемной группы нами было проведено исследование взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное изучение особенностей взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении.

Методы и организация исследования. Для изучения особенностей взаимодействия толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении были использованы следующие методики: «Методика исследования уровня эмпатийных тенденций», «Методика диагностики общей

коммуникативной толерантности» (В.В. Бойко), «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова), Тест поведения в конфликте К. Томаса.

На первом этапе исследования – выделение двух групп. В первую группу вошли 15 студентов с высоким уровнем толерантности, во вторую – 15 студентов с низким уровнем толерантности (интолерантностью). На втором этапе – изучение психологических особенностей взаимодействия толерантных и интолерантных студентов. Третий этап – анализ полученных результатов, их интерпретация.

Деление людей на толерантных и интолерантных весьма условно. Каждый человек в своей жизни совершает как толерантные, так и интолерантные поступки. Однако склонность вести себя так или иначе может стать устойчивой личностной чертой. Можно выделить основные черты толерантной личности: расположенность к другим людям, снисходительность, терпение, чувство юмора, чуткость, доброжелательность, гуманизм, доверие, альтруизм, терпимость к различиям (национальным, религиозным), умение владеть собой, умение не осуждать других, умение слушать собеседника, любознательность, способность к сопереживанию.

Многие авторы предлагают следующие отличия толерантной личности от интолерантной:

Знание самого себя. Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять окружающих. Психологи обнаружили, что у толерантной личности значительно больший разрыв между "Я-идеальным" (представление о том, каким бы я хотел стать) и "Я-реальным" (представление о том, какой я есть), чем у интолерантного человека, у которого оба "Я" практически совпадают. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но в связи с этим потенциал для саморазвития у них выше.

Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения и даже самого себя: боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, – важное условие формирования толерантной личности.

Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такова – не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные люди не перекладывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.

Потребность в определении. Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей – плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими». Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии.

Ориентация на себя – ориентация на других. Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. В проблемных ситуациях они склонны винить себя, а не окружающих. Такие люди стремятся к личностной независимости больше, чем к принадлежности внешним институтам и авторитетам, так как им не нужно за кого-то прятаться.

Способность к эмпатии. Способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях.

В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных студентов. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по своему образу и подобию, т.е. те выглядели в их глазах интолерантными личностями. Толерантные студенты оказались более точными в своих суждениях и адекватно оценили как толерантных, так и интолерантных собеседников.

Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой – важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками, и они не стремятся к превосходству над другими.

Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда американских студентов просили назвать людей, которых они считают великими, интолерантные назвали имена лидеров, имевших власть над другими (Наполеон, Бисмарк и др.), а толерантные в силу своих личностных особенностей назвали ученых, артистов (Чаплин, Эйнштейн и др.). Интолерантную личность устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью. Такая личность убеждена, что жесткая дисциплина очень

важна. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

Таким образом, есть два пути развития личности: интолерантный и толерантный. Первый путь характеризуется представлением о собственной исключительности, стремлением переносить ответственность на окружающих, ощущением нависшей угрозы, потребностью в строгом порядке и желанием сильной власти. Второй – путь свободного, хорошо знающего себя человека, с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Взаимодействие толерантных и интолерантных студентов в высшем учебном заведении обусловлено их общим местом жизнедеятельности и одинаковыми контактами с окружением. Однако их ценностные установки, приемы общения и взаимодействия остаются разными.

У толерантных студентов терминальные ценности в сочетании с предпочтением в жизненных ситуациях ценностей гуманистической направленности («воспитанность», «терпимость», «честность») отражают стремление толерантных студентов к конструктивному общению, основанному на искренности, порядочности и ориентации на принятие личностных особенностей окружающих людей [1].

У интолерантных студентов уровень национального самосознания развит меньше, чем в группе толерантных и характеризуется низкой степенью важности мирных и дружеских отношений между нациями. Факторами, ведущими к интолерантности являются: категоричность в оценке других; неумение прощать; сглаживать негативные чувства; стремление перевоспитать партнера, подогнать его поведение под себя; неумение приспособливаться к партнеру. Присутствует агрессия, наблюдается отсутствие лояльности, ограничение межличностных отношений с людьми только одной национальности, склонности к национализму, стереотипизации, консерватизм.

Группы интолерантных студентов характеризуются затруднениями в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в большой компании. Преобладает низкий уровень эмпатичности. Повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика, но при этом способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы. Выявлены агрессивность, конфликтность, пренебрежение социальными нормами и ценностями, обидчивость, неустойчивость настроения, наличие агрессивности и злопамятности. Присутствует стремление навязывать свое мнение, взгляды, поэтому наблюдается склонность к конфликтам с окружающими. Общий фон отношений при этом к себе – положительный, полностью принимающий с

оттенком некоторого самодовольства. Низкий уровень тревожности говорит о необходимости повышения чувства ответственности. Проявление эгоцентризма в общении, подозрительности, враждебности, высокий уровень вербальной агрессии, высокий уровень физической агрессии, требования согласия с собственной позицией, неуважение к чужой точке зрения выражается авторитарной направленностью в общении.

Характерно проявление самоагрессивности – личность не находится в мире и согласии сам с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде. Таким образом, общей чертой данной группы является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.

В группе толерантных учащихся достаточно высокий уровень развития национального самосознания по сравнению с интолерантными. Здесь преобладает эмпатичность, низкая агрессивность, диалогичность, отсутствие негативных коммуникативных установок, отчужденности в межличностном взаимодействии, высокая степень осмысления важности мирных и дружеских отношений между этносами, наблюдается отсутствие предрассудков, «нациофобии», присутствует мировоззренческая преемственность поколений, ограничений межличностных отношений с людьми только одной нации, высокий уровень тревожности, неудовлетворенность собой и желание изменений, стремление к взаимному самовыражению, ориентация на равноправное общение, коммуникативное сотрудничество взаимопонимание, развитие, выражающееся в диалогической направленности в общении.

Интолерантные поведенческие проявления в молодежной среде – это обычно весьма слабо дифференцированная форма осознанной активности молодых людей, имеющая обоснование либо в форме стройной идеологической концепции (национализм, фашизм, исламизм, панславянизм и т.д.), либо – чаще в виде обрывочных символов, архетипов, лозунгов, которая выходит за рамки общепринятых на межличностном и групповом уровнях взаимодействия норм поведения. Крайним поведенческим проявлением интолерантности в современном мире все чаще выступает экстремизм. В целом под экстремизмом понимается биологический и социально-психологический феномен, в основе которого лежит превышение пределов допустимого при наличии злого смысла или умысла [3].

Выводы. Обязательным условием эффективности профилактических мер в вузовской среде является выработка и последовательное проведение четкой, согласованной с основными субъектами образовательной среды политики «нулевой толерантности», т.е. принятие жестких, однозначных мер по

отношению к фактам проявления различных форм ксенофобии, экстремизма. Участники образовательного процесса должны быть детально осведомлены о невозможности проявления тех или иных форм действий в пространстве вуза.

Одной из самых известных причин распространения интолерантных форм поведения и экстремистских идей является социально-психологическая проблематика личности (бытовая неустроенность, субъективно осознаваемое отсутствие жизненных перспектив, наличие личностных проблем психологического и иного плана). Все это не может не вызывать и часто провоцирует рост недовольства, раздражения, интолерантности, агрессии [2].

Общественные, экономические и политические, культурные и бытовые условия развития личности, степень ее социальной зрелости и активности, психический настрой, личностные качества, составляют среду становления и развития человека как социального объекта. Педагогические и дидактические условия должны обеспечивать успешность обучения и воспитания толерантности. Например, воспитание гражданина Казахстана через изучение истории, традиций, культуры, жизни и деятельности выдающихся личностей. Характер межличностных отношений, основанный на толерантности, должен обуславливать эффективное становление толерантной личности.

Толерантные отношения формируются на основе целостного подхода, который рассматривается как процесс случайно-ситуативного проявления толерантных отношений, т.е. случайное проявление толерантных отношений в какой-либо ситуации в результате стечения обстоятельств: доброжелательное настроение другого человека, диалог о предмете, который интересует. Данный процесс характеризуется признанием толерантных отношений, предлагаемых преподавателем, которые обеспечиваются регламентированными рамками, нормами, правилами поведения, принятыми в обществе, к доброжелательным отношениям в малой группе, проявлению толерантных отношений в пределах своей группы во время совместной деятельности, от них – к становлению толерантных отношений, которые выходят за пределы малой группы и распространяются на членов других групп.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что прослеживается чёткая связь между уровнем развития толерантности субъектов, национальным самосознанием и определёнными личностными характеристиками, которые и определяют специфику и особенности взаимодействия толерантных и интолерантных студентов. Для построения открытой, гармоничной, свободной от напряженности среды в вузе, которая позволит студентам свободно делиться своими переживаниями, идеями и взглядами необходимо взаимодействие студентов и преподавателей на основе построения толерантного мировосприятия.

Литература

1. Рудыхина О.В. Психологический портрет толерантного студента в контексте типологического похода // Вестник ТГПУ, 2010. – № 4 (94). – С. 158-164.
2. Селиванова О.А. Проблемы профилактики интолерантных взаимоотношений в условиях высшего учебного заведения // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – № 1. – С. 216-221.
3. Томалинцев В.Н. Введение в социальную экстримологию : учеб. пособие / Томалинцев В.Н., Козлов А.А. – СПб. : Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2005.
4. Трубина Л. Толерантная и интолерантная личность : основные черты и отличия [текст] / Л. Трубина // Воспитание школьников. – 2003. – № 3. – С. 33-35.

Підготовка студентів педагогічного коледжу до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності

Борисенко Л.Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)

У статті визначені актуальні проблеми підготовки майбутнього фахівця до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності. Розроблено методи роботи для досягнення результатів у організації навчального процесу за сучасними інноваційними підходами. Визначено інтерактивні методика і їх переваги.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, інновація, фізичне виховання, урок фізичної культури.

Актуальність. Сучасну освіту визначає як одне з провідних місць у системі професійних цінностей усвідомлення кожною людиною потреби у підтримці та зміцненні здоров'я та формування здоров'язбереження.

Відзначимо, що в роботах багатьох педагогів-класиків (В. Бехтерева, Я. Коменського, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського, Г. Песталоцці та ін.), як і в роботах сучасних вчених, формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів і взагалі громадян різних груп населення досліджували: В. Горашук, С. Кириленко, В. Клімова, Г. Кривошеєва, А. Нагорна, В. Скумін, Л. Сущенко, Л. Татарнікова, Л. Хижняк та ін. [3, с. 14].

Вивчення проблем здоров'я дітей у наш час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров'я школярів, яка сьогодні є досить невтішною. З різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення в цьому відіграє соціально-економічна перебудова суспільства, незадовільні умови життя частини населення, а також

несприятлива екологічна ситуація. Це призводить до того, що 10 % дітей закінчують школу умовно здоровими, інші, вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42 %), погіршені показники фізичного та розумового розвитку.

Окрім зазначених вище причин незадовільного стану здоров'я дітей, у медико-психолого-педагогічних дослідженнях звертається увага на «шкільні» фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей. Сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, які нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям. У результаті цього збільшується емоційне нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему, спостерігається зниження фізичної активності дітей, порушення режиму їхньої праці та відпочинку.

Усе це переконує у важливості здоров'яспрямованої діяльності навчальних закладів, необхідності запровадження спеціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я школярів. Провідна роль у реалізації цього важливого завдання належить педагогам.

Нажаль, на сучасному етапі ще в недостатній мірі реалізується проблема спрямованості освіти на збереження здоров'я дітей, формування їх здорового способу життя. В якійсь мірі до цієї роботи готуються вчителі біології, фізичної культури, психології, соціології. Цього явно недостатньо. У зв'язку із зростанням впливу телебачення та засобів масової інформації на підростаюче покоління впливають далеко не кращі зразки соціальної поведінки.

В країні не існує послідовної та безперервної системи «навчання здоров'ю» і його збереженню. На різних етапах вікового розвитку людина отримує інформацію про це в сім'ї, в школі і, нарешті, в лікарні. Інформація уривчаста, випадкова, не носить системного характеру, найчастіше досить суперечлива. Звідси проблема розробки таких здоров'єзберігаючих технологій, які в процесі викладання могли озброїти зростаючу людину методологією здоров'я та засобами його формування.

Побудова здоров'язбережувального навчально-виховного процесу вимагає від учителя певної теоретичної готовності, тобто достатнього рівня засвоєння професійних знань, наявності у нього цілого ряду компетенцій, що водночас є складовими його загальної культури та культури здоров'я зокрема. Це обумовлює фахову мобільність педагога, яка виявляється в його здатності орієнтуватися у швидкоплинних соціально-педагогічних ситуаціях, адекватно розв'язувати педагогічні завдання. Цим самим вчитель формує в учнів і відповідне ставлення до їх власного здоров'я.

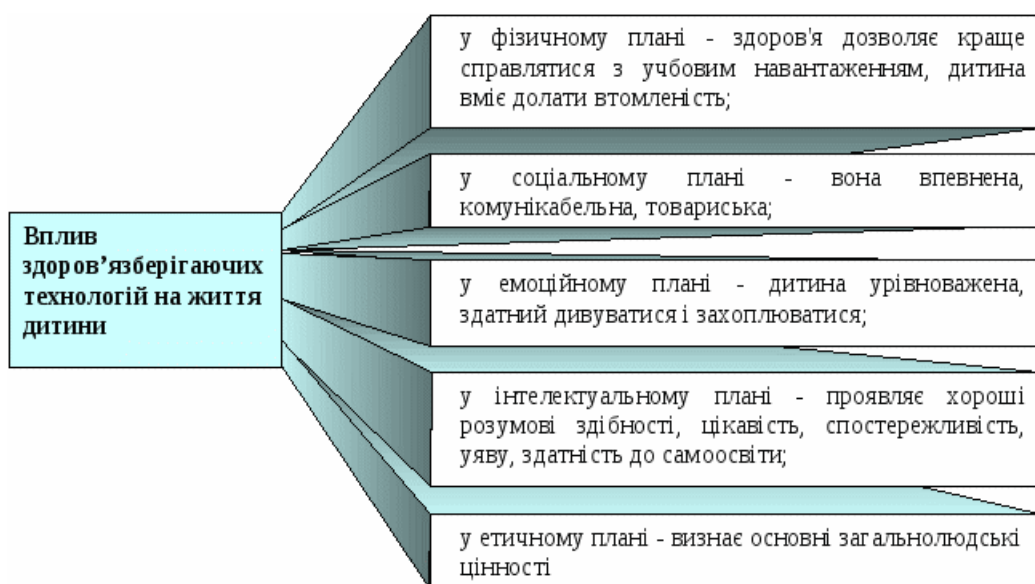
Очевидно, що здійснення здоров'язбережувальної педагогічної діяльності передбачає сформованість певних умінь – гностичних, прогностичних,

комунікативних, організаторських, які виступають критерієм професійної компетентності вчителя й необхідні для реалізації його здоров'ятворчого впливу на учнів [1, с. 122-123].

Усе це має важливе значення для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, дозволяючи вчителю виділяти головні спонукальні мотиви, цілі, інтереси, потреби учнів, правильно проводити аналіз того, що відбувається у сфері життєдіяльності дитини, сприймати й узагальнювати фактичну інформацію про характер взаємин учня з оточуючими людьми, про форми поведінки школярів у різних ситуаціях – як у процесі навчання, так і поза ним.

Слід зазначити, що впровадження вчителем в практику роботи навчального закладу здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога [2, с. 4].

Усі педагогічні технології, якими користується вчитель, впливають на перетворення інтелектуальної та емоційної сфер особистості учня, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я на основі усвідомлення учнем особистої відповідальності, на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я.



Таким чином, говорячи про готовність майбутнього педагога до використання у власній педагогічній діяльності здоров'язбережувальних технологій, вважаємо за доцільне наголосити на тому, що тут замало тільки

набути певні знання, вміння і навички використання методів та прийомів роботи у цьому напрямі. Необхідно створити цілу систему заходів, спрямованих на забезпечення відповідних умов збереження здоров'я дітей у навчально-виховному процесі та створення у дітей позитивної установки на подальше ведення здорового способу життя, і яка б, водночас, була ефективною у роботі з учнями різного шкільного віку [5, с. 156].

Така підготовка педагога-професіонала буде ефективною лише за умов:

- критичного осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як до цінності і складової валеологічної культури особистості;
- набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності;
- моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають від студентів усвідомлення засобів і практичних прийомів у процесі навчальної діяльності.

Процес підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів, ми розглядаємо як педагогічну систему, яка складається з різних взаємопов'язаних елементів, у тому числі, з мети підготовки фахівців, суб'єктів навчально-виховного процесу, змісту навчання і виховання, дидактичних і технічних засобів навчання, організаційних форм навчання.

Мета процесу підготовки майбутніх учителів полягає у розширенні світогляду і знань про побудову власного організму, сприйнятті ними навколишнього світу, розумінні зв'язку людини з довкіллям та ролі і місця її в збереженні багатств і краси природи. Вона є важливим інструментом у проектуванні навчального процесу, слугує орієнтиром для всіх напрямів навчання, ґрунтується на концепції діалогової взаємодії у процесі освоєння і засвоєння знань і вмінь, гуманістичних ціннісних орієнтаціях.

Ця мета зумовлює певні особливості в підготовці до здоров'язбережувальної діяльності вчителя. Особливості такої роботи полягають в актуалізації гуманістичного потенціалу майбутнього вчителя й трансформації педагогічної свідомості, пов'язаної з такими основними чинниками, як:

- зміна ставлення педагога до дитини (він має приймати її такою, якою вона є, і на цій основі намагатися зрозуміти її потреби, схильності, здібності, її індивідуальний шлях розвитку);
- зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу, які передбачають не лише досягнення дидактичних цілей, а передусім підтримку й зміцнення здоров'я учнів;
- зміна ставлення до себе й свого здоров'я, усвідомлення свого

внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

Модель професійно-педагогічної діяльності вчителя, спрямованої на підтримання і збереження здоров'я учнів, на нашу думку, повинна включати такі структурні компоненти:

➤ мотиваційно-ціннісний, який забезпечує професійно-педагогічну спрямованість на здійснення здоров'язберігаючої діяльності та передбачає визнання людини й її здоров'я як найвищих цінностей, свідоме бажання здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її здорового розвитку; сформованість сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, емпатія, урівноваженість тощо), необхідних для реалізації завдань здоров'язбереження учнів у взаємодії з іншими учасниками педагогічного процесу; свідоме ставлення вчителя до свого здоров'я, мотивація ведення здорового способу життя на шляху самоосвіти й саморозвитку;

➤ змістовно-процесуальний компонент – це сукупність узагальнених психолого-педагогічних знань, які необхідні для здійснення здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності та сукупність вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), якість засвоєння яких необхідна для: організації навчання й виховання учнів, що сприяє збереженню й зміцненню здоров'я дітей, інтерпретації та адаптації навчальної інформації до завдань індивідуалізації навчання, складання карти індивідуального розвитку учня, забезпечення високої працездатності і адекватного відновлення сил учнів, чергування періодів концентрації й розслаблення тощо;

➤ діяльнісно-творчий компонент, що передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, вимагає критичності мислення, здатності до оцінних суджень, рефлексії й корекції результатів власної діяльності.

Тому, важливим у підготовці майбутніх учителів є оволодіння інноваційними методами навчання, орієнтованими на імпровізацію, пошук, творчість, стимулювання евристичної діяльності, витіснення авторитарних способів пізнання, заснованих на запам'ятовуванні та репродукції. Освоєння цих методів забезпечує підготовку майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності, навчає студентів як діяти, імпровізувати, стати творчими особистостями, виробити творчу установку.

Засобами такої моделі підготовки майбутніх учителів є комплексні проблемні питання і завдання здоров'язбережувальної спрямованості, евристичні ситуації, вправи для відпрацювання комплексних дій, тести, анкети, тренінги; використання різноманітної наочності, зокрема, аудіо- та

відеотехніки, сучасних інформаційних носіїв, картотеки міжпредметних зв'язків, комплектів комплексних завдань, проблемних ситуацій валеологічного змісту, навчальних посібників, хрестоматій, оригінальних текстів і творів мистецтва, які сприяють орієнтації на високі зразки поведінкової та світоглядної культури.

Згідно цієї моделі, вчитель повинен надавати перевагу активним методам самоосвіти у рамках здоров'язбереження, а саме: теоретичному аналізу науково-методичної педагогічної літератури; моделюванню структурних компонентів загальної моделі самоосвіти; новітнім технологіям позитивної мотивації до здорового способу життя й культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу; емпіричним дослідженням, що передбачають моніторинг стану здоров'я учнів на різних етапах дослідження, спостереження, анкетування, тестування, бесіди з учнями, учителями, батьками, вивчення досвіду викладання валеології в навчально-виховному процесі; медико-психодіагностичному аналізу; аналізу критеріїв ефективності його діяльності [4, с. 94].

Під час планування роботи вчитель повинен враховувати наступні вимоги: практична спрямованість, науковість, конкретність, систематичність та системність, новизна, оптимальне поєднання різних сучасних форм і методів роботи, досконале володіння здоров'язберігаючих технологіями.

Наш коледж також не залишається осторонь даної проблеми сучасності. В коледжі існують заняття з ЛФК, проводяться на дану тематику конференції, семінари, семінари-практикуми. Викладачі різноманітно використовують форми та методи навчання студентів здоров'язберігаючим технологіям, які в майбутньому знадобляться в професійній діяльності.

На заняттях викладачі застосовують здоров'язбережувальні технології, якими мають оволодіти майбутні вчителі – Ароматерапія. Фізкультпаузи. Стимулювальна гімнастика. Гімнастика для очей. Масаж та самомасаж. Психогімнастика. Медитаційні вправи. Кольоротерапія. Арт-терапія (ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло). Музикотерапія.

Крім того викладачі та студенти розробляють самі ммпрезентації та проекти з підтримання та збереження здоров'я.

Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я дітей та молоді, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Виявлено наявність різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології», під яким вчені пропонують розуміти: сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій,

адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим. Збільшений інтерес дослідників до поняття «здоров'язбережувальні технології» свідчить про актуальність проблеми, а суперечність підходів до його визначення і місця в освітньому процесі – про недостатню теоретичну розробку педагогічного феномена поняття «здоров'язбережувальні технології».

Висновок. Мета сучасної школи – збереження і підтримання здоров'я учнів та усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки, під якими розуміють всі напрями діяльності вищого загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів – майбутніх фахівців. Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчитися використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Література

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! : Валеология через школьные предметы : разработки уроков : метод. пособие для учителей / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск : ООО Изд. компания «Лада», 2000. – 292 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять // Наука і сучасність : зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. – К. : Логос, 2002. – Т. XXX. – С. 16.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6. – С. 37-44.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие для пед. вузов и ин-тов повыш. квалификации / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1990. – 256 с.

Прогресивні тенденції у професійно-педагогічній підготовці фахівця в галузі фізичного виховання і спорту

Веклич О.Ю., Пристинська Т.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

У статті виявляється значення професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної активності, потреба в усвідомленні цього цілісного процесу, головних його суперечностей в контексті його прогресивніших тенденцій.

***Ключові слова:** професійно-педагогічна підготовка, фахівець, професійна майстерність, фізичне виховання.*

Вступ. Успіх будь-яких заходів у галузі фізичного виховання, спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності, ефективність фізкультурно-спортивних та оздоровчо-рекреаційних занять значною мірою залежать від складу відповідних фахівців, рівня їх професійно-педагогічної підготовки, ставлення до справи.

Професійно-педагогічній підготовці майбутнього педагога дослідники приділяють значну увагу, бо далеко не кожна людина може стати викладачем, тому що його діяльність багатогранна і вимагає від людини глибоких знань, високої моральної культури, чітко вираженої професійної спрямованості, розуміння теорії та практики навчання і виховання.

Аналіз наукових джерел свідчить, що в полі зору дослідників знаходяться:

- спортивна та професійно-педагогічна підготовка;
- медико-біологічна підготовка;
- викладання спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки вчителя;
- використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної культури.

Незважаючи на значну кількість досліджень з даного приводу, проблему професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури недостатньо досліджено в теоретико-методологічному аспекті. На перший план виходить проблема професійної підготовки компетентних фахівців з цього питання. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності не з'являється спонтанно, її необхідно всіляко підтримувати і розвивати.

Визначені аспекти окреслюють **мету** статті, яка полягає у з'ясуванні особливостей та значення професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, спорту та рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: систематизація та аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. У психолого-педагогічній літературі проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури має багатоаспектне теоретичне висвітлення.

Концептуальні засади формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту висвітлено в багатьох працях вітчизняних (Е. Вільчковський, В. Завацький, В. Пристинський, Л. Сущенко, А. Цьось, Б. Шиян, Ю. Шкретій, Л. Титаренко) і російських (Г. Бабушкін, В. Байдак, А. Барабанов, А. Бермус, І. Головін, Н. Єфремова, І. Зимня, Т. Колгуріна, В. Корецький, В. Серіков, В. Абрамова) дослідників. Вивченням проблем формування особистості студентів факультетів фізичного виховання займалися Н. Зубанова, Н. Кузьміна, М. Кричфалуший, В. Пристинський, І. Ткаченко, В. Андріанов.

Майбутній фахівець фізичного виховання і спорту розглядається як особистість, яка цілеспрямовано здобуває у вищих навчальних закладах кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня в процесі спеціально організованої навчально-виховної діяльності, спрямованої на підготовку до подальшої професійної діяльності щодо підтримки відповідного рівня фізичної культури населення або досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному чи в індивідуальному вимірах.

Висновок. Таким чином, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Професійна готовність вчителя фізичної культури характеризується досить складним змістом та структурою і включає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну й фізичну готовність.

Междисциплинарность физкультурного образования студентов ЮУрГУ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Необходимость пересмотра традиционных представлений о социокультурной сущности физкультурного образования, её взаимосвязи с другими видами и формами здоровьесбережения требует определённого синтеза существующих «хаотичных» форм физического воспитания, снятия противоречия между программами обучения, иного порядка структурирования учебной информации, создания новых курсов, введения здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания на основе синергетического подхода.

Ключевые слова: *студенты, физкультурное образование, здоровьесбережение, синергетика.*

Синергетика занимается изучением систем, состоящих из большого числа частей, компонентов или подсистем, сложным образом взаимодействующих между собой. Слово «синергетика» представляет собой междисциплинарное направление исследований, новое направление научного поиска [1].

Применение принципов синергетики в современной гуманитарной науке встречает определенные трудности: для построения полноценной педагогической теории необходимо обеспечивая связь теоретических положений с практикой их использования. При этом самостоятельность разделов является относительной, так как они тесно взаимосвязаны и, выполняя свою специфическую задачу, обеспечивают достижение общей цели. Поскольку каждый подход является продуктивным лишь в познании выделенного к исследованию аспекта, то взятый сам по себе, в отрыве от других, он, как правило, бывает недостаточен для изучения конкретного явления. Объективную картину может дать лишь комплексное исследование с применением совокупности подходов.

Цель исследования. Раскрыть понимание сущности концептуальной модели физкультурного образования в среде высшего учебного заведения. Для этого необходимо обеспечить связь теоретических положений с практикой их использования. При этом синергетический подход позволяет обнаружить сущностную сторону процесса физкультурного образования, организовать и задействовать процесс целостного овладения будущим профессионалом содержания здоровьесбережения и, выполняя свою специфическую задачу, обеспечивает достижение общей цели.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и синтез, сравнение и аналогия, моделирование, прямое и косвенное наблюдение, беседа,

педагогический мониторинг состояния физического, психического и социального здоровья студентов.

Развитие синергетического подхода в здоровье человека и методах и формах его сохранения и сбережения обуславливается тем, что, несмотря на воздействие внешних факторов, меняющих интенсивность, ритм и характер протекающих в организме процессов, основные оздоровительные мероприятия человека, должны чётко обеспечивать рамки физиологических параметров. Системы, обеспечивающие стабильность, норму, т.е. защиту от внешнего мира, всё время должны сами развиваться, увеличивать свою мощность: только при этом условии может быть обеспечено сохранение регуляции в движущейся системе. Организму приходится приспосабливаться к колебаниям температуры, атмосферного давления, влиянию микроорганизмов, факторов питания, бесконечному разнообразию психологических, социальных и других воздействий.

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят всё больше к формированию здоровьеориентированных форм и методов в плане научного познания здоровья. Оно не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получает распространение во всех или многих её сферах. Иначе говоря, рассматривая проблему оздоровления человека, специалисты разного профиля находят собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое. Вряд ли уместно ранжировать методологические подходы в рамках иерархической структуры, поскольку имеет место многомерное взаимодействие между ними. Соотношения данных подходов, скорее всего, можно рассматривать как рядоположенное, в их сложной взаимосвязи, что помогает понять специфику физкультурного образования как предмета исследования здоровья в каждом из них.

Кроме того для построения полноценной педагогической теории необходимо обеспечивая связь теоретических положений с практикой их использования. Теоретико-методологической стратегией, составляющей исходные методологические процедуры изучения формирования физкультурного образования, выступают компетентностный и системный подходы. Методологические подходы, лежащие в основе этапов формирования физкультурного образования (аксиологический, личностно-ориентированный, деятельностный и культурологический) позволяют установить практико-ориентированную тактику технологического процесса или алгоритма деятельности, в результате которой достигаются определенные содержательные

характеристики физической культуры личности и особенности методики их формирования.

Магистральным направлением является изменение установок и взглядов на оздоровление в различных условиях профессиональной деятельности, в отдельные периоды жизни и разным уровнем физического, психического и социального благополучия. В этом случае следует констатировать, что способы и методы сохранения здоровья не могут быть реализованы вне системного подхода, предполагающего, что здоровье представляет систему, т.е. упорядоченное определённым образом множество взаимосвязанных между собой элементов, функционирующих как единое целое и имеющую единую цель функционирования – полноценную самореализацию всех заложенных природой способностей.

Компетентностный подход – это подход к образовательному процессу, в первую очередь, с позиции его ожидаемых результатов, выраженных в форме компетенций. Он также предполагает активное влияние компетенций на отбор содержания и конструирование технологий реализации физкультурного образования при условии глубокой личной заинтересованности человека, т.к. трудно решить проблему сбережения здоровья учащихся без выделения компонентного состава этого личностного новообразования. Личностная компетенция – это субъективное состояние личности, отражающее способность выбирать из большего числа вариантов программ двигательной активности индивидуально-ориентированный, и готовность применять систему знаний и умений области физической культуры в своей профессиональной деятельности по направленному использованию ее средств для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

С позиции аксиологического подхода физическая культура, как способ сохранения здоровья, обращается в универсальную общечеловеческую ценность, которая соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определённое положение в ценностной иерархии. В результате повышается ответственность личности за последствия своей деятельности. Это приводит к тому, что когда человек остается один на один со своей системой ценностей, социальных установок, повышается значение здоровьесберегающих регулятивов его деятельности.

Личностно-ориентированный подход позволяет в педагогике вывести самого учащегося на первый план, его ценности, ориентиры, интересы, его личную свободу, его умение прогнозировать и контролировать себя за счёт прохождения определённых этапов и стадий, обусловленных сменой равновесных и неравновесных состояний здоровья, учесть его

здоровьесберегающий опыт и особенности взаимодействия с различными субъектами в среде физкультурного образования.

Деятельностный подход предопределил использование сущностных характеристик физического воспитания, как специфическую целенаправленную активность, составляющую содержательную сторону физической культуры и являющегося основной частью системы физкультурного образования. С этих позиций предполагается, что в процессе физкультурной деятельности индивид интериоризирует культурные ценности, в результате чего достигается формирование физической культуры личности.

С позиций культурологического подхода здоровье рассматривается как культурное явление или процесс, где все вопросы его сбережения решаются с точки зрения культуротрансляционной и культуротворческой функции, обеспечивающей культурную преемственность и развитие индивидуальности человека. Именно культурологический подход характеризуется как своеобразное направление физкультурного образования, которое отражает тенденции образования в педагогическом её понимании, как противопоставление естественнонаучным и техническим компонентам физкультурной деятельности.

С нашей точки зрения: физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности студента. В этой связи на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к работоспособности в различных условиях среды, повышение резервов жизнедеятельности человека, толерантность между избранной профессией и собственными интересами. Таким образом, в рамках науки о здоровье и здоровьесбережении человека характерен синтез различных научных направлений – процесс, «наводящий мосты» между разными областями одной и той же отрасли науки, между разными отраслями – подчас несмежными.

Междисциплинарность синергетики открывает физкультурное образование как новую область исследований – управление хаосом – и представляет здоровье как созидательное начало, если рассматривать его как переход от болезни (хаоса) к порядку. Хаос – болезненное состояние организма именно из-за потери организмом состояния определенности, необходимых параметров, организованности поведения, регулярности исполнения каких-то жизненно важных поступков, согласованности действий. Синергетика также

предполагает активное влияние физкультурного образования на отбор содержания и конструирование технологий реализации образовательного процесса.

Наша позиция состоит в том, что результат физкультурного образования, обеспечивающий готовность к здоровьесберегающей деятельности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни мы рассматриваем как личностную компетентность, исходя из того, что она определяет здоровье и проявляется в процессе осуществления физического воспитания.

Педагогическая наука должна учитывать принципы синергетики. Одним из каналов вхождения синергетики в образование является практика здоровьесбережения, её предметное преподавание, важно рассмотрение синергетики не самой по себе, что противоречило бы установкам на междисциплинарность, а в контексте принципов физкультурного образования. Таким образом, синергетика может выступать в качестве методологической основы для компетентности – субъективного состояния личности, практической готовности учащихся к здоровьесбережению, показателями оценки которой выступают закономерности функционирования организма по результатам его деятельности, присущие всем системам организации физического воспитания.

Выводы. Если придерживаться идей синергетического подхода, то на физкультурное образование можно посмотреть как на сложный образовательный организм, главные функции которого – воспроизводство опыта, накопленного в культуре, и создание условий для его целенаправленного изменения. Средой и обратной связью для подобного организма выступает, с одной стороны, весь социум, с другой – специализированные формы педагогической рефлексии. Личностные компетенции в этом случае имеют комплексный характер и включают систему социальных, нравственных и профессиональных ориентиров, позволяющих выпускнику «правильно» (разумно, продуктивно, приемлемо для окружающих) вести себя в различных ситуациях – профессиональных и внепрофессиональных.

Литература

1. Гребенюк Е.Н. Синергетический подход в гуманитарном исследовании : монография / Е.Н. Гребенюк. – Астрахань : Астраханский государственный университет. Издательский дом «Астраханский университет», 2011. – 100 с.

Організація роботи спортивного клубу у Лисичанському педагогічному коледжі в умовах професійно-педагогічної підготовки фахівців фізичного виховання

Крошка С.А., Ляшенко В.В.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»
(Лисичанськ, Україна)

У статті розглядаються сучасні форми фізичного виховання в системі роботи спортивного клубу Лисичанського педагогічного коледжу та визначається його роль у зміцненні здоров'я студентів.

Ключові слова: *спортивний клуб, оздоровлення, технології, спортивні розряди, студент, фізичне виховання.*

In the article the modern form of physical education in the system of sports club Lisichansk Pedagogical College and defined its role in strengthening the health of students.

Key words: *sports club, health, technology, sporting level, student, physical education.*

Актуальність. Проблема організації масової фізичної культури актуальна в сучасному суспільстві, оскільки виховання здорового покоління, мотивація щодо занять фізичною культурою та спортом, організація активного відпочинку та дозвілля основні завдання суспільства на шляху створення здорової держави. Світовий досвід показує, що створення мережі спортивних клубів є ефективним засобом оздоровлення громадян держави.

Актуальною постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної підготовки студентів засобами підвищення працездатності і створення умов для активного життя. Сучасні дослідження свідчать про те, що створення фізкультурно-спортивних клубів, як первинних структурних підрозділів студентських спілок, дають можливість для систематизації, активізації та покращення спортивно-масової роботи у позаурочний час у ВНЗ [2, 7]. Все це зумовлює необхідність пошуку шляхів вдосконалення позаурочної діяльності завдяки створенню фізкультурно-спортивних клубів.

Аналіз останніх публікацій. Сьогодні чимало українських ВНЗ різних рівнів акредитації та науковці здійснюють оптимальні пошуки організації навчального та позанавчального процесу фізичного виховання. Так, у наукових працях А. Драчука, С. Канішевського, О. Куца, Р. Раєвського наголошується про те, що теперішня організація фізичного виховання у ВНЗ є недостатньо ефективною для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та

мотивації до систематичних занять фізичними вправами [1, 2, 3, 4]. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорового висококваліфікованого спеціаліста.

В державній політиці України існують чіткі директиви щодо формування у дітей, молоді, різних верств населення стійкої мотивації до занять фізичною культурою, як одного з визначних факторів розвитку суспільства. Про це йдеться у Законі України «Про фізичну культуру та спорт». Крім того, у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про позашкільну освіту», підкреслено, що для вдосконалення позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах, боротьби з негативними суспільними явищами, розв'язання соціальних проблем, виникає потреба в організації спортивних клубів в навчальних закладах. Одним з основних документів, що регламентують діяльність спортивних клубів є Наказ Міністерства освіти і науки України № 210 від 22.03.2002 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».

За думкою провідних фахівців у галузі фізичного виховання, саме фізкультурні клуби та об'єднання повинні стати частиною структури освіти і спрямовуватись на розвиток здібностей, талантів, інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні [3, 7].

Вивчення законодавчих та нормативно-правових документів, щодо організації позаурочного процесу з фізичного виховання та літературних джерел доводить, що стратегічними завданнями політики держави є створення та організація роботи фізкультурно-спортивного клубу.

Мета статті – познайомити з формами фізичного виховання в системі роботи фізкультурно-спортивного клубу Лисичанського педагогічного коледжу і визначити його роль у зміцненні здоров'я студентів.

Результати досліджень. Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Основна мета діяльності клубів – розвиток студентського спорту, його представництво на змаганнях різного рівня. Створюють клуби з метою більш широкого впровадження фізичної культури і спорту в житті студентів усіх типів навчальних закладів.

У Лисичанському педагогічному коледжі (директор Міненко Г.М.) 2013 року був створений спортивний клуб (СК «ЛПК»). Він є структурним підрозділом коледжу без права створення юридичної особи та самостійною

фізкультурно-спортивною організацією. Клуб здійснює всебічну роботу з розвитку фізичної культури і спорту серед студентів, викладацького складу, співробітників коледжу, членів їх сімей та інших членів клубу (голова Ляшенко В.В.).

Основна мета СК «ЛПК» – об'єднання студентів, викладачів коледжу, співробітників, їхніх дітей, інших громадян для занять фізичною культурою, спортом, оздоровлення та популяризації здорового способу життя.

Визначено основні завдання:

- створення відповідних умов та можливостей для задоволення різнобічних інтересів студентів, працівників та інших осіб у сфері фізичної культури і спорту;
- формування всебічно розвиненої особистості члена клубу засобами фізичної культури та спорту;
- сприяння здійсненню заходів щодо створення та зміцнення спортивної бази клубу та ефективного її використання;
- забезпечення виконання комплексних і цільових програм з питань фізкультурно-реабілітаційної та спортивної роботи у навчально-виховній сфері;
- пропаганда здорового способу життя, запровадження фізичної культури та спорту в систему навчання, роботи, побуту й відпочинку студентів і співробітників коледжу;
- використання засобів фізичної культури та спорту для професійно-прикладної підготовки студентів як майбутніх фахівців сфери виробництва;
- організація й проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, надання послуг у сфері фізичної культури і спорту;
- створення фізкультурно-спортивних аматорських об'єднань, секцій, команд із різних видів спорту, спортивних шкіл різного профілю;
- проведення роботи щодо спортивного вдосконалення студентів, підготовки та відрядження збірних команд коледжу на змагання різного рівня.

Діяльність СК «ЛПК» є складовою частиною системи соціально-гуманітарної роботи Лисичанського педагогічного коледжу. Вона є ефективною за умов реалізації основних завдань законодавчих та нормативних актів; традицій та можливостей навчального закладу щодо реалізації діяльності клубу; забезпечення пріоритетності інтересів особистості студента, що є найвищою цінністю педагогічного коледжу; орієнтації на професійний розвиток членів клубу, що сприятиме всебічному розвитку студентської молоді через інформаційний простір; органічного зв'язку зі світовою та національною історією, культурою, традиціями.

Викладачі та студенти позитивно віднеслися до створення спортивного клубу, бо з його появою розширилися напрямки спортивно-масової роботи та

діяльність феліксологічного руху, а саме: бадмінтон, бойові мистецтва, настільний теніс, баскетбол, волейбол, легка атлетика, дзюдо, фітнес, заняття в тренажерному залі, спорт з собаками, жіночий футбол.

Викладацький колектив ставить перед студентською молоддю складні і цікаві завдання: пошук інноваційних шляхів формування здоров'язберігаючої свідомості майбутніх фахівців; встановлення контактів і взаємовигідного співробітництва з іншими об'єднаннями регіону; формування у студентів наукового світогляду; залучення студентської молоді до участі у наукових форумах; прищеплення дбайливого ставлення до свого здоров'я; популяризація спортивних ігор серед студентської молоді.

Впровадження новітніх технологій у навчально-виховний процес коледжу пов'язано з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Вони дозволяють зберігати наявний стан студентської молоді, формують більш високий рівень їхнього здоров'я, навички здорового способу життя, дають можливість здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку та спортивної майстерності і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи.

В рамках діяльності СК «ЛПК» серед студентів спеціальності «Фізичне виховання» (можуть брати участь студенти інших спеціальностей) вже третій рік поспіль проводиться моніторинг спортивної майстерності, який показує результати спортивних досягнень студентів, їх позитивну динаміку чи недостатній рівень розвитку. Результати моніторингу висвітлюються на сайті циклової комісії фізичного виховання, де вся спільнота може познайомитися з лідерами у сфері спорту. Моніторинг спортивної майстерності – комплекс організаційних засобів, які забезпечують систематичний контроль за станом та тенденціями розвитку досягнень студентів.

Студенти отримують бали за участь у спортивних змаганнях різного рівня (коледжні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні) як в індивідуальних виступах так і командних. В рамках діяльності клубу студенти отримали можливість розширення географії виїздів на спортивні змагання високого рівня. Зокрема, Чемпіонати України з кросу (Луцьк), марафонського бігу (Біла Церква), з футболу серед дівчат (Умань, Скадовськ), дзюдо (Луцьк), гірського бігу (Славське); Всеукраїнського студентського турніру з футболу серед дівчат (Суми); Міжнародного легкоатлетичного пробігу «Зустріч друзів» (Слов'янськ), Всеукраїнського пробігу (Балаклея) тощо.

Передбачені бали за суддівство у змаганнях та отримання спортивних розрядів та звань. Члени СК «ЛПК» працюють над перспективою щодо можливості отримання суддівської категорії з ігрових видів спорту студентам

коледжу. Актуальним питанням сьогодення стала організація та проведення в 2016 році семінару-практикуму по суддівству з баскетболу.

Студенти коледжу постійно отримують суддівську практику у коледжі, загальноосвітніх навчальних закладах м. Лисичанська під час проведення міських змагань (баскетбол, волейбол, футбол), беруть участь в організації та проведенні змагань з легкої атлетики, настільного тенісу, шахів та шашок, бадмінтону, спортивних свят, «Стартів надій», «Олімпійське лелечення» тощо.

Спортивні розряди присвоюються за досягнення на офіційних спортивних змаганнях за умови виконання встановлених спортивних нормативів. Так, залікову класифікаційну книжку спортсмена отримали вже 10 студентів (легка атлетика): КМС – 1, I розряд – 1, III розряд – 8.

Протягом року на базі коледжу, в рамках діяльності СК «ЛПК», проводиться близько 40 спортивних заходів різної спрямованості. Серед них можна виокремити: стрільба, конкурс груп підтримки, бадмінтон, футбол серед дівчат – види спорту, які не часто культивуються у навчальних закладах міста та регіону.

Постійно відбуваються міські, зональні обласні змагання, регіональні змагання, де активну участь беруть саме члени спортивного клубу. Кожного навчального року спортсмени м. Лисичанська змагаються з настільного тенісу, шахів, баскетболу. Традиційним стало проведення регіонального турніру з баскетболу пам'яті викладача ФВ коледжу «Кубок Байракова В.С.».

Двічі на рік кращі легкоатлети міста показують свою майстерність під час традиційних весняного та осіннього легкоатлетичного кросу на призи СК «ЛПК».

Активно культивується жіночий футбол. Так, збірні команди коледжу брали участь у змаганнях різного рівня: «Діти – олімпійська надія України» (Кремінна); відкритій першості ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ); чемпіонаті України з футболу серед дівчат до 16 років (Скадовськ); чемпіонаті України з футболу серед дівчат до 17 років (Умань), де команда СК «ЛПК» була дебютантом ігор; регіональному турнірі серед студентських команд з футболу на спеціалізованому футбольному центрі «Барса» (Суми). Вже вдруге поспіль дівочі команди СК «ЛПК» беруть участь у традиційному «Фестивалі жіночого футболу».

На базі СК «ЛПК» проводяться змагання серед викладачів та студентів з баскетболу, настільного тенісу, волейболу, бадмінтону, легкоатлетичного кросу. Цікавими і змістовними є проведення спортивно-масових заходів «Лонгмоб-2015», «З Україною в серці спорт прославляємо», «Лижні перегони» тощо.

За час існування спортивного клубу налагоджена активна співпраця з громадськими організаціями області та регіону: Федерація футболу Луганської області (Безрук В.О.), Футбольна асоціація жінок Луганської області (Нікішин М.М.), Федерація легкої атлетики Луганської області (Бризгіна О.А.), обласне відділення комітету з питань фізичного виховання та спорту МОН України (Острецов В.В.), ДЮСШ м. Лисичанськ (Семенов А.М.) тощо.

Викладачі фізичного виховання, в руслі реалізації Концепції національно-патріотичного виховання, розробляють мультимедійні презентації, проекти, інформаційно-просвітницькі години: «Відродження Олімпійських ігор», «Зоряний калейдоскоп Лисичої балки», «Коледж олімпійський», «В здоровому тілі – здоровий дух», «На обріїх спортивної слави», «З Україною в серці спорт прославляємо». До участі у заходах запрошуються зіркові гості, олімпійські чемпіони: Чужиков М., Беляєв В., Бризгіна О., Лащенів Ф.

Висновки. Спортивний клуб, зміцнюючи здоров'я студентів, виховуючи у них життєво важливі морально-вольові якості впроваджуючи здоровий спосіб життя, сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх спеціалістів. Таким чином, діяльність спортивного клубу пов'язана з адміністрацією ВНЗ, громадськими організаціями. Сприяє оздоровленню студентів, підвищенню спортивної майстерності студентів-спортсменів, розширенню масовості фізкультурної роботи у ВНЗ. Вона піднімає на новий рівень організаційну роль спортивного клубу і його активу, дозволяє йому і фізкультурним колективам інших навчальних закладів ефективно вирішувати питання проведення масової фізкультурної, організаційно-пропагандистської роботи, спортивних змагань з видів спорту студентів, співробітників ВНЗ, викладацького складу.

Література

1. Венглярський Г.В., Васильченко С.С. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України. – Суми : ДПУ, 2000. – 88 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К. : НУФВСУ. – 2007. – 112 с.
3. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Л., ЛДІФК, 2003. – 20 с.
4. Закон України про фізичну культуру і спорт (із внесеними змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» № 210 від 22.03.2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>

6. Чаплигін В. Фізична культура і спорт : шляхи формування оздоровчих стратегій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць. – Харків : ХХІІ, 2004. – С. 53-59.

7. Шепеленко Г. Деякі питання розвитку фізкультурної роботи в ВУЗах України / Г. Шепеленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник науч. трудов. – Харьков : ХХІІ, 1999. – С. 36-39.

Развитие эмоциональной устойчивости студентов как условие становления личности будущего учителя

Маканова А.Ж., Бисембаева А.К.

Костанайский государственный педагогический институт
(Костанай, Республика Казахстан)

Актуальность статьи базируется на необходимости развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов, способных успешно жить и работать в современных социально-экономических условиях. В статье рассматриваются результаты исследования и реализации психологической программы по развитию эмоциональной устойчивости студентов.

Ключевые слова: *эмоциональная устойчивость, эмоциональная напряженность, личность учителя.*

The relevance of the article is based on the need of development of emotional stability future teachers, are able to successfully live and work in the modern socio-economic conditions. The article discusses the results of the study and implementation of psychological programs on the development of emotional stability of students.

Key words: *emotional stability, emotional tension, the teacher's personality.*

Современная образовательная ситуация предъявляет высокие требования к формированию профессиональных компетенций и личностным качествам будущих педагогов.

Результаты многих исследований показывают, что учитель в своей профессиональной деятельности испытывает эмоциональное напряжение, проявляющееся в снижении работоспособности, устойчивости психических функций и состояний.

Профессия педагога относится к стрессогенным профессиям. Личность педагога требует наличия резервов саморегуляции, эмоциональной устойчивости и самообладания.

Влияние эмоциональной напряженности особо сказываются на личности молодых педагогов, начинающих профессиональную деятельность.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции являются причинами,

которые приводят соматическим и нервно-психическим болезнями, и как следствие, может привести к невротизации учащихся.

Возрастающие требования к личностным и профессиональным качествам учителя обуславливают актуальность проблемы развития эмоциональной устойчивости педагогов.

Отражение значительных индивидуальных особенностей, различий, свойственных каждому человеку и проявляемых опосредованно в труде, значительной изменчивости состояния психики, особенно под влиянием факторов труда, зависимы от состояния эмоциональной сферы человека.

Ю.С. Алферов, Ж. Бербаум, Ю.Н. Кулюткин, Г. Миллер, Л.М. Митина выделяли эмоциональную устойчивость как качество личности, имеющее профессиональную значимость для деятельности педагога.

Исследованиями синдрома «эмоционального выгорания», как следствия эмоционально напряженной деятельности занимались В.В. Бойко, Н.В. Гришина, С. Маслач, В.Е. Орел.

Н.А. Аминов, В.С. Мерлин, Я. Рейковский исследовали зависимость эмоциональную устойчивость от типологических особенностей личности. А.А. Баранов, А.А. Реан подчеркивали взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью педагога, мотивацией профессиональной деятельности и самооценкой учителя [1].

Изучение проблемы саморегуляции имеет место в работах О.А. Конопкина и В.И. Моросановой [2, 3].

Р.П. Мильруд понимает под «эмоциональной регуляцией» – регулирование поведения в эмоциональных ситуациях [4].

На сегодняшний день труд учителя относят к роду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Экстремальными факторами называют максимальную нагрузку коммуникативных контактов, неожиданность проявления «человеческого фактора».

Л.М. Аболин разработал концепцию эмоциональной устойчивости, в которой эмоциональная устойчивость рассматривается как системное качество, приобретаемое человеком и проявляющееся у него в напряженной деятельности в единстве рациональных, эмоциональных и телесных компонентов, где основой данного единства является переживание [5].

Целостная система эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности включает в себя эмоциональный опыт, переживаемую цель, совокупность значимых переживаний, условий деятельности, программу эмоционально-исполнительских стереотипов, средств подготовки к ее реализации и реализацию, совокупность критериев успеха – неуспеха,

запоминание, а также коррекцию, основанную на эмоциональной оценке и действий оценивания промежуточных результатов. Эмоциональная неустойчивость рассматривается как низкий уровень эмоциональной устойчивости.

В основе различий высокого и низкого уровней эмоциональной устойчивости лежит разница в функционировании процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности. Обеспечение эмоциональной устойчивости связано с формированием тех способов и приемов эмоциональной саморегуляции, которые соответствуют ярко выраженным индивидуальным особенностям и адекватны ситуациям. Система эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности становится более расчлененной, дифференциальной и упорядоченной, если ее развитие направлено не на отдельные изолированные операции и действия, а на формирование определенной последовательности и взаимосвязи звеньев целостного процесса саморегуляции, задающих единство аффективного и интеллектуального. Развитие системы осуществляется в эмоциогенных (эмоционально оформленных) условиях.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости предполагает сохранение основных «рабочих параметров», работоспособности индивида в условиях сильных, длительных и экстренно возникающих эмоциогенных воздействий [5]. Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть студентов страдает болезнями стресса – многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями.

Целью исследования является исследование формирования эмоциональной устойчивости будущих учителей на этапе подготовки бакалавриата.

В ходе нашего исследования, сформулировали *гипотезу*, в которой мы предполагаем, что специально разработанная программа психологического тренинга создаст условия для формирования эмоциональной устойчивости на этапе вузовской подготовки будущих учителей.

В ходе исследования, нами были использованы следующие методы: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, опросник сформированности умений саморегуляции деятельности А.К. Осницкого, методика многофакторного исследования личности Р. Кетелла (опросник – 16 PF), рисуночный метод фрустрирующих ситуаций Розенцвейга и методы математико-статистической обработки.

Эмпирическое исследование по проблеме осуществлялось на базе Костанайского социально-технического университета и проводилось на трех этапах: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

По результатам диагностики сформированности умений саморегуляции деятельности было выявлено наличие следующих регуляторных умений: целеполагание, программирование действий, оценивание результатов, осторожность в действиях, осознанность действий, ориентация на оценочный балл, гибкость, вовлечение полезных привычек в регуляцию действий. Таким образом, качественный анализ результатов свидетельствует об ограниченном характере регуляторных умений. Количественный анализ представлен в таблице.

Для изучения уровня саморегуляции как показателя эмоциональной устойчивости нами была использована методика С. Розенцвейга на изучение толерантности к фрустрации и способа выхода из фрустрационной ситуации, а также модифицированная форма В-опросника FPI.

Полученные данные свидетельствуют о частоте ответов студентов в экстропунитивной манере – 56%, на долю интропунитивных ответов приходится 20% и на импунитивные – 24%. Такие показатели говорят о направленности реакций студентов во фрустрирующей ситуации на свое окружение, осуждение внешней причины фрустрации. В ответах студентов преобладают обвинения, упреки, порицания, враждебность или агрессивность в отношении другого человека или объекта.

Анализ ответов испытуемых показал, что по типу реакции больший процент ответов приходится на самозащитный тип реакции – 48%, на препятственно-доминантный – 30%, а на необходимо-упорствующий (разрешающий) тип реакции приходится – 22% ответов, что отражено на рисунке. Студенты, использующие самозащитный тип реакции, получили самый большой процент. Использование этого типа реакции предполагает слабость «Я» личности студентов, низкий уровень саморегуляции.

Следующим этапом нашего исследования стало внедрение психологической программы формирования эмоциональной устойчивости будущего учителя с целью развития у студентов эмоциональной устойчивости. Данная психологическая программа позволяет студентам овладеть навыками стрессоустойчивого поведения в различных профессиональных и жизненных ситуациях, способами снятия эмоционального и психического напряжения. Психологическая программа направлена на развитие психологической уверенности, адекватной самооценки, мотивации на успешность в будущей профессиональной деятельности, а также актуализация и реализация творческого потенциала личности.

В ходе формирующего эксперимента в экспериментальной группе была апробирована психологическая программа по формированию эмоциональной

устойчивости. Ее эффективность определялась по результатам контрольной диагностики. Математический анализ результатов диагностики выявил, что в экспериментальной группе наблюдается статистически значимое повышение уровня эмоциональной устойчивости у студентов, качественный и количественный анализ диагностики позволил выявить изменение характера регуляторных умений студентов. В экспериментальной группе наблюдается статистически значимое развитие умений саморегуляции, и, прежде всего, изменились функциональные умения и динамические характеристики саморегуляции.

Результаты изучения степени выраженности различных симптомов синдрома эмоционального выгорания позволяют сделать следующие заключения:

1) в фазе «Напряжение» преобладающим симптомом является симптом «загнанности в клетку»; в фазе «Резистенция» – «неадекватное избирательное реагирование»; в фазе «Истощение» – «эмоционального дефицита».

2) наименее выраженным симптомом в фазе «Напряжение» является «тревога и депрессия»; в фазе «Резистенция» – «эмоционально-нравственная дезориентация»; в фазе «Истощение» – «психосоматические и психовегетативные нарушения».

3) в целом в структуре синдрома эмоционального выгорания доминирующим является симптом – «загнанности в клетку»; наименее выражен симптом – «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Сравнительный анализ результатов диагностики контрольной и экспериментальной групп после проведения формирующего эксперимента свидетельствует об эффективности предложенной программы психолого-педагогического сопровождения профессиональной подготовки будущего учителя.

В системе профессиональной подготовки будущего педагога необходимо уделять специальное внимание развитию эмоциональной устойчивости как профессионально значимого качества личности. Для развития эмоциональной устойчивости студентов в процессе обучения может использоваться разработанная нами психологическая программа по формированию эмоциональной устойчивости. Данная программа создаёт условия для формирования устойчивости выделенного личностного фактора, что должно решить проблему профилактики возможных в последующем профессионально-педагогических деформаций.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в экспериментальной группе наблюдается статистически значимое повышение уровня эмоциональной устойчивости у студентов.

У студентов экспериментальной группы в контрольном эксперименте в сравнении результатами констатирующего эксперимента, изменился характер регуляторных умений, снизились количественные показатели по таким умениям, как осторожность в действиях, ориентация на оценочный балл. Сформировались умения: моделирование условий, коррекция результатов и способов действий, упорядоченность деятельности, детализация регуляции. В экспериментальной группе наблюдается статистически значимое развитие умений саморегуляции, и, прежде всего, изменились функциональные умения и динамические характеристики саморегуляции. Студенты, использующие препятственно-доминантный тип реакции, получили самый большой процент. Использование этого типа реакции предполагает достаточно высокий уровень саморегуляции.

Таким образом, предположение о том, что специально разработанная программа психологического тренинга создаст условия для формирования эмоциональной устойчивости на этапе вузовской подготовки будущих учителей была экспериментально доказана.

Специально разработанная психологическая программа формирования эмоциональной устойчивости создает условия для формирования данного свойства на этапе вузовской подготовки, что способствует решению проблемы профилактики возможных в дальнейшем профессионально-личностных деформаций.

Подготовка специалиста в вузе выступает как процесс формирования у него достаточного для профессиональной деятельности уровня предварительной готовности его психики, устойчивых, статических компонентов его профессиональной подготовленности, в том числе и эмоциональной устойчивости.

Литература

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 13-17.
2. Конопкин О.А. Психологические проблемы регуляции деятельности. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М. : Наука, 1998. – 192 с.
4. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 47-55.
5. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань : КГУ, 1987. – 262 с.

Практичне оволодіння студентами факультету фізичного виховання вмінням самостійного поставлення мети до навчання на заняттях з гімнастики

Мухаматгалєєв Є.Г.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

В статті розглядаються деякі питання, пов'язані з самостійним поставленням студентами факультету фізичного виховання мети до навчання на заняттях з гімнастики.

Ключові слова: мотивація, мотиви, мотивування, поставлення мети, гімнастика, загально-розвиваючі вправи.

The article deals with goal setting for self-learning students of the Faculty of Physical Education at the gymnastics classes.

Key words: motivation, motives, goal setting, gymnastics, general developmental exercises.

Вступ. Питання мотивування завжди стоїть на першому місці в педагогічному процесі. Кожен викладач замислюється над тим що йому треба зробити щоб його студенти хотіли вчитись та досягли успіху у навчанні. І кожен викладач працює над вирішенням цього питання.

Ключовим моментом в отриманні власного успіху в діяльності, до якої звісно належить і навчання в університеті, є оволодіння студентами певною практикою самостійного поставлення мети. Чим раніше вони це почнуть робити, тим більш успішним буде їхній власний процес навчання.

Мета активізує зусилля, зміцнює наполегливість, вказує напрямок та мотивує розробку стратегій [1].

Зазвичай студенти не дуже радісно приймають завдання, які їм надають викладачі. Виключення становить хіба що деякий ступінь везіння, коли студенти говорять, що їм пощастило. В інших випадках студенти все ж таки виконують завдання, але роблять це без власного задоволення та бажання.

Тож викладач повинен так побудувати процес навчання, щоб у ньому обов'язково були завдання для самостійного виконання. Щоб студенти могли самостійно обирати собі завдання для навчання, самостійно, так би мовити, ставити собі мету для досягнення. Бо більшість з людей може чітко визначитись з тим на що вони спроможні, а на що ні. Якщо людина чітко знає, що мети можна досягнути, вона докладає зусиль. Причому робить це сама та із задоволенням. Тобто вона вмотивована.

Тому завдання будь-якого викладача саме й полягає в тому, щоб вмотивувати студентів до навчання. А мета, яку ставить перед собою людина

сама, має більшу мотиваційну силу, ніж мета, яку ставить перед нею інша людина [1].

Мета дослідження полягає в тому, щоб надати студентам можливість самостійно обирати завдання для підготовки, через що вони зможуть оволодіти вмінням ставити мету до власного навчання і досягнути в ньому успіху.

Завдання:

1. підготувати завдання для самостійної роботи студентів;
2. розподілити студентів за рейтингом;
3. надати студентам можливість самостійно обирати завдання до підготовки.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось на заняттях з гімнастики на факультеті фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету впродовж двох років. В ньому взяли участь 63 студенти перших курсів денної форми навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження нами були розроблені завдання для самостійної роботи студентів. Причому ці завдання були різного ступені складності. Виходячи з рейтингової оцінки студентів, яка визначалася кількістю балів, що вони одержали раніше (тобто яка в них успішність з даного предмета), їм була надана можливість самостійно вибрати собі завдання до підготовки.

Вибір завдань включав в себе не тільки саме по собі завдання, але й конкретну дату, коли студент буде виконувати обране ним завдання.

Завданням для самостійної підготовки було складання комплексів загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Студент міг обрати один з шести комплексів ЗРВ. Від самого простого (комплекс ЗРВ на місті) якій оцінювався найменшою кількістю балів, до найскладнішого (комплекс ЗРВ в парах), що оцінювався найбільшою кількістю балів. Між найпростішим та найскладнішим були комплекси з предметами та в русі, які також оцінювались певною кількістю балів.

За рейтинговими оцінками, що студенти отримали раніше, була сформована черговість вибору завдань. Отже студент, що отримав більше балів за всіх обирає завдання першим, а той хто отримав менше всіх, відповідно, останнім.

Завдання з прізвищами студентів, які їх обрали, та датою проведення знаходились постійно у спортивному залі. Таким чином студент в будь-яку мить міг бачити коли настане його черга проводити комплекс ЗРВ та заздалегідь до нього підготуватись.

Серед студентів першого курсу 2014-2015 рр. навчання найпростіші завдання обрали 8 чоловік (виконало ці завдання лише 4 з них). Завдання

середнього рівня складності вибрало також 16 чоловік, а виконало їх 12, а найскладніші завдання обрали також 8 чоловік, але виконали ці завдання 3 студента.

Серед студентів першого курсу 2015-2016 року навчання прості завдання вибрав 1 чоловік (і його успішно виконав). 25 чоловік обрали завдання середнього рівня складності (виконало – 18), а найбільш складні завдання обрали 5 студентів (виконали – 4).

Отже ми можемо бачити, що за два роки 41 студент вибрав завдання середнього рівня складності. Виконали ці завдання 30 студентів. Прості завдання пообирали 9 чоловік (виконали – 5). А складні завдання пообирали 13 чоловік (виконали – 7).

Висновки. В результаті проведеного дослідження нами було встановлено, що переважна більшість студентів обирає завдання середнього рівня складності. Прості завдання обирає найменша кількість студентів. Це скоріш за все зв'язано з тим, що за них вони зможуть отримати і найменшу кількість балів. Складні завдання обирає також невелика кількість студентів, що можливо зв'язано з більш великою складністю виконання цих завдань.

Але в будь-якому випадку можливість обирати завдання, можливість обирати конкретну дату для їх виконання, виховує, на наш погляд, у студентів, вміння ставити перед собою конкретну мету та працювати для її досягнення. А неуспішне вирішення обраних завдань, вчить студентів, в майбутньому ставити досяжну мету та успішно працювати на заняттях, щоб підвищити свій рейтинг та першими обирати завдання.

Література

1. Фрэнкин Р. Мотивация поведения : биологические, когнитивные и социальные аспекты – 5-е изд. – Спб. : Питер, 2003. – С. 610-612.

Развитие двигательной реакции у студентов отделения физической культуры КФУ

Мухаметзянов Э.М., Абзалов Н.И., Валеев А.М., Асхадуллин И.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет
(Казань, Российская Федерация)

Данная статья посвящена изучению быстроты простой и сложной двигательной реакции у студентов, как не занимающихся, так и занимающихся различными видами спорта. В исследовании авторы использовали современную компьютерную программу для определения простой и сложной двигательной реакции. В работе во временном соотношении показана разница между простыми и сложными двигательными реакциями. Выявлено что, показатели быстроты простой и сложной двигательной реакции у занимающихся видами спорта,

направленными на быстроту выше, что свидетельствует о влиянии на проявление данного качества вида спорта.

Ключевые слова: быстрота, двигательная реакция, простая двигательная реакция, сложная двигательная реакция, студенты, физическая культура, спорт.

This article is devoted to the study of the speed of simple and complex motor reactions of students as not involved, and engaged in various sports. In the study, the authors used modern computer program to identify simple and complex motor reaction. In the work in the time ratio shows the difference between simple and complex motor responses. Revealed that the performance speed of simple and complex motor reaction involved in activities aimed at higher speed, demonstrating the impact on the manifestation of this quality sport.

Key words: speed, reaction motor, a simple motor response, complex motor response, students, physical culture, sports.

Актуальность. В настоящее время в физической культуре и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2012).

В природе не существует людей, у которых в равной мере проявлялись бы все свойства. Скажем, один человек наделен возможностью передвигаться быстрее, другой – медленнее, или у одного человека более выражены свойства проявлять силу действия, а у другого – эти свойства менее выражены. То есть, наделив каждого человека физическими свойствами, позволяющими обеспечивать им свою жизнедеятельность, тем не менее, природа наделила людей не одинаковыми возможностями в проявлении этих свойств (Р.Х. Яруллин, 2003).

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследует от своих предков. Задатки в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются в виде основных двигательных способностей (силовые способности, скоростные способности, способности к ловкости, способность к выносливости, координационные способности), и на их основе воспитываются многообразные физические качества. Они составляют качественную основу всей двигательной деятельности человека.

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. (Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов, 2013).

Целью работы явилось изучение развития быстроты двигательной реакции у студентов отделения физической культуры КФУ.

Организация и методика исследования. Исследования проводились в лаборатории физиологии физических упражнений при кафедре теории и методики физической культуры и спорта со студентами 2-3 курса отделения физической культуры КФУ. В эксперименте приняли участие 73 юноши. Были сформированы 2 экспериментальные группы в зависимости от характера выполнения соревновательных упражнений, в частности, где спортивный результат зависит преимущественно от скоростно-силовых способностей (спортивные игры, единоборства) и скоростной выносливости (лыжные гонки, бег на средние и на длинные дистанции). В третью группу вошли учащиеся, не занимающиеся спортом. Перед экспериментом всем участникам объясняли методику выполнения тестовых заданий для определения быстроты простой и сложной двигательной реакции.

Для исследования простой двигательной реакции испытуемый садился перед компьютером в изолированной комнате, указательный палец ставил на кнопку мыши. Исследователь включал компьютерную программу «Реакциометр». После включения программы «окошко» с зеленым цветом в течение 2-4 секунд меняется на желтый цвет и одновременно включается секундомер. Испытуемый должен реагировать на этот сигнал как можно быстрее. Выполняется 5 попыток, исключаются самый лучший и самый худший результат. Из оставшихся четырех рассчитываются средний показатель в миллисекундах (<http://www.shapovalov.org/load/1-1-0-23>).

Для изучения сложной двигательной реакции применялась следующая методика: на экране испытуемому последовательно предъявляются фигуры двух типов. На каждый из них необходимо ответить нажатием левой или правой клавиши CTRL. Тип фигуры выбирается компьютером случайно, а время каждого предъявления ограничено и составляет 500 мс, время адаптации тоже составляет 500 мс, количество предъявлений 10 раз. Испытуемый выполняет 5 попыток, исключаются самый лучший и самый худший результат.

Время реакции человека на внезапный раздражитель – или, стимул, – лежит в диапазоне от 0,1 до 1 секунды, и ограничено скоростью прохождения нервных импульсов. Большая часть времени реакции тратится на психологическую интерпретацию раздражителя и подготовку к соответствующему ответу (<https://sites.google.com/site/smkuzmin/home/choice>).

Полученные результаты и их обсуждение. Определенная нами быстрота простой двигательной реакции в миллисекундах (табл. 1) у занимающихся видами спорта, требующими проявления быстроты, составила $157,1 \pm 6,4$ мс.

В то же время в группе студентов занимающихся видами спорта, требующими проявления скоростной выносливости, быстрота простой

двигательной реакции была $180,0 \pm 3,1$ мс. В контрольной группе, т.е. у студентов, не занимающихся спортом показатели быстроты простой двигательной реакции равнялись $175,7 \pm 5,7$ мс. Как видно из приводимого материала разница между показателями студентов занимающихся видами спорта требующих проявления скоростной выносливости и данными студентов, занимающихся видами спорта преимущественно на быстроту, статистически достоверна ($P \leq 0,05$). Время быстроты простой двигательной реакции у студентов, занимающихся спортом на проявление быстроты значительно меньше, чем в других группах.

Таблица 1

Показатели времени быстроты простой и сложной двигательной реакции у студентов, занимающихся различными видами спорта

Экспериментальные группы	Быстрота простой двигательной реакции (мс)	Быстрота сложной двигательной реакции (мс)
Занимающиеся видами спорта на проявление быстроты	$157,1 \pm 6,4$	$376,8 \pm 9,3$
Занимающиеся видами спорта на проявление скоростной выносливости	$180,0 \pm 3,1^*$	$383,1 \pm 10,0$
Не занимающиеся видами спорта	$175,7 \pm 5,7^\#$	$399,1 \pm 4,7^*$

Примечание: * - достоверность различий при сравнении с показателями занимающимися видами спорта, требующего проявления быстроты

- достоверность различий при сравнении с показателями занимающимися видами спорта, требующего проявления скоростной выносливости

Показатели быстроты сложной двигательной реакции у занимающихся видами спорта на проявление быстроты время реакции составило $376,8 \pm 9,3$ мс. У студентов, занимающихся видами спорта, требующих проявления скоростной выносливости время реакции составило $383,1 \pm 10,0$ мс. Показатели быстроты сложной двигательной реакции контрольной группы, т.е. не занимающихся спортом составили $399,1 \pm 4,7$ мс. Разница между показателями студентов занимающихся спортом, требующего проявления быстроты и данными студентов контрольной группы статистически достоверна ($P \leq 0,05$). Время быстроты сложной двигательной реакции у студентов, занимающихся видами спорта требующих проявления быстроты значительно меньше, чем в других группах.

Время быстроты простой и сложной двигательной реакции у студентов отделения физической культуры КФУ отличается в зависимости от занятий различными видами спорта. Таким образом, занятия видами спорта,

направленными на проявление физического качества быстроты, существенно улучшают время простой и сложной двигательной реакции.

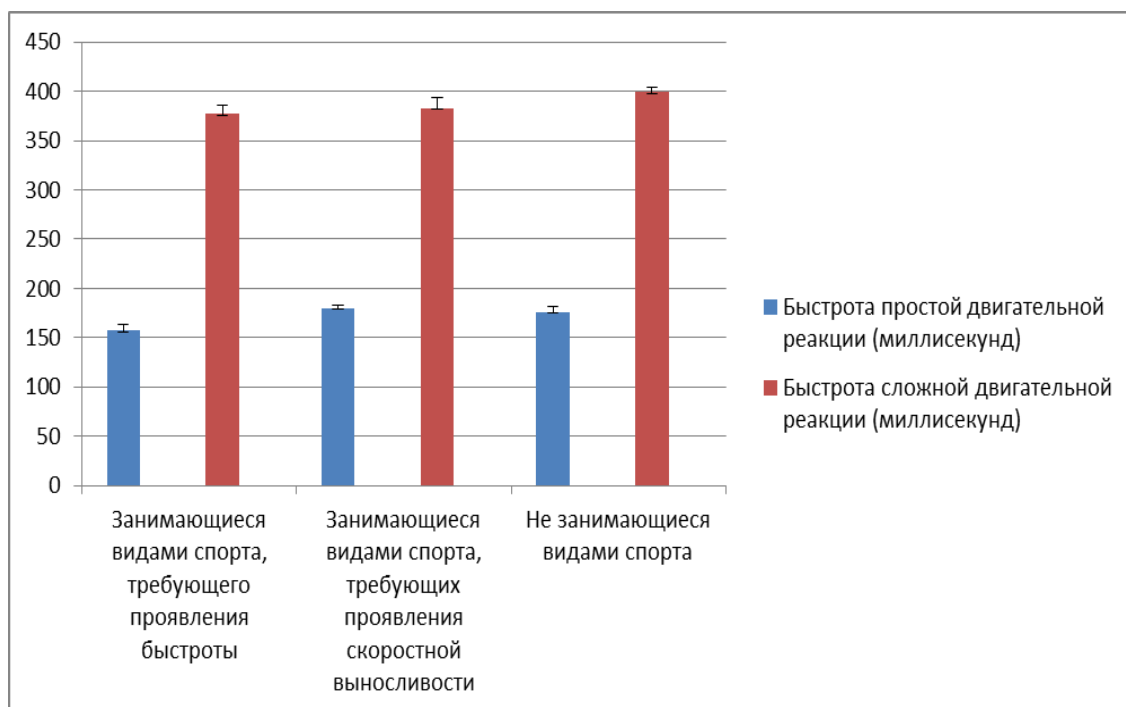


Рисунок – Показатели времени быстроты простой и сложной двигательной реакции у студентов, занимающихся различными видами спорта

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта (курс лекций) /Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : изд-во «Вестфалика», 2013. – 206 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Яруллин, Р.Х. Педагогические детерминанты эффективности образования школьников по физической культуре / Р.Х. Яруллин : монография Казань : Изд-во «Дом печати». – 2003. – 167 с.
4. Реакциометр – программа для измерения реакции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shapovalov.org/load/1-1-0-23> ; заглавие с экрана. – Дата обращения 26.02.2016.
5. Автоматизированная система оценки скорости реакции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/smkuzmin/home/choice> ; заглавие с экрана. – Дата обращения 26.02.2016.

**Прикладное плавание
в профессионально-прикладной подготовке
студентов факультета физической культуры и спорта**
Передриенко С.В.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова
(Витебск, Республика Беларусь)

В данной работе рассматривается место и значение навыков прикладного плавания в подготовке студентов факультета физической культуры и спорта. Применение полученных знаний на практике и в повседневной жизни.

In this paper the place and importance of applied swimming skills in the preparation of students of faculty of physical culture and sports. Application of acquired knowledge in practice and in everyday life.

В наше время плавание упрочило свои позиции как один из наиболее эффективных, доступных способов физического совершенствования [1]. Плавание, является, прежде всего, жизненно важным навыком человека любого возраста. Более 80% современных людей живут, работают, проводят свой отпуск у воды. У любого человека могут возникнуть обстоятельства, при которых умение плавать и оказывать помощь пострадавшим на воде может оказаться жизненно необходимым.

Сегодня в современном обществе особо выделяются оздоровительные, прикладные и спортивные виды плавания. Обучаясь в ВУЗе, студенты изучают программу по предмету «Плавание и методика преподавания», которая включает: освоение техники спортивных и прикладных способов плавания, методики обучения, оказание первой помощи пострадавшим на воде и многое другое.

Цель исследования заключается в определении места и значения прикладного плавания в профессионально-прикладной подготовке студентов ФФК и С.

Актуальность рассматриваемой темы определяется тем, что достаточно большое количество студентов факультета работают в период летних каникул матросами-спасателями в местах массового отдыха населения возле водоемов. Так же студенты факультета проходят педагогическую практику в детских оздоровительных лагерях, которые в большинстве своем расположены на берегах озер и рек. И навыки прикладного плавания по оказанию помощи и транспортировки пострадавшим на воде могут быть одними из главных составляющих по обеспечению безопасности на воде и отдыха возле водоемов.

Материал и методы. Исследования проводились на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. В исследовании приняло участие 72 юноша и 24 девушки, студентов 2-3 курсов дневного и заочного обучения факультета физической культуры и спорта.

В период исследования, использовались *методы* анализа научно-методической литературы, сопоставление и сравнение, анализа и обработки результатов контрольных нормативов по прикладному плаванию (проныривание: 12,5 м для девушек и 20 м для юношей; транспортировка пострадавших 50-75 м) [2]. Так же были разработаны вопросы и проведено анкетирование студентов факультета физической культуры для определения уровня начальных знаний по разделам прикладного плавания.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований были получены следующие данные анкетного опроса, дающие возможность выяснить отношение к прикладному плаванию, месту и значению в профессионально-прикладной подготовке студентов ФФКиС. Вопросы позволяли определить знания и умения по разделу прикладного плавания до прохождения программы в университете. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что 92% опрошенных не имели представление о технике транспортировки пострадавших и требованиях к ее выполнению, о технике и правилах передвижения под водой, и оказании помощи пострадавшим на воде. Так же 96% отметило важность данного раздела обучения и необходимость овладения навыками прикладного плавания на высоком уровне. При обработке результатов контрольных нормативов по проныриванию были получены данные, позволяющие утверждать, что те из студентов, которые овладели техникой спортивного способа брасс, справились с заданием быстрее и меньшее количество времени затратили на прохождение дистанции под водой, чем те студенты, которые с трудом осваивали технику брасса. Полученные результаты статистически достоверны ($P < 0,05$). Как показывает практика для успешного освоения способа брасс необходимо иметь хорошую подвижность голеностопных суставов, как девушкам, так и юношам и высокий уровень координационных способностей [3].

Заключение. Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что прикладное плавание имеет большое значение в жизни и профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры, освоение навыков прикладного плавания неразрывно связано с освоением техники спортивных способов плавания. Брасс является основой прикладного плавания, так как используется не только в проныривании, но и в других разделах прикладного плавания: транспортировке пострадавших и отдыхе на воде.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
2. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М. : Высшая школа, 1990. – 112 с.
3. Зернов В.И. Практикум для изучения техники движения в спортивных способах плавания : учебное пособие / Зернов В.И. // Мин. спорта и туризма Республики Беларусь, учреждение образования БГУФК. – 3-е изд., перераб. и доп. – Мн. : БГУФК, 2008. – 51 с.

Теоретическая модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога

Старченко В.Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
(Гомель, Республика Беларусь)

В статье предъявлена теоретическая модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога.

Ключевые слова: теоретическая модель, профессиональная деятельность, физкультурно-спортивный педагог.

In article is presented theoretical model to professional activity athletic-athletic teacher.

Key words: theoretical model, professional activity, athletic-athletic teacher.

Введение. Актуальную проблему педагогической теории и практики представляет вопрос разработки теоретической модели профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога. Без разработки такого теоретического конструкта невозможен системный анализ профессиональной деятельности, определение ее содержания, оценивание эффективности. Кроме того на основе теоретической модели профессиональной деятельности возможна разработка методологии подготовки физкультурно-спортивного педагога.

Целью исследования была разработка теоретической модели профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога.

Методы исследования. В процессе проведения исследования были использованы следующие теоретические методы: анализ, синтез, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала заметим, что профессиональная деятельность физкультурно-спортивного педагога есть деятельность педагогическая.

В рамках деятельностного подхода педагогическая деятельность

рассматривается как процесс материализации педагогических идей [1]. В результате осуществления педагогической деятельности нематериальные педагогические идеи (научить ребенка говорить, читать, бегать, играть в баскетбол, плавать, метать ...) материализуются и могут быть обнаружены нами в виде реального ребенка умеющего говорить, читать, бегать, играть в баскетбол, плавать, метать.

В рамках деятельностного подхода педагог представляет собой агента педагогической деятельности, того кто эту деятельность осуществляет [1]. Осуществлять ее эффективно он может при помощи педагогической культуры, которая в общем виде представляет собой совокупность способов педагогической деятельности [1]. Однако следует учитывать, что в основе педагогической деятельности лежит естественный педагогический процесс [2]. Педагог создает условия для его возникновения и поддерживает его. Таким образом, сущность педагогической деятельности педагога и состоит в организации и поддержании условий необходимых для возникновения естественного (природного) педагогического процесса. В свою очередь сущность педагогического процесса заключается в трансляции культуры в социуме.

Итак, интегрированным результатом педагогической деятельности является педагогический процесс, понимаемый нами как процесс трансляции культуры, как процесс передачи способов деятельности от актуального носителя к носителю потенциальному [1]. При этом следует учитывать, что вклад педагогической деятельности в эффективность педагогического процесса является значительным, но не превалирующим. Превалирующий вклад принадлежит деятельности учебной, в отношении которой педагогическая деятельность выступает как сервисная. Однако в этой работе мы сконцентрируем наше внимание именно на деятельности педагогической, тем не менее, памятуя о ее неразрывной связи с деятельностью учебной.

В сущностном отношении педагогическая деятельность представляет собой деятельность по организации естественного педагогического процесса и управлению им [2, 3]. В организационном отношении возникновение естественного педагогического процесса происходит при наличии подлежащих копированию образцов деятельности и педагогической ситуации трактуемой нами как ситуация совпадения во времени и пространстве образцов деятельности и их потенциального носителя. Наличие упомянутых условий (факторов) обеспечивает возникновение педагогического процесса, но не гарантирует его высокой эффективности. Отсутствие любого из них не позволяет педагогическому процессу возникнуть как таковому и снимает вопрос об его эффективности.

В случае возникновения педагогического процесса на его эффективность существенное влияние оказывает собственно управленческая составляющая педагогической деятельности. Управленческая составляющая педагогической деятельности включает в себя педагогический контроль, сравнение реальных параметров педагогического процесса с целевыми параметрами (выявление рассогласованности), принятие решений и коррекцию системы управляющих педагогических воздействий.

Управленческая составляющая педагогической деятельности положительно влияет на эффективность педагогического процесса только в случае успешного осуществления всех трех функций.

Таким образом, профессиональная деятельность физкультурно-спортивного педагога в структурно-функциональном отношении представляет собой систему, минимально включающую в себя элементы (рисунок 1):

- демонстрация подлежащих копированию образцов деятельности (фактор d_1);
- педагогический контроль над параметрами учебной деятельности учащихся (фактор d_2);
- сравнение (компарация) ученических копий с демонстрируемыми педагогом образцами и выявление рассогласованности (фактор d_3);
- принятие решений и коррекция системы управляющих педагогических воздействий (фактор d_4);
- создание и поддержание педагогической ситуации (фактор d_5).

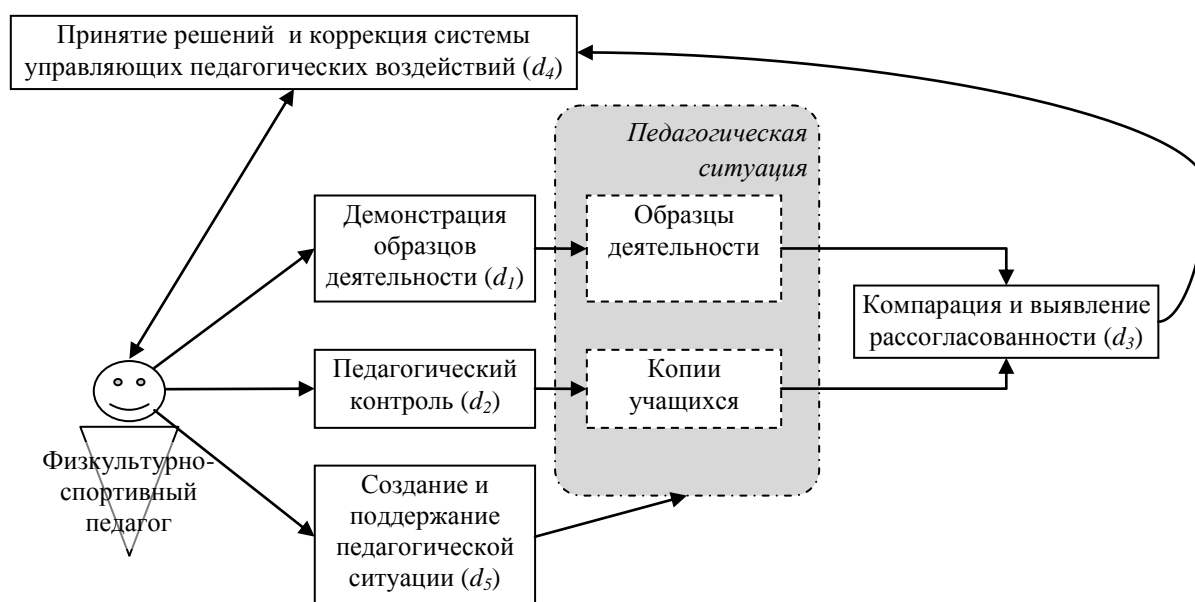


Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога

Вскользь затрагивая вопрос о вкладе каждого из факторов в общую эффективность педагогической деятельности следует отметить, что решающий

вклад в эффективность педагогической деятельности принадлежит факторам d_1 и d_5 ибо их отсутствие гарантирует отсутствие педагогического процесса и соответственно обнуляет эффективность педагогической деятельности. Факторы d_2, d_3, d_4 важны, но их отсутствие не приводит к полному исчезновению педагогического процесса, хотя существенно снижает эффективность педагогической деятельности.

Рассмотрим структурные элементы модели профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога более подробно.

Демонстрация подлежащих копированию образцов деятельности включает в себя демонстрацию словесную и демонстрацию телесную. Она может быть как непосредственной, так и опосредованной (в том числе с использованием технических средств). Главное требование к демонстрируемым образцам – корректность, ибо они подлежат копированию. Предъявление некорректных образцов превращает педагогическую деятельность в антипедагогическую.

Педагогический контроль над параметрами учебной деятельности учащихся минимально включает в себя несколько направлений:

- контроль параметров копий выкладываемых учащимися в педагогическую ситуацию;
- контроль параметров педагогической ситуации;
- контроль параметров психофизического состояния учащихся.

Педагогический контроль должен быть метрологически корректным и перманентным.

Сравнение ученических копий с демонстрируемыми педагогом образцами и выявление рассогласованности представляет собой важное направление профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога. Перманентное выявление рассогласованности необходимо для своевременной корректировки системы управляющих воздействий, что обеспечивает приемлемую эффективность педагогического процесса.

Принятие решений и коррекция системы управляющих педагогических воздействий осуществляется физкультурно-спортивным педагогом, на основе имеющейся у него теории (алгоритма) принятия решений, и с учетом информации об имеющей место быть рассогласованности. Причем адекватность теории принятия решений – важнейшее условие успешности профессиональной деятельности.

Создание и поддержание педагогической ситуации относится к организационной составляющей профессиональной деятельности педагога и заключается в обеспечении ситуации совпадения во времени и пространстве демонстрируемых им образцов деятельности и их потенциальных носителей.

Предъявленная и рассмотренная в этой работе теоретическая модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога может быть использована для:

- системного анализа профессиональной деятельности педагога;
- разработки методологии формирования профессиональной культуры педагога;
- разработки методики определения эффективности профессиональной деятельности педагога;
- разработки организационно-деятельностной план-карты организации системного исследования профессиональной деятельности педагога.

Выводы.

1. В организационном отношении возникновение естественного педагогического процесса происходит при наличии подлежащих копированию образцов деятельности и педагогической ситуации трактуемой нами как ситуация совпадения во времени и пространстве образцов деятельности и их потенциального носителя.

2. Управленческая составляющая педагогической деятельности включает в себя педагогический контроль, сравнение реальных параметров педагогического процесса с целевыми параметрами (выявление рассогласованности), принятие решений и коррекцию системы управляющих педагогических воздействий.

3. Профессиональная деятельность физкультурно-спортивного педагога в структурно-функциональном отношении представляет собой систему, минимально включающую в себя элементы:

- демонстрация подлежащих копированию образцов деятельности;
- педагогический контроль над параметрами учебной деятельности учащихся;
- сравнение (компарация) ученических копий с демонстрируемыми педагогом образцами и выявление рассогласованности;
- принятие решений и коррекция системы управляющих педагогических воздействий;
- создание и поддержание педагогической ситуации.

4. Теоретическая модель профессиональной деятельности физкультурно-спортивного педагога может быть использована для системного анализа профессиональной деятельности педагога, разработки методологии формирования профессиональной культуры педагога, разработки методики определения эффективности профессиональной деятельности педагога, разработки организационно-деятельностной план-карты организации системного исследования профессиональной деятельности педагога.

Литература

1. Старчанка, У.М. Натуральныя ўмовы педагагічнага працэсу / У.М. Старчанка // Педагагічная спадчына акадэміка І.Ф. Харламава і сучасныя праблемы навучання і выхавання вучнёўскай і студэнцкай моладзі : матэрыялы рэсп. навукова-практ. канф., Гомель, 14 июня 2005 г. : в 2-х ч. / Гомельский гос. университет им. Ф. Скорины. – Гомель, 2005. – Ч. 1. – С. 139-144.

2. Старчанка, У.М. Тэарэтычная схема педагагічнай дзейнасці выкладчыка ВНУ / У.М. Старчанка // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы : развитие высшей школы на основе компетентностного подхода : сборник статей юбилейной научно-методической конференции . – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – Ч. 1. – С. 256-259.

3. Старченко, В.Н. Сущность, структура и содержание профессиональной полидеятельности современного педагога / В.Н. Старченко // Взаимодействие науки и практики в развитии инновационных процессов системы образования [Электронный ресурс] : материалы Республиканской научно-практической конференции, Гомель, 28 ноября 2014 г. / Государственное учреждение образования «Гомельский областной институт развития образования»; ред. кол.: В.Л. Акуленко (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2014. – С. 360-363.

Профессиональная подготовка специалистов в сфере оздоровительно-рекреационной двигательной активности

Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет (Сочи, Российская Федерация)

Сделан анализ подготовки и сертификации квалификации специалистов горного туризма, горнолыжного спорта (в Канаде и Франции), а также для яхтенного туризма (в Великобритании и США). Вскрыты узловые моменты подготовки и сертификации квалификации будущих специалистов в сфере туризме и отдыха, которые могут быть полезными для использования на Юге России.

Ключевые слова: туризм, специалисты, подготовка, сертификация квалификации, Юг России.

It is made analysis of the world experience of preparation and issue certificate about professional qualification specialist on mountain, traveling on foot tourism and mountain ski (the Mountain Guides of the Canada and France), and sailing tourism (the skipper to Great Britain and USA). They are chosen node moments of preparation, estimations competency and presenting certificate specialist on tourism and recreation, which can be useful for use in South region of the Russia.

Key words: tourism, specialists, preparation, estimation to qualifications, South to Russia.

Введение. По отчетам UNWTO (Всемирной туристской организации) в последние десятилетия туризм бурно развивается, осваивая новые направления, и становится одним из самых больших и самых быстро растущих в мире секторов экономики (при долгосрочном прогнозе увеличения до +4,4 % в год). Что обуславливает необходимость для России скорейшей подготовки и международной сертификации инструкторов в сфере спортивно-оздоровительного туризма и рекреации [3].

Анализ ситуации в области стандартизации и сертификации услуг (куда входят образование, рекреация населения, спортивно-оздоровительный туризм и др.) развитых стран мира, таких как Америка и Канада, стран Европейского союза, Австралии, Японии и др. показал, что эффективным средством повышения качества является разработка и внедрение продуманных стандартов (в наибольшей мере удовлетворяющих запросы потребителей), а также добровольная сертификация соответствия заявляемых продуктов, товаров и услуг требованиям стандартов [1].

Цель исследования: анализ подготовки и сертификации квалификации специалистов горного туризма, горнолыжного спорта (в Канаде и Франции), а также для яхтенного туризма (в Великобритании и США).

Методы исследования – анализ зарубежных публикаций посвященных подготовки и сертификации специалистов сферы туризма и рекреации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ мирового опыта подготовки и сертификации по туризму и горнолыжному спорту выделил две ведущие Ассоциации в Канаде («Association of Canadian Mountain Guides» – ACMG) и Франции («International Federation of Mountain Guides Associations» – IFMGA), традиции которых могут быть полезны для России, а именно:

а) крупные центры совмещают профессиональное обучение соискателей (иногда при участии местных университетов) с сертификацией квалификации;

б) обучение и сертификация проводятся с акцентом на практические навыки соискателей (40 % теория, 60 % практика), и жесткости требований (до 50 % экзаменуемых не сдают итоговое тестирование);

в) особое внимание уделяется технологиям работы с клиентом (безупречное обеспечение техники безопасности, предусмотрительность к клиенту, доброжелательность). В число учебных дисциплин при обучении включены педагогика и психология;

г) ACMG и IFMGA/UIAGM/IVBV осуществляют формирование компетенций своих обучаемых по двум направлениям: «Зима-Лето»:

– «Лето»: – Гид по пешеходному туризму, Инструктор по скалолазанию, Скальный гид, Гид по альпинизму, Горный гид;

– «Зима»: – Лыжный гид – для работы с клиентами на лыжных и сноубордических маршрутах любой сложности (ски-тур, хели-ски, бэккантри-фрирайд и т. п.), а также в районах с постоянным оледенением.

Профессиональные горные гиды приглашаются солидными туристскими фирмами для работы с группами во многих горных районах мира. Иметь в туристской группе для обеспечения безопасности гида с сертификатом IFMGA/UIAGM/IVBV престижно, и это гарантирует высокое качество работы.

Для привлечения клиентов во всех рекламных материалах обязательно указывается: «Вашу безопасность обеспечивают гиды IFMGA! Мы работаем только с профессионалами!» [3].

Горный гид. Канадская Ассоциация ACMG производит подготовку специалистов в г. Камлупс (Британская Колумбия) на базе университета «Tompson River University», через систему платных курсов по следующим направлениям: 1) «Скальный гид» (Rock Guide); 2) «Гид по альпинизму» (Alpine Guide); 3) «Лыжный гид» (Ski Guide); 4) «Горный гид» (Mountain Guide).

Требования для поступления на курс «Гида-Ассистента»: 1) возраст не менее 19 лет; 2) резюме, подписанное двумя и более людьми, заверяющими трехлетний опыт претендента в избранной дисциплине (с указанием количества и категоричности скальных, альпинистских или горнолыжных маршрутов); 3) сертификат прохождения обучения (минимум 80 часов) по оказанию первой медицинской помощи в походных условиях.

Курсы подготовки (продолжительностью от 7 до 9 дней) претенденты могут пройти всего один раз в году; требования к обучаемым жесткие (не более 50% окончивших курсы получают допуск к экзаменам). Экзамены (продолжительностью 8-10 дней) представляют собой специальный курс (порядка 50 % студентов экзамены не выдерживают) [1].

Лыжный гид. Требования для поступления на курс «Лыжного гида»: 1) трехлетний опыт горнолыжной работы (на ски-туре или телемарке) в различных горных районах; 2) высокий уровень спуска на лыжах (сноуборде) по укатанной трассе (на уровне 1-го взрослого разряда по горным лыжам в России), а также в катании вне трасс (снег, лед, микст). Оценивается элегантность катания и умение перестраивать свою технику, за доли секунды, в зависимости от состояния снега на трассе, ледового покрытия; 3) сертификат I степени о прохождении курса обучения профессиональной лавинной подготовки.

Дополнительно рекомендуется иметь сертификат горнолыжного инструктора начального уровня. А также опыт зимних и летних восхождений, на уровне российского 3-го разряда по альпинизму.

Обучение построено в виде двух курсов: в декабре (7 дней) – работа на хели-ски и на автобусах-ратраках; второй курс в январе (7 дней) и посвящен ски-туру.

Инструкторами АСМГ используется четкая и понятная студентам система оценок. Ежедневно каждому обучаемому проставляются оценки по следующим показателям:

1. Забота о клиенте – постоянный контроль, обеспечение комфорта, общение и взаимопонимание.

2. Обеспечение безопасности на склоне – распознавание опасности, обеспечение минимизации риска, действия при чрезвычайных ситуациях.

3. Работа с техническими системами – различные спасательные системы, обеспечение страховки, работа с веревками, спуск дюльфером (спуск клиента гидом), ориентирование на местности (работа с картой и компасом).

4. Профессионализм: планирование и подготовка к занятиям, знание, умение и навыки работы с современным горным снаряжением (спортивное снаряжение, одежда, бивачное снаряжение), взаимоотношения с клиентами.

5. Оценка местности для занятий: выбор трассы движения, ориентирование на маршруте, прокладка лыжни (на ски-туре).

6. Передвижение по склону при различном рельефе (скалы, лед, снег, микст).

7. Технические гидовские навыки: при работе с клиентом применение правильной техники (в нужном месте и в нужное время).

8. Инструкторская техника: тренерские навыки планирования и проведения занятий, организация места для занятий, педагогика и психология в общении с клиентом.

9. «Горное чувство»: знания и опыт инструкторской работы в горах, интуиция, принятие оперативных решений, коррекция своих ошибок, поведение в стрессовых ситуациях.

10. Общая культура: знание о геологии, географии, животном и растительном мире, истории человечества, и умение преподать это клиенту.

В зависимости от конкретных условий и состава обучаемой группы инструкторами АСМГ могут также оцениваться и другие показатели.

Каждый регистрируемый показатель имеет свой «вес» в процентах, для выведения итоговых оценок: – «забота о клиенте» (15%); – «обеспечение безопасности» (20%); – «общая культура» (7 %) и т. д. Что позволяет студентам и преподавателям четко отслеживать сильные и слабые стороны каждого обучаемого.

Для сдачи экзамена необходимо набрать не менее 80 %. Требования к студентам в АСМГ очень жесткие и около половины из записавшихся на

экзамен, отсеиваются в процессе учебы. Все сертификаты выдаются пожизненно [1, 2].

Не смотря на широкое развитие зимних видов спорта в Сочи и Красной Поляне, по мнению многих экспертов, главным аттрактивным курортно-туристским ресурсом после 2014 г. на Черноморском побережье России все же будут водные виды рекреации и парусный туризм.

Яхтенный рулевой. Опыт Испании, Франции, Турции, Дании и других стран наглядно демонстрирует, что парусный туризм вносит значительный вклад в национальную экономику. При этом приток яхт в европейские, и особенно Средиземноморские марины в последние годы все увеличивается.

По популярности яхтенного туризма в Европе лидируют Голландия и Швеция. В Голландии каждая яхта приходится на 30, а в Швеции на каждые 7 жителей страны. В Германии – 125000, в Голландии – 200000, Франции – 190000 парусных яхт; в Великобритании – около 500 000, а Швеции – 1200 000 (включая и моторные), в том числе более 200 тысяч крейсерских с каютами.

В парусном туризме самая известная организация – это Британская Королевская яхтенная ассоциация (Royal Yachting Association). Ей более 130 лет, она уполномочена правительством Англии регулировать деятельность яхтсменов, и её школы заслуженно считаются одними из лучших в мире (обучение проводится только на английском языке). Другая крупная система обучения – это американская интернациональная школа (International Yachtmaster Training). Организовалась в 1998 году, и с тех пор ведёт глобальную политику по продвижению своих сертификатов и признанию их во всём мире. Это самая популярная школа, и именно диплом IYT предлагают подавляющее большинство российских школ. Любительской и профессиональной подготовкой также занимается International Sailing Schools Association (ISSA), которая является международной общественной организацией, объединяющей 3550 яхтенных школ в 31 стране мира (принявших ISSA-стандарт).

Начиная с уровня Flotilla Skipper/Watchkeeper и далее, обучение состоит из практической и теоретической части. Кандидат должен удовлетворять требованиям к здоровью, достаточным, чтобы получить водительские права. Необходимо знание базового английского, умение держаться на воде.

Для получения итогового сертификата требуется минимальный стаж 200 морских миль, 10 дней в море. Сертификат Bareboat Skipper удостоверяет, что обладатель диплома имеет знания и навыки достаточные для плавания в качестве капитана (Skipper) на яхте размером до 50 футов и удалением от берега до 20 морских миль (в дневное время суток) [1, 4].

Для юга России можно выделить следующие укрупненные направления, специфику которых необходимо принимать во внимание при аттестации квалификаций персонала в области спортивно-оздоровительного туризма [1]:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- молодежный туризм;
- студенческий туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- разновозрастной туризм;
- туризм среди пожилых людей;
- инвалидный туризм.

Анализ процессов стандартизации обучения и сертификации квалификации специалистов по водным видам рекреации в России показал серьезные упущения в законодательной сфере, а также непонимание (и даже нежелание) многих руководителей различного уровня наладить объективную систему сертификации своих сотрудников.

Педагогические наблюдения в яхт-клубе и на пляжах Сочи («Редиссон-Лазурная», «Русь», «Дагомыс», «Кавказская Ривьера», «Белые ночи», «Россия») показали неразработанность рекламной кампании, проводимой среди отдыхающих, плохой подбор обслуживающего персонала, а также крайне слабую его профессиональную подготовку, даже при наличии современного оборудования для водных видов рекреации.

Учитывая низкий имидж российских сертификатов туристов под парусом в мире, отдельные отечественные центры обучения налаживают связи с ведущими мировыми Школами, добиваются международных лицензий и осуществляют подготовку и сертификацию своих учащихся с вручением им документов международного образца.

В качестве примера такой успешной деятельности можно привести работу парусной академии в городе Сочи (Yacht Russia Sailing Academy), расположенной в яхтенном порту «Сочи Гранд Марина». В планах этой академии – аренда яхт, обучение новичков на 10 современных килевых парусных яхтах «ELAN 210» (рис. 1), выдача дипломов шкиперов, мастер-классы, спортивные праздники, индивидуальные тренировки и корпоративные регаты.



Рисунок 1 – Килевые яхты «ELAN 210» в яхтенном порту города Сочи

Выводы. Анализ ситуации в области стандартизации и сертификации услуг (куда входят образование, рекреация населения, спортивно-оздоровительный туризм и др.) развитых стран мира, таких как Америка и Канада, стран Европейского союза, Австралии, Японии показал, что эффективным средством повышения качества услуг является разработка и внедрение продуманных стандартов (в наибольшей мере удовлетворяющих запросы потребителей), а также добровольная сертификация соответствия заявляемых продуктов, товаров и услуг требованиям стандартов.

Добровольная сертификация способствует повышению престижа фирм и организаций, выходящих на рынок. Но, в ряде случаев государство просто не допускает на свою территорию продажу товаров и услуг не прошедших сертификацию качества [1].

Литература

1. Отчет по исполнению I этапа Государственного контракта № 06.081.11.0049 от 07 ноября 2013 г. «Разработка и апробация модели центра сертификации профессиональных квалификаций и экспертно-методического центра в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Приложение 2. – Сочи : СГУ, 2013. – 351 с.

2. Томилин, К.Г. Горнолыжный отдых : международная модель сертификации квалификации гидов / К.Г. Томилин // Перспективные

направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Нижевартовск, 14 марта 2014). – Нижевартовск : изд-во Нижевартовского ун-та, 2014. – С. 274-279.

3. Томилин, К.Г. Мировой опыт в подготовке, переподготовке и сертификации специалистов для сферы туризма / К.Г. Томилин // Стан і перспективи сучасного туризму : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. – С. 202-208.

4. Томилин, К.Г. Современный парусный туризм : подготовка и сертификация квалификации яхтенных капитанов / К.Г. Томилин // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация : материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Сочи, 26-29 ноября 2014 г.). – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 114-117.

Оздоровлення нації як фактор професійної діяльності фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Фурман К.Ю., Пристинський В.М.

Маріупольський державний університет (Україна, Маріуполь)

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

У статті подано обґрунтування значення оздоровчої фізичної культури для нації через діяльність фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, які повинні професійно орієнтувати всі верстви населення на ведення здорового способу життя.

Ключові слова: *фізична культура, фахівець, фізичне виховання, спорт, нація, активність.*

In the article the value of health physical culture is scientifically grounded, both for nation, and for the teacher of physical education, which must professionally orient the population on the healthy way of life.

Key words: *physical culture, specialist, physical education, sport, nation, activity.*

Вступ. Якісне оновлення системи вищої освіти підвищує вимоги з боку суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, котрі повинні вміти розробляти і впроваджувати систему дієвої професійної освіти населення щодо активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, підняття престижу здоров'я людини; використовувати традиційні і нетрадиційні методи відновлення здоров'я; залучати громадян до активних занять фізичною культурою для

підвищення рівня рухової активності до оптимальних показників з метою відновлення та збереження здоров'я і продовження активного довголіття.

Провідна ідея дослідження заснована на розумінні процесу підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини до оздоровчої діяльності як складної динамічної системи, яка забезпечує формування компетентного фахівця нової генерації, підготовленого для здійснення здоров'язбережувальної діяльності та конкурентоздатного на ринку оздоровчо-реабілітаційних послуг [1].

У сучасних умовах розвитку суспільства спостерігається різке зниження здоров'я населення і тривалості життя [4]. Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини – 8-10 %.

Науково-технічний прогрес, механізація і автоматизація праці – до 80 % всіх видів професій припадає на частку розумової праці і невисоких фізичних навантажень, свідчать про те, що людина втрачає важливий елемент стимулювання своєї діяльності – фізичне навантаження і перебуває в умовах нервово-емоційного перевантаження. Недолік рухів, властивий сучасній людині, супроводжується цілим рядом негативних змін і порушень у всьому організмі: надмірна вага тіла, порушення обміну речовин, зниження розумової і фізичної працездатності, захворювання серцево-судинної, нервової, дихальної систем, опорно-рухового апарату, скорочення тривалості життя, зниження опірності до впливу факторів зовнішнього середовища тощо.

Фізична культура – невід'ємна частина загальної культури особистості сучасного фахівця, що складає фундамент його фізичного і духовного благополуччя, успіху у виробничій діяльності. Вона служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідної для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальний запит на оволодіння особистісної фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де закладаються основи професійної підготовки [2].

Таким чином, в даний час зростає необхідність компенсації дефіциту м'язової діяльності для нормального функціонування організму людини. Тому для впровадження ідей здорового способу життя в широкі верстви населення, необхідно якісно готувати фахівців у цій сфері.

Проблема оздоровлення нації зумовлена соціальними проблемами суспільства і вирішує важливе державне завдання – системну підготовку кваліфікованих кадрів у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,

які повинні сприяти підвищенню загальної і професійної працездатності людей, збереженню і зміцненню здоров'я, збільшенню тривалості життя [3, с. 121].

Аналіз валеологічної, психолого-педагогічної, медичної літератури свідчить про те, що проблемами впровадження ідей здорового способу життя, вихованню культури здоров'я в цілому, приділяло увагу багато науковців. Так, у роботах О. Ахвердова, І. Брехмана, Ю. Бойчука, М. Гончаренка, В. Горашука, М. Гриньової, В. Казначеева висвітлені питання формування культури здорового способу життя.

Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях В. Бабіча, М. Безруких, О. Дубогай, Н. Захаревич, С. Кириленко, О. Соколенко.

Проблемам виховання здорового способу життя у школярів, формування ціннісного ставлення до здоров'я молоді присвячено праці Т. Андрющенко, Л. Жаліло, Г. Кривошеєвої, В. Кожанова, С. Омельченко, В. Пристинського, Т. Пристинської, С. Страшко, А. Царенко.

Формулювання мети роботи. Метою даної статті є обґрунтування значення оздоровчої фізичної культури як для масового розповсюдження через діяльність спеціалістів галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної методичної, педагогічної, валеологічної, медичної літератури.

Результати дослідження. Основною з головних завдань підготовки фахівців у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини є процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику, розширення їхнього світогляду, підвищення духовного потенціалу, сприяння формуванню активної життєвої позиції. Тому фахівець галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини повинен володіти теоретичною базою своєї діяльності, свідомо формувати у всіх категорій населення бажання перебудувати свою рухову діяльність в умовах, що постійно змінюються; дотримуватися принципів ведення здорового способу життя; вміння самостійно добувати нові знання тощо [3, с. 122].

З усіх факторів, що впливають на залучення людини до рухової активності, найбільш важливим є особистість фахівця галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини – професіонала. Його професійна діяльність повинна полягати не тільки у навчанні основ фізичної культури, але й в досягненні та збереженні високого рівня фізичного стану у представників населення різних соціальних та вікових груп. Також він повинен підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості, зміцнювати здоров'я, дотримуватися принципів ведення активного і здорового способу життя [1]. Також повинен володіти сучасними методиками оздоровчих програм, творчо складати

програми індивідуальних та групових занять, дотримуватися принципу індивідуалізації, обов'язково знаючи стан здоров'я кожного.

Це пов'язано з тим, що за даними сучасних досліджень, тільки близько 38% населення України можна назвати практично здоровими, решта 62% знаходяться в передпатологічних і патологічних станах [4].

Отже, кожен фахівець галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини – професіонал, перш ніж приступити до практичних занять з певним контингентом, має ретельно вивчити стан здоров'я кожного (клінічний і функціональний діагноз), знати рівень фізичної підготовленості, фізичної розвитку та фізичної працездатності (за даними зовнішнього аналізу та тестування), а також мати можливість дати рекомендації щодо вибору активного рухового режиму з допустимим обсягом фізичних навантажень, використання профілактичних заходів щодо організації раціонального режиму праці і відпочинку (з урахуванням інтересів кожної людини) [5].

Слід зазначити, що зміст і характер будь-якої професії диктуються, насамперед, об'єктивними вимогами в суспільстві. Для фахівця галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини вони визначаються зростаючою необхідністю використання засобів оздоровчої фізичної культури та рекреації протистояти виникненню захворювань серцево-судинної, нервової, дихальної систем, опорно-рухового апарату та ліквідації негативних наслідків науково-технічного прогресу. Його професійна діяльність повинна базуватися на наступних компонентах: проектувальному, конструктивному, організаційному, комунікативному, гностичному і руховому [2]. В оптимальному варіанті перераховані компоненти знаходяться у певному взаємозв'язку.

Отже, кожен фахівець галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини повинен прагнути до вміння на практиці застосовувати теоретичні знання, підвищувати рівень свого фізичного стану, які формуватимуть у різних верств населення свідоме і активне ставлення до власного здоров'я, навчати основам знань і умінь у сфері оздоровчої фізичної культури [5]. Тому одним з важливих соціальних завдань на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я, підтримання високого рівня життєдіяльності в процесі навчання, роботи, дозвілля як фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, так і всіх категорій населення.

Висновки. Отже, аналізуючи майбутню професійну діяльність фахівців галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, треба визначити декілька головних складових: а) фахівець галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, який дотримується принципів оздоровчої фізичної культури

набагато професійніше може донести свої знання, вміння та навички до всіх категорій населення; б) кожна людина протягом усього життя повинна орієнтуватися на ведення здоровий способу життя; в) основні причини погіршення здоров'я нації: умови та спосіб життя людей, стан навколишнього середовища, генетичні фактори та діяльність закладів охорони здоров'я.

Література

1. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 360 с.

2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, Т. 2., 2003. – 364 с.

3. Максимова И.Б. Актуальность проблемы оздоровления нации как составляющий фактор профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта / И.Б. Максимова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 9. – С. 120-123.

4. Пашенко В. Нові технології оздоровлення, профілактики і реабілітації дітей та підлітків з вегето-судинною дисфункцією / В. Пашенко, Н. Булкіна, Л. Авксентієв, П. Ярошенко, О. Ніколаєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 140-143.

5. Соколовский В.С. Современные валеологические аспекты мониторинга, оценки и коррекции здоровья здорового человека / В.С. Соколовский, О.Г. Юшковская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 172-176.

Розділ 8
Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду

Особенности развития памяти у подростков среднего школьного возраста, занимающихся спортом

Бойко А.С.

Гомельский государственный университет им Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Данная статья посвящена формированию памяти и ее изменениям у подростков среднего школьного возраста, занимающихся спортом. Целью статьи является выявление особенностей памяти у подростков. Особое внимание уделено изменениям видов памяти у подростков в этот период, следовательно, это влияет на их мышление, внимание, поведение. Индивидуальные особенности памяти в среднем школьном возрасте играют важную роль, так как подростку приходится значительно больше запоминать информации.

Ключевые слова: подростки, память, спорт, возраст.

This article deals with the formation of memory and her changes in teenagers of secondary school age, involved in sports. The aim of the article is to identify the characteristics of the memory in teenager. It is shown that altered forms of memory in the adolescence, and hence it affects his thinking, attention, behavior. The author concludes that the individual characteristics of the memory, namely, the average school age memory plays an important role. At this age, the child has much more to memorize the information.

Key words: teenager, memory, sports, age.

На основании анализа литературных источников [1, 2, 3] было установлено, что подростковый возраст – это этап существенных изменений. Этот возраст определяется переходом от детства к взрослой жизни. В связи с этим происходят перемены в мышлении, внимании, развиваются интеллектуальные способности. Память входит в структуру интеллекта. Она интегрирована в общую способность к учению и обучаемости, является необходимым условием накопления фонда знаний и «интеллектуальных умений». Память лежит в основе психических процессов. Перемены затрагивают психические процессы, как раз в данном возрасте переходят из количественного в качественное состояние.

В данном возрасте прослеживается формирование опосредованной и логической памяти, снижается уровень механической. Память подростков улучшается, безусловно, наблюдаются и отклонения, детям в этой возрастной

категории следует запоминать больше информации, а механическая память слабеет и им трудно перестроиться. Именно по этой причине подростки жалуются на плохую память. Однако в случае если подросток научится мыслить логически, он будет усваивать больше информации. Это достаточно важно для развивающейся личности.

Память подростка способна удивить как силой, так и слабостью одновременно. Удивить силой, благодаря тому, что возможности памяти в данном возрасте фактически безграничны. Подросток легко может запоминать большие тексты, мелкие детали, цифры, стихи, слова, картинки. Такое происходит вследствие развития в подростковый период абстрактного мышления. Поразить слабостью подросток может из-за новых бурных жизненных переживаний. Сознание подростка всецело направлено на них. Такое состояние и называется рассеянностью. В то время как, все то, что связано с интересами подростка, будет запоминаться легко, точно и в большом объеме.

При занятии спортом у подростков проявляются все виды памяти. Важную роль, при занятии спортом, играют двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их.

Таким образом, исследования памяти детей среднего школьного возраста показали, что для подростка вспомнить – значит мыслить. Процесс запоминания подростка сводится также к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание заключается в восстановлении материала по этим связям между понятиями и явлениями.

Литература

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Р. Аткинсон. – М. : Педагогика, 1980. – 168 с.
2. Блонский П.П. Память и мышление / П.П.Блонский. – М., 1979. – 214 с.
3. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах // Д.Б. Эльконин. – М. : АСТ, 1995. – 417 с.

Формування гуманістичного світогляду школярів у процесі занять баскетболом

Бондарчук В.Є., Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

Основною проблемою на сьогоднішній день є розвиток рухової активності школярів. Особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями. Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому потрібно враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язової напруги.

За допомогою баскетболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини. Заняття баскетболом сприяють розвитку багатьох фізичних якостей. Різноманітні стрибки, виконання прийомів техніки нападу і захисту, розвивають силу м'язів тулуба, ніг та рук. Це в свою чергу веде до розвитку швидкості, яка допомагає оволодінню технікою і тактикою гри у баскетбол.

Ключові слова: *гармонійний розвиток, особистість, баскетбол, гуманістичний світогляд, школярі.*

Баскетбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг.

Аналіз літературних джерел, відносно проблем рухової активності показав зв'язок роботи із важливими науковими програмами та практичними завданнями. Разом з тим, на сьогоднішній день, друковані праці розглядають, як правило, питання історії розвитку баскетболу, фізичну, тактичну, технічну та інші види підготовленості школярів.

Мета дослідження. Проаналізувати місце баскетболу в системі фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дитячі роки гра є основним видом діяльності людини. За її допомогою діти пізнають світ. В грі діти перевіряють свою силу і спритність, виникає бажання фантазувати і прагнути чогось прекрасного. За вмілого відокремлення гра може стати не замінимим помічником педагога. У грі найповніше проявляється індивідуальні особливості, інтелектуальні можливості, здібності дітей. Гра – творчість, гра – праця.

Гра дарує щохвилинну радість, задовольняє актуальні невідкладні потреби, а ще – спрямована в майбутнє, бо під час гри у дітей формуються чи закріплюються властивості, вміння, здібності, необхідні їм для виконання соціальних, професійних, творчих функцій у майбутньому. І скрізь, де є гра, панує здоров'я, радість дитячого життя. У процесі гри в учнів виробляється звичка зосереджуватися, самостійно думати, розвивати увагу. Захопившись грою, діти не помічають, що навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні.

А. Макаренко писав: "Гра має важливе значення в житті дитини... Якою буде дитина в грі, такою вона буде і в праці, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається перш за все в грі..." Отже гра, її організація – ключ в організації виховання.

Спортивні і рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей. Правильно підбрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит та сприяють міцному сну, задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.

Баскетбол є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст баскетболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і методів баскетболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості. Заняття баскетболом займає одне з найважливіших місць у вирішенні задач, які стоять перед фізичною культурою в школі. Навчання основам баскетболу у відповідності з вимогами програми фізичного виховання учнів, загальноосвітніх навчальних закладів передбачена починаючи з 4-5 класів. Учням належить ознайомитись зі змістом та основними правилами гри у баскетбол, розвивати свої фізичні якості, оволодіти прийомами техніки гри, засвоїти найпростіші тактичні комбінації.

Уроки з баскетболу в школі направлені на фізичний розвиток учнів, виховання у них сили волі, дисципліни, стійкості, колективізму, відчуття дружби. Широкий діапазон дії гри в баскетбол на організм учнів в взаємодії з правилами та доступними ігровими прийомами дозволяють в середній школі займатися цією доступною грою. Основною формою фізичного виховання школярів, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури.

Гра у баскетбол характеризується багатим і раціональним руховим змістом. Щоб грати в баскетбол необхідно швидко бігати, володіти силою, витривалістю, спритністю, високо стрибати – основа для оволодіння технікою і тактикою баскетболу. У процесі тренувань на організм учнів впливають навантаження, максимальні за обсягом і тривалістю, що потребує мобілізації всіх функціональних можливостей організму. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційним напруженням гравців, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної системи.

Гра у баскетбол розвиває миттєву реакцію на слухові та зорові сигнали, підвищує м'язове відчуття, та сприяє до швидкого чергування напруження та розслаблення м'язів. Невеликий об'єм зусиль та навантажень у грі позитивно впливає на прискорення росту учнів. У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури у 5-11-х класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початкової підготовки системи ДЮСШ на базі школи. В процесі ігрової діяльності в учнів виникають позитивні емоції: інтерес до гри, життєдіяльність, ініціативність, бадьорість, бажання перемогти.

Внутрішньо-шкільні змагання з баскетболу проводяться між класами. Такі змагання, як правило, входять до програми фізкультурних свят. Завдяки своїй доступності і емоційності баскетбол не тільки служить фізичному розвитку, але і являється засобом активного відпочинку.

Правильна організація роботи по навчанню та проведенню змагань має велике виховне значення. Навчальні і контрольні ігри сприяють розвитку волі, сили, дисципліни, стриманості, виховують відчуття товариства та взаємодопомоги, відкриває широкі можливості для проявлення і розвитку творчої ініціативи окремих баскетболістів і колективу команди. Навчання та тренування втілюється в процесі навчально-тренувальних уроків, які в окремих випадках можна розділити на навчальні та тренувальні заняття. Кожен урок відводиться для вирішення окремих задач, але оскільки всі уроки зв'язані між собою єдиним ланцюгом та призначенням, їх використання забезпечує досягнення загальних цілей навчання і тренування. Кожен урок будується та проводиться так, щоб одночасно вирішувати всі задачі навчально-виховного процесу. Тому в кожному з них ставлять конкретні завдання і підбирають відповідний комплекс вправ. Сам урок будується по певному плану, що дозволяє розподілити матеріал в потрібній послідовності і використовувати необхідні методи проведення.

Всі уроки розрізняються своєю направленістю, але здебільшого вони мають комплексний характер. Оволодіння грою починається з загального ознайомлення учнів з її змістом і основними правилами. Яскравість і

емоційність змагань викликає зацікавленість у учнів і стає певним мотивом до їх послідуєчої навчально-тренувальної діяльності.

На цьому закінчується перший етап і починається наступний, важливий, етап оволодіння горю – початкове навчання. На цьому етапі передбачається навчання учнів основним прийомам гри, повідомити їм необхідну інформацію про значення її гри і змісту, освоїти найважливіші правила і навчитись використовувати вивчене в умовах гри. Паралельно втілюється розвиток важливих рухових якостей і оволодіння іншими видами вправ, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток.

Наступний крок – застосування командних ігор, де наявна загальна ціль, але відсутні умови безпосередньої боротьби з суперником. Це допомагає закріпленню техніки рухів, дає первинні навички тактичної взаємодії.

Початкове навчання ігровим прийомам переважно ведеться на базі ігрового методу. На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково вирішуються навчальні, виховні та оздоровчі задачі. Основними задачами навчально-тренувального процесу по спортивним іграм є: закріплення здоров'я і підвищення працездатності на основі всебічного, гармонійного розвитку; оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та навичками та їх поступове удосконалення; виховання необхідних рухових, інтелектуальних та морально-вольових якостей і спеціальна підготовка до високих результатів; досягнення спортивного розряду та подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Вирішення цих задач втілюється за допомогою організації раціонального змісту і методики проведення занять та змагань.

Висновок. Основною формою фізичного виховання школярів, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури.

Уроки фізичної культури в комплексі з іншими предметами, позакласною та позашкільною роботою покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості школяра. Вони відрізняються від інших навчальних предметів тим, що їх специфічним змістом є рухова діяльність. Проте це не знижує її освітнього і виховного значення.

У процесі педагогічно спрямованих занять фізичною культурою засобами баскетболу в учнів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Такі заняття виховують у дітей дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності.

Література

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н.В. Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин. – Тернопіль, 2012. – 155 с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, П. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 254 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Л.Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 457 с.

Профессионально значимые качества преподавателя физической культуры

Бумарскова Н.Н.

Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

В настоящее время существует потребность общества в педагогах по физической культуре, владеющих не только профессиональными знаниями и умениями, но и имеющих высокий уровень психологической и физической готовности к профессиональной деятельности со способностью собственного физического совершенствования и непрерывного процесса повышения педагогической квалификации. Таким преподавателям возможно решение приоритетной проблемы повышения качества образовательного пространства в высшей школе по профессиональной психофизической подготовке студентов к будущим специальностям.

Научно-методический и информационный уровень преподавателей должен соответствовать развитию и запросам студентов, вуза, общества и государства, позволяющий не только существенно повысить качество образования, но и социокультурную и здоровьесформирующую роль физической культуры и спорта.

Для того чтобы решать задачи, поставленные государством перед высшей школой, необходим интеллектуальный, высококвалифицированный преподавательский контингент, который должен быть ориентирован на развитие человеческих потенциальных ресурсов, способных к модернизации сферы двигательной активности.

К сожалению, часть преподавателей недостаточно соответствуют своему статусу, не оправдывают социальных ожиданий, не способны решить задачи воспитания физически и психически здоровой студенческой молодежи, т.к. испытывают определенные сложности работы в новых социально-

экономических условиях и с растущими запросами студентов к уровню владения преподавателями инновационными технологиями физического воспитания, способствующими повышению мотивации и интереса к учебным, внеучебным и самостоятельным занятиям двигательной активностью.

То есть, для повышения качества образовательного процесса по физической культуре необходима высокая общекультурная и профессиональная подготовка преподавателей с творческим потенциалом в педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

Также важнейшим критерием должна быть культура телесности самих преподавателей физической культуры. Владение преподавателями навыками освоения и развития инновационных процессов необходимо не только в физическом воспитании, но и в видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивные игры).

Все это позволит совместно с каждым студентом определить его интересы, мотивации, пути достижения желаемых результатов в физическом развитии и подготовленности, физическом совершенстве, уровнях здоровья, работоспособности и готовности к будущей профессиональной деятельности.

Структура деятельности преподавателя физической культуры включает планирование, организацию, проведение занятий по физическому воспитанию, внеучебных спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий, чтение лекционного курса (квалифицированные преподаватели).

Назрела необходимость использовать новые формы проведения учебных занятий со студентами, вводить в них высокие спортивные технологии, что будет способствовать повышению их интереса к занятиям физической культурой и спортом и позволит более эффективно решать задачи физического воспитания. А также это будет способствовать положительной мотивации на двигательную активность, увеличения ее объема и эффективно формировать потребность в физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо решение проблемы пополнения преподавательского коллектива кафедр физического воспитания молодежью, восстановление преемственности поколений преподавательских и тренерских кадров. Для этого необходимо изменить и оплату труда.

Профессионально важными качествами, умениями, навыками и способностями преподавателей физической культуры высшей школы являются:

- высокая работоспособность;
- хорошо развитые зрительно- и слухомоторные реакции;
- высокая общая физическая подготовленность (хорошо развитые основные психофизические качества);

- хорошее здоровье в целом;
- квалифицированное чтение лекционного курса;
- дисциплинированность;
- аналитическое мышление;
- оперативное мышление;
- стремление к интеллектуальному и физическому развитию;
- преданность своей профессии;
- наблюдательность;
- развитые функции внимания (объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость);
- оперативная и долговременная память;
- креативность;
- целеустремленность;
- стрессоустойчивость;
- коммуникабельность;
- инициативность;
- умение вести научно-исследовательскую и методическую работу;
- выдержка и самообладание;
- решительность;
- ответственность;
- грамотная, правильная речь;
- терпение;
- активность;
- организаторские способности и навыки;
- владение навыками основных упражнений из различных видов спорта, систем физических упражнений;
- стремление к совершенствованию и получению современных знаний;
- психолого-педагогическое понимание студенческой молодежи;
- способность анализировать результаты тестирования студентов;
- проведение необходимой корректировки учебного плана и учебно-тренировочных занятий;
- способность анализировать и корректировать свою профессиональную деятельность.

Профессорско-преподавательский состав кафедр должен располагать инновационными компьютерными технологиями, помогающими проводить оперативную оценку функционального статуса организма студента, различных психофизических и биохимических показателей, психических возможностей, различных возрастных характеристик. Для этого кафедры физического

воспитания должны быть технически и программно обеспечены, что будет способствовать развитию теории и практики эффективного использования компьютерных программ, а также активизации интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах.

Кадровый потенциал является одним из ключевых факторов успешного развития любой области. Для развития здоровьесберегающего образовательного пространства необходимо повышение профессиональной компетентности работающих преподавателей. Преподаватель должен систематически и эффективно развиваться, повышать образование и профессиональное мастерство, владеть технологиями инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

В своей деятельности кафедры должны анализировать, обобщать и творчески использовать практический опыт различных кафедр физического воспитания вузов РФ. Профессорско-преподавательскому составу кафедр необходимо проанализировать теоретико-методологические инновационные компоненты физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Крылова Л.М., Никишкин В.А. Преподаватель физической культуры на современном этапе : сборник материалов научно-практической конференции // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта». – Вып. 7. – М. : МГСУ, 2014.

2. Лазарева Е.А. Совершенствование управления учебным процессом : сборник материалов научно-методической конференции // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. – Вып. 2. – М. : МГСУ, 2009.

3. Никишкин В.А., Крылова Л.М., Лазарева Е.А., Гарник В.С. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта МГСУ соответствующая задачам, поставленным руководством страны : сборник материалов научно-практической конференции // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. – Вып. 7. – М. : МГСУ, 2014.

4. Никишкин В.А., Крылова Л.М. Программа учебной дисциплины «Физическая культура»: сборник мат. научно-практической конференции // Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов. – Вып. 3. – М. : МГСУ, 2010.

Синергетика в физкультурном образовании студентов ЮУрГУ

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

В настоящее время традиционное образование, массовая педагогическая практика ориентирована не на формирование физкультурного образования, а на достижение нормативного уровня физических кондиций учащихся, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учениками, а специалистами, учеными.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровьесбережение, синергетика.

Анализ педагогической и методической литературы показывает, что в современной теории и методике оздоровления организма человека имеется хорошая научная база, продолжается научно-теоретическая и экспериментальная разработка и апробация различных моделей здоровья учащихся [1, 2].

Вместе с тем следует отметить, что усилия, прилагаемые образовательными учреждениями в направлении организации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности физической культуры учащихся недостаточно эффективны, о чём свидетельствуют: во-первых, всплеск негативных факторов, приводящих к разрушению саморегуляции физиологических систем человека, либо к его гибели, во-вторых, снижение уровня двигательной активности учащихся, в-третьих, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий, в-четвёртых, необходимое формирование ценностных ориентаций у учащихся в области физкультурно-оздоровительной практики.

Синергетический подход, обеспечивая междисциплинарность, в рамках физкультурного образования даёт возможность объединения различных знания о здоровье человека в единое целое. Если следовать идеям синергетического подхода, то на физкультурное образование можно посмотреть как на сложный социальный организм, функция которого – воспроизводство здоровьесберегающего опыта, накопленного в культуре, и создание условий для модели социальных требований к тому, что должен знать и уметь, какими качествами обладать специалист для сохранения и укрепления здоровья.

Цель исследования. Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят всё больше к формированию здоровьеориентированных форм и методов в плане научного познания здоровья. Оно не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получает распространение во всех или многих её сферах. Для построения полноценной концептуальной модели физкультурного образования необходимо обеспечить связь теоретических положений с практикой их использования. При этом синергетический подход позволяет обнаружить сущностную сторону процесса физкультурного образования, организовать и задействовать процесс целостного овладения будущим профессионалом содержания здоровьесбережения и, выполняя свою специфическую задачу, обеспечивает достижение общей цели.

Методы и организация исследования. Наша позиция состоит в том, что результат физкультурного образования, обеспечивающий готовность к здоровьесберегающей деятельности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни мы рассматриваем как личностную компетентность, исходя из того, что она определяет здоровье и проявляется в процессе осуществления физического воспитания. При рассмотрении понятия личностной компетентности, формируемой у студента, значимым в представленной точке зрения является то, что синергетика дает вполне конкретный и конструктивный ответ вопрос: когда и какой обобщённой характеристики свойств здоровья человека удастся стать важной для самой личности в реализации его будущей профессиональной деятельности?

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Адаптируемостью, в отличие от адаптации, можно управлять, то есть способствовать повышению выносливости своего организма. Для оценки влияния занятий физическим воспитанием на адаптируемость использовалось тестирование по индексу Руфье.

Рациональность – процесс самоорганизации, позволяющий динамически и адекватно приспособлять организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности. Это возможность моментального построения любых дробных комбинаций, обеспечивающих функциональной системе получение полезного приспособительного результата. Для диагностики данного свойства использовались программы-диагностики.

Восстанавливаемость – свойство организма, происходящее после прекращения работы и заключающееся в постепенном переходе

физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию, к тем изменениям, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма, входя в стадию сверхвосстановления. Это, прежде всего, время, в течение которого происходит восстанавливаемость после выполнения определенной работы. Наиболее доступным показателем восстанавливаемости является пульс или частота сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД).

Мобилизуемость – это знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Развиваемость – новое качественное состояние организма человека, которое выступает как возможное хаотичное изменение его состава или структуры (т.е. возникновение, трансформация или исчезновение его элементов или связей) в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах. В качестве диагностического механизма следует использовать адаптационный потенциал учащихся в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки.

Физкультурное образование – это объективная реальность, востребованная обществом и личностью. Несмотря на это практическая деятельность по физическому воспитанию встречается с определенными трудностями. Одной из них, очень важной, по нашему мнению, является недостаточная разработанность мировоззренческих основ здоровьесберегающей ориентации содержательного, деятельностного и результирующего компонентов физического воспитания. Поэтому физическое воспитание будет иметь различное человеческое измерение в зависимости от того, какие цели поставлены перед ним, каким образом они достигнуты и каковы его результаты. Эти факты свидетельствуют о том, что современная педагогическая мысль находится в поиске способа, который, с одной стороны, способен был бы наиболее полно отразить смысл и содержание педагогической деятельности, ориентированной на здоровье учащихся, а с другой стороны, адекватно показывал целевую направленность, качество этой деятельности и здоровьесберегающие пути её реализации.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося утилитарного подхода к физическому воспитанию преимущественно как средству физической подготовки студенческой молодежи. При таком подходе основным критерием эффективности физического воспитания является норматив, отражающий уровень физической подготовленности. Важность физкультурного образования как правило, признается, но учащиеся и студенты не получают его в необходимом объеме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного сознания и нравственного отношения к своему телу. «Физическая культура» как учебная дисциплина, «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства учебных заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование – как приоритетную.

Данные направления положены в основу физкультурного образования в рамках созданного в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ) Института спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), согласно которого оздоровление учащихся в образовательном пространстве разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности.

Обучающая технология, основная задача которой – обучение студентов основам избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, рассматривается как исходное звено системы физкультурного образования, где создаются условия для проявления субъектной двигательной активности.

Воспитывающая технология, основное направление которой – формирование учащегося как личности здорового типа поведения, является системообразующим звеном физкультурного образования, так как в основе выбора является сам студент, пользующийся предоставленными образовательным учреждением возможностями.

Развивающая технология позволяет студентам закрепить специальные навыки здорового поведения в ситуациях, требующих непосредственного и обязательного участия, тем самым закрепляя приоритет физкультурного образования.

Поскольку физкультурное образование неразрывно связано со здоровьем, невозможно найти критерий, который интегральным образом позволил бы измерить эту совокупность, поэтому целесообразно в роли показателей использовать закономерности функционирования организма по результатам его деятельности, присущие всем системам организации физического воспитания, зависящие от уровня функций жизненно важных органов и систем, а именно – выявленные нами обобщённые характеристики определённых представлений о здоровье: адаптируемость, рациональность, восстанавливаемость, мобилизуемость, развиваемость.

Выводы. Педагогическая наука должна учитывать принципы синергетики. Одним из каналов вхождения синергетики в образование является практика здоровьесбережения, её предметное преподавание, важно рассмотрение синергетики не самой по себе, что противоречило бы установкам на междисциплинарность, а в контексте принципов физкультурного образования. Таким образом, синергетика может выступать в качестве методологической основы для компетентности – субъективного состояния личности, практической готовности учащихся к здоровьесбережению, показателями оценки которой выступают закономерности функционирования организма по результатам его деятельности, присущие всем системам организации физического воспитания.

Литература

1. Наталов, Г.Г. Интеграция науки о физической культуре / Г.Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 5-8.
2. Столяров, В.И. Концепция спартианского движения / В.И. Столяров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4-11.

**Формирование мотивации к занятиям
физическими упражнениями у детей дошкольного возраста
средствами фитбол-гимнастики**

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлен опыт научно-практической работы по формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики. Рассмотрены основные этапы реализации опыта в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования, раскрыто содержание разработанной методики, обоснована ее результативность.

The article describes the experience of scientific and practical work on the formation of motivation of preschool children for physical activity by means of fitness ball gymnastics. The basic stages of experience in the early childhood sports and recreation activities are presented, the content of the developed technique is disclosed, and its effectiveness is proved.

Введение. Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филлипова и др. рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения. Е.Г. Сайкиной представлены теоретические основы фитбол-аэробики, включающие характеристику средств и классификацию ее упражнений. В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушениями речи.

Вместе с тем, проблеме формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики в существующих научно-методических источниках уделяется незначительное внимание. Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности рассматриваемой проблемы.

Цель статьи – представить опыт научно-практической работы по формированию мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме развития личности ребенка средствами физической культуры, научно-теоретических источников в области физического воспитания детей дошкольного возраста, методических основ проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики; педагогические наблюдения в процессе обучения дошкольников упражнениям с фитболами.

Ведущая идея опыта основывается на теоретическом фундаменте развития и саморазвития личности дошкольника средствами физической культуры. В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания. Исследования педагогов (Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, В.Т. Кудрявцев, А.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко и др.), психологов (Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, Е.П. Ильин и др.) характеризует понимание важной роли средств физической культуры для формирования мотивационной, волевой, нравственной сфер детей, их творческого потенциала, знаний, умений, навыков, ценностей. В работах указанных авторов раскрыты пути влияния педагога на становление положительных качеств личности ребенка в процессе физкультурных занятий.

Целенаправленная деятельность по формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики реализовывалась на протяжении двух лет и охватывала три последовательных этапа: исследовательский, внедренческий, обобщающий. Последовательное описание сущности проделанной работы с опорой на выделенные этапы приведено ниже.

Результаты исследования и их обсуждение. Задачи исследовательского этапа направлены:

- на изучение современных подходов в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста;
- на разработку методики формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

В ходе теоретического анализа научных работ выявлено, что мотивация - важная побудительная сила активности ребенка, направленная на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения. Сущность данного понятия заключается в совокупности различных побуждений: интересов, потребностей, мотивов, стремлений, целей, влечений, мотивационных установок и др.

Наряду с интересом важной побудительной силой активности ребенка являются мотивы. Мотивы посещения физкультурных занятий могут быть разными: общение, получение удовольствия от движений, самоутверждение, выполнение обязанностей и др. Обобщая научные исследования отечественных и зарубежных ученых, мы пришли к выводу, что методика формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики должна базироваться, с одной стороны, – на обоснованных теоретико-методических положениях, а с другой, – на интересе детей к содержанию физических упражнений и подвижных игр с фитболами; на проявлении их активности детей (творческой, познавательной, двигательной) в стремлении добиться желаемого результата.

В этой связи, в содержание разработанной нами методики формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики включены следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический, практический (таблица 1).

Таблица 1

**Компоненты методики формирования мотивации
к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста
средствами фитбол-гимнастики**

Компоненты методики	Содержание
Теоретический	Задачи занятий фитбол-гимнастикой. Характеристика основных средств фитбол-гимнастики.
Организационно-методический	Этапы обучения детей дошкольного возраста упражнениям с фитболами. Правила безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой. Варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики.
Практический	Комплексы фитбол-аэробики и ОРУ с мячами, динамические упражнения с фитболами, подвижные игры с фитболами для детей разных возрастных групп. Педагогическая диагностика результативности методики.

Рассмотрим подробнее содержание компонентов методики.

Теоретический компонент. Определен комплекс задач занятий фитбол-гимнастикой (оздоровительных, образовательных, воспитательных), направленных на совершенствование систем и функций организма, обучение двигательным действиям с мячами и воспитание физических качеств, формирование мотивации и воспитание творческих способностей дошкольников в двигательной деятельности. Это способствовало четкой формулировке задач на этапе планирования физкультурно-оздоровительных

мероприятий с элементами фитбол-гимнастики, грамотному подбору эффективных средств и методов их решения.

Средства фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста, объединены нами в три группы по содержательному признаку.

1 группа: гимнастические упражнения (основное средство);

2 группа: подвижные игры (основное средство);

3 группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

Авторская классификация и характеристика средств фитбол-гимнастики ориентирована, во-первых – на их рациональное применение в зависимости от направленности оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; во-вторых – на разработку физических упражнений с фитболами в соответствии с классификацией.

Организационно-методический компонент. Последовательность обучения упражнениям с фитболами представлена тремя этапами (элементарным, базовым и творческим), целью которых является:

- освоение простейших элементов фитбол-гимнастики;
- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами;
- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Использование фитболов, как спортивного оборудования, на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста имеет свою специфику, обусловленную функциональными свойствами мячей, методикой обучения гимнастическим упражнениям и подвижным играм с фитболами и др. Поэтому, для профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол-гимнастикой мы разработали правила безопасности, включающие подготовку мест проведения занятий; систематический инструктаж воспитанников о правильной технике и мерах безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами; приемы оптимизации физических нагрузок, способы страховки и самостраховки.

Занятия с элементами фитбол-гимнастики характеризует традиционная трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения. Вместе с тем, такие занятия отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения средств фитбол-гимнастики. В этой

связи, нами выделены следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики:

1 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части занятия;

2 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть занятия, или в основную и заключительную;

3 вариант – с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При разработке планов-конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий мы опирались на один из указанных вариантов.

Практический компонент. Структуру разработанных нами гимнастических упражнений с фитболами (общеразвивающих и динамических упражнений, комплексов фитбол-аэробики) для воспитанников младших, средних и старших групп, составляют разные по степени сложности двигательные действия с мячом, которые выполняются из исходных положений стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках, ногах и др. с использованием музыкального сопровождения или без него. Были придуманы многие авторские подвижные игры с фитболами сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них. К задачам занятий фитбол-гимнастикой адаптированы также и хорошо знакомые подвижные игры («Хитрая лиса», «Хвостики», «У медведя во бору» и др.). Гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами составлены для детей от 3-х до 7 лет с учетом возрастных особенностей их развития.

На *этапе внедрения* осуществлялась:

- апробация разработанной методики в системе кружковой работы;
- ее внедрение в другие формы организации физического воспитания учреждения дошкольного образования.

При планировании и организации кружка по детскому фитнесу применялись все три варианта проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики. Например, первый вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, в несложных игровых упражнениях на внимание, в подвижных играх малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям предлагаются ходьба и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др.

В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее дети выполняют несколько динамических упражнений с мячами, после которых основная и заключительная части занятия продолжаются в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

При разучивании гимнастических упражнений с фитболами с детьми младшего и среднего дошкольного возраста используется преимущественно игровой метод, который основан на выполнении имитационных движений. Большое внимание уделяется развитию творческих способностей воспитанников. Содержание каждого занятия предусматривает задания, связанные с самостоятельным созданием новых вариантов и оригинальных комбинаций упражнений с мячами, названий к придуманным фигурам в подвижных играх «Покажи движенье», «Придумай фигуру», «Замри» и др.

Повышению эффективности и вариативности применения упражнений с фитболами способствовало их внедрение в другие формы организации физического воспитания учреждения дошкольного образования (физкультурные занятия, досуги, праздники).

В планы-конспекты физкультурных занятий включены комплексы общеразвивающих упражнений с фитболами, обеспечивающие подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке; динамические упражнения с мячами, воздействующие на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств; подвижные игры с фитболами высокой и малой интенсивности.

Достойным украшением физкультурных праздников и досугов стали игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами, которые вызвали у воспитанников и гостей мероприятий всплеск положительных эмоций. Такие игры не только совершенствуют двигательные умения с фитболами в условиях состязаний, но и воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности за свои личные результаты и за результаты всей команды.

На обобщающем этапе решались задачи по обоснованию результативности методики формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики; представлению основных результатов опыта в выступлениях на научно-практических конференциях, в печати.

Обоснование эффективности опыта опиралось на комплексную оценку динамики показателей педагогической диагностики воспитанников экспериментальной группы старшего дошкольного возраста (таблица 2).

Показатели педагогической диагностики и методы обследования

Показатели диагностики	Методы обследования
Состояние здоровья.	Изучение, качественный и количественный анализ медицинской документации.
Физическая подготовленность.	Тестирование уровня развития физических качеств.
Творческие способности.	Педагогическое наблюдение
Мотивационная готовность к занятиям физическими упражнениями.	Беседа с детьми, анкетирование родителей.

Проанализировав результаты диагностики, мы отметили, что индекс здоровья воспитанников экспериментальной группы за истекшие три года повысился на 28 %, а число детей, состоящих на учете, как часто и длительно болеющие, уменьшилось на 35%. За прошедшие два года существенно улучшился уровень физической подготовленности воспитанников. Так, 67,6 % детей продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, а воспитанников с низким уровнем физической подготовленности к моменту окончания эксперимента не выявлено.

Диагностика творческих способностей предусматривала самостоятельное придумывание детьми новых гимнастических упражнений с фитболами и названий к ним в процессе организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий. 78% воспитанников проявили способности к творческому экспериментированию в двигательной деятельности. Изобретенные детьми упражнения дополнили нашу методику интересным практическим материалом.

Психолого-педагогическая диагностика мотивации к занятиям физическими упражнениями проводилась совместно с психологом дошкольного учреждения. Результаты теста-беседы с детьми на тему «Физкультура и я» показали высокий уровень мотивационной готовности к занятиям физическими упражнениями у 90% детей экспериментальной группы, средний уровень – у 10 % детей, воспитанников с низким уровнем не выявлено.

Комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, творческих способностей, что подтверждает эффективность представленной методики.

Результаты опыта обсуждались на международных и республиканских научно-практических конференциях, а также нашли отражение в 15 публикациях по актуальным вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики [1-3].

Таким образом, представленный опыт научно-практической работы позволяет сделать следующие **выводы**:

➤ мотивы занятий физическими упражнениями могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет свою двигательную активность посредством увлекательных упражнений с фитболами, получая положительные эмоции и впечатления, чувство радости и удовольствия. Во втором случае он стремится к самовыражению и самоутверждению в двигательной деятельности, максимальному проявлению своих творческих способностей, достижению простеленной цели в решении двигательных задач.

➤ разработанная методика формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики охватывает следующие взаимосвязанные компоненты: теоретический, организационно-методический, практический.

➤ апробация методики в системе кружковой работы дошкольного учреждения, ее внедрение в разные формы организации физического воспитания способствовали укреплению здоровья и расширению двигательного потенциала воспитанников, формированию мотивации к физкультурным занятиям, проявлению и активизации их творческих способностей.

Опыт работы будет полезен:

- специалистам в области физического воспитания дошкольников для планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики;

- родителям воспитанников в организации семейного активного отдыха, т.к. разработанные упражнения, подвижные игры с фитболами помогут разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

Литература

1. Власенко Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол-гимнастики / Н.Э. Власенко // Европейский туризм : тенденции развития : сборник научных статей / под науч. ред. Т.А. Лопатик. – Минск : Бестпринт, 2012. – С.80-85.

2. Власенко Н.Э. Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста / Н.Э. Власенко // Дошкольник. – 2014. – № 5. – С. 24-28.

3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112 с.

Влияние телесности на формирование самоидентичности личности

Даниленко А.В.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Брест, Республика Беларусь)

В представленной статье рассмотрены вопросы влияния соматической культуры и телесности на формирование самоидентичности человека. Внешний вид человека, его телесные особенности и в прошлые эпохи, и в наше время в значительной степени отражают социальный статус и служат идентификации пола, социальной позиции и профессиональному статусу. На отношение к нему влияют: историческая эпоха, социальное окружение, реклама и другие факторы, которые скорее стирают различия, чем подчеркивают индивидуальность. На отношение к телу влияют образцы, сформировавшиеся в традициях различных культур.

Ключевые слова: *телесность, соматическая культура, самоидентичность.*

In the present article, the questions the effect of somatic culture and corporeality formation of self-identity of man. A person's appearance, his physical features and in past ages, and in our time largely reflect the social status and serve as identification of sex, social position and professional status. On the attitude is influenced by historical era, the social environment, advertising, and other factors which are likely blur the distinction than emphasize individuality. In relation to the body affect samples that were formed in the traditions of different cultures.

Key words: *corporeal, somatic culture, self-identity.*

Введение. Отношение к здоровью определяется процессами первичной аккультурации и социализации с одной стороны, прогрессом цивилизации и институциональной деятельностью – с другой [1].

Для каждой из сфер человеческой активности характерна специфическая система ценностей, сформированная под влиянием продолжительного воздействия социально-культурных и других факторов. Например, в разных эпохах и культурах различно представлялась аксиология тела, которой приписывалась ценность инструментальная, либо ценность самоцельная. В первом случае тело трактовалось однозначно как «... инструмент, который должен сопутствовать достижению внетелесных ценностей (духовных), а во втором оно являлось ценностью уже само по себе» [5, с. 49]. В сфере каждой из этих принципиальных ориентаций появились отличные точки зрения на то, что ценно, заслуживает внимания и человеческой заботы.

Целью работы является анализ избранных аспектов телесности, влияющих на формирование самоидентичности личности.

Обсуждение проблемы. Хорошей иллюстрацией этого явления служит понятие «красоты», которое адаптировалось равно как через философскую эстетику, так и через практическую педагогику. Так, например, практическая педагогика утверждает античный воспитательный идеал «калокагатии», принимает красоту (духа и тела) как образец, подходящий для рекомендации каждой системе адаптации молодежи к жизни в обществе. Человек имеет тело и телесные потребности, в сущности своей такие же, как потребности животных, подобно им имеет изначальное стремление к физическому продолжению. Тело налагает на человека стремление к продолжению без учета обстоятельств. Однако особенностью человеческого бытия является также и то, что, как замечает Э. Фромм: *«... кроме сферы биологического или материального существования есть также сфера, характерная исключительно для человека, которую можно определить как преодолевающую существование (продолжение рода) или полезность ... Неутилитарные влечения человека, являются выражением фундаментальной и типично человеческой потребности в связях с другими людьми и природой, а также утверждения себя в этих связях»* [2, с. 97-99].

В сравнении с такими понятиями, как «личность», «самосознание личности», «Я-концепция личности», понятие «тело» кажется простым. Обычно под ним понимается физический объект, которым мы владеем, или место (вместилище), в котором имеем счастье или несчастье пребывать. Однако тело является, чем-то более сложным, оно представляется *системой деятельности, средством практики, фактическое вовлечение которого в каждодневное взаимодействие является необходимым для сохранения целостного чувства собственной идентичности»* [3, с. 137].

К важнейшим аспектам телесности, особенно значимым для «Я» и самоопределения личности относятся: все тело (все внешние черты вместе с одеждой и украшениями), способ бытия (использование тела в повседневных ситуациях), ощущения (испытание удовольствия и неудовольствия, боли).

В предшествующих культурах внешний вид должен был, прежде всего, обозначать социальный статус, а не поддерживать индивидуальность личности. Эта ситуация и сейчас принципиально не изменилась. Внешний вид (особенно одежда) и в дальнейшем в значительной степени связан с социальным статусом, служит идентификации пола, классовой позиции и профессиональному статусу. На особенности выбора одежды, предпочитаемый стиль, влияют социальное окружение, реклама и другие факторы, служащие больше стандартизации, нежели индивидуализации.

Процесс самопознания может быть представлен в виде нескольких параметров. Например, согласно К. Ясперсу, таких параметров четыре:

1) осознание себя в качестве активного деятеля, 2) осознание собственного единства, 3) осознание собственной идентичности, 4) осознание себя как отличного от остального мира (мира объектов и других людей). Самосознание как процесс может находить свое завершение в результате познания и осознания себя. Конечно, мы имеем в виду условное завершение, поскольку остановка и прекращение самосознания – явления редкие, связанные с экстремальными для человека событиями жизни.

Принцип активного самосознания касается также и тела (особенно в молодежной среде). В соответствии с чем, он связан непосредственно с образцами чувственного режима, которому подвергается тело и является основным механизмом культивации или креации собственного тела.

Подчеркивая культурное происхождение телесной активности и телесных интересов человека, можно выделить следующие физические типы, которые воплощают социально признанные ценности (атрибуты) тела:

- здоровье (гигиенический тип);
- способность к размножению (генетический тип);
- красота (традиционно-эстетический тип);
- чувственность (гедонистический тип);
- физическая форма – рабочая и боевая (утилитарный тип);
- физическая форма, как самооценочность (спортивный тип) [1].

Человека всегда отличала легкость нахождения причин для признания ценными, действий по улучшению своего тела. Будучи существом разумным, отличающимся способностью мыслить в категориях причинно-следственных, человек уделял много внимания заботе о здоровье. Среди наиболее часто выделяемых мотивов усиливающейся «заботы о теле» находятся достоинства здоровья, а затем уже утилитарные и эстетические, гедонистические и агностические взгляды. Современной реализации ценностей здоровья служат различные, широко распространенные формы рекреационной, превентивной и креативной деятельности с точки зрения тела. Им отвечают различные ценности и образцы поведения в сфере культуры здоровья. Взаимопроникновение мира ценностей и социальной практики проявилось также во взаимосвязи психолого-педагогических и медико-биологических наук. Речь здесь идет о, так называемом, здоровом (здравформирующем, здоровосохраняющем и здравосозидающем) воспитании или о развивающихся в последние десятилетия педагогике и психологии здоровья.

Невосприимчивость к болезням должна быть, прежде всего, проблемой сформированности «внутреннего здоровья» тела. Как планирование, так и выбор какого-либо стиля жизни обычно связываются с телесным соблюдением определенного режима. Эти проблемы не исчерпываются только вопросом

меняющихся (и связанных с рекламой потребительских благ) идеалов внешнего вида тела, например хрупкой, утонченной фигуры. Несомненно, мы «...становимся ответственны за проект собственного тела и ...в истинном смысле должны его проектировать, тем более, чем более нетрадиционными являются социальные условия, в которых мы живем» [3, с. 142].

Особое влияние на отношение к телу имеют образцы соматической культуры, которые сформировались в традиции европейской культуры.

Эстетическая модель выражается в категории прекрасного, выделенной (кроме идеи добра и мудрости) в античной аксиологии. Вначале прекрасное служило исключительно телу человека, а остальные стороны личности определялись при помощи других понятий. Тело хорошо сложенного человека отличали: высокое телосложение, гармония и правильная пропорция отдельных его частей.

Начавшийся в ренессансе релятивизм телесной красоты в современности развился в конвенции альтернативных эстетических образцов, не исключаяющей даже собственного образа «антикрасоты». В основе эстетического образца находится идея «создаваемой красоты», а реализации опирающейся на нее модели, служат, главным образом, соответственно подобранная одежда, диеты и косметически-украшающие процедуры. Позитивным является наблюдаемое в последнее время стремление к повышению образцов человеческой культуры и распространению спортивного стиля жизни, особенно в среде молодежи [1].

Эстетический образец, кроме релятивного понимания прекрасного и красоты, обуславливает внешность и поведение людей, особенно молодых. Особенно интенсивно в европейской культуре проявляется забота о стройности фигуры, красоте и привлекательности. В последние годы в массмедиа распространен идеал худого тела и, в связи с этим, желаемого «способа быть здоровым». Тучность стала восприниматься, прежде всего, в отношении к женщинам, как указатель социальной неудачи личности, в это – приписывание телу культурных значений [4, с. 158].

Гедонистический образец. В нем можно выделить три основных типа телесных впечатлений: вкусовые, сексуальные и кинестетические. Первые впечатления проявляются в разных обликах и с разной интенсивностью от простых и количественно скромных форм потребления, имеющих целью исключительно удовлетворение чувства голода, до рафинированных пиршеств, становящихся интегральной составляющей стиля жизни, образующего соответствующую социальную позицию определенной группы. Подобные крайние качественные различия имеет и сексуальное поведение. Движение же, как средство получения удовольствия, проявляется в играх и соревнованиях.

Аскетический образец находит свою материализацию в чистой форме, скорее в прошлом. На закате эллинской эпохи усилилась критика идеала физического здоровья и силы, связанного со спортом достижений, а также черт, присущих, как считалось, скорее животным, нежели людям, и к этим чертам критики тела как ценности обратился Аврелий Августин, который сформулировал основные положения философии «пренебрежения к телу».

Гигиенический образец проявляется в двух разновидностях: экзистенциальной и утилитарной.

Экзистенциальная разновидность связана с предрасположенностью человека к заботе о жизни и противостоянием болезни и смерти, чаще всего медицинскими средствами. Формы, в которых она выступает, изменяются вместе с развитием цивилизации, особенно с прогрессом медицины. В первобытных обществах этот образец определяется элементарными потребностями группы в ее существовании и продолжении рода. Как правило, он вписан в систему магических, ритуализированных представлений и обычаев. В обществах, которые в своем прогрессе управляются принципами рационализма и науки, он принимает вид модели распространяемой, прежде всего, семьей и школой. Современные антропологические концепции здоровья, охватывающие не только соматические потребности, но также психические и социальные, побуждают к построению «...*универсальной гигиенической модели, являющейся осью, организующей всю совокупность жизни человека*» [4, с. 158].

Второй тип этой модели подчинен социальным утилитарным целям. Он происходит из древности, но особое значение находит в промышленных обществах, которые уже в первой фазе развития строили практически значимые программы социальной гигиены. Это связывалось с осознанием негативных последствий для здоровья интенсивной, продолжительной производственной работы, с политическими, военными потребностями, с формированием современных народностей и наций, заботящихся о своем месте на карте мира.

Утилитарный образец, является следствием того, что ранее существующие общества всегда обязывали к инструментальному трактованию тела в правилах подчинения его практическим и военным целям (наступательным или оборонным). Наиболее крайним и последовательно реализуемым образцом утилитарного подхода к физической пользе мы считаем опыт спартанской воспитательной модели. С некоторыми различиями этот образец был продолжен в позднейшем рыцарском воспитании и в испытаниях наемных армий и ополчений. Те же цели придаются физическому воспитанию в современной армии, хотя быстрое развитие военной техники отодвигает четкие умения и знания солдат на второй план.

Агонистический образец. Его основа – категория стойкости, выражающаяся в борьбе и спортивной состязательности. Эта категория характерна «праздному классу» и происходит из его грабительского характера, из жизни напоказ, а также из показной праздности. Агонистическое поведение поначалу имело классово ограниченный радиус действия: было вписано в аристократический стиль жизни и в исключительных случаях проникало в другие социальные сферы, стремящиеся к этому стилю (прежде всего в военные круги, а позже в слои интеллигенции, дистанцирующиеся от мира непосредственно утилитарных ценностей).

Реализация представленных моделей телесной культуры имеет исторически, культурно и поколенчески изменяемый характер. Также, в различной степени они составляют стиль жизни личностей, групп и социальных слоев.

Практически полному исчезновению в молодежной среде подвергся традиционно значимый аскетический образец. Молодежь избавилась даже от реликтов этой модели, содержащихся в современной религиозной этике. Оказалось почти повсеместно отброшено убеждение в том, что обесценивание телесных ценностей и умерщвление плоти могут быть успешным путем достижения высших ценностей. Интересна мысль З. Мелосика о том, что если в прошлом доминирующий этос стремился часто к «преодолению тела» и подчинению его «высшим духовным целям», то сейчас в обществах потребления люди все чаще воспринимаются через примат тела. Вместе с усилением влияния гедонистической культуры «... *идентичность личности постепенно вымывается из того, что традиционно называлось разумом или душой и переносится «на поверхность» – роль начинает играть тело. ...Человек создает свою идентичность, конструируя визуально имидж своего тела* [4, с. 89]. Важнейшее последствие этого явления – распространение в обществе потребительского подхода к телу как объекту (плоскости) опыта все новых видов наслаждения, смешение категорий мужественности и женственности – одного из факторов фрагментаризации самосознания.

Для молодого поколения образец физической формы и гигиенический имеют ограниченное значение, они хотя и реализованы, но, не переживаемы. Гигиенический образец, десятилетиями пропагандируемый медиками и просветителями, дождался массовой реализации в связи с прогрессом цивилизации и изменением условий жизни и работы в урбанизированном обществе. Он связан с соблюдением в повседневной жизни гигиенических правил, служащих сохранению здоровья. Он вошел достаточно успешно в сферу ежедневных стереотипов поведения и привычек, и особенно оправдывается в способе воспитания детей, распространяясь в соответствии с

канонами санитарного и оздоровительного просвещения. Этот образец охотно соблюдается, особенно в сфере использования благ цивилизации, облегчающих и делающих приятной ежедневную жизнь. Образец физической формы, реализован в большей части в институционализированном виде: во время занятий в школе, либо во время занятий, готовящих к профессиональной деятельности (в полиции, армии, цирке, театре). Он реализуется скорее как обязанность, нежели форма реализации спонтанных, свободных интересов, апробирован большинством молодых людей, но скорее так, как апробируются ценности труда (без особенного эмоционального вовлечения).

Выводы. Главные институты воспитания (семья и школа), а также средства массовой информации и специализированные организации по физической культуре, сосредотачиваются, прежде всего, на формировании утилитарного и агонистического образца. Остальные упоминаемые образцы (эстетический, гедонистический, гигиенический, аскетический) остаются делом «воспитывающего сообщества». Они достигаются скорее благодаря процессу социализации, нежели воспитанию в узком значении (т.е. посредством процесса намеренного воздействия). Это, вероятно, свидетельствует о существенном недоразвитии этих институтов в сфере профессиональной и физической культуры, а, следовательно, об их традиционализме, или даже скорее – анахронизме. Беспомощность школы и семьи в реализации, современной программы воспитания здоровья, остается наиболее сложным явлением.

Культурные образцы поведения, способствующие здоровью, определены: 1) процессом первичной аккультурации и социализации; 2) прогрессом цивилизации и институциональной деятельностью. Культурным компонентом моделей целесообразного поведения являются знания, касающиеся телесности человека. Ввиду существующей ситуации со здоровьем общества, становится неизбежным поднятие уровня осознания его важности через смену принципов и системы ценностей в просветительской деятельности.

Литература

1. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи : монография / М. Мартинковский. – Мн. : «Технопринт», 2003. – 278 с.
2. Fromm, E. Rewolucja nadziei. – Poznań : Dom Wydawniczy „Rebis”, 2000. – С. 97-99.
3. Giddens, A. Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2001. – С. 137-142.

4. Melosik, Z. Ponowoczesny świat konsumpcji // Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji / Z. Melosik. – Toruń-Poznań : Wydawnictwo EDYTOR. – 1999. – С. 89-158.

5. Osiński, W. Zarys teorii wychowania fizycznego. – Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego, 1996. – С. 49.

Опыт использования метода case-study для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры

Дюбкова Т.П.

Белорусский государственный университет
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлены результаты использования метода case-study при освоении содержания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры. Установлено, что высокий уровень физической подготовки, развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Ключевые слова: *метод кейсов, безопасность жизнедеятельности человека, мотивация, студенты, физическая культура.*

The article presents the results of using case-study in the development of the content of educational discipline "Safety of human vital activity" for the formation of students' motivation to increase the level of physical culture. It was found that a high level of physical training, development of volitional and moral qualities, ability to self-control and self-regulation of behavior are an additional resource for human survival in natural and technogenic emergency situations.

Key words: *case-study, safety of human vital activity, motivation, students, physical culture.*

Введение. Информационно-образовательная среда учреждения высшего образования является ключевым фактором эффективной организации образовательного процесса при освоении содержания студентами как общепрофессиональных, так и специальных учебных дисциплин. Структурная организация новой информационно-образовательной среды представляет собой совокупность нескольких взаимосвязанных и взаимодействующих систем: информационных образовательных ресурсов, компьютерных средств обучения, современных средств коммуникации, педагогических технологий. Реализация компетентностной модели подготовки специалиста требует внедрения в образовательный процесс инновационных технологий, обеспечивающих его

лично-ориентированный и проблемно-исследовательский характер, а также модернизации программно-методического и дидактического оснащения, направленного на повышение качества обучения и роли самостоятельной работы студентов.

В качестве эффективных образовательных технологий выступают технологии проблемно-модульного обучения, коммуникативные, проектные, кейс-технологии, исследовательские методы. При организации практических и семинарских занятий предпочтение отдается развивающим технологиям, основанным на рефлексивно-деятельностных формах и методах обучения (мозговой штурм, деловые игры, дискуссия, пресс-конференция, метод кейсов, учебные дебаты, круглый стол) [3]. Цель технологий развивающего обучения – всестороннее гармоничное развитие личности, при этом знания выступают в качестве средства достижения этой цели. Интерактивные кейс-технологии и проектные технологии ориентированы на работу с достаточно большим объемом информации и требуют от студента ее творческой переработки, что позволяет моделировать профессиональные и жизненные ситуации и успешно решать задачи различной степени сложности в условиях неопределенности и высокой степени риска.

Цель работы – представить опыт использования современных технологий обучения (метод case-study) при освоении содержания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» для формирования у студентов мотивации к повышению уровня физической культуры.

Интегрированная учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности человека» включает обязательные для изучения на первой ступени высшего образования дисциплины «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций», «Радиационная безопасность», «Основы экологии», «Основы энергосбережения», «Охрана труда», являющиеся непрофильными для соответствующей специальности. Цель изучения интегрированной учебной дисциплины в учреждениях высшего образования Республики Беларусь – формирование культуры безопасности жизнедеятельности будущих специалистов, основанной на системе социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания [1].

Методы и организация исследования. При изучении студентами дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в образовательный процесс автором были внедрены различные активные методы обучения: метод case-study (метод кейсов, или метод конкретных ситуаций), «мозговой штурм» («мозговая атака»), открытая дискуссия.

Метод case-study – интерактивный метод, основанный на обучении путем решения конкретных ситуаций (кейсов) [2]. Метод кейсов использован при освоении содержания модуля 1 «Организация защиты населения и объектов от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, опасностей военного времени» типовой учебной программы «Безопасность жизнедеятельности человека». Целевая аудитория – студенты 1 курса гуманитарных специальностей Белорусского государственного университета (81 человек). Успешная реализация метода case-study предусматривала распределение студентов на подгруппы по 10-15 человек (оптимальное количество). Вид занятий в каждой подгруппе – практическое занятие продолжительностью 2 академических часа.

Основные задачи, решаемые в процессе реализации метода case-study при изучении вышеназванной дисциплины, систематизированы следующим образом: 1) развитие у студентов умений и навыков мыслительной деятельности, умений работать в команде, способностей аргументировать и отстаивать собственную точку зрения, слушать и учитывать альтернативное мнение; 2) формирование отношения к человеческой жизни как наивысшей ценности; 3) развитие способностей к анализу ситуации, поиску рационального решения проблемы, обоснованного алгоритма действий и оптимальной модели поведения в чрезвычайной ситуации; 4) формирование адекватных представлений о роли физической подготовки как дополнительного ресурса выживания в чрезвычайных ситуациях, сопряженных с высоким риском для жизни и здоровья. Следовательно, кейс выполняет не только обучающую нагрузку, при его решении достигается также воспитательный эффект.

Оперативным источником материала для кейсов служили интернет-ресурсы. В качестве содержательно-информационных средств использовались учебные видеоматериалы (учебный видеокейс) или фрагменты документальных фильмов, основанных на реальных чрезвычайных ситуациях, связанных с опасными природными явлениями, стихийными бедствиями или техногенными катастрофами (землетрясение, пожар в многоэтажном здании, лесной пожар, транспортная авария/катастрофа). Продолжительность видеофильма составляла в среднем 7-9 минут (не более 10 минут). В случае необходимости для предотвращения искажения первичной информации при ее анализе и исключения ошибок при принятии решения студентам была предоставлена возможность повторного просмотра видеоматериалов. Структура учебного видеокейса предполагала наличие не только сюжетной части, но и информационной, позволяющей правильно понять развитие событий, а также методической части, включавшей четкую формулировку задания по анализу кейса для студентов, потенциальных вопросов для дискуссии и презентации,

записку для преподавателя. В зависимости от характера сюжетной части формулировалась цель кейса – обучение студентов алгоритму принятия адекватных решений в зоне стихийного бедствия, катастрофы или поиск оптимальных путей выхода из чрезвычайной ситуации, требовавших тщательно продуманных действий, направленных на выживание и сохранение здоровья.

Традиционная схема решения кейса включала 5 этапов: 1) знакомство с чрезвычайной ситуацией, ее источником и причинами возникновения; 2) выделение основной проблемы (или проблем), выявление основных видов опасности для жизни и здоровья людей; 3) генерация идей для «мозгового штурма»; 4) анализ последствий принятия решения или предложенных путей выхода из зоны бедствия; 5) собственно решение кейса – предложение одного или нескольких оптимальных вариантов поведения, оценка альтернатив, указания на возможные сопутствующие проблемы, пути предотвращения их возникновения или способы устранения.

Элемент новизны решения кейса состоял в том, чтобы, войдя в его ситуационный контекст и подвергнув «лавину» идей творческому анализу с целью поиска конструктивного решения проблемы, дать сравнительную оценку паттерну поведения в чрезвычайной ситуации людей, обладающих различным уровнем физической подготовки, отличающихся степенью выраженности эмоционально-волевых и нравственных качеств, способностью к самоконтролю поведения. Уровень физической подготовки оценивался по критериям выносливости, быстроты реакции, силы, ловкости, степени развития двигательных навыков. Методическая часть кейса была дополнена расшифровкой соответствующих терминов и понятий, имеющих отношение к физической культуре личности. В нее был включен перечень жизненно важных двигательных навыков и физических упражнений, обеспечивающих их формирование [4], а также наглядный материал в форме мультимедиа. Для успешной реализации сформированных навыков в условиях чрезвычайной ситуации в методической части были рекомендованы: при необходимости объединение отдельных физических упражнений в комплексы; усложнение их такими элементами, как наличие препятствий, помех, отвлекающих факторов; оценка возможности выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры.

Для обсуждения кейса и анализа идей с целью поиска конструктивного решения проблемы использован метод «мозговой атаки» («мозговой штурм»). Непременным условием активизации умственной деятельности студентов, плодотворной творческой работы и создания благоприятной психологической обстановки было исключение качественной оценки выдвигаемых идей и критических замечаний как со стороны сверстников, так и педагога. На этапе анализа чрезвычайной ситуации и поиска оптимальных путей выхода из нее

студентам предоставлялась полная свобода творчества с поощрением любого количества предлагаемых идей, возможностью их комбинации, улучшения, отрицания и видоизменения. Интерактивная образовательная технология позволяла вовлечь в процесс генерирования идей всех студентов подгруппы независимо от объема теоретических знаний, психологических особенностей и социального статуса каждого участника. Все предложенные идеи записывались в протокольный список. Когда поток идей иссяк, начался их творческий анализ. Конечным результатом коллективной работы явилась соответствующая уровню физической подготовки модель поведения людей в чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера, а также возможные пути выхода, требующие четкого алгоритма действий в связи с наличием угрозы для жизни.

Следующий этап – публичное представление (презентация) результатов анализа кейса и спровоцированная докладчиком дискуссия. Поводом для дискуссии стал неодинаковый паттерн поведения в чрезвычайной ситуации людей, обладающих различным уровнем физической подготовки, степенью развития эмоционально-волевых и нравственных качеств, самоконтроля поведения. В завершение процесса обучения посредством метода case-study каждый участник получил задание по подготовке индивидуального письменного анализа кейса. Содержательная активность студента в открытой дискуссии и/или устном представлении результатов анализа и письменный отчет-презентация послужили основой для формирования итоговой оценки. В контексте сюжетной части кейса и основной проблемы, подлежащей решению в процессе «мозгового штурма», студентам было предложено разработать рекомендации по организации мер, способствующих повышению привлекательности физической активности для молодежи.

Результаты и их обсуждение. Групповой разбор кейса потребовал кооперации усилий всех членов команды и активной творческой работы каждого участника. Достоинством метода case-study при освоении содержания модуля учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» явилось развитие у студентов коммуникативных навыков, культуры общения, способности к анализу ситуации и поиску рационального решения проблемы. Следует отметить также развитие способности воспринимать и оценивать информацию, поступающую одновременно по разным каналам (зрительному, слуховому анализаторам) и в разных формах (вербальной, невербальной). Важным результатом коллективной работы явилось приобретение участниками обсуждения опыта преодоления препятствий при поиске путей выхода из чрезвычайной ситуации, формирование способности принимать на себя ответственность за решения в условиях неопределенности и высокого риска. В конечном итоге обучающий тренинг посредством метода case-study позволил

выработать у студентов паттерн поведения, направленный на сохранение жизни и здоровья, осуществимый в случае необходимости в реальной чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.

Анализ кейса показал, что набор стереотипных реакций, характер и последовательность адекватных действий в значительной мере определяются жизненно важными двигательными навыками, приобретенными ранее, и существенно отличаются у людей с различным уровнем физической подготовки. Необходимость быстрого реагирования на любой вид опасности источника чрезвычайной ситуации требует мгновенной мобилизации физических ресурсов организма, чтобы совершать ряд своевременных адекватных действий, направленных на выживание.

По данным литературы, почти 99,0 % людей, внезапно оказавшихся в ситуациях, угрожающих жизни, испытывают в течение первых минут страх и растерянность. В случае отсутствия физической и психологической подготовки они не способны к активным действиям по спасению собственной жизни в течение длительного промежутка времени, что может привести к неблагоприятным последствиям. Единственный путь к победе над страхом и сохранению работоспособности – соответствующая подготовка. Она включает превентивное обучение целенаправленному проявлению деятельности в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и здоровья. Приобретение навыков поведения требует многократного повторения и закрепления определенных действий. Так, для выживания в природной чрезвычайной ситуации, источником которой являются геологические процессы (землетрясение, оползень), необходимы навыки быстрого передвижения между препятствиями, навыки преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий, а также соскакивания с препятствий и сооружений (прыжки в глубину).

Совершенствование этих навыков достигается с помощью таких упражнений, как «слаломный» бег между стойками, бег «змейкой», лазание по канату без помощи ног или перелезание с каната на канат, запрыгивание на препятствие и спрыгивание с него [4]. В случае обрушения поврежденных строительных конструкций и образования завалов для спасения собственной жизни или жизни находящихся под обломками здания людей требуется тщательно отработанная техника перелезания (переползания) через различные препятствия. С этой целью в ходе специальных физических упражнений приобретаются навыки пролезания, подлезания, передвижения и переползания в условиях малой высоты, в узких проходах. Отсутствие таких навыков у человека с недостаточной физической подготовкой уменьшает его шансы на выживание в чрезвычайной ситуации. Для того чтобы быстро покинуть

горящее многоэтажное здание, необходимо заблаговременно развивать и совершенствовать координационные способности (ходьба по бревну с переноской партнера, серийные прыжки через барьеры с ведением мяча и др.), приобретать навыки равновесия и передвижения по ограниченной опоре, навыки перелезания через различные препятствия. Чрезвычайная ситуация, источником которой является лесной пожар, требует от человека развития выносливости и совершенствования скоростных способностей. Они достигаются с помощью физических упражнений, основу которых составляет бег (с максимальной частотой движений в упоре стоя, с максимальной скоростью при незначительном периоде отдыха).

Систематические физические упражнения содействуют реализации внутреннего потенциала организма и позволяют достигнуть физического совершенства, необходимого для выполнения адекватных действий в любой ситуации, сопряженной с риском для жизни. Они способствуют также формированию эмоционально-волевых и нравственных качеств личности. Физически подготовленный человек отличается выраженным самообладанием и высокой эмоциональной устойчивостью. Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией эмоционального поведения, с ограничением эмоционального реагирования на источник чрезвычайной ситуации или отдельный психотравмирующий фактор. Оно включает в себя различные волевые качества, в том числе выдержку, смелость и отчасти решительность.

Для решительных людей характерно минимальное время принятия жизненно важного решения в ситуациях высокого риска. Промедление с принятием такого решения может иметь крайне неблагоприятные последствия для человека и его социального окружения. Физически неподготовленные лица отличаются, наоборот, эмоциональной неустойчивостью и склонны к массовым паническим реакциям. Следовательно, высокая физическая активность позволяет не только повысить уровень физической подготовки, но и сформировать определенные волевые и нравственные качества личности, создать собственную систему жизненных ценностей и установок.

Предложения по организации мер, способствующих повышению привлекательности физической активности для молодежи, были дополнены и систематизированы автором статьи по трем основным направлениям:

а) создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом: доступность объектов физической культуры и спорта и приближение их к местам проживания студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, невысокая стоимость организованных занятий спортом, популяризация езды на велосипеде и ходьбы пешком как

наиболее полезных в экологическом и социальном плане способов отдыха и передвижения, организация велосипедных маршрутов и пеших троп здоровья;

б) психологический комфорт: высокая культура проведения спортивных и оздоровительных мероприятий, соответствующая квалификация тренеров и инструкторов, дружественная обстановка и атмосфера сотрудничества в спортивных залах и клубах;

в) удовлетворенность результатами физической активности. Свобода выбора привлекательного вида спорта, использование специальных комплексов упражнений, адаптированных к индивидуальным физическим возможностям и состоянию здоровья студента, стимулируют развитие определенных двигательных навыков и умений владеть своим телом, повышают самооценку и формируют уверенность личности в себе. Осознание достигнутого прогресса в собственном развитии способствует получению удовольствия от физической активности и сохранению мотивации к занятиям физической культурой и спортом как в ближайшей, так и отдаленной перспективе.

Выводы.

1) Обучение посредством метода case-study развивает у студентов способность к анализу ситуации, формирует умения выявлять опасные факторы источника чрезвычайной ситуации и предотвращать их воздействие на организм благодаря тщательно продуманной стратегии поведения, имитирует механизм принятия решений в условиях неопределенности и высокого риска для жизни, формирует мотивацию к физическому совершенствованию.

2) Высокий уровень физической подготовки (выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость, развитие двигательных навыков), развитие эмоционально-волевых и нравственных качеств, способности к самоконтролю и саморегуляции поведения являются дополнительным ресурсом выживания человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

3) Формирование у студентов устойчивой мотивации к физическому совершенствованию при обучении посредством метода case-study является определяющим фактором для повышения уровня физической культуры.

4) Реализация личностно-ориентированного подхода к повышению уровня физической культуры студентов классического университета предусматривает создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, психологический комфорт при их проведении, развитие удовлетворенности результатами физической активности.

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности человека : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования, рег. № ТД-ОН. 006/тип.: утв. М-вом

образования Республики Беларусь 08 июля 2013 г. / Белорус. гос. ун-т ; авт.-сост. В.Е. Гурский [и др.]. – Минск : РИВШ, 2013. – 34 с.

2. Долгоруков, А. Метод case-study как современная технология профессионально-ориентированного обучения [Электронный ресурс] / А. Долгоруков. – Режим доступа : <http://pycode.ru/2012/05/case-study/>. – Дата доступа 29.02.2016.

3. Жук, О.Л. Педагогическая подготовка студентов : компетентностный подход / О.Л. Жук. – Минск : РИВШ, 2009. – 336 с.

4. Приешкина, А.Н. Содержание и методика подготовки учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях социального характера : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Приешкина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2005. – 21 с.

**Формування загальнолюдських моральних якостей у
майбутнього вчителя фізичної культури як одна з важливих умов
підготовки до виховної роботи зі школярами**

Крутогорська Н.Ю.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”
(Слов’янськ, Україна)

У статті розглядається проблема формування загальнолюдських моральних якостей у майбутнього вчителя фізичної культури у контексті його підготовки до виховної роботи зі школярами; визначається соціально-педагогічна значущість діяльності вчителя фізичної культури. На основі практичного досвіду автора висвітлюються освітньо-виховні можливості педагогічного процесу на факультеті з підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, визначаються педагогічні умови ефективного формування загальнолюдських моральних якостей.

Ключові слова: *факультет фізичного виховання, формування особистості, професійна підготовка, вчитель фізичної культури, виховна робота, моральне, патріотичне, національне виховання, здоровий спосіб життя.*

The article deals with the problem of education of students of the pedagogical university in the context of their preparation to the educational work among the students of school, determined socio-pedagogical importance of teachers of physical culture. Based on the practical experience the author lights up educationally educate possibilities of pedagogical process at the Faculty for the formation of professional training the future teachers of physical education to educational work, the necessity of improving the quality of their training; the pedagogical conditions of the effective formation of the human qualities are determined.

Key words: *Faculty of Physical Education, forming of personality, professional preparation, teacher of physical training, educational work, patriotic, national education, healthy lifestyle.*

Актуальність проблеми. Негативні події теперішнього часу, які відбуваються у різних сферах життя: бойові дії на Сході України, складне соціально-економічне становище українського суспільства, зниження рівня життя більшості населення, його розшарування, жорстокість і бездуховність, невизначеність в оцінці подій історичного минулого й сьогодення українського народу, зневіра знайти своє гідне місце у соціумі – все це болісно впливає на традиційні моральні норми й цінності молодого покоління, правильний вибір життєвої позиції молодої людини, значно ускладнює повноцінний розвиток і формування особистості громадянина нашої держави.

В таких надзвичайно складних умовах особливо гостро постає проблема підготовки висококваліфікованих педагогічних кадрів, зокрема вчителів фізичної культури, які призвані суспільством навчати й виховувати дітей, формувати їх світогляд, моральні якості, здоровий спосіб життя тощо. На вчителя, у значній мірі, лягає відповідальність за долю майбутнього їх вихованців.

Мета (завдання дослідження). В умовах європейської інтеграції, вимог і можливостей сьогодення, проблема вдосконалення системи професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є однією з найважливіших і потребує нагального вирішення.

Мета дослідження впливає з проблеми і полягає в обґрунтуванні значущості формування загальнолюдських моральних якостей у майбутнього вчителя фізичної культури як важливої умови підготовки до виховної роботи.

Завдання дослідження: спираючись на досвід роботи на факультеті фізичного виховання визначити найбільш сприятливі педагогічні умови щодо формування загальнолюдських моральних якостей у майбутнього вчителя фізичної культури у контексті підготовки до виховної роботи зі школярами.

Організація дослідження, результати дослідження та їх обговорення. У вихованні сучасної молоді провідну роль відіграють освітні установи. Особливу значущість у цьому плані набуває вища педагогічна освіта, оскільки від якості професійної підготовки вчителя багато в чому залежить результат виховання підростаючого покоління.

Виховна робота є невід’ємною частиною освітнього процесу і, отже, професійним обов’язком кожного викладача й співробітника педагогічного вишу. Організований в педагогічному університеті вихований процес буде залежати від сприйняття студентом цього виховного впливу й своєї власної активності з формування як майбутнього педагога, так і громадянина держави.

Нічим не можна виправдати послаблення уваги до проблем виховання, споглядальну позицію щодо формування загальнолюдських моральних якостей, світогляду підростаючого покоління, а особливо, майбутніх фахівців-вчителів,

бо саме вони носії інтелектуального потенціалу нації, творці нової історії, це майбутня національна інтелігенція. Вчителю належить велике право вести за собою нові покоління молоді України, займати провідну роль у процесі державотворення.

Видатний педагог В. Сухомлинський писав, що "... все, що здійснюється в процесі виховної роботи ..., як у фокусі, сходяться в особистості педагога. У ньому переломлюються громадські, політичні, моральні, естетичні ідеї, істини, погляди. Все це, тільки пройшовши крізь його особистий світ, віддзеркалюється в вихованці, повторюється в ньому на вищій основі. Найголовніше, що повторює вчитель у своїх вихованцях, – це ідеали" [1, с. 507].

У зв'язку з підвищеними соціально-педагогічними вимогами до діяльності вчителя взагалі, значно підвищується виховна роль і до діяльності вчителя фізичної культури.

Фізична культура і спорт відроджують патріотизм, сприяють подоланню націоналізму, ворожнечі. У спорті завжди вболівають "за наших", незалежно від національності. Спорт – це боротьба за правилами, він задовольняє не тільки свої "територіальні претензії", а й здорові амбіції і саме тому, спорт – це завжди мир, а не війна, тобто важливий елемент у міжнародних відносинах.

Фізична культура і спорт є консолідуючим аспектом нації. Спорт, поряд з другими видами людської діяльності, презентує націю у світі. Спорт розвиває не тільки здорове тіло та душу, а й гартує хворий організм, виховує сильний характер, творить історію нації.

Разом з олімпійськими перемогами українців, безліччю спортивних змагань різного класу, проведенням Євробіатлону з футболу в Україні, високими здобутками українських паралімпійців на Олімпіаді у Лондоні (декілька з них студенти нашого факультету) прийшов великий інтерес до нашої країни, її історії, народу, Державного прапора, символів, традицій.

На основі загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей можна окреслити коло якостей особистості, які становлять зміст морального виховання. Це гуманізм, доброта, працелюбність, чесність, повага до батьків і людей, чуйність, милосердя, дисциплінованість, доброзичливість, інтелігентність національна гідність, скромність, справедливість, почуття колективізму, патріотизму, інтернаціоналізму, екологічна та правова культура.

Моральне виховання (до складових частин якого входять національне, патріотичне, громадянське, екологічне, правове) студентів необхідно здійснювати на кожному етапі процесу фахової підготовки до роботи вчителем фізичної культури в школі. Ця педагогічна умова дуже важлива, актуальна, має певний сенс і, нажаль, недостатньо ґрунтовно теоретично вивчена і не знайшла

повного відображення у психолого-педагогічній теорії й навчально-методичній практиці, що свідчить про необхідність розробки й впровадження дієвих форм, методів морального виховання студентів засобами фізичної культури, які б наразі відповідали вимогам.

Навчання у педагогічному університеті – один з важливих етапів у житті молоді людини, а отже, і у формуванні його особистості. Методи і шляхи виховання у вузі передбачають застосування загальних педагогічних принципів, засобів, індивідуальних і колективних форм виховної роботи.

Зміст виховної роботи на факультеті фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету спрямований на реалізацію мети національного виховання, яка конкретизується через систему виховних завдань, які є загальними не тільки для факультету й вишу, але й для усього суспільства у цілому, а саме:

- забезпечення умов для всебічно розвиненої творчої особистості студента, її самореалізації відповідно до її здібностей, суспільних та власних інтересів;

- виховання патріотизму та національної свідомості, розуміння високої цінності українського громадянства, внутрішньої потреби бути громадянином України, потреби в шануванні українських звичаїв і традицій, історії народу, поваги до державної символіки, до Конституції, законодавства України;

- освоєння накопиченого людством знання в усіх галузях діяльності, культурного досвіду свого українського й інших народів світу;

- виховання духовної культури особистості та власні світоглядні позиції;

- культивування кращих рис українського народу: працелюбності, толерантності, любові до природи, рідної землі, української мови, матері, родини;

- формування соціально активної, відповідальної особистості через включення студентів у навчально-виховну, громадсько-педагогічну, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність;

- активне ствердження здорового способу життя, спонукання до протидії проявам аморальності, бездуховності, правопорушенням;

- формування внутрішньої потреби в знаннях з валеології, оволодіння здоров'язберігаючими технологіями тощо.

Ведуча позиція з ефективності виховної роботи належить деканату, головній структурі управління навчально-виховним процесом на факультеті.

Особливо виокремлемо такі важливі завдання для деканату як:

- координація роботи адміністративних, суспільних, інших організацій з метою єдиного гуманітарно-виховного простору на факультеті;

- єдність зусиль усіх кафедр факультету, діяльності викладачів інших кафедр, які працюють на факультеті, у спрямованості кожної лекції, семінарського чи практичного заняття щодо виховання духовної культури особистості та власної світоглядної позиції; формування у студентів не лише професійних якостей, але й з засвоєнням загальнолюдських норм моралі, вихованням почуття патріотизму, громадянської та національної гідності, активної життєвої позиції, здорового способу життя;

- створення оптимальних сприятливих умов до розвитку студентського самоврядування з усіх напрямків професійного й соціального становлення майбутнього вчителя;

- побудова системи контролю й моніторингу за виховним процесом з оцінкою ефективності діяльності щомісячної роботи кафедр факультету, викладачів, кураторів студентських груп, студентів.

Пріоритетними напрямками виховної діяльності на факультеті є : національне, патріотичне, громадянське, трудове, морально-етичне, естетичне, екологічне, фізичне, туристсько-краєзнавче, валеологічне, спортивне, громадсько-педагогічне, сімейно-родинне. Наведені напрямки виховання тісно взаємопов'язані, доповнюють один одного, мають самостійне теоретико-методологічне значення, а усі разом вони утворюють цілісну систему виховання [2].

Вагомий результат у підготовці майбутнього вчителя залежить не тільки від організації навчально-виховної діяльності у виші, але й від позааудиторної роботи (спортивно-оздоровчої, фізкультурно-масової, громадсько-педагогічної, культурно-масової, просвітницької), яка, в свою чергу, залежить від згуртованості, потреб і інтересів педагогічного колективу й співробітників факультету. Різноманітні педагогічні можливості щодо підготовки з фаху й життєвого досвіду має практика у школі, дитячих оздоровчих і розважальних центрах, таборах відпочинку, спортивних клубах і гуртках. Чим різнопланова й багатша за змістом організована позанавчальна діяльність студента, тим ефективніше відбувається процес його професійно-особистісного зростання.

Особливого значення набуває виховна діяльність кураторів студентських академічних груп, а також включення до індивідуальних планів викладачів інших кафедр різноманітних аспектів виховної діяльності у рамках навчальної дисципліни або у позааудиторний час.

Необхідність забезпечення сприятливого виховуючого середовища – одна з умов формування всебічно розвиненої особистості майбутнього вчителя фізичної культури з високими моральними якостями.

Моральні якості вчителя – це сукупність усього, що його характеризує як свідому особистість. Це його внутрішні цінності, які мають зовнішнє

вираження, тобто вираз внутрішнього «Я» через манери та поведінку. Моральні якості – це, то важливе, по якому вчителя оцінюють учні, батьки, оточуючі люди.

Серед домінуючих умов впливу на професійно-педагогічну підготовку вчителя до виховної роботи, на наш погляд, безперечно, є активне залучення викладачів кафедри педагогіки у навчально-виховний процес факультету. Якщо викладач педагогічних дисциплін добре знає студентів, їх індивідуальні особливості й здібності, нахили й інтереси, і не один рік працює з студентом, що дуже важливо для збереження послідовності й цілісності вимог до майбутнього фахівця, то це надасть йому можливість ефективно впливати не тільки на формування педагогічної майстерності, а й на загальнолюдські якості особистості. Саме викладачі кафедри, здійснюючи освітній процес на факультеті, добре розуміючи й враховуючи його специфіку, особливості контингенту студентів, мають величезний арсенал педагогічних засобів, методів і форм з формування загальнолюдських моральних якостей майбутнього вчителя.

Так, наприклад, у курсі викладання дисципліни ”Теорія виховання” з теми: “ Мета та ідеал виховання”, “Методи і принципи виховання”, “Моральне виховання”, “Роль класного керівника у формуванні учнівського колективу” багато уваги приділяється розгляду питання щодо формування національної свідомості, громадянської позиції, всебічного розвитку особистості як школяра, так і вчителя, а також окремим сторонам виховання: національному, патріотичному, екологічному, моральному. Студентам пропонується самостійно підготувати реферати, доповіді з даної тематики, написати статтю у збірник наукових праць кафедри “Актуальні питання сучасної педагогіки”. Всіляко сприяємо розвитку креативних здібностей й нахилів студентів. Заохочуємо до самостійного створення відеофільмів, роликів, фотоколажів, які б порушували проблеми виховання загальнолюдських якостей особистості, вибору й реалізації методів і форм виховання у школі, ДОЦ або інших закладах. Планом работ викладача передбачається проведення науково-практичних конференцій, дискусій, традиційного серед студентів факультету заходу “Педагогічна тема”, які водночас сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу й вихованню загальнолюдських якостей особистості, формують світоглядну позицію самих студентів й готують до реалізації у життя набутих знань і умінь. Вважаємо, що, саме при таких умовах організації освітньо-виховної діяльності, ефект професійного зростання студента буде забезпечено.

Загальнолюдські моральні якості майбутніх учителів виступають як невід’ємна частина системи професійно-педагогічної підготовки студентів і у свою чергу, являє собою систему, що складається з двох взаємопов’язаних

підсистем. Першу складає власні якості особистості студентів як громадянина своєї країни, майбутнього фахівця, звичайної людини, а другу – підготовка майбутніх учителів до всебічного виховання учнів, яка не тільки готує їх до ефективної самостійної виховної роботи, але й сприяє додатковому виховному впливу на їх особистісний розвиток. Тобто формування професійно-педагогічної готовності до виховної роботи з учнями у виші, на факультеті здійснюється безпосередньо (при впливі на особистість студента) і опосередковано (через процес професійно-педагогічної підготовки). Дуже важливо, щоб цей двоїстий характер впливу на студента, майбутнього вчителя, був врахований, педагогічно скерований і включений у загально-педагогічну систему формування загальнолюдських моральних якостей майбутнього вчителя, які характеризують ставлення людини до Батьківщини, до громадянського і професійного обов'язку, до своєї сім'ї, інших людей і готовності до реалізації завдань національного виховання учнів у загальноосвітній школі України.

Таким чином, з усього зазначеного вище, можна зробити наступний **висновок**. Попри політичну нестабільність і негаразди в суспільстві, які гальмують повноцінний всебічний розвиток особистості молоді людини, формування загальнолюдських моральних якостей у майбутнього вчителя фізичної культури необхідно й вкрай важливо розглядати як одну з важливих умов професійно-педагогічної підготовки до виховної роботи зі школярами.

Для цього необхідно забезпечення інтеграції зусиль деканату, усіх кафедр факультету, викладачів, працюючих на факультеті, а також активне залучення до навчально-виховної й позааудиторної діяльності, викладачів кафедри педагогіки, які мають найбільш ефективний і дієвий арсенал методів і засобів з формування у студентів важливих професійних якостей і загальнолюдських норм моралі.

Література

1. Сухомлинський В.О. Розмова з молодим директором школи / В.О. Сухомлинський // Вибр. твори у 5 томах. – К., 1976. – Т.1. – С. 383-626.
2. Крутогорська Н.Ю. Формування професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами щодо реалізації здорового способу життя / Н.Ю. Крутогорська // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія; за заг. ред. М. Лук'яненка, В. Куриш, Ю. Мігасєвіча, А. Подольські. – Дрогобич : Швидкодрук, 2009. – С. 527-536.

Педагогическая характеристика физкультурного образования

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.

Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)

В педагогике предметом, в отношении которого рассматриваются педагогические условия, являются процессы обучения, воспитания и развития личности. Таким образом, к педагогическим условиям относятся те, которые сознательно создаются в образовательном процессе и реализация которых обеспечивает наиболее эффективное протекание этих процессов.

Ключевые слова: *физкультурное образование, педагогические условия, эффективность, здоровьесбережение, студенты.*

Изменение внешних условий могут иметь своим следствием не только конструирование какого-то нового элемента, но и легитимирующее закрепление некоторых традиций. Если изменения внешних условий несут в себе угрозу, то следует создавать специальные действия, сдерживающие опасности [1]. Так, например, в настоящее время приняты и действуют особые правила и законы, ограничивающие или запрещающие употребление алкоголя и табакокурение.

В конечном итоге, на основе приведённых выше, а также многочисленных других определений, приведём следующую интерпретацию данного определения в контексте предмета и задач проводимого исследования: это совокупность обстоятельств и особенностей организованного педагогического воздействия, обеспечивающих наиболее благоприятную обстановку или среду для успешной реализации модели физкультурного образования.

Цель исследования. Исходя из понимания того, что отдельные, случайно выбранные педагогические условия не могут существенно повлиять на успешность развития исследуемого процесса, необходим гибкий, динамично развивающийся комплекс педагогических условий. Можно сделать вывод, что необходимые условия успешного физкультурного образования – это условия, без которых невозможно эффективное формирование в полной мере, а достаточные – это условия, которых достаточно для успешной здоровьесберегающей компетентности.

Необходимость выделенных условий следует из проведённого анализа психолого-педагогической литературы, опыта работы в образовательных учреждениях, особенностей построения различных здоровьесберегающих моделей и невозможности получения желаемых результатов без обеспечения

предлагаемых условий. Достаточность определяется результатами экспериментальной работы.

Используя средства физической культуры, мы активно вмешиваемся в индивидуальные природные процессы, протекающие в организме человека, корректируем их. Наше вмешательство может иметь различные последствия для человека. В связи с этим неизбежно возникает этическая проблема соотношения целей, педагогических средств, технологий и результатов физического воспитания с закономерностями функционирования и развития человеческого организма и с человеком как суверенной личностью. Ее решение при разработке программных, нормативных основ и педагогических технологий ставит нас перед выбором приоритетов.

Различаясь по характеру, виду деятельности, величине нагрузки, восприятию учащимися, разнообразию средств, составляющих арсенал физической культуры, очень затрудняет ориентирование в том, как воздействуют эти средства на здоровье студентов. Между тем, без такого ориентирования не может быть обеспечено полноценное, целенаправленное, и, следовательно, наиболее эффективное использование средств физического воспитания. Несомненно, за многообразными частностями важно увидеть наиболее общие признаки, позволяющие ориентироваться в основных путях реализации оздоровительного влияния средств, составляющих арсенал физической культуры. Поэтому необходимы периодические мониторинговые исследования, позволяющие отслеживать уровень морфологических и функциональных параметров и их взаимосвязь в течение учебного года.

Методы и организация исследования. В связи с исследуемой проблемой наибольший интерес представляют результаты изучения морфологических и функциональных параметров в период обучения в учебном заведении. Этот период не только совпадает с активными изменениями уровня и взаимосвязи морфологических и функциональных параметров. Для тех, кто получает профессиональное образование, он является периодом обязательного освоения учебной дисциплины «Физическая культура», программные и нормативные основы которой разрабатываются с учетом уровня и закономерностей физического развития человека.

Совершая свой выбор, мы оказываемся в пограничной области взаимодействия социального, биологического и технологического аспектов физического воспитания. В этой ситуации приоритет должен быть отдан ориентированному решению проблемы. Для этого имеются следующие основания. Уровень морфологических и функциональных параметров является результатом процессов жизнедеятельности, протекающих в организме. Изменение уровня этих процессов влияет на изменение уровня биометрических

параметров. Поэтому правомерно предположить, что по уровню и изменению показателей физической подготовленности можно косвенно судить об уровне функционирования обеспечивающих их органов и систем, а также их изменениях в процессе физического воспитания. На том же основании можно утверждать, что процесс занятий физическим воспитанием в большей степени зависит от восприятия личностью ценностей физической культуры.

В процессе изучения экспериментальных фактов, относящихся к физкультурному образованию, восхождение от абстрактного к конкретному осуществляли путем анализа особенностей динамики параметров физического развития, физической подготовленности в процессе занятия физическим воспитанием, восприятия его ценностей и выявления закономерностей, позволяющих разработать ориентированные нормативные, программные основы и педагогические технологии, повышающие эффективность физического воспитания.

Это значит, что физическое воспитание должно строиться с учетом индивидуальных процессов, протекающих в организме.

Об этих процессах можно судить по непосредственным результатам их изучения и по косвенным данным. Современные аналитические методы диагностики, применяемые в различных областях человекознания, и синтетические подходы к моделированию процессов жизнедеятельности человека в принципе позволяют охарактеризовать их на разных уровнях и получить общую картину различных фаз природного развития организма.

Таким образом, мы считаем, что эффективность физкультурного образования может обеспечиваться реализацией следующего комплекса педагогических условий:

- а) активизация практической деятельности по физическому воспитанию на основе педагогического мониторинга;
- б) организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- в) создание ситуации иницирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера.

Новизна выделенных условий заключается в следующем:

- данные условия не использовались ранее в связи с определённым нами предметом исследования;
- приведённые условия не рассматривались в едином комплексе;
- особенности каждого из условий представлены в их специфических характеристиках.

Используя в отношении выделяемых педагогических условий термин «комплекс», а не «система», мы, принимая во внимание многофакторность педагогических явлений, полагаем, что другому исследователю вряд ли удастся представить полный спектр условий, влияющих на результативность функционирования физкультурного образования. Скорее всего, в ходе научного поиска он выделит лишь часть из них, которые в определенном смысле соответствуют выбранной методологии исследования, особенностям изучаемого явления, характеристикам реализуемого педагогического процесса и научно-методическим предпочтениям самого исследователя.

Выделяя первое педагогическое условие, мы исходили из того, что эффективность любого педагогического процесса, в том числе и процесса формирования физкультурного образования, в значительной степени определяется информированностью как преподавателя, так и студента об уровне сформированности у него определённого качества. А поскольку наиболее эффективным средством информационного обеспечения, которое не ограничивается единичным актом диагностики, а носит продолжительный характер, является мониторинг, то необходимым становится его разработка и использование, как преподавателем, так и будущим специалистом.

В общем виде мониторинг рассматривают как механизм систематического наблюдения за определённым объектом, представляющим интерес для педагогической науки и практики, как систему повторяющегося с определённой периодичностью сбора информации об объекте с использованием одних и тех же базовых индикаторов, систему оценки меняющихся состояний и тенденций развития наблюдаемого объекта, контроля за ходом наблюдаемых педагогических процессов с целью предупреждения, преодоления или минимизации нежелательных тенденций и последствий развития этих процессов. Его отличительными признаками являются: обратная связь (информированность о состоянии объекта, которая позволяет вносить коррективы в процесс его функционирования); непрерывность (постоянный сбор данных об объекте); диагностичность (наличие критериев, с которыми можно соотнести реальное состояние наблюдаемого объекта); технологичность критериев (включение в критерии максимального количества информации при сохранении удобства их отслеживания); научность (научная обоснованность критериев и отслеживаемых параметров); совершенствование (возможность внесения изменений в структуру мониторинга).

Введение второго педагогического условия определено необходимостью выработки более устойчивых потребностей, интересов и мотивов, совокупность которых регулирует сознательную физическую активность человека, необходимую для сбережения и сохранения здоровья, как своего, так и

окружающих в сложных условиях, возникающих в будущей профессиональной деятельности.

Использование индивидуального выбора студентом физкультурно-оздоровительной деятельности позволит достаточно эффективно изменить к лучшему объективное условие проведения занятий и выделит необходимое время на теоретическую основу, как преподавателям, так и студентам. Это даст возможность влиять на положительное отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Использование свободного выбора студентами физкультурно-оздоровительной деятельности при консультативной помощи педагога не только решает проблему необходимого и желаемого в содержании учебного процесса, создаёт благоприятную обстановку на занятиях, но и помогает эффективно воздействовать на познавательную и двигательную активность, воспитание физических качеств студента, а также устанавливает положительные взаимоотношения учитель – ученик.

В рамках третьего педагогического условия мы посчитали возможным вовлечение студентов в спортивно-массовую деятельность, требующую некоторого мастерства и определённой физической тренировки.

При этом, проявляя субъектные качества, будущий профессионал исследует собственные физические ресурсы развития и перспективы успешного самоосуществления в выбранной им сфере спортивной деятельности, не избегая решения возникающих при этом проблем и сложностей. Студент активно овладевает зависящим от него пространством физкультурно-спортивного развития; во избежание неадекватных оценок или их оперативного исправления учится соизмерять свои усилия с масштабами спортивного пространства; приобретает опыт свободного и ответственного выбора цели, содержания и средств для максимально полной творческой самореализации. В согласовании своих физических возможностей, способностей и ожиданий с условиями и требованиями среды жизненного и профессионального роста, будущий профессионал выдвигает индивидуальные проекты спортивно-образовательного саморазвития, реализует их как своего рода непрерывный процесс-поступок над своей ограниченностью и инертностью. При совершенствовании физических данных, интенсивных духовных поисках жизненного смысла и собственного в ней предназначения студент развивает индивидуальность в общей структуре физкультурного образования; разворачивает здоровьесберегающую компетентность в полипозиционной форме субъекта отношений, образования, познания, поведения, деятельности, общения.

Выводы. Итак, нами разработан и теоретически обоснован комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность физкультурного образования студенческой молодёжи. В выборе педагогических условий, основное назначение которых состоит в оптимизации физкультурного образования, мы отдавали предпочтение таким мерам, которые не требуют существенного его усложнения. Мы полагаем, что педагогические условия должны выбираться из имеющихся возможностей педагогического процесса, способных ускорить и улучшить получаемый результат, а не представлять собой параллельный, трудоемкий процесс, требующий колоссальных усилий со стороны педагога.

Заметим, что реализация каждого из представленных условий способствует решению определённых задач. Достижение же общей цели возможно, как показала дальнейшая опытная работа, при выполнении всего комплекса описанных условий. Педагогические условия включены в модель, которая не может существовать в ином виде, кроме как в комплексе с указанными педагогическими условиями. В противном случае мы будем иметь модель с другими характеристиками.

Литература

1. Беликов В.А. Философия образования личности : Деятельностный аспект : монография / В.А. Беликов. – М. : Владос, 2004. – 357 с.

Опыт физического воспитания в европейских странах: современность

Николаичева А.С., Мазурина А.В., Маклаков В.А.

Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма
(Смоленск, Российская Федерация)

Гродненский государственный университет им. Я.Купалы
(Гродно, Республика Беларусь)

Исследованы основные направления, цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях ведущих стран Европы. Проведен анализ публикаций по вопросам содержания и целевой направленности физического воспитания студентов в европейских странах в данный временной интервал. Полученные данные позволяют наметить перспективные пути улучшения организации учебного процесса и двигательной активности студенческой молодёжи.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенческая молодёжь.*

The basic directions, objectives and tasks of physical education of student youth in higher educational institutions of the leading countries of Europe. The analysis of the publications on content and target orientation of physical education students in the European countries in a given time interval. These data allow us to identify promising ways to improve the educational process and physical activity of students.

Key words: physical education, students.

Актуальность. На протяжении истории человечества, по мере развития общества и науки, молодежь является одной из самых не защищенных групп населения, любые реформы, приводящиеся в той или иной сфере общественной жизни, затрагивают и молодых людей.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения занимает одно из ведущих мест в системе социальных ценностей и приоритетов общества, а единственным средством его поддержания принадлежит физической культуре.

Высшая школа по праву занимает важное место в системе реализации данного направления.

В настоящее время одним из главных условий создания европейской зоны образования является обеспечение качества образования по всем направлениям обучения, в том числе, в физическом воспитании.

Систематические занятия физическими упражнениями в период обучения в вузе в значительной мере призваны способствовать формированию и совершенствованию таких ценных качеств и свойств личности, которые особенно необходимы молодым специалистам в условиях интенсификации производственной деятельности. Это, прежде всего, хорошее здоровье, высокая умственная и общая физическая работоспособность, творческая активность и долголетие. В связи с этим, в рабочих программах по дисциплине «Физическая культура», которые разрабатываются в вузах различных стран, содержится материал, направленный на укрепление здоровья, формирование физических качеств, совершенствование техники упражнений. Однако, следует отметить, что эти программы имеют как общие черты, так и отличительные особенности, исследования и учет которых будут способствовать, прежде всего, взаимообогащению систем физического воспитания студентов различных стран [1, 2, 4].

В свете вышеизложенного актуальным представляется особый интерес изучение опыта организации процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузах ведущих стран Европы, его освоение и внедрение в образовательный процесс отечественных вузов.

Цель, материал и методы исследования. *Цель исследований:* изучение вопроса содержания и целевой направленности физического воспитания студентов в европейских странах.

Методы исследования: анализ литературных источников и нормативных документов, системно-функциональный анализ.

Результаты и их обсуждение. Физическое воспитание как учебная дисциплина в высших учебных заведениях большинства европейских стран

является обязательным (Франция, Италия, Германия, Польша, Англия, скандинавские страны), а в экономически менее развитых странах – не обязательным. Вместе с тем, многие университеты на Западе, не имея в учебном расписании предмета «Физическая культура» располагают большим количеством спортивных залов, плавательных бассейнов, стадионов, помещений с тренажерами и другими необходимыми сооружениями и оборудованием для занятий физической культурой и массовым спортом в удобное для студента время [3].

Как показывают исследования (Шилько, 2002; Дорошенко, 2011; Рапопорт, 2001; Якимович, 2002) западная молодежь, поступающая в высшие учебные заведения, имеет, чаще всего, воспитанную с детских лет в семье и школе устойчивую потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Это обусловлено тем, что на Западе «в моде» заниматься оздоровительным спортом, вследствие чего после поступления в вуз студенческая молодежь с учетом собственного состояния здоровья, физической подготовленности, интереса и индивидуальных возможностей посещают те или иные секции не 1-2 учебных года, а в течение всего периода обучения.

В вузах, где курс физического воспитания является обязательным, предлагаемый материал каждому студенту в среднем доступен. Основными задачами базовых учебных программ в большинстве европейских стран являются:

- достижение творческого долголетия;
- укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности;
- способствовать удовлетворению от физической активности.

Сверх того, окончание обучения в вузе вовсе не означает прекращение систематических занятий физической культурой, а наоборот, активный двигательный режим является составной частью образа жизни студентов. Отличным примером подобного менталитета и образа жизни молодежи служат студенты таких стран как США, Англия, Германия, Польша, Норвегия) [5].

На сегодняшний день, в странах Европы цели и задачи физического воспитания формируются на государственном (Франция, Италия, Португалия, Бельгия, большинство скандинавских стран) и региональном уровне (Германия, Испания, Швейцария). В ряде стран (Англия, Норвегия) государственные органы контролируют, но не управляют процессом физического воспитания учащейся молодежи [3].

Следует отметить, что в странах Европы, в министерствах которых имеются департаменты по физическому воспитанию, разрабатываются примерные программы, которые служат основой для создания учебных

программ в каждом отдельном вузе. Вуз сам определяет объём и содержание программы, исходя из материальной базы, наличия средств на оплату труда тренеров-преподавателей, популярности тех или иных видов спорта и систем физических упражнений. Минимальное количество часов на обязательные занятия – 2, максимальное – 4 часа в неделю, и лишь в немногих странах обязательный курс имеет академический зачет [2].

В европейских программах по физическому воспитанию для учебных заведений различного уровня важное место занимают компоненты, направленные на формирование культуры личности, здорового образа жизни, развития мотивации к повышению двигательной активности и занятия спортом. При этом предпочтение отдается нетрадиционным организационным формам физического воспитания, замещающим традиционную урочную форму организаций занятий. Подчеркивается важность привлечения студентов к участию в массовых спортивных мероприятиях, спортивных секциях [1, 2, 3].

В 28 странах мира ежегодно практикуются спортивные программы по внеучебной работе со студентами. Данные программы дополняют обязательный курс физического воспитания студентов либо являются дополнением факультативных курсов. Фактически во всех рассматриваемых выше странах кафедрами физического воспитания совместно с различными студенческими спортивными организациями проводятся межвузовские соревнования среди студентов.

Немаловажным представляется и тот факт, что в высокоразвитых европейских странах (Италия, Германия, Франция, Бельгия, Дания, Финляндия, Швейцария, Австрия, Норвегия, Великобритания) в наши дни распространение получает профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Для этого к программам физкультурного образования в вузах включаются специальные курсы, которые направлены на адаптацию будущего специалиста к физическим нагрузкам в выбранной профессии, моделирование производственных, служебных ситуаций и отработка путей выхода из них за счет физических возможностей и резервов [1, 4, 5].

Представляет особый интерес процедура финансирования физического воспитания и спорта в вузах Европы. В таких крупнейших странах как США, Канада, Италия, Норвегия, Швеция, Испания, Германия в бюджетах университетов и колледжей предусмотрено выделение до 90% финансовых средств на реализацию программ по физическому воспитанию спорту среди студентов. В большинстве стран источниками пополнения бюджета являются членские взносы студентов (в среднем по \$ 11,1), что позволяет им бесплатно пользоваться спортивными сооружениями и принимать участие в спортивных соревнованиях [3].

Изучение опыта таких стран как Англия, Италия, Германия, Польша показывает, что европейское общество придает большое значение «оздоровительному» спорту. Так, ежедневно по улицам проезжают тысячи велосипедов, за рулем которых школьники и студенты преодолевают расстояния в 7-10 станций метро. Кроме того, неотъемлемой частью каждого тинэйджера является скейтборд или роликовые коньки, на которых они во всем обмундировании устраивают слалом между прохожими. И почти в каждом дворе можно увидеть баскетбольное кольцо и мини площадку для тренировок по вечерам.

В развитых странах, где существует хорошо сложившаяся образовательная система, очень широко распространен студенческий спорт. Особенно он развит в США, Англии, Германии, Франции, Италии, Канаде, Японии и Китае. Студенческий спорт в ряде этих стран является основой национальной спортивной политики и показателем экономического потенциала страны [5].

В настоящее время в Европе насчитывается более 5 крупных международных спортивных организаций, среди которых «Европейское Народное Спортивное движение», «Спорт Для Всех», «ЮНЕСКО», «ИЦПЕСС», «ТРИММ ЭНД ФИТНЕСС», «ИАНОС» и другие организации, так или иначе внесшие вклад в развитие спорта в Европе. Среди основных задач на первое место выдвигается, прежде всего, привлечение молодежи к спорту, это отражено в программе «Спорт для всех», которая усиливает пропаганду спорта для всех в учебных заведениях, на производстве, в средствах массовой информации и т.д. Соответствующие методические программы создаются при помощи олимпийского комитета, который также включается в дело организации массовых соревнований с большим числом участников. Подобные соревнования можно рассматривать как хорошую рекламу активного отдыха, прекрасного средства для физической подготовленности и здоровья людей.

Особого внимания заслуживает опыт зарубежных стран в развитии массового спорта, что в первую очередь является механизмом оздоровления населения, достижения самореализации, самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Поэтому государства придают вопросам развития массового спорта особую значимость, ставя основной целью вовлечение населения в занятия массовым спортом [1].

Заключение. Таким образом, результат изучения литературных источников, нормативных документов и анализ состояния физического воспитания в зарубежных странах позволил выявить приоритетные направления развития физической культуры, цели, задачи, социальную значимость.

Современная физическая культура приобрела характер рекреационно-спортивного движения как средства отдыха, развлечения трудящихся, отвлечения их от политических и экономических проблем общества, а также средства подготовки молодежи к воинской службе. Современный период характеризуется более тесной взаимосвязью и взаимопроникновением различных систем физического воспитания, образования и физической подготовки в разных государствах и регионах. Спорт приобретает массовый характер и значительное влияние на социально-общественные отношения.

Полученные данные позволяют наметить перспективные пути улучшения организации двигательной активности студенческой молодежи и совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в целом.

Литература

1. Вапнярская О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов; под ред. А.Е. Хачатурова // Электронный журнал «Менеджмент в России и за рубежом». – 2003. – № 3. – Режим доступа : <http://www.mevriz.ru/articles/2003/3/1119.html>
2. Воронцов Н.Д. Физкультурная деятельность студента и ее развитие в системе высшего неспециального физкультурного образования / Н.Д. Воронцов, А.В. Володин, Н.А. Князева : материалы межвуз. конф. – Тула, 2006. – С. 123-124.
3. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 168 с.
4. Леонов О.З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн / О.З. Леонов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. – Вип. 1. – С. 14-17.
5. Томенко А.А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А.А. Томенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 77-79.

Детерминанты современного образования в воспитании преемственности общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни учащейся молодежи

Осипцов А.В.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Воспитание общечеловеческих ценностей личности молодого поколения требует чёткого теоретико-методологического основания к своей организации, в котором должны быть заложены ведущие тенденции развития общества, социокультурные детерминанты его эволюции в целом, и общего образования в частности.

Современные теоретические и методологические основы научных исследований в области педагогики, теории и методики воспитания предполагают систематизацию научных взглядов, идей объяснений, виденье сущности явлений и их взаимосвязей, проблем развития в материальной и общественной жизни. Изложенные принципы, И.Бех, А.Заболотская отнесли к категории концептуальных и связано это с тем, что они отражают не когнитивную и логическую сущность явлений, которые исследуются, а их социокультурную ценность (значение исследования, новых знаний, пути их практического использования).

Целью исследования является анализ взглядов ученых на формирование общечеловеческих ценностей учащейся молодежи, процессы и способы понимания, интерпретацию динамики их развития.

Результаты исследования. В качестве концептуального подхода нашего исследования, на основе фундаментальных научных трудов таких известных ученых, как И. Бех, Л. Выготский, Б. Коротяев, Б. Ломов, Г. Шевченко [1, 2, 3, 4, 5] нами были обоснованы детерминанты современного образования в воспитании общечеловеческих ценностей личности учащейся молодежи. Научные достижения ученых убедительно доказывают, что познание, формирование и практическое использование любого педагогического явления, его социокультурной сущности нужно начинать с установления закономерной связи и причинной обусловленности всех явлений, процессов, факторов действительности в которых находится объект и предмет исследования.

Динамические процессы развития, воспитания, обучения требуют принципиального учета разнокачественных воздействий реальных факторов и причин на формирование сознания, самосознания и целенаправленную деятельность человека, которая базируется на единстве сознания и социальной практики. Это базовое положение принципа детерминизма обосновано такими

известными учеными в области психологии и педагогики как Л. Выготский, А. Леонтьев, С. Рубинштейн, Ж. Юзвак, R. Rommatveit, которые аргументированно доказали, что единство сознания и деятельности человека детерминирует предметно-практическую деятельность, между внешней и внутренней структурой которых формируются детерминационные отношения, влияние культурных факторов, социальных ценностей (общение, взаимодействие, воспитание, речь), замыкают макросоциальный уровень их детерминации с микросоциальным воспитанием личности, ее индивидуальной воли, сознания, интеллекта, морально-этической и мотивационно-потребительской сферы, присущей образованию. Комплементарно интегрирует макросоциальные и микросоциальные факторы психического, культурного, социального развития человека, его способности к интериоризированному целеполаганию, внутреннему диалогу, мышлению, рефлексии, целевой учебно-воспитательной, профессионально-трудовой, культурной деятельности, основанных на общечеловеческих ценностях личности и общества.

Взаимосвязь макросоциальных (культурных) с микросоциальными (личностными, семейными, культурными, образовательными условиями) детерминантами воспитания личности и общечеловеческих ценностей, обуславливает их влияние в различных формах, таких как образы, действия, мотивы, потребности, нормативные, программные, концептуальные наработки обществом, его ценностные ориентации, ценностные потребности, культура, социальный заказ на систему национального образования [5].

Таким образом, исследуемые нами подходы относятся к общенаучному и методико-технологическому уровням методологии, что определяет многоуровневость и иерархический характер теоретико-методологической основы педагогической концепции воспитания общечеловеческих ценностей личности современного студента.

Более пристальное внимание уделим культурным детерминантам образования и воспитания с позиции психологи, объясняющей образовательно-воспитательную деятельность личности, ее поведение, поступки как систему действий, детерминированную личностными, социальными и культурными потребностями, стимулами и мотивами, которые формируются в процессе социализации, воспитания, образования, профессионально-трудовой деятельности человека как казуальный тип взаимосвязи между ними. Такие известные ученые в области психологии, педагогики культурной и социальной детерминации образовательно-воспитательной деятельности как В. Бездухов, Б. Ломов, Л. Сохань, М. Шелер, Ж. Юзвак, И. Якиманская, N. Rescher, факторы детерминизации рассматривают с позиции отражающей и регулятивной функции в организации целенаправленной деятельности человека.

Детерминация образовательно-воспитательной деятельности человека рассматривается нами на основе фундаментальных научных трудов И. Беха, В. Григоренко, А. Маслоу, В. Ясвина, J. Watson как психо-социальное явление, и по отношению к ее структуре выполняет системообразующую функцию, которая обуславливает ценностный характер действий, поступков и поведения личности.

Культурные детерминанты образования и воспитания заключаются в системном воздействии ценностных ориентаций, ценностей культуры, социальных потребностей, общественных идеалов, правовых норм поведения, государственных программ, концепций, законов относительно реформирования, модернизации, оптимизации национального образования, являющихся движущими факторами общественного сознания, инновационного самосознания педагогического сообщества, которые в этой системе выполняют функции детерминации в воспитании общечеловеческих ценностей личности.

В качестве базовых культурных детерминант развития и воспитания Ш. Амонашвили, В. Бездухов, А. Мудрик, М. Роганова, Г. Шевченко рассматривают ценности образования, которые они определяют как идеалы, трансформированные в морально-этические ориентиры воспитания и образования: истина, добро, личность, польза, свобода, любовь, творчество, выбор, достоинство. Перечисленные ценности образования эти ученые рассматривают как культурные детерминанты, обуславливающие преимущества тех или иных идеалов, ценностных ориентаций, ценностей, потребностей общества на уровне индивидуального и общественного социокультурного сознания человека.

Результаты данного теоретического и методологического исследования дают весомые научные основания считать в качестве следующей культурной детерминанты образования – культурологический личностно-ориентированный подход к его структурированию, который многими исследователями определяется в форме образования и воспитания, эпицентром чего является человек, познающий себя, творящий личностную культуру путем диалогового общения, обмена опытом жизни, созданием ценностей индивидуального и коллективного творчества. Культурологическое личностно-ориентированное воспитание и образование обеспечивают личностно-смысловое развитие человека, в основе которого находится воспитание общечеловеческих ценностей, на основе которых они формируют и реализуют свою индивидуальность.

Структура культурологического личностного образования студентов классического университета является социально-педагогическим гарантом и детерминантом формирования их личности с учетом современных потребностей общества потому, что предполагает:

- индивидуализацию воспитания общечеловеческих ценностей, на основе которых самоактуализируется развитие студентов, их самовоспитание и самообразование, социально-ценностная самореализация;

- формирование системы общекультурных и профессиональных знаний студента, цель которых заключается не только в расширении их глубины и объема, но и ценностном преобразовании социально-жизненного опыта каждого будущего специалиста, развитие его мотивационно-потребностной сферы;

- системное согласование научного содержания профессионального образования с общечеловеческими ценностными ориентирами, социальными ценностями и потребностями общества;

- системное стимулирование студентов к самовоспитанию, самообразованию и саморазвитию, социально-ценностной самоактуализации и самореализации;

- системное предоставление студентам возможности выбора ценностных ориентаций, личностных и социально-культурных ценностей и потребностей общества и индивидуума.

Следующей культурной детерминантой современного образования в аспекте актуальности воспитания общечеловеческих ценностей учащейся молодежи является концепция национального воспитания, которая обобщает опыт, культуру и научные достижения в области воспитания нации, которая вступила в новую эру исторического развития и культурного самоопределения.

В связи с изложенной аргументацией, детерминирующие свойства концепции национального воспитания заключаются в четкой сущности следующих ее составляющих положений:

- принципы национального воспитания (народность, природное соответствие, культурное соответствие, демократизация, непрерывность, этнизация, систематизация, интегративность);

- национальное воспитание как фактор целостного формирования личности; основные направления национального воспитания (становление личности, социализация, передача общечеловеческих ценностей, воспитание личностных черт гражданина, формирование национального самосознания, национальной гордости, патриотизма, деидеологизации, культуры, уважения к конституции и законам государства, физической и экономической культуры, общечеловеческой морали, духовно-эстетической культуры);

- система непрерывного национального воспитания (реализация воспитательного потенциала семьи, общеобразовательной школы, технических учебных заведений, высшей школы, внеучебных заведений, общества).

Изложенные положения детерминационного воздействия концепции национального воспитания подкрепляются фактором ее направленности на

формирование общечеловеческих гуманистических ценностей: идеалы добра, правды, красоты, справедливости, совести, человеческого достоинства, верности, свободы, демократии, здоровья и здорового образа жизни, которые являются приоритетными во всех звеньях национального образования и культуры в целом.

Выводы. Итак, значительные изменения в политической, социально-экономической и культурной жизни общества, которые приводят к постепенной девальвации ценностей культуры, распаду образа мира, который формировался десятилетиями, что приводит к массовой социально-ценностной дезориентации людей, подрастающего поколения и студенческой молодежи, утраты способности к идентификации, социально-ценностного самоопределения, самоактуализации и самореализации. Именно эта социально-культурологическая ситуация и аксиологические проблемы национальной системы образования актуализируют необходимость разработки проблемы воспитания общечеловеческих ценностей личности.

Литература

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. – Т. 3. – М., 1983. – 368 с.
3. Коротяев Б.И. Взгляд в будущее высшего педагогического образования с позиций теории педагогической философии : монография. – Луганск : изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 260 с.
4. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи. – М. : изд-во "Наука", 1984. – 445 с.
5. Шевченко Г.П., Джабер Х.М. Естетичне виховання у вищих навчальних закладах України у сучасних період. – Луганськ : вид-во СНУ імені В. Даля, 2004. – 208 с.

Роль иностранного языка в карьере спортсмена

Павицкая З.И.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

В данной статье раскрывается роль учебной дисциплины «Иностранный язык» в становлении специалиста спортивного профиля. Раскрываются основные условия профессиональной ценности и конкурентоспособности. Выявляются факторы заинтересованности студентов в процессе изучения иностранного языка.

Ключевые слова: *иностраннный язык, спортивный ВУЗ, методика обучения иностранного языка, иноязычное общение.*

Актуальность исследования. Роль иностранного языка в карьере спортсмена является весьма существенной. Спортсмену необходимо постоянно ездить на международные соревнования, заниматься самообразованием, саморазвитием, изучать значительный объем специальной литературы, представленной на иностранном языке. Принимая во внимание скорость устаревания знаний, для успешного осуществления профессиональной и научной деятельности необходимо постоянно изучать специальную литературу, результаты научных исследований в данной области. Английский язык в данном компоненте выступает источником и средством обмена идеями, профессионально ценной информацией, является важным фактором профессионального совершенствования личности спортсмена. Одним из основных условий профессиональной ценности и конкурентоспособности специалиста спортивного профиля является участие в международных соревнованиях, умение представлять свои достижения, идеи и разработки, способность осуществлять профессиональное иноязычное общение, что является крайне важной.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование роли иностранного языка в карьере спортсмена.

Создание общеевропейского спортивного и экономического пространства обусловило тесное взаимодействие членов профессиональных сообществ из разных стран в процессе работы над различными совместными проектами (проведение международных соревнований, чемпионатов, универсиад). Международные соревнования должны быть проведены в соответствии с международными стандартами. Первый шаг в проведении международных соревнований невозможен без знания иностранного языка.

Также нельзя не отметить, что в эпоху расширения международных контактов способность осуществлять эффективное профессиональное иноязычное общение является обязательным условием успешной профессиональной деятельности специалиста в современном профессиональном сообществе. Высокий уровень профессионализма определяется, с одной стороны, уровнем профессиональной подготовки, с другой – качествами специалиста как личности, опытом эмоциональной оценки профессиональной деятельности, в том числе лингвокультурного взаимодействия в рамках профессионального общения.

Такой подход к проблеме нашего исследования предопределил и поиск **методов исследования:** методы теоретического уровня – теоретический анализ проблемы исследования на основе изучения психологической, педагогической литературы, анализ и синтез эмпирических данных, аналогии, моделирование, системный подход.

Методы эмпирического уровня – изучение опыта, анкетирование, беседы с участниками исследования, интервьюирование, наблюдение, педагогические измерения и статистическая обработка.

С целью выявления заинтересованности студентов спортивного профиля в изучении английского языка нами было проведено анкетирование. Результаты данного анкетирования позволили нам судить об отношении студентов к учебному предмету «Иностранный язык» и что необходимо изменить в процессе преподавания для того, чтобы повысить эффективность обучения на занятиях по английскому языку. Опросы, проведенные в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, в которых участвовало 50 студентов, показали следующие результаты.

Во-первых, все студенты единогласно признают важность изучения иностранного языка в Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма, хотя и объясняют его роль по-разному. 55,8 % считают, что знание иностранного языка необходимо в современном обществе, а 25,72 % хотят использовать в своей профессиональной деятельности (планируют работу или тренировки за границей); 9,6 % мечтают поехать в другую страну. Только небольшой процент – 7,4 % изучают английский язык, т.к. данный предмет предусмотрен учебной программой. Это говорит о том, что студенты осознают важность данного предмета, знание которого необходимо для современного специалиста спортивного профиля.

Кроме того, мы попытались выявить мотивы изучения иностранного языка студентами спортивного профиля. Данные опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1

Мотивы изучения иностранного языка студентами спортивного профиля

Мотивы изучения иностранного языка	Численное соотношение в %
Знания иностранного языка пригодятся в будущем	96,95
Это модно	78,9
Расширяет кругозор	58,1
Хочется узнать о других странах	53,94
Развивает память	49,6
Хочу переписываться на иностранном языке	40,1
Интересные практические занятия	35,4
Мне легко изучать иностранный язык	27,5
Мечта жить, работать и тренироваться за границей	24,8
Нравится учить иностранный язык	17,1
Хочется читать спортивную литературу в оригинале	10,8

К сожалению, есть студенты, хотя и небольшое количество – 17,5%, которые отрицательно относятся к дисциплине «Иностранный язык». В основном это обусловлено субъективными причинами:

- не объективностью оценивания знаний студентов – 24,04%;
- однообразием проведения занятий по иностранному языку – 15,41%;
- перегруженностью выполнением домашнего задания – 25,3%;
- конфликтностью отношений с преподавателем – 8,41%.

Естественно все вышеприведенные факторы не только препятствуют эффективному изучению иностранного языка, но и у студентов пропадает всякое желание даже посещать занятия.

Анализ проведенного опроса показал, что большинство респондентов в определенной степени испытывают трудности в изучении иностранного языка. Особую трудность для студентов при изучении английского языка представляют:

- грамматика – 36,6%;
- аудирование – 29,04%;
- устная речь – 17,1%;
- фонетика – 10,2%;
- чтение – 6,9%.

Практика показывает, что такой большой показатель трудностей связан с недостаточной иноязычной подготовкой студентов в средней общеобразовательной школе, отсутствием навыков самостоятельной работы. Кроме того, в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма английский язык изучают один или два раза в неделю. Это недостаточно для эффективного усвоения иностранного языка. Поэтому 76,3 % хотели бы дополнительно заниматься по данному предмету.

Оказалось, что студенты ценят и видят великолепные условия обучения. Для них это очень важно, что они при изучении иностранного языка не только находятся в специально отведенном для этого месте, но и занимаются в хорошо оборудованном кабинете. Они считают, что в этом случае у них возникает положительный настрой на занятие и желание говорить на английском языке, заниматься на занятиях более осознанно. Можно сказать, что «погружение» в атмосферу иностранного языка благотворно влияет на процесс обучения. Кроме того, многие добавили, что увеличение часов по иностранному языку, приглашение иностранных преподавателей, замена устаревших русских учебников на инновационные иностранных фирм “Longman” и “Pearson” и занятия в лингафонном кабинете позволили им лучше знать иностранный язык.

Заключение. После проведенного исследования мы уже можем сказать, что студенты считают изучение иностранного языка как один из важных и

обязательных факторов становления компетентного специалиста спортивного профиля. Все приведенные выше цифры говорят об общей тенденции, наметившейся в обществе, на повышение роли образования и в, частности предмета «Иностранный язык».

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников

Пархоменко Л.А.

Гомельский государственный университет им Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Данная статья посвящена формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников. Целью статьи является выявление особенностей проявления мотивации к спорту и физической культуре у детей младшего школьного возраста. Особое внимание уделяется методам, которые необходимо использовать педагогу для активации мотива к занятиям физической культурой и спортом. Для того, чтобы активировать желание младшего школьника к занятиям физической культурой и спортом педагогу необходимо использовать игровой и соревновательный методы в силу их психологических особенностей.

Ключевые слова: *мотив, мотивация, младший школьник, спорт.*

This article is devoted to formation of motivation to occupations by physical culture and sport at younger school students. The aim of the article is identification of osobnnost of manifestation of motivation to sport and physical culture, at children of younger school age. The special attention is paid to methods which the teacher needs to use, for activation of motive to occupations by physical culture and sport. The author comes to a conclusion: to activate desire of the younger school student to occupations by physical culture and sport, the teacher needs to use game and competitive methods owing to their psychological features.

Key words: *motive, motivation, younger school student, sport.*

Мотив (лат. *moveo* – двигаю) – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа.

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном [1, 2].

Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Затем этот термин прочно вошел в

психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение (К. Мадсен; Ж. Годфруа), в другом случае – как совокупность мотивов (К.К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов), как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян), как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [4].

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [3].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность студентов (объем локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок.

Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности.

Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками.

А.В. Родионов отмечает, что «мотивация имеет сложную структуру и связана с самыми различными чертами личности» [1].

Многолетний мониторинг мотивации элитных спортсменов обнаружил, что для них значимыми являются: динамизм развития вида спорта, устойчивость социальной позиции в элитной команде, соблюдение правил честной спортивной борьбы при отборе в элитные команды и на престижные соревнования, характер межличностного общения в среде элитарных спортсменов и с представителями СМИ.

Способами спортивной деятельности являются физические упражнения – тренировочные и соревновательные. Их использование зависит от целей и от условий деятельности. Как правило, выделяются объективные и субъективные условия спортивной деятельности. К объективным условиям деятельности автор относит: общие требования спортивной деятельности, специфические требования вида спорта, а также конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена (материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения и воспитания). К субъективным условиям спортивной деятельности – природные задатки, развитые в специализированном направлении психические процессы, состояния, а также спортивно – важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощённый в знаниях, умениях и навыках.

Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из них являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существуют несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

- Обстановка во время занятий и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая его в развлечение. Урок физической культуры приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят бодрость тренера, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда.

Излишняя возбужденность тренера (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников.

- Использование игрового и соревновательного методов в силу их психологических особенностей всегда вызывает сильную эмоциональную реакцию школьников. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение поставленных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует определив их место, форму и меру.

- Разнообразие используемых на тренировках средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний (психическому пресыщению).

Таким образом, для того что бы активировать желание младшего школьника к занятиям физической культурой и спортом педагогу необходимо использовать игровой и соревновательный методы в силу их психологических особенностей, которые вызывают сильную эмоциональную реакцию школьников. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение поставленных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Литература

1. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 34.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. В. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 350 с.
3. Пуни, А.Ц. Очерки психолога спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 90 с.
4. Спорт и подвижные игры : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Н. Клещевой. – М. : Высшая школа, 1980. – 143 с.
5. Тер-Ованесян, А.А. Спорт : обучение, тренировка, воспитание. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

Рухова підготовленість як критерій виховання наступності у формуванні цінностей здорового способу життя учнів старшого шкільного віку і студентів вищих навчальних закладів

Приймак Г.Ю.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

У статті проаналізовано педагогічні умови забезпечення наступності фізичного виховання старшокласників і студентів, як основи здорового способу життя. Встановлено, що фізичне виховання є важливим фактором забезпечення наступності здорового способу життя. Показані можливі напрями підвищення рівня фізичної підготовленості школярів і студентів. Виявлено фактори, які ефективно впливають на виховання здорового способу життя. Доведено, що виховувати звичку до ведення здорового способу життя необхідно з раннього дитинства.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, наступність, старшокласники, студенти, фізичні вправи.*

In the article considered and to analysis of the literary source problems influence family of continuity healthy lifestyle senior pupil and students, of their healthy lifestyle. It is installed physical they lot of factors guarantee continuity of their healthy lifestyle senior pupil and students. It is proved that physical habit to take healthy lifestyle it is necessary early childhood.

Key words: *healthy lifestyle, continuity, senior pupil, students, physical exercise.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Розглядаючи проблему наступності здорового способу життя, необхідно зазначити, що для педагогіки, теорії і практики фізичного виховання особливої значущості набуває стан здоров'я і фізична підготовленість школярів і студентів. В освітньо-виховному середовищі середньої та вищої школи старшокласник і студент стають активним учасником у вирішенні проблем здорового способу життя. Саме середовище в процесі активної взаємодії особистості з ним стає чинником особистісного формування та розвитку. У даному середовищі є всі підстави для впровадження диференційного підходу у вихованні здорового способу життя, при якому застосовуються різноманітні форми організації освітньо-виховного процесу, розробляються індивідуальні програми виховання здорового способу життя, здійснюється модифікація і адаптація програм наступності фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників і студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема виховання здорового способу життя старшокласників і студентів постійно перебуває в центрі уваги науковців. Значний внесок у розв'язання цієї проблеми належить

таким вченим, як М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Бальсевич, М. Віленський [1-4] та ін. В. Вовк, Л. Кожевнікова, В. Кузьменко, Т. Пристинська, В. Пристинський, Р. Раєвський та ін. у своїх дослідженнях розглядають здоров'язбережувальні технології, як систему заходів щодо виховання здорового способу життя школярів і студентів; наступність як закономірну категорію, що специфічно проявляється у природі, суспільстві й мисленні [5-9].

Формулювання мети роботи. *Метою статті* є аналіз результатів педагогічного експерименту, в якому ми досліджували динаміку показників фізичної підготовленості старшокласників і студентів, як базову основу наступності здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особлива роль в процесі формування наступності у фізичному вихованні школярів і студентів відведена загальноосвітній та вищій школі, забезпечення наступності яких у навчанні й професійній підготовці учнівської і студентської молоді є однією з актуальних науково-педагогічних проблем. Саме наступність виступає об'єктивно реальним механізмом взаємозв'язку педагогічного процесу навчальних закладів і яка, у свою чергу, детермінує необхідність наукового обґрунтування та практичного запровадження організаційно-дидактичних засад її реалізації.

На наш погляд, важливими факторами, що обумовлюють формування наступності здорового способу життя старшокласників і студентів є:

- розуміння наступності як взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх чинників формування здорового способу життя;
- адаптація і закономірності впливу рухової активності на процес наступності здорового способу життя;
- взаємодія знань, вікових і гендерних особливостей старшокласників і студентів у формуванні здорового способу життя;
- фізкультурно-спортивна діяльність та її вплив на формування здорового способу життя;
- соціальні фактори психічного здоров'я та їх вплив на виховання наступності здорового способу життя;
- вплив найближчого соціального середовища й оточення на наступність здорового способу життя.

Важливою педагогічною умовою формування наступності здорового способу життя старшокласників і студентів є оптимальна рухова активність. У зв'язку з цим було здійснено дослідження динаміки рухової підготовленості школярів і студентів за допомогою комп'ютерної інформаційно-діагностичної системи «Паспорт здоров'я».

У таблиці 1 наведено динаміку рухової підготовленості досліджуваних у ході педагогічного експерименту.

Так, у тесті «згинання рук в упорі» у контрольній групі показник збільшився на 0,6%, а в експериментальній групі – на 4,7%; «піднімання тулуба» за 30 с у контрольній групі збільшився на 2,2%, а в експериментальній групі – на 7,2%; «підтягування на перекладині» у контрольній групі – збільшення на 1,0%, а в експериментальній групі на 4,0%; «стрибок з місця у довжину» у контрольній групі – збільшення на 8,9%, а у експериментальній групі – на 17,0%; «стрибок з місця у висоту» у контрольній групі збільшення на 5,0%, в експериментальній групі – на 9,0%; «човниковий біг 4x9 м» у контрольній групі – зміни становили 0,23%, а в експериментальній групі – на 0,59%; «нахил тулуба сидячи» у контрольній групі – збільшення на 1,1%, в експериментальній групі – на 2,8%; у тесті Купера у контрольній групі спостерігалось збільшення показнику на 1,3%, в експериментальній групі – на 3,5%.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів, які займалися за експериментальною програмою

Показники	На початку експерименту (юнаки)			Після експерименту (юнаки)		
	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P
Згинання рук в упорі (кіл-ть раз за 30 с)	17.61±0,17	18.21±0,11	<0,05	18.21±0,41	23.00±0,74	<0,05
Піднімання тулуба (кіл-ть раз за 30 с)	19.73±0,11	19.33±0,54	>0,05	21.97±0,72	26.55±0,51	>0,05
Підтягування на перекладині (кіл-ть раз.)	7.91±0,33	8.00±0,12	<0,05	9.00±0,72	12.00±0,42	<0,05
Стрибок з місця у довжину (см)	205.1±2.79	205.0±2.52	<0,01	214.1±2.55	222.0±2.85	<0,01
Стрибок з місця у висоту (см)	40.04±0,27	41.05±0,51	<0,01	45.08±0,30	50.09±0,28	<0,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	9,82±0,07	9,83±0,09	<0,01	9,59±0,11	9,24±0,9	<0,01
Нахил тулуба сидячи (см)	13.43±1,06	13.53±1,18	>0,05	14.53±1,08	16.35±1,25	>0,05
Тест Купера (м)	2085±2,15	2100±2.30	<0,01	2220±2.50	2450±2.85	<0,01

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат-студенток також досліджувався за допомогою комп'ютерної інформаційно-діагностичної системи «Паспорт здоров'я», результати якої наведено в таблиці 2.

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат у ході формувального експерименту показав, що у тесті «згинання рук» у контрольній групі збільшення на 0,6%, а в експериментальній групі – на 5,7%; у підніманні тулуба у контрольній групі збільшення на 1,1%, а в експериментальній групі – на 4,0%; стрибок з місця у довжину у контрольній групі збільшення склало на 4,9%, а в експериментальній групі – на 17,8%; стрибок з місця у висоту у контрольній групі – збільшення на 1,0%, а в експериментальній групі – на 4,0%; в човниковому бігу 4x9 м у контрольній групі результат покращився на 0,23%, а в експериментальній групі – на 0,73%; в тесті «нахил тулуба сидячи вперед» у контрольній групі збільшився на 0,37%, а в експериментальній групі – на 1,54%; в тесті Купера у контрольній групі результат збільшився на 1,0%, а в експериментальній групі – на 2,6%.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток, які займалися за експериментальною програмою

Показники	На початку експерименту (дівчата)			Після експерименту (дівчата)		
	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P
Згинання рук в упорі (кіл-ть раз за 30 с)	13.61±0,12	13.21±0,12	<0,05	14.21±0,44	19.00±0,66	<0,05
Піднімання тулуба (кіл-ть раз за 30 с)	16.43±0,15	16.33±0,54	>0,05	17.57±0,32	20.35±0,21	>0,05
Стрибок з місця у довжину (см)	160.1±2.46	160.2±2.32	<0,01	165.1±2.24	178.0±2.71	<0,01
Стрибок з місця у висоту (см)	36.02±0,23	36.03±0,36	<0,01	37.06±0,20	40.08±0,25	<0,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	11,32±0,07	11,38±0,09	<0,01	11,09±0,11	10,65±0,9	<0,01
Нахил тулуба сидячи (см)	14.63±1,06	14.61±1,18	>0,05	15.00±1,08	16.15±1,25	>0,05
Тест Купера (м)	1685±2.15	1690±2.30	<0,01	1790±2.50	1950±2.85	<0,01

Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласників у процесі педагогічного дослідження представлена в таблиці 3.

Так, показник у тесті «згинання рук в упорі» в контрольній групі збільшився на 0,8%, а в експериментальній групі – на 2,9%; «піднімання тулуба» у контрольній групі збільшився на 1,2%, а в експериментальній групі – на 4,2%; «підтягування на перекладині» у контрольній групі – збільшення на 0,9%, а в експериментальній групі на 2,3%; «стрибок з місця у довжину» у

контрольній групі – збільшення на 10,0%, а в експериментальній групі – на 13,0%; «стрибок з місця у висоту» в контрольній групі збільшення на 3,0%, в експериментальній групі – на 7,0%; «човниковий біг 4x9 м» у контрольній групі – поліпшення результату на 0,03%, а в експериментальній групі – на 0,41%; «нахил тулуба сидячи» у контрольній групі – збільшення на 1,1%, у експериментальній групі – на 1,8%; у тесті Купера у контрольній групі спостерігалось збільшення на 0,3%, в експериментальній групі – на 2,5%.

Таблиця 3

Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласників, які займалися за експериментальною програмою

Показники	На початку експерименту (юнаки)			Після експерименту (юнаки)		
	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P
Згинання рук в упорі (раз. за 30 с)	16.62±0,17	17.21±0,11	<0,05	17.24±0,41	21.00±0,74	<0,05
Піднімання тулуба (раз. за 30 с)	18.71±0,11	18.33±0,54	>0,05	20.97±0,72	22.55±0,51	>0,05
Підтягування на перекладині (раз.)	7.41±0,33	7.90±0,12	<0,05	8.34±0,72	10.24±0,42	<0,05
Стрибок з місця у довжину (см)	202.0±2.79	203.0±2.52	<0,01	212.1±2.55	216.4±2.85	<0,01
Стрибок з місця у висоту (см)	39.04±0,27	40.05±0,51	<0,01	42.08±0,30	47.09±0,28	<0,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	9,22±0,07	9,43±0,09	<0,01	9,19±0,11	9,74±0,9	<0,01
Нахил тулуба сидячи (см)	12.43±1,06	12.53±1,18	>0,05	13.53±1,08	14.35±1,25	>0,05
Тест Купера (м)	1885±2.15	1900±2.30	<0,01	1920±2.50	2150±2.85	<0,01

Показники фізичної підготовленості старшокласниць у ході педагогічного експерименту представлені в таблиці 4.

Так, показники у тесті «згинання рук» у контрольній групі збільшення на 0,8%, а в експериментальній групі – на 3,0%; в підніманні тулуба у контрольній групі збільшення на 0,9%, а в експериментальній групі – на 3,1%; стрибок з місця у довжину в контрольній групі збільшення на 3,0%, а в експериментальній групі – на 9,0%; стрибок з місця у висоту в контрольній групі – збільшення на 1,2%, а в експериментальній групі – на 2,2%; в човниковому бігу 4x9 м у контрольній групі результат покращився на 0,03%, а в експериментальній групі – на 0,41%.

**Динаміка показників фізичної підготовленості старшокласниць, які
займалися за експериментальною програмою**

Показники	На початку експерименту (дівчата)			Після експерименту (дівчата)		
	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P	КГ (n = 62)	ЕГ (n = 63)	P
Згинання рук в упорі (раз. за 30 с)	12.41±0,12	12.25±0,12	<0,05	13.26±0,44	15.23±0,66	<0,05
Піднімання тулуба (раз за 30 с)	15.43±0,15	15.33±0,54	>0,05	16.37±0,32	18.45±0,21	>0,05
Стрибок з місця у довжину (см)	159.1±2.46	159.2±2.32	<0,01	162.1±2.24	168.3±2.71	<0,01
Стрибок з місця у висоту (с)	35.12±0,23	35.23±0,36	<0,01	36.36±0,20	37.48±0,25	<0,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,32±0,07	10,48±0,09	<0,01	10,09±0,11	10,65±0,9	<0,01
Нахил тулуба сидячи (см)	13.33±1,06	13.61±1,18	>0,05	14.22±1,08	15.15±1,25	>0,05
Тест Купера (м)	1600±2.15	1636±2.30	<0,01	1720±2.50	1830±2.85	<0,01

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

Таким чином, аналіз результатів формувального експерименту підтверджує, що фізичне виховання реалізується у процесі виконання конкретних фізичних вправ і рухових завдань.

У зв'язку з цим, для покращення стану фізичного розвитку і рухової підготовленості необхідно більше уваги приділяти специфіці рухів, що визначає фактично об'єктивні й суб'єктивні чинники, для подолання яких необхідно докласти вольові зусилля.

Забезпечення наступності у формуванні здорового способу життя старшокласників і студентів в освітньо-виховному просторі загальноосвітньої школи і вищого навчального закладу повинно відбуватися у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, які опосередковано впливають на виховання в юнаків та дівчат навичок здорового способу життя, сприяють розвитку мотиваційної сфери у прагненні бути здоровим.

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя старшокласників і студентів повинне відбуватися на засадах гуманістичного підходу, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності щодо сприйняття й адекватного реагування на виховні дії навчального та соціального середовища.

Перспективи подальших досліджень планується направити на вивчення впливу інших факторів, реалізація яких забезпечуватиме виховання наступності у здоровому способі життя старшокласників і студентів.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Николай Михайлович Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.

2. Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г.Л. Апанасенко : // Актуальні проблеми здорового способу життя : тези доповідей I Всеукраїнської наук.-практ. конф. – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.

3. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.

4. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчиникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.

5. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания старшеклассников и студентов : монография / В.М. Вовк. – Palmarium Academic Publishing, 2014. – 270 с.

6. Кожевникова Л.К. Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді / Л.К. Кожевникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (XXIII). – 2011. – № 3. – С. 69-71.

7. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Кузьменко Валентина Юріївна; Національний педагогічний ун-т імені М.П. Драгоманова. – К, 2003. – 20 с.

8. Пристинський В.М. Взаємодія духовного й фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за мат. II науково-практ. онлайн-конф. з міжн. участю (Слов'янськ, Україна, 25 берез. 2015 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2015. – Т. 1. – 324 с.

9. Пристинський В.М. Фізичне виховання у формуванні культури здоров'я і здорового способу життя студентів / В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська // Молодь та олімпійський рух : збірник тез доповідей VIII міжн. наук. конф. (Київ, 10-11 верес. 2015 р.) [Електронний ресурс]. – К. : НУФВСУ, 2015. – 399 с. – С. 318 – 320. – Режим доступу <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>).

Гуманістична спрямованість фізичної культури і спорту в контексті виховання ціннісних орієнтацій дітей та учнівської молоді

Пристинський В.М., Філінков В.І.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ, Україна)

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність даної проблеми зумовлена необхідністю оновлення й реформування змісту національної системи освіти. Результати наукових досліджень аргументовано доводять, що сучасна парадигма освіти має бути концептуальною основою розв'язання педагогічних проблем у контексті орієнтації змісту навчання на особистість учня, визнання учня рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії, орієнтацію на творчий діалог як провідну форму навчально-виховного спілкування. У структурі сучасної парадигми освіти домінуючими стають духовно-ціннісні принципи (гуманізації, демократизації, культурологічності, діалогізації, розвивальної спрямованості навчання, розвитку ціннісних орієнтацій особистості на здоров'я і здоровий спосіб життя).

Аналіз останніх досліджень і публікацій в яких започатковано розв'язування даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячена стаття. Учені відзначають вкрай низький рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному суспільстві, стан розвитку масової фізичної культури в Україні залишається ще на низькому рівні. Причина такої ситуації полягає насамперед в тому, що фізична культура не розглядається як ефективний засіб оздоровлення людини, фактор активізації мотивів, у тому числі й до цінностей фізичної культури особистості та її гуманістичних орієнтирів [1, 2, 3, 6, 10].

Удосконалення навчально-виховного процесу повинне припускати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення учнів. Педагогічні технології повинні забезпечувати підкріплення навчально-виховної діяльності учнів не на механізмі зовнішнього підкріплення (заохочення й покарання), а на рефлексивно-вольових механізмах, механізмах співпереживання і позитивного емоційного оцінювання, які апелюють до свідомого, творчого ставлення людини до суспільних норм і цінностей [4, 5, 7, 8, 9].

Складові компоненти фізичної культури і спорту вміщують величезний потенціал, який, спираючись на гуманістичну парадигму, може повноцінно виконувати свої освітні, виховні, розвивальні й мотиваційні функції. Такий

потенціал виражається не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, а і як засіб впливу на особистість учня. Вважаємо, що об'єктивне визначення впливу засобів фізичного виховання і спорту сприятиме формуванню ціннісних орієнтацій особистості на здоровий спосіб життя, забезпечуватиме мотиваційну, інформаційну, функціональну і рухову активність людини.

У зв'язку з цим зазначимо, що аналізуючи сучасні підходи в розвитку фізичної культури доводиться спостерігати певне зростання пріоритетів суспільства в забезпеченні рухової активності людини. У той же час, здоровий спосіб життя фактично розглядається у відриві від особистих якостей людини, не враховуючи ціннісні орієнтації особистості, формування її духовної культури. При цьому відзначається відсутність виховання духовних потреб у пізнанні цінностей фізичної культури і спорту, самопізнанні психофізичних можливостей і здатності рефлексії, розуміння краси людського тіла і рухів, а отже, самої ідентифікації як компоненту національної культури.

Формулювання цілей роботи (постановка завдання). *Метою статті є визначення пріоритетів фізичної культури і спорту в формуванні гармонійно розвиненої особистості.*

Виклад основного матеріалу дослідження. Вважаємо, що фізичну культуру і спорт цілком правомірно розглядати як духовну цінність. Досягнення особистістю високого рівня фізичної культури обумовлено, перш за все, наявністю ціннісного (позитивного) відношення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Цінність фізичної культури проявляється у відношенні, позитивній значущості для власного особистісного саморозвитку, самовдосконалення людини. Цінності досліджуються на основі визначення загальнокультурних положень і специфіки фізкультурної діяльності як матеріальні, фізичні, психічні, духовні, соціальні домінанти.

Сформовані у сфері фізичної культури і спорту цінності умовно підрозділяють на наступні групи:

- фізичні (здоров'я, статура, рухові якості, уміння, навички, фізичні навантаження, рухова активність, прагнення до вдосконалення тощо);
- соціально-психологічні (активний відпочинок, розваги, задоволення; формування працьовитості, навичок поведінки в колективі, спілкування; поняття обов'язку, честі, совісті, благородства, засобу виховання і соціалізації, рекорди, перемоги, народні традиції тощо);
- психічні (емоційні переживання, швидкість і критичність мислення, творчі задатки, уява, риси характеру, властивості особистості тощо);

- культурні (пізнання, самоствердження, самовираження, почуття власної гідності, естетичні й моральні якості, авторитет тощо);

- матеріально-технічні умови, престиж занять спортом.

Разом з цінностями виділяють ціннісні орієнтації, які формуються в процесі соціалізації особистості, засвоєння соціального досвіду і визначаються в цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах, мотивах. У структурі навчальної й фізкультурно-спортивної діяльності ціннісні орієнтації тісно пов'язані з емоційними, пізнавальними і вольовими якостями особистості, утворюють змістовну спрямованість, характер якої залежить від того, який особистий сенс має система тих або інших цінностей.

Ціннісні орієнтації в педагогіці, в теорії і методиці фізичного виховання виступають як процес орієнтації індивіда в системі цінностей різного рівня і змісту, метою якої є навчання учнів, а також як результат, сформована навичка, що включається в структуру особистості як відношення, позиція, принцип поведінки тощо.

Виходячи з аналізу цінностей фізичної культури, а також ієрархії цінностей в аксіології виділяють:

- цінності, які пов'язані з наявністю і використанням обладнання для виконання фізичних вправ, як ціннісний засіб задоволення потреб у фізичній досконалості;

- цінності, що пов'язані з фізичною культурою в контексті зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, з виконанням професійних функцій;

- цінності, коли фізична культура виступає як складова загальнолюдської культури;

- цінності, що пов'язані з ідеалом, людською досконалістю, у тому числі, й фізичним як цінність.

Ціннісно-орієнтовані функції характеризують спрямованість особистості на опанування всієї сукупності цінностей фізичного виховання, а саме:

- інтелектуальних (пізнавальний аспект, і як результат сформованість системи знань);

- валеологічних (ціннісне відношення до здоров'я, власної тілесності);

- рухових (фізичні якості, рухові уміння й навички);

- мотиваційних (мотиви, бажання, потреби займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, самовихованням).

Отже, поняття "ціннісна орієнтація" є досить багатогранним фактором, який відображає систему ціннісних ставлень особистості до об'єктивних цінностей людської культури. Ці ставлення, усвідомлені й пережиті особистістю, спрямовують, орієнтують її в процесі вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення.

Гуманізм і спорт вже давно розглядаються суспільством як нерозривно пов'язані поняття. Гуманізм (з латинської *humanus* – людський, людяний) – це система переконань, що історично змінюється, визначаючи цінність людини як особистості, її право на свободу, щастя, розвиток і прояв своїх здібностей, що вважає благо людини критерієм оцінки соціальних інститутів, а принципи рівності й справедливості, людяності – бажаною нормою стосунків між людьми, турботу про людину, турботу про гідність і якість життя кожного індивіда. Гуманістичне переконання особистості – це віра в гідність і цінність індивіда; здібності людини, котрі пов'язані з його інтелектом, уявою, творчістю. В ідеях гуманізму признається все те, що в діяльності суспільства й особистості діє на благо людини, на її повноцінний розвиток, на її потреби, на її здоров'я.

Спорт вважається складовою фізичної культури, яка є сукупністю матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються суспільством в цілях фізичної діяльності людей, спрямованої на інтенсивну спеціалізовану підготовку; це заняття різноманітними видами рухової діяльності в умовах змагань для вдосконалення морфофункціональних і психічних можливостей, конкретизованих в досягненні високих і максимальних результатів. Подолання труднощів у досягненні спортсменом найкращого результату є однією з головних соціальних сутностей спорту. Спорт і фізична культура, за своїм внутрішнім змістом, виступають засобом задоволення різноманітних потреб людини. Створюючи широку дію різноманітних сфер життєдіяльності суспільства, спорт зміцнює міжнаціональні стосунки, впливає на ділове життя, формує моду, змінює спосіб життя людей. Маючи величезний гуманістичний потенціал, спорт має потужний вплив як на «фізичний» вигляд людини, так і на його духовний світ, морально-етичні норми і людські цінності. Історично в спорті виступала на перший план ідея його "корисності", завдяки якій вироблялася стійкість і витривалість організму людини; як чинник підготовки до подолання труднощів, до боротьби зі стихіями, до реалізації фізичних і духовних можливостей тощо.

Таким чином, представляється можливим виділити основні функції гуманістично-орієнтованого процесу освіти щодо фізичної культури і спорту, а саме:

- формування знань особистості, що активізують мотиви і потреби гуманізації життєдіяльності в суспільстві;
- виховання гармонійно розвиненої людини, яка прагне до перетворення себе і суспільства з позицій гуманізму;
- формування людини моральної культури, орієнтованої на соціально-духовні цінності;

- у контексті гуманістичної парадигми створення соціального середовища людських взаємин, заснованих на культурі спілкування, комунікації, поведінки, змагань;
- формування громадянськості й патріотизму;
- формування самосвідомості щодо принципів гуманізму і відповідних особистісних якостей;
- інтеграція засобів фізичної культури і спорту до духовно-естетичних основ людини, почуття прекрасного і краси;
- формування культури здоров'я і здорового способу життя;
- створення вмотивованого освітнього середовища щодо засвоєння досвіду, знань з медицини, історії, теорії і методики фізичної культури, здорового способу життя;
- орієнтація навчально-виховного процесу на індивідуалізований підхід, що забезпечує формування власного стилю життя, фізичної культури особистості, знань і умінь з самовиховання, самоосвіти у фізичному самовдосконаленні.

Оновлення змісту сучасної системи освіти стосується й фізичного виховання. Проте, його вдосконалення на основі традиційних концептуальних положень, коли у процесі фізкультурно-спортивної діяльності вирішуються завдання переважно рухового характеру, не приносять очікуваних результатів у формуванні фізичної культури учнів.

У зв'язку з цим, осмислення значущості цінностей фізичної культури і спорту в формуванні особистості учнів дає змогу сформулювати певне концептуальне положення, яке передбачає необхідність вдосконалення традиційних підходів на засадах сучасної парадигми освіти, спрямованої на орієнтацію освітньо-виховного процесу на особистість учня, визнання його рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії, на діалог як форму освітнього спілкування, в умовах якого формується особистість, ціннісні орієнтації, духовність, знання. Таке бачення обумовлює можливість створення інтерактивного освітньо-виховного (фізкультурно-оздоровчого) середовища, в умовах якого реалізується взаємодія рівноправних учасників (партнерів) – учня та вчителя фізичної культури, що ґрунтується на довірі до учня, на переконанні здатності учня до творчості, ініціативної, особистісно-ціннісної діяльності, до здатності відповідати за свої дії та вчинки, реагувати на педагогічні стимули щодо розвитку почуття гідності, самоповаги, поваги до інших людей.

У загальноосвітніх установах України фізична культура має бути представлена як базовий компонент формування загальної культури учнів. Такими елементами стають мотиваційна сфера особистості, широта і глибина теоретичних, методичних і практичних знань, умінь і навичок щодо фізичної

культури і спорту; ціннісне ставлення до фізичної культури як власної активної життєвої позиції кожного учня. Ефективність цього процесу визначається завдяки реалізації принципу єдності фізичного, інтелектуального і морального потенціалів. Відтак змістовна сутність фізичного виховання має забезпечити цілеспрямоване формування в учнів духовної потреби в заняттях фізичними вправами, потреби піклуватися про своє здоров'я свідомо і самостійно протягом усього життя.

У зв'язку з викладеним вище, нами було проведено експериментальне дослідження на базі загальноосвітніх шкіл № 8, 16 м. Краматорська та Слов'янська, а також дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки м. Краматорська, в якому приймали участь понад 100 учнів 5-9 класів віком 12-15 років.

На першому етапі дослідження було проведено опитування з метою визначення ступеню сформованості в учнів цінностей фізичної культури у формі анонімного анкетування. Другий етап дослідження полягав у впровадженні в роботу організаційно-педагогічних умов та інтерактивних технологій з метою формування в учнів та юних спортсменів гуманістичних і духовно-моральних цінностей фізичної культури.

Для дослідження ступеню сформованості цінностей фізичної культури, результати експертного опитування ми порівнювали з даними анонімної анкети учнів, де були визначено відношення до занять фізичною культурою і спортом; переваги в цінностях проведення вільного часу; відношення до значущості фізичної культури; особливості переваг в організації способу життя; особливості педагогічного супроводу навчальної й фізкультурно-спортивної діяльності учнів тощо.

Зважаючи на авторитетну думку фахівців, які стверджують, що в процесі навчальної діяльності, починаючи з середнього шкільного віку, шляхом диференціації зміцнюється основне коло інтересів учнів щодо пріоритету навчальних дисциплін. У зв'язку з цим, нами був проведений аналіз інтересів учнів з метою визначення рейтингу навчальних дисциплін.

У ході опитування учням пропонувалося визначити і розподілити за рейтингом навчальні предмети (математика, фізика, хімія, біологія, географія, фізична культура, мови, література), які особисто для них мають значущість у забезпеченні якості їх освіти. При складанні анкети, питання були поставлені коректно, щоб не знижувати дидактичну значущість кожної з навчальних дисциплін.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що учні серед означених дисциплін фізичній культурі визначили друге рангове місце (рис. 1). Перше місце учні віддали математиці, третє – російській мові та літературі, четверте –

іноземній мові та біології, п'яте – українській мові й літературі та фізиці, шосте – трудовому навчанню.

Під час бесід визначилось, що перевагу при виборі пріоритету навчальних дисциплін для особистої значущості, учні аргументували тим, що математика, на їхню думку, в порівнянні з іншими предметами, більш необхідна тому, що в житті багато явищ, існування яких неможливо без математичних підрахунків. Учні, які віддали перевагу фізичній культурі, аргументували свій вибір тим, що для одних це дисципліна, яка легше засвоюється у порівнянні з іншими, для інших – це можливість повністю задовольнити свої емоційні потреби, та тільки незначна кількість учнів віднесли заняття фізичною культурою як достатньо дієвого засобу поліпшення загального фізичного стану, стану свого здоров'я.

Досліджуючи відношення учнів до уроків фізичної культури, нами було встановлено, що 69,6 % респондентів проявляють позитивне, 27,0 % байдуже, і 3,4 % негативне відношення до дисципліни.

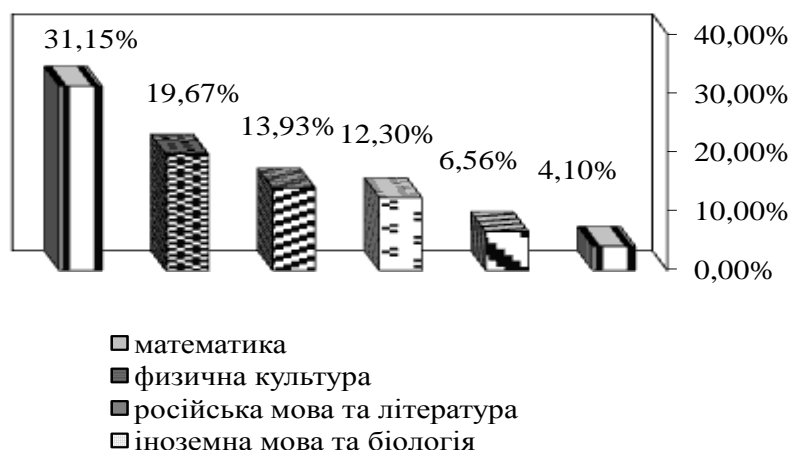


Рисунок 1 - Рангове місце навчальних дисциплін, що забезпечують якість освіти учнів загальноосвітньої школи

Аналіз результатів дослідження дає змогу зазначити, що формування ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту в навчально-виховному процесі є закономірною взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів.

До зовнішніх факторів нами були віднесені умови життя учнів (матеріальне забезпечення), що тісно пов'язані зі способом життя, тобто з тим, що можуть дозволити собі учні у вільний час (спілкування з друзями, гра у комп'ютерні ігри, відвідування дискотеки, спортивні секції та інші заняття). Отже, на формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами, як складової здорового способу життя, здійснює вплив інтерактивне навчально-виховне середовище (батьки, однолітки, учитель фізичної культури, ефективна організація позакласної та позашкільної роботи, дотриманню правил здорового способу життя, засоби масової інформації).

Означені зовнішні фактори є загальним фоном, на якому функціонує система фізичного виховання в школі, що може контролюватися, так як має свої організаційні та методичні основи. Відтак фізичне виховання учнів повинно визначатися високим рейтингом предмету в навчально-виховному процесі школи. Це виявляється у дотриманні керівництвом школи нормативів навчального навантаження (2,5-3 щотижневі години на фізичне виховання з 1 по 11 класи), забезпеченням спортивними спорудами згідно програмно-нормативних актів та санітарно-гігієнічних вимог. Організація процесу фізичного виховання, методика проведення занять головним чином визначається рівнем професійної діяльності вчителя, його педагогічною майстерністю, формальним (дотримання положень базової програми) та неформальним (творче, варіативне, інноваційне) відношенням до своєї діяльності.

Внутрішні (так би мовити особистісні) фактори, з одного боку, відображають вплив зовнішніх, і можуть оцінюватись як спрямованість особистості у вигляді мотиву діяльності, зацікавленості, переконань, а з іншого – як самостійний фактор, що впливає на відношення до зовнішніх умов, тією або іншою формою індивідуальної відповідної реакції в залежності від типу темпераменту, спрямованості особистості, рівня домагань. Останні, з названих особистісних факторів, є менш регульованими зовнішніми педагогічними умовами організованого навчально-виховного середовища, так як у своїй фізіологічній основі мають вродженні якості нервової системи. Але життєві їх прояви можуть бути трансформовані в індивідуальний стиль діяльності, у спосіб життя (здоровий спосіб життя), поведінкові моделі через цільові установки, мотиви, цінності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, проведене дослідження стало підставою для індивідуалізації процесу навчання, коли на уроках фізичної культури ми розподіляли учнів на чотири типи: активно діяльний (10-11%), раціонально орієнтований (35-37%), індиферентний (42-43%), пасивний (10-12 %). У зв'язку з цим, до учнів з різним ступенем рухової активності ми здійснювали диференційований та індивідуальний підхід. Так, учням з високою руховою активністю (у зв'язку з переважанням процесів збудження у ЦНС) для задоволення рухової потреби вимагається більший обсяг рухів. У таких учнів ми спостерігали найкращу успішність щодо оволодіння руховими вміннями і розвитку рухових якостей. Для учнів з низькою потребою в руховій активності (у зв'язку з переважанням нервових процесів гальмування над збудженням) потрібна постійна увага і стимулювання з боку вчителя, а також постійний контроль над їхніми діями і успіхами. Більшість учнів, за нашими

спостереженнями, необхідно віднести до індіферентного типу, яким властива низька мотивація до рухової активності.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямі є організація процесу формування цінностей фізичної культури учнів на основі системного підходу, який полягатиме у впровадженні інтерактивних педагогічних технологій, що дозволить запропонувати учням найбільш доцільні для кожного засоби та методи фізичного виховання.

Література

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173-175.

2. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. псих. наук; спец. 19.00.07 педагогіка і вікова психологія / Н.О. Антонова. – К., 2003. – 20 с.

3. Апанасенко Г. Олимпийский спорт, рассвет или кризис / Г. Апанасенко // Медицинская газета «Здоровье Украины». – 2003. – № 73. – С. 8-12.

4. Ареф'єва Л.П. Формування гуманістичної позиції майбутнього вчителя фізичної культури як домінанта ціннісно-сміслового розуміння педагогічного процесу / Л.П. Ареф'єва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наук. праць; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 11. – С. 70-73.

5. Бальсевич В.К. Гуманистический вектор спорта высших достижений / В.К. Бальсевич // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 3. – С. 287-291.

6. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика : навч. посіб. за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. – Слов'янськ, 2010. – 346 с.

7. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання / О. Пометун, Л. Пироженко : наук.-метод. посіб. – К. : вид-во „АСК”, 2003. – 192 с.

8. Пристинський В.М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В.М. Пристинський, Н.О. Курисько, Т.М. Пристинська [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 6. – С. 59-63.

9. Пристинський В.М. Гуманістическіє цінності фізическої культури і спорту як средство воспитания нравственной и эстетической культуры человека / В.Н. Пристинский, Н.А. Курьсько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 11. – С. 48-52.

10. Пристинський В.М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя / В.М. Пристинський // Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник праць наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129-132.

Исследование взаимосвязи духовных ценностей с физическим воспитанием в психосоматических системах

Твердохлеб Е.Ф.

Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт»

Рассматривается взаимосвязь духовных ценностей с физическим воспитанием в психосоматических системах.

Ключевые слова: духовные ценности, физическое воспитание, древние психосоматические системы.

The relationships between spiritual values and physical training of ancient and modern psychosomatic systems have been researched.

Key words: spiritual values, physical training, psychosomatic systems.

Постановка проблеми. Современныє стрессовые экономические, экологические и политические условия существования обусловили необходимость выявления путей повышения жизнестойкости человека. В течение тысячелетий эта проблема решалась средствами психосоматических систем регуляции йоги, цигун, религиозных культов т.д. Значительное место в психосоматических системах принадлежало регуляции психических и физических аспектов дыхательными, духовными и вербально-звуковым практиками [1-5, 7]. В настоящее время такие практики успешно используются в психиатрии, ЛФК, спорте, реабилитации [1-3]. К сожалению, они еще недостаточно популярны в качестве средств физического воспитания молодежи, из-за недостаточного изучения проблемы.

Цель исследования – анализ взаимосвязи между духовными, психическими, дыхательными, вербально-звуковым и физическими аспектами в психосоматических системах регуляции.

Методы и организация исследования: анализ данных научно-методической литературы, произведений искусств, средств информации, методы опроса, систематизации.

Анализ практик проводили по алгоритму: исторические аспекты, элементы структуры и характеристики действия.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа памятников изобразительного искусства установлено, что с доисторических времен адепты культовых психосоматических практик имели мимику характерную для определенных психических состояний и произношения определенных звуков. Мимика ряда изображений трипольской культуры 6-4 тыс. до н. е. соответствует произношения гласных, шипящих и других звуков. Так мимика женской фигуры с поселения Владимировка (Украина) и одного из мужских ликов Збручанского идола (Украина) характерна для произношения шипящего звука, лицо расслаблено, глаза прикрыты. Другие мимические выражения имеют мужские фигуры. У идола из Псковской области (Россия) глаза прикрыты, а верховного бога древних скандинавов Одина – навывкате и округлены. У обоих рот значительно открыт в форме миндаля, лицо напряжено, что предполагает произношение гласных звуков, вдохновенное пение в первом случае и напряженный крик во втором.

Анализ литературы показал, что вербально-звуковые техники использовались в религиозно-культовых и оздоровительных практиках, боевой и спортивной подготовке.

В соответствии с древнеиндийскими представлениями, Вселенная и все его составляющие возникли из первичного звука, который разложился на пятьдесят видов вибраций. Часть этих вибраций в виде гласных и согласных священных слогов образовали определенные звукосочетания. В индуизме, буддизме, джайнизме, йоге, восточных боевых искусствах – это мантры.

Мánтра (санскр. मन्त्र) в разных толкованиях: «думать», «орудие осуществления психического акта», «стих», «заклинание», «волшебство», священный текст, требующий точного воспроизведения звуков, которые имеют религиозно-философский смысл и оказывают существенное влияние на тело, разум, эмоции, духовное состояние человека. Мантра «АУМ» или «ОМ» считается верховной, так как ее звук создан вибрацией Вселенной. Мантру «АУМ» адепты йоги слышат в состоянии глубокого созерцания, провозглашают в начале и в конце ритуальных речей. Звук «а» символизирует материальный мир, чувства в состоянии бодрствования. Звук «у» – опыт снов, духов, астральная плоскость. Звук «м» – опыт глубокого сна, все, что находится за пределами умственного восприятия, абсолютное Я. «АУМ» произносится вслух мужчинами низким тоном, женщинами – высоким, или про себя: «а» – коротко,

«у» – протяжно, «м» – в нос максимально долго до полного угасания внешнего звука и преобразования его во внутреннее звуковое колебание сознания «звук бессмертия» [5].

Мысленное произношение мантры и сознательное самонаблюдение за произвольной «молитвой» собственного дыхания способствует усилению ее действия. «Шива-самхита» указывает, что практика мантры «АУМ» разрушает *карму*, упорядочивает все функции организма. Такое же действие оказывает практика мантры «*Сах-хам*», в переводе «Я существую» или «Я Он (Бог)», которая выполняется так: «*сах*» – вдох, «*хам*» – выдох. Духовному совершенствованию и развитию сверхъестественных сил способствует практика мантры «*Хам-са*», в переводе «Большой лебедь» или «Птица души». Практика заключается в осознании символического значения мантры, а именно того, что она символизирует дыхание и трансцендентальное жизни, а также в ее созерцании и концентрации на слушании звука собственного дыхания, ритм которого резонирует одновременно в трех психоэнергетических центрах (*чакрах*): половой, сердечной, межбровной. Сильными считаются мантры, в которых произносятся имена Бога.

Практика произношения священной мантры «*АУМ-ах-хум*» входит в состав тибетской оздоровительной системы *кум-nye* тибетского ламы Тартанг Тулку (2001) и ставит целью изменение ментального и физического состояния на пути релаксации и гармонизации тела, ума и духа, причем, осознание ее символического значения обязательно, которое меняется в соответствии с уровнем практик. На первом уровне эта мантра осознается как «энергия существования-взаимодействия творческая сила и способность», на втором – «физическая форма-энергия жизни-мысли, сознания, деятельности», на третьем – «просветленные тело-ум-дух».

Мантры с осознанием содержания, используются в тренировке и перед началом поединка в тайландском боксе *муай-тай* с целью достижения необходимого психического состояния. Перед поединком выполняется мантра, первые слоги каждой строки которой по вертикали в переводе с санскрита составляют фразу «Слава Будде». Считается, что такая анаграмма усиливает магическое значение и силу мантры-заклинания [1]. Мантра «*АУМ ШРИ КАЛИ НАМАХ*» читается при болезни, разрушает плохую энергию, выводит шлаки из организма. Энергетически мощной исцеляющей мантрой Древнего Китая считается звуко сочетание «*Вэн-А-Хун*», которое оказывает стимулирующие вибрации на клетки всего организма.

Древние египтяне, гностики, последователи Митры и ассирийцы, в отличие от индуистов и буддистов, использовали в ритуальных действиях *слова-мантры* без понимания их смысла. В частности, ассирийский царь

Ашшурбанипал (669-633 гг. до н.э.) в описании собственной практики мантр указывал, что ему было большой радостью повторять красивые, надписи шумеров и неразборчивые аркадские тексты, которые были ему непонятны.

В регуляции психосоматического состояния древние европейцы также использовали действие вербальных звуков. По свидетельствам римлян, боевой дух британских воинов поднимали дикие крики друидес и боевые песни. Кавказские и британские певцы-жрецы пением не только поднимали боевой дух, но и исцеляли раненых и обессиливали врага. Древнегреческие Сирены и славянский Соловей-разбойник мифические герои, которые пением и свистом гипнотизировали, наносили физические повреждения, в то время как древнеегипетские Хаторы умиротворяли. Речи кельтского бога Огмиоса делали людей счастливыми. Огмиоса изображали нахмуренным старцем, язык которого соединялся тонкими цепочками с ушами счастливых людей, которых он вел за собой.

Согласно древнегреческим представлениям, звук возник раньше света, воздуха и огня и был первопричиной создания всего в мире. Ритм, укротил первоначальный общий всемирный хаос, упорядочил на небе светила. Семь греческих гласных (*a, o, oe, e, u, iu, y*) соответствовали семи небесным сферам, небесным телам, семи звукам диатонической гаммы (*до, ре, ми бемоль, фа, соль, ля бемоль, си*) и семи цветам спектра (красному, оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему, фиолетовому) [6]. Вербально-звуковое происхождение имеют также основные религии мира. В Библии сказано, что сначала было Слово, Слово было с Богом и было самим Богом. Голосом передал Бог Моисею знания, которые легли в основу иудаизма и христианства. Каббала построена на символике гласных – идеальных звуков, которые наиболее полно отделились от тела.

Звук распространяется в виде упругих волн механических колебаний в твёрдой, жидкой или газообразной среде, которые воспринимаются органами чувств человека. Так как организм человека представляет собой совокупность твердых, газообразных и жидких веществ, действие звука определяют как его физические характеристики (продолжительность, сила, амплитуда и др.), так и особенности организма индивида.

Согласно древним китайским представлениям [3] организм человека – это энергоакустическая система. Ее базовыми составляющими являются: позвоночник, проводник и генератор вибраций, и три основные акустические зоны – купол черепной коробки, камера грудной клетки, брюшная полость. Их замкнутое пространство, фокусирует в их центрах вибрации в виде энергетических ядер – верхнего, среднего и нижнего *данъяней*. Состояние ядра и его энергетическая мощность зависят от качества вибраций

поступающих извне или тех, которые вырабатываются в процессе работы органов и реакций на энергоимпульсы. Другие энергоакустические элементы – это полушария головного мозга, легкие, печень, сердце, желчный пузырь, ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка. Вибрации голосовых связок действуют на позвоночник, горловой нервный узел, психоэнергетический центр *вишуддха-чакру*, щитовидную и паращитовидную железы.

В соответствии с положениями психосоматических систем (йоги, цигун, восточных боевых искусств и др.) каждый человек способен самостоятельно регулировать свое духовное, психическое и физическое здоровье дыхательными техниками [1-5, 7]. Вибрационно-акустические техники цигун используют резонансный эффект воздействия звуковых волн на необходимые меридианы и контролируемые ими органы и системы организма, с целью нормализации их работы, ликвидации психосоматических расстройств, лечения болезней. Эти техники включают выполнение определенных поз и движений тела, в сочетании с произношением определенных звуков на выдохе. Звук «*на*» регулирует работу меридианов сердца и тонкого кишечника, «*лу*» – меридианов желудка и селезенки, «*же*» – меридианов легких и толстого кишечника, «*си*» – меридианов мочевого пузыря и почек, «*фо*» – меридианов желчного пузыря и печени, «*мы*» – меридианов перикарда и тройного обогревателя [5]. Согласно системе «Шесть целительных звуков», аналогичное действие оказывают другие упражнения и звуки: «*с*» действует на легкие, «*ву*» – на почки, «*ш*» – на печень, «*хау*» – на сердце, «*хр*» – на селезенку, «*хи*» – на тройной обогреватель [7]. Другие звуки-регуляторы указывает китайская система лечения и продления жизни, которая происходит от древней магии свиста династии Хань. Шесть звукосочетаний произносятся на выдохе в статических позах или с жестами и действуют: «*юй*» – на почки, «*сы*» – легкие, «*ху*» – селезенку, «*хе*» – сердце, «*сюй*» – печень, «*си*» – тройной обогреватель и тонкий кишечник [3].

Пранаямы йоги *ситали* и *ситкари* (ограниченный вдох ртом через трубочку скрученного вдоль или поперек языка, с продолжительным шипящим звуком «*с*» и «*си*», короткая задержка, выдох через обе ноздри) способствуют уменьшению жажды, охлаждению организма, очищению крови, расслаблению глаз. Тренинги *каратэ*, *дзюдо*, *тхэквондо* включают выполнение ударов на выдохе, в сочетании с выкрикиванием «*цси*», «*ос*», «*иша*», «*киай*», «*кихан*». Последние, формируясь в нижнем отделе брюшной полости, способствуют укреплению мышц, концентрации и проявлению максимальной психической и физической силы, помогают избавиться от собственного страха и психически нейтрализовать соперника [1].

Техники и принципы древних вербально-звуковых практик успешно используются современными специалистами в профилактических и лечебных целях. Для психосоматической коррекции Э.И. Гоникман (Беларусь) применяет древнекитайские даосские вербально-звуковые практики [3]. О. Шувалова (Россия) использует длительное произношение звуков-резонаторов музыкальной гаммы для активации чакр: копчиковой – *до*, половой – *ре*, солнечного сплетения – *ми*, сердечной – *фа*, горловой – *соль*, межбровной – *ля*, макушки головы – *си*. М. Кюне с той же целью применяет мантры йоги: муладхары – «*лам*», свадхистханы – «*вам*», манипуры – «*рам*», анахаты – «*ям*», вишуддхи – «*хам*», аджны – «*АУМ*». Фоника практики мантр характеризуется строго определенным звуковым ритмом, звуковыми повторами, которые повышают концентрацию одинаковых или похожих звуков. Ритмические звуковые воздействия осуществляют: длительное заучивания наизусть и сочинение музыки, стихов, песен, а также пение, декламация и прослушивание.

Ритмическое пение используется в суфийском ритуале *зикра* ордена маулавийя (Турция), который заменяет 5-кратную молитву и способствует потере ощущения реальности, достижению экстатического состояния *фана* – «исчезновения». Оно также использовалось в психосоматических практиках друидов, с целью развития сверхвозможностей (хилерства, ясновидения, умения молниеносно отвечать на любые вопросы, заучивать и удерживать в памяти чрезвычайные объемы информации, предсказывать, гипнотизировать, исцелять, укрощать чувства, эмоции, проявлять волю, самообладание).

Вербально-звуковое или нейролингвистическое программирование применяются в современных педагогической, медицинской и спортивной практиках. Так в спортивных играх игроки перед игрой вместе выкрикивают призывы-настройки на победу. В гипнотический транс гипнотизер вводит гипнотизируемого, путем копирования его голоса, речи, дыхания.

Рассмотрим фонетическую структуру вербально-звуковых составляющих психосоматических практик. Они состоят из гласных и согласных звуков и их комбинаций, осознание смысла которых многократно усиливает их действие. Обращает на себя внимание тот факт, что одно и то же звуко сочетание, в разных языках имеет прямо противоположное значение. Например, энергетически сильнодействующими считаются мантры «хун», «калика», «са-та-на-ма», которые на санскрите имеют положительное смысловое значение: «хун» выражает трансцендентальную силу оплодотворенного семени, «калика» происходит от имени богини Кали индуистского пантеона, а «са-та-на-ма», переводится как «бесконечность-рождение-смерть-возрождение». В интерпретации украинского языка эти слова имеют отрицательное значение при положительном вибрационном психосоматическом воздействии.

Выводы. Из вышеизложенного следует, что вербально-звуковые психосоматические практики разных культур базируются на общих принципах использования фонетико-акустических вибраций и их комбинаций (мантры, молитвы, призывы, помыслы). Они влияют на энергоакустические структуры организма человека, используются для контроля, фокусирования и защиты сознания, регуляции дыхания, духовного, психического и физического состояния организма человека. Фонетика вербально-звуковых практик действует на организм человека без участия сознания и понимания смысла звуков (слов) или с осознанием и пониманием, что усиливает их действие. Учитывая положительные характеристики, простоту, доступность и прикладное значение, следует включать вербально-звуковые практики психосоматической регуляции в занятия по физическому воспитанию молодежи.

Литература

1. Боевые и спортивные единоборства : [справочник] / А.Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2002. – 640с.
2. Гоникман, Э.И. Даосские целительные звуки. Терапия самоспасения. – Эмма Гоникман. – Мн. : ЦНМ «Сантана», 1999. – 224 с.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2001. – 576 с.
4. Мантэк, Чиа. Трансформация стресса в жизненную энергию / Чиа Мантэк; пер. с англ. – К. : София, Гелиос, 2000. – 224 с.
5. Ферштайн, Г. Энциклопедия йоги / Георг Ферштайн; пер. с англ. А. Гарькавого. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.
6. Энциклопедия символов, знаков, эмблем [Текст] / авт.-сост. В. Андреева [и др.]. – М. : ООО «Издательство Астрель»; МИФ : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 556 с.
7. Iyengar, B.K.S. The Concise Light on Yoga. Yoga Dipika. – India : Harper Collins Publishers. – 240 p.

Відомості про авторів

- Абзалов Наиль Ильясович** доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
- Абзалов Рустем Ринатович** кандидат биологических наук, доцент Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
- Адельшина Галина Александровна** кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
- Андреевко Татьяна Александровна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (Волгоград, Российская Федерация)
- Андріанов Тарас Вадимович** викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
- Анищенко Оксана Викторовна** студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
- Антипова Елена Васильевна** кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК), сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий
- Антипов Вячеслав Александрович** кандидат педагогических наук ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК), сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий
- Антонов Максим Викторович** директор Государственного образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 2 Калининского района (Санкт-Петербург)

Аппакова-Шогина Нурия Закариевна	кандидат исторических наук, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
Асхадуллин Ильдар Рахимзянович	аспирант Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
Афонько Олег Михайлович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания УО Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина (Мозырь, Республика Беларусь)
Ахметбекова Зауре Далихатовна	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Безносюк Олександр Олексійович	доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки вищої школи Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка; старший науковий співробітник Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Бекмухамбетова Ляззат Сайлаубаевна	магистр экономических наук, специалист Научно-образовательного центра по проблемам физического воспитания и спортивной подготовки Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Белегов А.Н.	Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова (Костанай, Республика Казахстан)
Белова Татьяна Чеславовна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
Березявка Ирина Валерьевна	студентка факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)

Беспутчик Владимир Георгиевич	доцент УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Бисембаева Асем кумаровна	старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Казахстан)
Блоцкий Сергей Михайлович	кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
Блоцкий Александр Сергеевич	старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
Богурин Александр Анатольевич	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Бойко Алина Сергеевна	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Болдирев Олександр Ігорович	учитель фізичної культури Яковлівської ЗОШ І-ІІІ ступенів (Яковлівка, Артемівського району, Донецької області, Україна)
Болохов Андрей Васильевич	преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
Бондаренко Анатолий Михайлович	преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
Бондаренко Антон Володимирович	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)

Бондаренко Наталія Борисівна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Бондарчук Вікторія Євгенівна	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Борисенко Лілія Леонідівна	викладач Відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
Ботагариев Тулеген Амиржанович	доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-методической работе Актюбинского регионального государственного университет им.К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
Бумарскова Наталья Николаевна	кандидат биологических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (Москва, Российская Федерация)
Валеев Айрат Минегалимович	кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
Василенко Вадим Вікторович	старший викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Веклич Олена Юріївна	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)
Вертель Александр Васильевич	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Вертипорох Олександра Олександрівна	асистент кафедри основ здоров'я та фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)

Викторов Дмитрий Валерьевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
Власенко Наталья Эдуардовна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методологических основ физической культуры УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма» (Минск, Республика Беларусь)
Гаврилович Александр Александрович	старший преподаватель кафедры психологии УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Гапонова Людмила Юріївна	студент Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ)
Гейтенко Владислав Володимирович	аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ Україна)
Гергелюк Яна Ігорівна	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Гладун Наталя Вікторівна	учитель фізичної культури Водянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 11 Добропільської міської ради Донецької області (Добропілля, Україна)
Глебова Людмила Андреевна	преподаватель кафедры физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
Голикова Елена Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент Оренбургского государственного педагогического университета, Институт физической культуры и спорта (Оренбург, Российская Федерация)

Голубева Наталья Викторовна	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Горбатенко Надежда Владимировна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Гордеева Екатерина Сергеевна	кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры ТМОФВиР ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск, Украина)
Горина Анна Алексеевна	студент ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
Горовой Вячеслав Александрович	старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, зам. декана по учебной работе факультета физической культуры УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
Гречанніков Едуард Євгенович	кандидат фізико-математичних наук, доцент, начальник науково-дослідного сектору Мозирського державного педагогічного університету ім. І.П. Шамякіна (Мозир, Республіка Білорусь)
Григорова Юлия Борисовна	магистр социальных наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Гринь Яна Валеріївна	учитель фізичної культури Новолуганської загальноосвітньої школи I-III ступенів Артемівської районної ради Донецької області (Україна)
Гришина Евгения Владимировна	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

Гуляков Андрей Анатольевич	ассистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
Гут Анжелика Викторовна	кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
Даниленко Алла Виленовна	кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО "Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина" (Брест, Республика Беларусь)
Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Драндров Герольд Леонидович	доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)
Дунец Алла Витальевна	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Дюбкова Татьяна Петровна	кандидат медицинских наук, доцент кафедры экологии человека факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета (Минск, Республика Беларусь)
Еншина Анна Николаевна	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Єфімов Сергій Васильович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)

Жирнов Олександр Валерійович	викладач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ)
Заколотная Елена Евгеньевна	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Зданевич Александр Александрович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
Зданевич Арсений Александрович	студент факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
Зенкевич Валентина Николаевна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Зенкевич Сергей Александрович	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Зубарева Елена Владимировна	кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
Зубченко Людмила Вікторівна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Зыбин Юрий Валерьевич	старший преподаватель кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

Зыбина Ольга Леонидовна	старший преподаватель кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Ибраева Рахима Жаудановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Иванов Андрей Александрович	студент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
Иванов Виктор Александрович	старший преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
Кавардина Мария Васильевна	аспирант кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (Национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Калашников А.П.	Костанайский филиал Челябинского государственного университета (Костанай, Республика Казахстан)
Калініна Ірина Анатоліївна	учитель фізичної культури Званівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Артемівської районної ради Донецької області (Україна)
Калиниченко Оксана Викторовна	магистр психологии, старший преподаватель Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Калюжин Владимир Георгиевич	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Касьянюк О.С.	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)

Качан Олексій Анатолійович	завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (Україна)
Каштелян Зоя Ивановна	магістрант кафедри теорії і методики фізического виховання Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
Киреева Галина Васильевна	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Клочко Наталья Николаевна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Комаров О.Ю.	Казахская академия спорта и туризма (Алматы)
Коршун Любов Сергіївна	учитель фізичної культури Гірницької загальноосвітньої школи I-II ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області (Гірник, Україна)
Котович Юлія Едуардовна	студентка факультета фізического виховання УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Коротенко Анастасия Игоревна	магістрант Інститута спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
Кравченко Юлія Володимирівна	викладач кафедри теорії та методики фізического виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Кривцун-Левшина Лариса Николаевна	кандидат социологических наук, доцент кафедри легкой атлетики и лыжного спорта Витебского государственного университета им. П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
Крошка Світлана Андріївна	викладач-методист, голова циклової комісії фізического виховання відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)

Крутогорська Наталія Юріївна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет" (Слов'янськ, Україна)
Кубиева Светлана Сарсенбаевна	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
Кузьмина Ольга Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Иркутский национальный исследовательский технический университет (Иркутск, Российская Федерация)
Куракбаев Ельдар Умиргалиевич	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
Кутишенко Анна Валерьевна	кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Кучуренко Виктор Леонидович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
Лазарева Елена Александровна	доцент Национального исследовательского Московского государственного строительного университета (Российская Федерация)
Лешуков Владимир Семёнович	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
Літус Руслан Іванович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету; Майстер спорту України з важкої атлетики, тренер-викладач першої категорії з пауерліфтингу (силове триборство), відмінник освіти України

Лисицина Марія Віталіївна	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Ляшенко Віталій Васильович	викладач, керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
Ляшова Надія Миколаївна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри природничо-математичних дисциплін ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Мазуринна Анна Валентиновна	кандидат педагогических наук, доцент Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Смоленск, Российская Федерация)
Маканова Анар Жарулловна	магистр социальных наук, старший преподаватель кафедры психологии Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Маклаков Виталий Анатольевич	старший преподаватель Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Масловский Евгений Александрович	доктор педагогических наук, профессор УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь); Высшая школа физической культуры и туризма (Белосток, Республика Польша)
Мельникова Марина Сергеевна	исследователь в области педагогических наук, преподаватель кафедры общей и дошкольной педагогики Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Минск, Республика Беларусь)

Мінєнко Галина Миколаївна	магістр управління навчальним закладом, директор відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
Мінжоріна Ірина Леонідівна	викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Мірошник Катерина Олександрівна	студентка природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Михєєв Алексей Николаевич	преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
Мухаматгалєєв Євген Геннадійович	асистент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Мухаметзянов Эльвир Маратович	аспірант, асистент кафедри теорії и методики физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
Некрасов Григорій Григорович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Нєстерук Дарья Сергєєвна	магістрант кафедри теорії и методики физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Брест, Республика Беларусь)
Нєстеренко Дмитро Ігорєвич	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Нєхаєва Валєрия Георгєєвна	магістр педагогических наук УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Ни А.Г.	дирекция штатных национальных команд РК (Астана)

Німець Ганна Олегівна	студентка фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Никитин Александр Сергеевич	ассистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
Николаичева Анна Сергеевна	аспирантка Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Смоленск, Российская Федерация)
Никулин Алексей Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
Опришкова Світлана Геннадіївна	старший учитель фізичного виховання вищої категорії загальноосвітній школі I-III ступенів № 13 (Соледар Донецької області, Україна)
Осіпов Віталій Миколайович	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Осіпов Андрій Валерійович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Павицкая Зоя Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков и языкознания ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
Пайгунова Юлия Викторовна	кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
Пальвинская Лилия Владимировна	кандидат педагогических наук, магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

Парамонова Наталья Андреевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной инженерии УО «Белорусский национальный технический университет» (Минск, Республика Беларусь)
Пархоменко Лилия Александровна	студентка факультета психологии и педагогики (спортивная психология) Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Пегов Владимир Анатольевич	кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
Пегова Анна Владимировна	кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
Передриенко Светлана Владимировна	старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
Петрик Наталія Павлівна	заступник директора з навчально-виховної роботи Селидівської загальноосвітньої гімназії Селидівської міської ради Донецької області (Україна)
Поконова Татьяна Леонидовна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Поліщук Сергій Валентинович	викладач кафедри фізичної культури та методики викладання Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, Україна)
Попко Люцина Францевна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)

Попков Юрій Олександрович	старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичног виховання ДВНЗ«Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Попов Сергей Сергеевич	студент Оренбургского государственного педагогического университета (Оренбург, Российская Федерация)
Попова Галина Викторовна	старший преподаватель кафедры физической реабилитации УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Приведенцева В.В.	Костянтинівська спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 6 з поглибленим вивченням окремих предметів (Костянтинівка, Україна)
Приймак Ганна Юрївна	старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; завідувач НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Пьянзин Андрей Иванович	доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева» (Чебоксары, Российская Федерация)
Радонегова Катрина Арагоровна	магистрант ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)

Романов Николай Степанович	кандидат педагогических наук, Philosophy Doctor; президент Pose Method, Inc. Romanov Academy of Sports Science (Coral Gables, FL, USA)
Романовская Виктория Олеговна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Романчук Екатерина Викторовна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Рудаскова Елена Станиславовна	кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
Савицький Ігор Олександрович	студент факультету фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
Сазонова Ирина Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
Сальников Виктор Александрович	доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
Самарченко Алина	студентка специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Самойленко Антон	студент специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Самойлюк Татьяна Анатольевна	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)

Сапранович Инна Семеновна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Саскевич Алексей Петрович	директор РСОУ «Вымпел» (Ивацевичи, Республика Беларусь)
Саскевич Михаил Петрович	студент УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» (Горки, Республика Беларусь)
Свитич Сергей Ростиславович	студент факультета физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Сивохин И.П.	доктор педагогических наук, профессор, Костанайский государственный педагогический институт (Костанай, Республика Казахстан)
Сидоренко Катерина Олександрівна	студентка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Сизов Дмитрий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
Скрипниченко Е.В.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)
Сліпецький Володимир Петрович	викладач фізичного виховання відокремленого підрозділу «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» (Лисичанськ, Україна)
Случ Григорий Михайлович	аспирант ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Смоленск, Российская Федерация)
Смирнова Анастасия Васильевна	студентка УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

Солдатенкова Анна Ивановна	кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Сорокина Ирина Андреевна	студентка специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Сошко Наталия Игоревна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)
Срымов Рамиль Маратович	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
Срымова Базаргуль Жекебаевна	преподаватель Актюбинского регионального государственного университет им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
Старостин Александр Владимирович	студент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
Старчанка Уладзімір Мікалаевіч (Старченко Владимир Николаевич)	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» (Гомель, Республика Беларусь)
Тапсир М.	дирекция штатных национальных команд РК (Астана, Республика Казахстан)
Твердохліб Олена Федорівна	кандидат педагогічних наук, доцент Національного технічного університету України «Київський Політехнічний Інститут», ФБМІ
Титова М.Ю.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

Ткачева Елена Георгиевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (Волгоград, Российская Федерация)
Томилин Константин Георгиевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета, зам. декана ТСиС по НИР (Сочи, Российская Федерация)
Тонкоблатова Ирина Викторовна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Торин Данияр Шалабайұлы	преподаватель Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова, Назарбаев Интеллектуальные школы (Актобе, Республика Казахстан)
Тохтаров Акниет Мұхтарұлы	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
Трефілов Юрій Володимирович	студент ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Тужик Елена Федоровна	студентка Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Туяхова Вікторія Валентинівна	учитель фізичної культури Дружківської ЗОШ № 12 (Дружківка, Україна)
Утегенов Ерлан Казбекович	кандидат педагогических наук, профессор Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
Улытыч Егор	студент специальности «Здоровье человека» Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)

Файзрахманова Рамиля Харисовна	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
Федоров Александр Иванович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
Федь Ігор Анатолійович	доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Федько Євген Вікторович	студент факультету фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
Філатова Ганна Сергіївна	учитель фізичної культури (спеціаліст) загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 9 Держинської міської ради Донецької області (Держинськ, Україна)
Філінков Володимир Ілліч	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Флерко Александр Леонидович	магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Фролов Евгений Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова» (Ульяновск, Российская Федерация)
Фурман Катерина Юріївна	студентка спеціальності «Здоров'я людини» Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)

Хисматуллин Руслан Сайфетдинович	магистр кафедры теории и методики физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета (Национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Хозей Сергей Павлович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая подготовка», Филиал военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва (Омск, Российская Федерация)
Холодний Александр Иванович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации ДВНЗ «Донбасский державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Храмова Татьяна Александровна	старший преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Цапова Ольга Игоревна	магистрант Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ) (Челябинск, Российская Федерация)
Целищева Елизавета Ивановна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Чайко Наталья Александровна	магистрант кафедры ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)
Чайковская О.Е.	кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

Чекан Михаил Андреевич	студент института кибернетики им. Е.И. Попова ИРННТУ (Иркутск, Российская Федерация)
Черненко Валентин Дмитриевич	магістрант ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
Черенко Вячеслав Александрович	кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина» (Мозырь, Республика Беларусь)
Чимбергенова Гулим	магистрант Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова (Талдыкорган, Республика Казахстан)
Шабалина Юлия Владимировна	кандидат политических наук, доцент ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)
Шакирова Чулпан Раисовна	магистр кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета (Казань, Российская Федерация)
<i>Шалаева Ирина Юрьевна</i>	кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (Волгоград, Российская Федерация)
Шилов Игорь Алексеевич	старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Ширин Илья Константинович	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Шогин Владислав Викторович	кандидат экономических наук, доцент ФГБОУ ВО «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма» (Казань, Российская Федерация)

Шукевич Лидия Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Щербакова Альона Андріївна	магістрант кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)
Юденко Ирина Эдуардовна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» (Сургут, Российская Федерация)
Юраго Ольга Леонидовна	старший преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы» (Гродно, Республика Беларусь)
Юров Игорь Александрович	кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии и дефектологии, Сочинский государственный университет (Сочи, Российская Федерация)
Ярмолюк Валентина Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (Брест, Республика Беларусь)
Ярохович Марина Анатольевна	студентка факультета дошкольного и начального образования УО МГПУ им. И.П. Шамякина (Мозырь, Республика Беларусь)
Ярушев Юрий Алексеевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (Челябинск, Российская Федерация)
Яцко Оксана Васильевна	магістрант кафедри ЛФК УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Минск, Республика Беларусь)

Наукове видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В
СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник статей

*III міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ, 24-25 березня 2016 р.)*

У двох томах

Том 2

Підписано до друку 24.03.2016 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 30,56. Формат 60x84/16. Замов. № 872/2.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний

Видавництво Б.І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
