

Министерство образования и науки Российской Федерации
Южное отделение ГАН «Российская академия образования»
ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»
Институт физической культуры и дзюдо

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБРАЗОВАНИЕ,
СПОРТ, БИОМЕХАНИКА,
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

МАТЕРИАЛЫ

*Международной научной конференции,
посвященной 45-летию
Института физической культуры и дзюдо
Адыгейского государственного университета*

27 –28 апреля 2017 года

Часть I

Майкоп
2017

УДК 796 (063)

ББК 75л0

Ф50

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Адыгейского государственного университета

Печатается по решению редакционно-издательского совета Адыгейского

Редакционная коллегия:

Коблев Я.К., ректор Института физической культуры и дзюдо АГУ, член-корреспондент ГАН «РАО», доктор педагогических наук, профессор;

Вержбицкая Е.Г., проректор по научной работе Института физической культуры и дзюдо АГУ, кандидат педагогических наук.

Ф50 Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Материалы Международной науч. конф. Ч. I. / Под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2017. – 252 с.– Майкоп: Изд-во АГУ, 2009. – 123 .

Предлагаемый вниманию читателей сборник включает материалы Международной научной конференции «Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности», проходившей 27-28 апреля 2017 года в Институте физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета в рамках празднования 45-летия института.

Тематика представленных материалов отражает весь спектр направлений работы конференции. Сборник включает 5 разделов: теория и практика физического воспитания и образования; единоборства в системе физического воспитания и спорта; проблемы спорта высших достижений, детско-юношеского и массового спорта; биомеханика двигательных действий человека; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, современные аспекты безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения.

Сборник представляет интерес для широкого круга ученых, специалистов-практиков в области физкультурно-спортивной деятельности и в сфере безопасности жизнедеятельности, а также для студентов, аспирантов и соискателей ученых степеней по соответствующим специальностям.

УДК 796 (063)
ББК 75л0

© ФГБОУ ВПО "Адыгейский государственный университет"
Институт физической культуры и дзюдо, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово

<i>Я.К. Коблев</i>	7
--------------------------	---

По материалам пленарного заседания

<i>Коблев Я.К.</i>	Путь в 45 лет: от факультета физического воспитания АГПИ до Института физической культуры и дзюдо АГУ	8
<i>Неверкович С.Д. (Москва)</i>		
<i>Кошман М.Г. (Беларусь)</i>	Проектная культура в профессиональной подготовке кад- ров для отрасли физической культуры и спорта	12
<i>Лубышева Л.И. (Москва)</i>	Подготовка России к Сочи-2014 в контексте развития социального института спорта	18
<i>Шалманов А.А. (Москва)</i>		
<i>Ланка Я.Е. (Латвия)</i>	Методологические аспекты изучения двигательных дей- ствий и оценки технического мастерства в спортивной биомеханике	23
	

РАЗДЕЛ 1. «Теория и практика физического воспитания и образования»

*Ильков В.А.,
(Беларусь)*

<i>Неверкович С.Д. (Москва)</i>	Сущность и структура рефлексивной культуры спортивно- го педагога	29
<i>Вержбицкая Е.Г.</i>	Воспитательный аспект деятельности тренера- преподавателя детско-юношеской спортивной школы	39
<i>Карягина Н.В.</i>		
<i>Гонежсук А.Г.</i>	Российское законодательство о физической культуре и спорте	44
<i>Гонежсук Г.Я.</i>		
<i>Гонежсук Г.Я.</i>		
<i>Гонежсук А.Г.</i>	Спартанская система культурно-спортивной работы	46
<i>Гржебина Л.М. (Москва)</i>	Особенности профессионального самоопределения stu- дентов физкультурных вузов	48
<i>Дворкина Н.И.</i>	Особенности воспитания эмоционально-волевых свойств	
<i>Трофимова О.С. (Краснодар)</i>	личности и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста	51
<i>Абдуллаев М.Ж. (Узбекистан)</i>	SWOT-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания	56
<i>Ибрагимов А.К. (Узбекистан)</i>	Основа физкультурного образования школьников - знания по физической культуре	61
<i>Климова Т.М.</i>		
<i>Козлов И.С.</i>	Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни учащихся старших классов	63
	Об эффективности различных типов дыхания	
	студенток при нагрузках на выносливость	66

<i>Костюков Т.В. Свечкарев В.Г.</i>	К вопросу о выборе специальных упражнений в тренировочном процессе спортсменов в экипированном и безэкипированном жиме лёжа	69
<i>Курысь В.Н. (Ставрополь)</i>	Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе	72
<i>Магомедов Р.М. (Дербент)</i>	Решение актуальных социально-педагогических проблем молодежи средствами физкультурно-спортивной деятельности	81
<i>Рахмонов Р.Р. (Узбекистан)</i>	Методологические основы информационных технологий в физическом воспитании	83
<i>Митусова Е.Д. Гржебина Л.М. (Москва)</i>	Физическая культура и физическое воспитание в контексте тенденций развития современного образования	86
<i>Неверкович С.Д. Баймурзин А.Р. (Москва)</i>	Тенденции развития стратегического видения в современной теории управления социально-педагогическими системами	89
<i>Фармолов У.А. (Узбекистан)</i>	Управленческое содержание профессиональной деятельности спортивных педагогов	98
<i>Овсова А.А.</i>	Показатели и факторы эффективности деятельности учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта	101
<i>Сланко В.А.</i>	Пути повышения профессиональной подготовки студентов в процессе освоения профилирующей дисциплины «Гимнастика»	107
<i>Сляднев А.А. (Ставрополь)</i>	Педагогические способы компенсаторного физического развития ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта	111
<i>Сляднева Л.Н. Потеменева О.Е. (Ставрополь)</i>	Становление двигательной творческости ребенка – основа развития личности	117
<i>Стрюков М.Г.</i>	Особенности возрастной динамики выносливости у подростков и юношей	121
<i>Хазова С.А.</i>	Концептуальные основы развития конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту в вузе	123
<i>Ядова Р.Х. Макарова С.В.</i>	Использование средств художественно-эстетической направленности в физическом воспитании школьниц на уроке гимнастики	128
РАЗДЕЛ 2. «Единоборства в системе физического воспитания и спорта»		
<i>Бабаев М.А. Кадыров А.М.</i>		
<i>Бабаков В.В. (Ростов-на-Д.)</i>	Исследование функционального состояния юных дзюдоистов 13-15 лет	131

<i>Вержбицкий И.В.</i>	Влияние соревновательной деятельности на мотивационную сферу дзюдоистов на начальном этапе подготовки	134
<i>Вержбицкий И.В.</i> <i>Шагуч А.А.</i>	К вопросу о повышении эффективности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки	138
<i>Элиханов С.Б.</i>		
<i>Дворкин Л.С.</i>		
<i>Меньшиков А.И.</i>		
<i>Иванов И.И.</i>	Структурные характеристики тренирующего эффекта скользко-силовой подготовки борцов греко-римского стиля	141
<i>Хасанов М.Р.</i>		
	
<i>Закиров Р.М.</i>		
<i>Наборщикова Ю.В</i>		
<i>Плотников В.И.</i>		
<i>Мингалиев И.И.</i> (Пермь)	Основные параметры тренировочных занятий юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата	148
<i>Лубышева Л.И.</i> (Москва)	Педагогические условия реализации модели акцентированного развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе подготовки	152
<i>Можаров К.О.</i> (Нижневартовск)		
<i>Оборин А.В.</i> (Пермь)	Теоретические предпосылки исследования проблемы тактической подготовки в спортивных видах единоборств	155
<i>Элиханов С.Б.</i>	Об активности мышц во время проведения передней	
<i>Вержбицкий И.В.</i>	подножки высококвалифицированными дзюдоистками	157
<i>Элиханов С.Б.</i>	О некоторых морфологических особенностях дзюдоистов	
<i>Доронина Н.В.</i>	различных весовых категорий	161
РАЗДЕЛ 3. «Проблемы спорта высших достижений, детско-юношеского и массового спорта»		
<i>Ашибоков М.Д.</i>	Роль подачи при новой системе подсчета очков в волейболе	166
<i>Багадирова С.К.</i>	Модель описания кризисов спортивной карьеры спортсмена	168
<i>Нарзуллаев Ф.А</i> (Узбекистан)	Реабилитация спортсмена	175
<i>Доронин А.М.</i>		
<i>Романов Д.А.</i> (Краснодар)	Математические модели отбора в спортивные секции	179
<i>Доронин А.М.</i>	Кластеризация объектов тренерско-педагогического	
<i>Романов Д.А.</i>	управления	183
<i>Юлдашев А.А.</i>	О некоторых особенностях специальной силовой подготовленности спортсменок-семиборок	188
<i>Мурадов Ж.Ж.</i>	Об истоках развития настольного тенниса	191
<i>Хакунов Н.Х.</i>		
<i>Коджесешай М.Х.</i>	Принципы фармакологической коррекции работоспособности спортсменов	195

РАЗДЕЛ 4. «Биомеханика двигательных действий человека»

<i>Абдуллаев М.Ж.</i> <i>(Узбекистан)</i>	О некоторых особенностях кинематики метания диска с места	198
<i>Дустов Б.А.</i> <i>(Узбекистан)</i>	О координации толчковых и маховых движений в прыжке вверх с места	201
<i>Свечкарёв В.Г.</i> <i>Двойникова Е.С.</i>	Оптимизация движений в условиях применения автоматизированного управления по ответной реакции сердечно-сосудистой системы	203
<i>Свечкарёв В.Г.</i> <i>Хажилиев Н.Ю.</i> <i>(Нальчик)</i>	Автоматизированное управление тренировкой велосипедистов различной квалификации по ответной реакции сердечно-сосудистой системы	207
<i>Марьевская М.Е.</i> <i>Родионова С.В.</i>	Условия интеграции биомеханической парадигмы в теорию физического воспитания и спортивной тренировки	215
<i>Сляднева Л.Н.</i> <i>Сляднев А.А.</i> <i>(Ставрополь)</i>	Особенности взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге и специальных беговых упражнениях ...	223

РАЗДЕЛ 5. «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. Современные аспекты безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения»

<i>Гумова М.Д.</i>	Анализ статистических данных по пожарам и последствиям от них по МО «Город Майкоп» (за 2010 г. и начало 2011 г.)	226
<i>Кагазежева Н.Х.</i>	Психическое и физическое развитие детей и подростков младшего возраста	228
<i>Кагазежева Н.Х.</i> <i>Коломийцева Н.С.</i>	Влияние вестибулярного анализатора на развитие координационных способностей	230
<i>Коломийцева Н.С.</i>	Современные тенденции и подходы к оценке морффункционального состояния и физической подготовленности детей 7-9 лет Республики Адыгея	232
<i>Лукьяшко А.Г.</i> <i>Лысенко А.В.</i> <i>Бабаев М.А.</i>		
<i>Дмитренко Л.М.</i> <i>(Ростов-на-Д.)</i>	Влияние компьютерной коррекции дыхания на адаптационный потенциал и биологический возраст спортсменок ...	235
<i>Филимонова Т.А.</i>	Синергическая парадигма научной области безопасности жизнедеятельности	242
<i>Ханжиеva А.Я.</i>	Взаимосвязь психического и физического компонентов в проблеме индивидуального здоровья старшеклассников	244

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

*ректора Института физической культуры и дзюдо
Адыгейского государственного университета,
члена-корреспондента ГАН РАО,
доктора педагогических наук, профессора*

Якуба Камболетовича Коблева

Уважаемые коллеги!

Мы рады приветствовать всех участников Международной научной конференции «Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности», проведение которой в 2017 году посвящено 45-летию Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета.

Празднуя наш юбилей, мы еще раз в формате уже ставшей традиционной, ежегодно проводимой научной конференции по проблемам физической культуры и спорта отмечаем важность и значимость научной деятельности как приоритетной составляющей образовательного процесса в высшей школе.

Без сомнения, проведение подобных конференций играет важную роль в повышении престижа вуза в широком образовательном пространстве, позволяет оценить достигнутое и определить новые рубежи в укреплении научных ценностей через развитие научной дискуссии, творческого спора, активного обсуждения различных точек зрения, аналитического сравнения имеющихся научно-теоретических и практических подходов к исследуемым проблемам.

Желаю всем участникам конференции успешной реализации намеченных целей, творческих успехов и новых свершений в научной деятельности!

ПО МАТЕРИАЛАМ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

ПУТЬ В 45 ЛЕТ: ОТ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АГПИ ДО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДЗЮДО АГУ

Коблев Я.К.

доктор педагогических наук, профессор,

член-корреспондент РАО,

ректор Института физической культуры и дзюдо

Адыгейский государственный университет

Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, уникальное в своем роде учреждение высшего профессионального образования не только в России, но и за рубежом, был создан в 1993 году на базе существовавшего с 1971 года факультета физического воспитания в рамках преобразования Адыгейского государственного педагогического института в классический университет.

Институт физической культуры и дзюдо – одно из самых крупных подразделений АГУ: в нем обучается более 500 студентов; работают 64 преподавателя, из них 9 докторов наук, профессоров и 30 кандидатов наук. В структуре института – 8 кафедр: теоретических основ физического воспитания, медико-биологических дисциплин, спортивной борьбы, гимнастики, легкой атлетики, биомеханики и спортивных дисциплин, спортивных игр, безопасности жизнедеятельности.

В институте осуществляется подготовка кадров по специальностям «Физическая культура и спорт» и «Безопасность жизнедеятельности». За годы работы факультета и института подготовлено более 3,5 тысяч специалистов с высшим образованием по физической культуре и спорту, допризывной физической подготовке, безопасности жизнедеятельности. Из числа выпускников защитили докторские диссертации более 10 человек, кандидатские диссертации – свыше 40. Более 15 выпускников в разное время работали тренерами национальных сборных команд по разным видам спорта в зарубежных странах. Для подготовки научно-педагогических кадров созданы необходимые условия: успешно функционируют аспирантура и докторантura, совет по защите докторских диссертаций по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; научная лаборатория биомеханики, созданная в 1989 году.

За годы работы института подготовлены заслуженные мастера спорта СССР и России: Владимир Невзоров – Олимпийский чемпион (1976), чемпион мира (1975) по дзюдо; Арамбий Хапай – двукратный чемпион мира (1974, 1975) по самбо; Арамбий Емиж – бронзовый призер Олимпиады (1980), двукратный чемпион Европы по дзюдо; Хазрет Тлецери – чемпион мира (1983), четырехкратный чемпион Европы, двукратный победитель Межконтинентального Кубка мира по дзюдо; Владимир Гурин – трехкратный чемпион мира, чемпион Европы по самбо, чемпион мира среди студентов, обладатель Кубка Европы по дзюдо; Мурат Хасанов – одиннадцатикратный чемпион мира, многократный

чемпион Европы по самбо; Хасанби Таов – бронзовый призер Олимпийских игр (2004), чемпион Европы и неоднократный призер чемпионатов Европы и России по дзюдо; Абрам Агамирян – чемпион мира (1993), двукратный чемпион Европы, пятикратный чемпион России по самбо; Схатбий Альхаов – двукратный чемпион мира (1999, 2003), трехкратный чемпион Европы, пятикратный чемпион России по самбо; Сагид Меретуков – двукратный чемпион мира по самбо; Владимир Дутов – чемпион мира по самбо и др.;

Алифиренко Сергей – олимпийский чемпион по пулевой стрельбе;

члены команды «АГУ – Адыиф» по гандболу, двукратного бронзового призера чемпионата России, заслуженные мастера спорта России: Кареева Анна, Игнатченко Анна, Суслина Инна, Ускова Яна;

Хуажев Юрий – четырехкратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, восьмикратный чемпион России по пауэрлифтингу и др.

В числе выпускников института – мастера спорта международного класса:

по борьбе самбо и дзюдо—более 50 победителей и призеров первенств России, СССР, Европы и мира; *по легкой атлетике* Парфенова Светлана – двукратная победительница Кубка Европы; Пищальникова Дарья – чемпионка России и Европы; Пищальников Богдан – неоднократный победитель и призер первенства России, бронзовый призер чемпионата Европы; Буфалова Олеся – серебряный призер чемпионата Европы; *по гандболу* Тормозова Наталья, Сысоева Лариса, Ищенко Эльвира и др.; *по тяжелой атлетике* Краснов Алексей, Талаев Валерий, Сиюхов Аслан.

Традиции старших продолжают сегодня студенты института: Галстян Арсен – мастер спорта международного класса, чемпион России, Европы и мира по дзюдо, Пшидаток Рамазан – победитель молодежного первенства России и мира по борьбе самбо, Хуштов Ахмедхан – серебряный призер первенства России и чемпион Европы среди юниоров по борьбе самбо, Осипов Руслан – чемпион России и Европы по тхэквондо, Серебренников Константин – неоднократный победитель и призер первенств России, Европы и мира по кикбоксингу, Трапаидзе Омари – чемпион России по традиционному ушу, Скипина Анастасия – серебряный призер первенства России среди молодежи по тхэквондо, Алифиренко Александр – победитель молодежного первенства России и Европы по пулевой стрельбе, Вислогузов Руслан – серебряный призер первенств России и Европы по стрельбе из пневматического оружия, Михайлов Евгений – чемпион России и Европы по мотокроссу, Воронов Игорь – бронзовый призер первенства России по тяжелой атлетике среди юниоров, Бородавкин Станислав – победитель Кубка России и бронзовый призер первенства России по велоспорту и другие.

Особое место среди сотен выпускников факультета физического воспитания АГПИ и Института физической культуры и дзюдо АГУ занимают те, кто на протяжении многих лет трудятся в стенах своего учебного заведения в качестве преподавателей. А таковых не мало! На сегодня их число составляет 31 человек. Кроме того, в числе преподавателей – 8 выпускников разных лет иных факультетов Адыгейского госпединститута: математического, исторического, факультета естествознания и других.

Много лет работает в нашем вузе заведующий кафедрой гимнастики, кандидат педагогических наук, доцент Сланко В.А., выпускник самого первого выпуска факультета физического воспитания, который состоялся в 1975 году. В 1976-1977 годах успешно завершили обучение на факультете в последующем доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Адыгея, заведующий кафедрой легкой атлетики Доронин А.М.; кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Адыгея Дорошенко А.С.; заслуженный тренер Республики Адыгея, старший преподаватель кафедры биомеханики и спортивных дисциплин Воронов В.Ф.; старшие преподаватели кафедры легкой атлетики Макаров В.Б. и кафедры гимнастики Макарова С.В.

В начале восьмидесятых годов в профессорско-преподавательский состав включаются выпускники 1980-1982 гг.: Суханов С.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики, заслуженный тренер Республики Адыгея; Рюхина О.Ф., заслуженный тренер Республики Адыгея, старший преподаватель кафедры спортивных игр; Сидоров В.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр; Шагуч А.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Адыгея, проректор по спортивно-массовой работе ИФК и дзюдо; Жуков В.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и спортивных дисциплин.

Во второй половине восьмидесятых – начале девяностых годов в стенах факультета получили профессиональную подготовку преподаватели: кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики, заслуженный работник культуры Республики Адыгея Ядова Р.Х.; мастер спорта международного класса, заслуженный тренер Республики Адыгея, ассистент кафедры биомеханики и спортивных дисциплин Краснов А.Н.; кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Карягина Н.В.; старший преподаватель кафедры спортивных игр Белова Д.В.; кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр Коджешау М.Х.; кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы Элипханов С.Б.; старший преподаватель кафедры гимнастики Овсова А.А.; кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физического воспитания Гонежук Г.Я.; кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Гунажков И.К.; старший преподаватель кафедры легкой атлетики Чечин А.В.; заслуженный тренер Республики Адыгея, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы Басто С.Б; заслуженный тренер Республики Адыгея, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы Хашханок А.К.

За последние 10-12 лет преподавателями различных кафедр института стали его выпускники Манько И.Н., кандидат педагогических наук; Гонежук А.Г., кандидат педагогических наук, доцент; Шрам В.П., кандидат педагогических наук, доцент; Иоакимиidi Ю.А., кандидат педагогических наук,

доцент; Леонтьев А.М., кандидат педагогических наук; Непсо Б.А., Хаджоков М.Ю., Кузнецов Д.С.

В подготовке спортсменов высокого класса, специалистов в области физической культуры ведущее место занимает хорошая научно-экспериментальная база и результативная учебно-тренировочная основа. В ее создание и развитие, наряду с перечисленными преподавателями, большой вклад внесли доктор педагогических и доктор биологических наук, профессор Козлов И.М.; доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, заслуженный деятель науки Республики Адыгея Хакунов Н.Х.; доктор педагогических наук, профессор кафедры легкой атлетики Немцев О.Б., заслуженный тренер Республики Адыгея, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр Ашибоков М.Д. и другие педагоги института, получившие высокопрофессиональную подготовку в различных вузах СССР.

В год пятнадцатилетия перехода факультета физического воспитания в статус института, в январе 2010 года об истории создания и перспективах развития ИФК и дзюдо АГУ на страницах российского спортивного журнала «Мир дзюдо» нами было сказано следующее: «Идея создания института по одному виду спорта, который полностью мобилизован на создание современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и тренеров, родилась неслучайно. Под подготовкой спортсменов высокого класса подразумевается системная подготовка от отбора до чемпионов и призеров Европы, мира и Олимпийских игр. Точно также – тренеров, которые могут этих спортсменов готовить. Причем по одному и тому же виду спорта готовить и тех, и других в вузах параллельно. Они должны вместе учиться, общаться, жить, тренироваться, соревноваться. Это – современный подход, современные возможности реализации подготовки тренеров-специалистов.

При этом, говоря о системе подготовки параллельно спортсменов и тренеров, необходимо сказать о среде и условиях. А какие условия? Естественно, Центр спортивной подготовки, с наличием гостиницы, пищеблока, тренировочной базы. Должны быть и условия, и возможность проведения постоянных соревнований. То есть, нужен Дворец спорта, где регулярно проходят по этому виду спорта и соревнования спортсменов высокого класса, и соревнования для юношей, юниоров. Только тогда будет сохраняться преемственность, укрепляться система отбора в спорте».

ПРОЕКТНАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Неверкович С.Д.,

профессор, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО

Российский государственный университет физической культуры,

спорта, молодежи и туризма

Москва

Кошман М.Г.,

кандидат педагогических наук, доцент

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Беларусь

Главной чертой современной жизни становится динамичность, способность выделять актуальные проблемы и эффективно их решать. При этом все более очевидно, что невозможно эффективно решать задачи развития, не подходя к ним системно, т.е. не рассматривая каждую проблему как часть более общей, не выделяя и не интегрируя различные её аспекты в единое целое, ориентируясь только на непосредственные результаты изменений и не учитывая побочных факторов.

Современная практика обучения, подготовки и переподготовки кадров для различных отраслей народного хозяйства страны требует постоянного творческого совершенствования педагогических кадров высшей школы, обеспечивающих решение данной образовательной задачи. Это обстоятельство, в свою очередь, предъявляет новые требования к структуре и содержанию образования в различных учебных заведениях инфраструктуры физической культуры и спорта.

Современная подготовка в спорте, особенно в спорте высших достижений – это сложная многофункциональная и многопараметрическая система, требующая в своей реализации подготовки специалистов, которые обладают специальным проектировочным типом мышления. Исследуя современный процесс обучения, подготовки и переподготовки кадров, мы обнаружили разрыв между требованиями, предъявляемыми к специалистам, и современной практикой, которая сложилась в структуре профессиональной подготовки. К основным причинам такого положения дел мы относим: а) отсутствие теоретических основ высшего образования; б) фрагментарный, монопредметный характер подготовки; в) механическое «протаскивание» методик из практики школьного образования в практику образования высшей школы; г) рутинный характер педагогического процесса с ориентацией на передачу абстрактных знаний, зачастую оторванных от практики, и т.п.

Среди духовных способностей современного специалиста есть такая, которая на протяжении многих столетий была предметом пристального внимания ученых и которая, вместе с тем, до сих пор является труднейшим и загадочным предметом науки. Это – способность мыслить. С ее проявлением мы постоянно сталкиваемся в практике физкультурно-спортивной деятельности. Основанием способности мыслить было, есть и будет рефлексивно-критическое отношение

к своим и чужим умениям осознавать мир, представлять свое место в нем, свои и общие способы и средства понимания его преображения и тем самым – его присвоения, его окультуриивания собой. Помочь сохранению и дальнейшему развитию этой способности и ее освоению будущими специалистами сферы физической культуры и спорта – это значит воспитать в каждом студенте философа-учителя, философа-управленца, философа-тренера и т.п. Обычно познание культуры философии, развития и формирования мышления определяет основы становления философской позиции каждого, например, тренер приобретает специфические черты посредством проникновения в сущность и содержание философии того или иного вида спорта. Развитие философии тренера, учителя, управлеченческого работника включает две задачи. Первая заключается в развитии осознания необходимости познания самого себя. Вторая задача - это решение и определение целей собственной профессиональной деятельности, которые зададут точные ориентиры в понимании роли специалиста и предопределят многое в его поведении и выполнении своих функций.

Сегодня любая сфера деятельности нуждается в специалистах, способных к повседневным и планомерно организованным творческим решениям. И неудивительно, как подчеркивают многие ученые, что от типа специалиста рационального, точного и критически мыслящего интерес сместился к личности изобретательной, оригинальной и остроумной. Творчество же, долгое время, считавшееся основным качеством в создании произведений искусства, все больше и больше признается также основой научно-практических достижений. Однако современное образование в вузах физической культуры дидактически не включает студентов в сферу такой профессиональной деятельности, которая способствовала бы развитию творческих способностей в процессе учебной деятельности.

Интересы практики управления в сфере физической культуры и спорта диктуют необходимость решения вопроса организации системы обучения физкультурно-спортивных кадров на базе разработанной концепции обучения взрослого человека, при которой задачам повышения эффективности образования соответствует лишь такая теория, которая учитывает развивающую роль обучения и воспитания в становлении личности и ориентирована на поиск тех психолого-педагогических средств, с помощью которых можно оказать существенное влияние как на общее развитие личности, так и на развитие творческих способностей.

Краткий экскурс в проблемы современной педагогики физической культуры и спорта дает представление о необходимости подготовки профессиональных компетентных специалистов, которые будут способны на основе сформированных процессов саморазвития, самосовершенствования и самоопределения разрабатывать проекты разрешения любой проблемной ситуации обучения и воспитания в своей физкультурно-спортивной деятельности.

Сегодня нормативное содержание профессионального физкультурного образования практически не решает выше обозначенные проблемы, а практика требует от специалистов в области физической культуры и спорта творческого, нестандартного отношения к своей деятельности с целью повышения качества

обучения, воспитания и развития учащихся. Снять этот пробел в специальной профессионально-педагогической подготовке физкультурных кадров и призван курс «Педагогика физической культуры и спорта», который пока еще не занял своего должного места в учебных планах по специальности «Физическая культура» и в системе подготовки современных высококвалифицированных физкультурных кадров [1; 4]. Отметим, что специфические особенности закономерностей педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта системно и на современном должном (развивающем) уровне не рассматривает ни одна дисциплина учебного плана в системе профессионального физкультурного образования. Это – существенный пробел в профессионально-педагогической подготовке будущих специалистов в области физического воспитания и спорта, который принципиальным образом сказывается на состоянии их профессионализма.

Целью преподавания данного курса в системе профессионального физкультурного образования является формирование у студентов основ профессионально-педагогической культуры, которая представляется системой теоретико-методологических, конструктивно-технических и практико-методических знаний о педагогической деятельности, ценностями профессиональной деятельности, педагогической мыследеятельностью, педагогическими способностями, а также профессионально важными личностными качествами спортивного педагога.

Важнейшими задачами изучения данного курса выступают:

- систематизация теоретических знаний об образовании, профессиональном физкультурном образовании, профессионально-педагогической культуре, физической культуре и спорте как социокультурном явлении;
- овладение системой теоретико-методологических, конструктивно-технических и практико-методических знаний о педагогической деятельности, ее аксиологическом потенциале; о педагогической мыследеятельности и педагогических способностях, а также о профессионально важных личностных качествах спортивного педагога;
- становление и развитие культуры педагогической деятельности и мышления;
- формирование знаний и практических умений, навыков в области организации и осуществления учебной деятельности субъектов образовательного процесса;
- формирование знаний и практических умений, навыков в области организации и осуществления воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях;
- овладение технологией применения основных форм организации учения/обучения в физкультурно-образовательной практике;
- формирование системы знаний и способов деятельности по разработке педагогических технологий, направленных на совершенствование учебно-воспитательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивного образования;

- овладение системой практических проектировочных умений и навыков по разработке педагогических проектов в различных областях деятельности учителя физической культуры, тренера (педагогическая, инновационная, исследовательская);

- овладение системой знаний и управлеченческих умений по организации деятельности и развитию физкультурно-спортивных организаций.

Изучение студентами данного курса должно осуществляться после усвоения основных психолого-педагогических дисциплин (педагогика, психология, теория и методика физического воспитания) и позволит создать современное представление, понимание о сущности педагогической деятельности спортивного педагога, а также о возможностях и условиях её реализации и развития в физкультурно-спортивной практике.

Данный курс является неотъемлемой, органической частью общепедагогической, профессиональной подготовки студентов в процессе изучения методологических, психолого-педагогических и специальных дисциплин. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта на основе теории развивающего обучения В.В. Давыдова и методологии проектирования Г.П. Щедровицкого. При этом мы учитывали тот фактор, что в последнее время спортивная педагогика, как наука и практика, интенсивно развивается. Поэтому в содержании курса нашли отражение различные подходы к анализу педагогических явлений, педагогические инновации, образовательные технологии, опытно-экспериментальные практико ориентированные исследования в сфере физической культуры и спорта. Программа курса разработана на основе учебника «Педагогика физической культуры и спорта», который вышел в московском издательстве «Физическая культура» и адресован студентам физкультурных вузов и факультетов физической культуры, учащимся педагогических колледжей и училищ олимпийского резерва, а также слушателям факультетов и институтов повышения квалификации. Учебник принципиально отличается от других учебников [5] тем, что это учебник нового поколения, для которого характерны рефлексивность, развивающий характер, системность, проблемность и мыслекоммуникационность (диалогичность) [1; 2; 4].

Содержание курса представлено пятью разделами. Остановимся на краткой характеристике содержания данных разделов [1; 4].

Раздел 1. «Методологические основы развивающей педагогики»:

- история и основные направления общей педагогики;
- генезис и развитие спортивной педагогики в педагогическом наследии;
- спортивная педагогика как новая отрасль педагогической науки;
- общеметодологические интегративные функции развивающей педагогики физической культуры и спорта;
- общенаучные подходы в спортивной педагогике.

Раздел 2. «Учебная деятельность как творческий процесс»:

- проблемы кризиса подготовки физкультурных кадров;
- стратегии развития профессионального физкультурного образования;

- модернизация содержания профессионального физкультурного образования;
- учебная деятельность и учебная задача как форма и средство реализации концепции развивающего обучения;
- формы организации учения/обучения в системе профессионального физкультурного образования;
- проектирование образовательных технологий в системе профессионального физкультурного образования;
- развитие процессов творчества и воображения специалистов в исследовательско-эвристических играх;
- дидактические игры в системе профессионального физкультурного образования;
- сочетание страха и интереса в учебной деятельности;
- способы освоения учебной информации и развития когнитивных способностей студентов.

Раздел 3. «Специфические особенности физкультурно-спортивной среды»:

- методология средового подхода в системе профессионального физкультурного образования;
- общеметодологические функции психологии в педагогике физической культуры и спорта;
- структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системе «Тренер-Спортсмен»;
- спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности;
- спортивно-патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта.

Раздел 4. «Профессионально-педагогическая деятельность спортивного педагога»:

- теория обучающей деятельности как дидактическая основа профессионализма тренера-педагога;
- культура личности спортивного педагога;
- профессионально-педагогическая культура спортивного педагога;
- гностическая культура спортивного педагога;
- прогностическая культура спортивного педагога;
- проектная культура спортивного педагога;
- технологическая культура спортивного педагога;
- рефлексивная культура спортивного педагога;
- методологическая культура спортивного педагога;
- коммуникативная культура спортивного педагога;
- инновационная культура спортивного педагога;
- конструктивная культура спортивного педагога;
- управленческая культура спортивного педагога;

- организационная культура спортивного педагога;
- диагностическая культура спортивного педагога;
- информационная культура спортивного педагога;
- методическая культура спортивного педагога;
- основы педагогического творчества и педагогического мастерства спортивного педагога;
- методология развития педагогического профессионализма физкультурных кадров;
- развитие профессионализма личности спортивного педагога;
- мыследеятельностный тип профессионализма физкультурных кадров.

Раздел 5. «Проектирование и управление в физкультурно-спортивном образовании»:

- проектирование в физкультурном пространстве;
- теоретико-методические основы разработки проектов в области физической культуры и спорта;
- управление образовательными учреждениями.

Практические и семинарские занятия должны проводиться посредством методов активного обучения. Преимущество следует отдавать игровым методам и учебно-игровым комплексам. Рекомендуется использовать следующие виды учебных игр: дидактические, деловые, организационно-обучающие, организационно-педагогические, организационно-деятельностные и другие. Большое количество этих игр разработано и опытно-экспериментально проверено в учебном процессе преподавателями кафедры педагогики РГУФК. Данные игры представлены в соответствующих публикациях [3; 4 и др.].

В заключение укажем на то, что идеи (и их содержательное наполнение), которые представлены в курсе «Педагогика физической культуры и спорта», должны органично и системно использоваться (в различных вариантах) в процессе подготовки современного спортивного педагога.

Литература:

1. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. программа спецкурса / С.Д. Неверкович, М.Г. Кошман. – Гомель: УО «Гомельский ГОИПК», 2007. – 48 с.
2. Кошман, М.Г. Инноватика физической культуры и спорта: учеб. программа спецкурса / М.Г. Кошман. – Гомель: УО «Гомельский ГОИПК», 2007. – 32 с.
3. Неверкович, С.Д. Игровые методы подготовки кадров: учеб. пособие / С.Д. Неверкович; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Высш. шк., 1995. – 207 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
5. Педагогика физической культуры: учебник / М.В. Прохорова [и др.]. – М.: Путь: Альянс, 2006. – 288 с.

ПОДГОТОВКА РОССИИ К СОЧИ - 2014

В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА СПОРТА

Лубышева Л.И.

профессор, доктор педагогических наук

Российский государственный университет физической культуры,

спорта, молодежи и туризма

г. Москва

Ключевые слова: социальный институт спорта, научные проблемы.

Аннотации. Целью нашего исследования является определение уровня развития российского института спорта как общественной структуры, позволяющей брать на себя обязанности организации и проведения широкомасштабных спортивных состязаний.

Анализ эффективности деятельности социального института спорта должен включать показатели, отражающие потребность и специфичность функций, развития материально-спортивной инфраструктуры отрасли, качества подготовки профессиональных кадров, организации менеджмента спортивной деятельности. Стратегическим направлением развития российского института спорта является приоритетность решения задач развития детско-юношеского спорта.

В последнее время Россия позиционирует себя как великая спортивная держава, способная организовывать и проводить на высоком уровне соревнования мирового и европейского масштабов. Только за последний год было проведено несколько таких соревнований, среди которых особо выделяются по организации менеджмента чемпионаты мира по биатлону (Ханты-Мансийск) и фигурному катанию (Москва).

Однако впереди самое яркое и значительное спортивное событие – XXII зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. Мировым сообществом уже признано, что страна, принимающая Олимпийские игры, должна иметь огромный управленческий потенциал, который позволил бы ей провести соревнования такого масштаба. Практика показывает, что требуются огромные организационные усилия, чтобы в течение двух олимпийских недель принимать тысячи спортсменов, тренеров, журналистов, проводя одновременно соревнования по 20 видам олимпийской программы. Особая ответственность за качество проведения Олимпийских игр ложится на сферу физической культуры и спорта. От того, насколько развиты структуры этого социального института, будет зависеть готовность страны к успешной организации и проведению всемирного спортивного форума.

Образование социального института принято называть институализацией. Она выступает как процесс замены спонтанного, стихийного поведения социальных групп на ожидаемое, регулируемое путем создания в соответствии с нормами и правилами четкой статусно-ролевой структуры, социально одобренной большинством участников этого социального процесса и содействующей удовлетворению общественной потребности. Процесс институализации содержит ряд обязательных условий, выполнение которых позволяет обеспечить устойчивое развитие физической культуры и спорта. Основными требованиями к институализации любого социального института являются:

- высокая потребность общества в развитии данного института, удовлетворение которой требует совместных организационных действий;
- специфичность функций, характерных для его функционирования;
- наличие и развитие материальной базы, обеспечивающей функционирование и деятельность социального института;
- система подготовки профессиональных кадров, способных обеспечивать высокую эффективность социального института;
- появление социальных норм и правил, обеспечивающих нормативно-правовую основу социального взаимодействия в условиях социального института;
- создание управленческих структур, позволяющих эффективно регулировать деятельность социального института.

Проведенный нами социологический анализ реализации организационных условий показывает, что большинство требований к становлению социального института спорта было выполнено к началу 30-х годов прошлого столетия. В последующие годы наблюдалось интенсивное развитие института советского спорта. Советский союз по праву получил статус великой спортивной державы и стал общепризнанным лидером мирового спортивного движения. Особенно ярким событием тех лет, подтверждающим этот статус, являлась организация и проведение XXII летних Олимпийских игр в городе Москве.

Современная Россия вновь должна доказывать возможность организации соревнований высокого ранга и умение побеждать в них.

Целью нашего исследования является определение уровня развития российского института спорта как общественной структуры, позволяющей брать на себя обязанности организации и проведения широкомасштабных спортивных состязаний.

Методы исследования. В основу социологического анализа нами положены социальные факты развития основных структур современного института спорта, изложенные в официальных документах и литературных источниках.

Если говорить о потребности в функционировании данного института, то можно констатировать его безусловную необходимость и востребованность. Об этом свидетельствуют те обязательства, которые Россия взяла на себя в последние годы по организации и проведению XXII зимних Олимпийских игр в Сочи, Универсиады (2013 г.) в Казани, чемпионатов мира по самым популярным видам спорта: хоккею (2016 г.) и футболу (2018 г.). Безусловно, что только высокоорганизованный социальный институт спорта способен достойно справиться с поставленными задачами.

Не вызывает сомнений выполнение планов строительства и подготовки спортивных сооружений для данных состязаний. Согласно статистическим отчетам Оргкомитета Сочи-2014 олимпийские объекты будут сданы в эксплуатацию уже в 2013 году. На многих спортивных сооружениях в городе Сочи будут проходить Кубки мира по разным видам спорта, начиная с 2012 года. В других субъектах Российской Федерации также эффективно укрепляется спортивная база. Особенно это касается города Казани, где в 2013 году пройдет Всемирная

студенческая универсиада. За последние годы укреплена спортивная база зимних видов спорта. Однако мест для занятий массовым и детско-юношеским спортом явно не хватает. Очень слабо оснащена спортивно-техническая база многих детско-юношеских спортивных школ. В связи со слабой оснащенностью материально-спортивной базы в общеобразовательных учреждениях неэффективно развиваются школьный и студенческий спорт. Положительные примеры развития материально-спортивной базы, безусловно, есть. Например, в городе Кемерово в 2010 г. сдано в эксплуатацию здание лицея №2, в котором имеется школьный бассейн, тренажерный зал, зал для настольного тенниса. Но это только одна школа на большой город с населением более 500 тыс. человек. Если оценивать деятельность российского института спорта по данному показателю, то, несмотря на положительные тенденции укрепления и расширения материально спортивной базы для спорта высших достижений, нужно предпринимать кардинальные меры по строительству спортсооружений и развитию инфраструктуры для массового спорта.

Важным критерием развития любого социального института является качество подготовки профессиональных кадров. В российском институте спорта уже создана система подготовки профессиональных спортивно-педагогических кадров. В неё входят 14 федеральных вузов, 13 колледжей, более 80 факультетов физической культуры при классических и педагогических университетах. Кроме этого имеется более 200 училищ олимпийского резерва, где идет подготовка спортсменов и будущих тренеров. Советская система физкультурного образования была создана ещё в 50-е годы XX в. Начиная с 1918 г., когда был образован Государственный центральный институт физической культуры, по нынешнее время наблюдается тенденция к увеличению количества образовательных учреждений, которые готовят спортивных педагогов и тренеров. Однако качество их подготовки неуклонно снижается, особенно это касается тренеров по футболу, хоккею, лыжным гонкам, биатлону и другим популярным в России видам. Это обусловлено многими причинами, в том числе и бесконечной модернизацией российского образования. Тормозит решение этой проблемы переход на Болонский процесс двухуровневого образования. При построение новых федеральных государственный стандартов не всегда учитывается специфика вида спорта. В системе бакалавриата понижается статус гуманитарного образования, например, из учебного плана практически исключена социология спорта. Разрушение гуманитарных основ приведет к снижению эрудиции, кругозора будущих специалистов, потере профессиональной культуры, идеологии, общей системы мировоззренческих основ. Узкая специализация образования лишит будущих спортивных педагогов и тренеров креативности мышления, возможности постановки творческих задач и нахождения новых решений. Магистратура, как правило, доступна лишь узкому кругу будущих специалистов. Физкультурное образование России только начинает подготовку специалистов в системе двухуровневого образования, хотелось бы, чтобы уже проявившиеся проблемы решались оперативно, с высокой профессиональной ответственностью.

Большую помочь в решении образовательных проблем призвана оказывать спортивная наука. Уже наметились явные тенденции её выхода из кризиса,

который был обусловлен переходом России на новое социально-экономическое устройство. Многие физкультурные вузы восстанавливают научные лаборатории, приобретают оборудование, создаются новые методики диагностики состояния спортсмена.

Спортивная наука на новом уровне внедряется в систему подготовки сборных команд России. Только за последнее время в ведущих спортивных вузах появилось современное научное оборудование. Обретает новый статус научное сопровождение сборных команд России. Ежегодно защищается около 70 докторских диссертаций, которые должны усиливать научную и методическую составляющие учебно-тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки юных и элитных спортсменов. Однако анализ диссертационных работ показывает, что в основном превалирует проблематика, связанная с гуманитарными и образовательными проблемами. Мало диссертационных исследований, связанных с использованием аппаратурных методов, новых методик диагностики.

Исходя из анализа состояния развития российского института спорта, можно выявить стратегические направления его дальнейшего развития. Одним из таких направлений является развитие детско-юношеского спорта. То, что успешное выступление отечественных спортсменов на крупных международных соревнованиях во многом определяется эффективной подготовкой спортивного резерва, является аксиомой. Многие специалисты понимают, что главная причина неудач российских атлетов – разрушение основ детско-юношеского спорта, где закладывается фундамент подготовки спортивного резерва.

По данным государственной отчетности, в 2010 году в РФ функционировало 5062 детско-юношеских спортивных учреждения, 25% из них составляли СДЮСШ, которые управляются разными ведомствами, 238 обеспечивали подготовку юных спортсменов по зимним видам спорта и 1006 по летним видам спорта. Остается проблемным вопрос управления детско-юношеским спортом: около 60% всех спортивных школ находится в системе образования, 36% - в системе физической культуры и спорта, остальные 4% принадлежат профсоюзам и другим ведомствам (А.Т. Паршиков, Ю.А. Попов).

Анализ деятельности СДЮШОР показывает, что организационная принадлежность во многом определяет эффективность их работы. Основную роль в подготовке спортсменов высокого класса в большей мере выполняют СДЮШОР, находящиеся в системе органов управления социального института спорта. Этот факт позволяет говорить о скрытых резервах подготовки спортсменов только за счет совершенствования организационного менеджмента российского института спорта. В 2010 году в российских СДЮШОР занимались 3,3 млн детей, из которых 2,3% обучались на платной основе. С ними работали 1003 тренеров, большинство из них не имели профессионального образования. По официальным данным, только 41% тренеров СДЮШОР имеют такое образование, в то время как в СССР этот показатель не опускался ниже 70% (А.Т. Паршиков, С.Г. Сейранов).

Приведенная тревожная статистика подготовки спортивного резерва рос-

сийских сборных команд подчеркивает актуальность и приоритетность решения задач детско-юношеского спорта. Основным критерием готовности России к Сочи-2014 является высокая эффективность деятельности социального института спорта, которая может быть обеспечена высоким уровнем менеджмента развития отрасли и спортивной результативностью российских сборных команд.

Выводы.

- Анализ эффективности деятельности социального института спорта должен включать показатели, отражающие потребность и специфичность функций, развития материально-спортивной инфраструктуры отрасли, качества подготовки профессиональных кадров, организации менеджмента спортивной деятельности.
- Современная спортивная наука должна стать связующим звеном между теорией, образованием и практикой, определяющим эффективность деятельности российского института спорта.
- Стратегическим направлением развития российского института спорта является приоритетность решения задач развития детско-юношеского спорта.
- Эффективная деятельность СДЮШОР во многом определяет спортивную результативность, когда молодые спортсмены могут реально пополнить ряды членов сборных команд страны.
- Основными проблемами, сдерживающими темпы подготовки спортивного резерва в системе СДЮШОР, являются несовершенство нормативно-правового обеспечения, отсутствие четких приоритетов и строгого планирования подготовки резерва сборных команд, проблема улучшения материально-технической базы, а также финансирование деятельности СДЮШОР, в том числе оплата труда тренеров, особенно молодых специалистов.

Литература:

1. Визитей, Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие / Н.Н. Визитей. – М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
3. Паршиков, А.Т. Актуальные аспекты состояния и развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / А.Т. Паршиков // Федеральный справочник. Специальный выпуск «Спорт России». – М.: Центр стратегического партнерства, 2010. – С. 383-388.
4. Попов, Ю.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / Ю.А. Попов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 15-18.
5. Сейранов, С.Г. Развитие отрасли в условиях смешанной экономики / С.Г. Сейранов // Федеральный справочник. Специальный выпуск «Спорт России». – М.: Центр стратегического партнерства, 2010. – С. 127-130.
6. Сабирзянов, Н.К. Подготовка резерва для спорта высших достижений в системе СДЮШОР // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ БИОМЕХАНИКЕ

*Шалманов А.А.,
доктор педагогических наук, профессор
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма
г. Москва
Ланка Я.Е.,
Латвийская академия спортивной педагогики
Латвия*

Среди различных видов подготовки спортсменов техническая подготовка является одной из важнейших, особенно на начальных этапах спортивной подготовки. Однако и для спортсменов высокого класса ее роль весьма значительна. Практика подготовки этих спортсменов во многих видах спорта показывает, что повышение спортивных результатов за счет увеличения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок практически исчерпало себя. Необходимы новые походы к построению спортивной тренировки с использованием биомеханического контроля технической подготовленности спортсменов, основанные на применении современных портативных и стационарных аппаратно-программных комплексов регистрации движений человека.

Сложность проблемы технической подготовки спортсменов заключается в том, что недостаточно решены многие задачи методологического порядка. В частности, недостаточно полно раскрыта сущность понятия «техническое мастерство» спортсмена и особенно способы изучения и оценки его технической подготовленности [2].

Понятие «спортивно-техническое мастерство», или «спортивная техника» является одним из наиболее трудных для однозначного определения. Это связано с тем, что оно отражает разные стороны технической подготовленности спортсменов, а значит не однозначно и многозначно.

В биомеханике «спортивно-техническое мастерство» рассматривают в двух аспектах [1]. Прежде всего, это техника физического упражнения, посредством которого ведется спортивная борьба, т.е. способ выполнения спортивного двигательного действия, количество этих действий и их разнообразие. Для описания и оценки этой стороны технического мастерства спортсмена вводятся такие показатели, как объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

Вторым аспектом спортивно-технического мастерства является техническая подготовленность спортсмена, использующего тот или иной вариант выполнения физического упражнения. К показателям, определяющим эту сторону технической подготовленности спортсмена, относятся разносторонность, эффективность и освоенность спортивной техники.

На практике уровень технического мастерства часто оценивают показанным спортивным результатом: метнул дальше, прыгнул выше – значит и техника

лучше. Такая оценка некорректна, поскольку спортивный результат определяется не только техническим мастерством спортсмена, но и рядом других факторов: тренированностью, двигательными способностями, внешними условиями, различиями в телосложении, выбранной тактикой и многими другими. Именно поэтому необходимы более объективные методы изучения и оценки технического мастерства спортсменов, т.е. выделить технику из большого числа факторов, определяющих спортивный результат, и по возможности дать ей количественную оценку.

В спортивной биомеханике изучение техники физических упражнений и технической подготовленности спортсменов в большинстве случаев осуществляется методом биомеханического анализа кинематических, динамических и энергетических характеристик движения с использованием различных методик исследования (оптико-электронных, механо-электрических, электрофизиологических и др.).

Однако существуют и другие методы исследования двигательных действий человека, такие как логико-статистические, механико-математические и системные. Каждый из этих методов имеет свои преимущества и ограничения, знание которых необходимо не только для успешного решения исследовательских задач, но и для поиска новых подходов к решению этой проблемы.

В качестве одного из таких подходов предлагается интегративный подход к изучению техники спортивных двигательных действий и оценке технического мастерства спортсменов. Основная идея этого подхода состоит в том, чтобы объединить положительные возможности метода биомеханического обоснования строения двигательных действий, логико-статистического метода оценки реализационной эффективности техники и метода механико-математического моделирования движений человека и применить эти методы в определенной последовательности.

Прежде всего, необходимо раскрыть сущность строения двигательного действия, используя для этого предложенный нами метод биомеханического обоснования строения двигательных действий человека. В основу метода положена концепция биомеханизмов [3, 4].

Биомеханизм – это модель части или всего опорно-двигательного аппарата человека, обеспечивающая достижение цели двигательного действия за счет преобразования одного вида энергии в другой или передачи энергии между звеньями тела.

Биомеханизм как целостная подсистема состоит из совокупности элементов, входящих в ее состав. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться в движениях человека.

Мышцы, кости и суставы – это конструктивные элементы, из которых человек создает более или менее сложные подсистемы – биомеханизмы, с помощью которых достигается заранее поставленная цель движения.

Важно подчеркнуть, что биомеханизм объединяет в себе как некоторую конструкцию (подсистему), состоящую из совокупности звеньев тела, так и способ взаимодействия этих звеньев, который позволяет использовать свойства элементов, входящих в систему.

При разработке метода биомеханического обоснования строения двигательных действий человека мы исходили из следующих предположений.

1. Поскольку тело человека представляет собой сложную многозвенную систему, то для управления ее движением мозг объединяет часть звеньев в соответствующие подсистемы (биомеханизмы), которые могут действовать независимо друг от друга, но при этом их функционирование направлено на достижение общей цели действия.

2. Каждый из биомеханизмов может формироваться как из разных, так и из одних и тех же звеньев тела, имеет принципиальное отличие в своем функционировании, но при этом может реализовываться по-разному, в зависимости от выполняемого двигательного задания.

3. Реализация каждого биомеханизма обусловлена строением двигательного аппарата человека и биомеханическими свойствами мышц, участвующих в выполнении двигательного действия.

4. Относительно независимые биомеханизмы зависят друг от друга в процессе выполнения двигательного действия, т.е. реализация одного из них может положительно или отрицательно влиять на реализацию других.

Таким образом, при использовании данного метода изучения тех или иных двигательных действий необходимо, прежде всего, на основе содержательного анализа выделить биомеханизмы, затем, основываясь на экспериментальных данных, изучить закономерности их реализации и, наконец, используя знания об особенностях строения и функции двигательного аппарата человека, объяснить способ их функционирования.

Метод биомеханического обоснования строения двигательных действий включает в себя поэтапное решение следующих задач:

I этап. Логико-содержательный анализ изучаемого двигательного действия с описанием кинематики и динамики движений звеньев и всего тела в целом;

II этап. Объяснение физического механизма движений;

III этап. Установление строения двигательного действия, основанное на выделении биомеханизмов его организации и их функционирования.

На первом этапе основная задача исследователя состоит в анализе внешней картины движения и сил, действующих на тело человека. В процессе этого анализа необходимо установить источник возникновения и природу действующих сил и их роль в достижении цели действия.

Основная задача второго этапа биомеханического обоснования двигательного действия состоит в раскрытии физического механизма движений. Под механизмом движений понимается процесс изменения движений в результате приложенных сил, в том числе и мышечных сил, обусловленный действием законов механики. По существу, речь идет о том, чтобы по факту изменения движений установить причины этих изменений, найти соответствующие силы и закон их приложения.

Третий этап включает установление способа организации всего действия. При этом исходят из следующих основных положений:

1. Множество суставных движений объединяется в блоки, которые рас-

сматриваются как биомеханизмы.

2. Каждый из биомеханизмов имеет свою особую организацию и функцию, направленную на достижение конечной цели действия.

3. Управление блоками строится на основе многоуровневой системы управления движениями, с учетом особенностей строения и свойств двигательного аппарата человека.

Таким образом, установление строения двигательного действия сводится к определению биомеханизмов, способов их реализации и взаимной связи в целостном действии, а также вклада в его конечный результат.

Успешность применения метода предполагает изучение выделенных биомеханизмов в упражнениях, имеющих общую цель (например, добиться наибольшей высоты или дальности в прыжках), но выполняемых с разными двигательными заданиями (например, прыжок вверх с места без маха руками, прыжок в глубину, прыжок в длину с разбега и т.п.). Основная цель этого методического приема состоит в том, что варьирование двигательного задания изменяет значимость того или иного биомеханизма или полностью исключает возможность его использования, что позволяет глубже изучить закономерности функционирования других биомеханизмов и способы их реализации. Кроме того, такой методический прием в некоторых случаях дает возможность косвенно оценить количественный вклад того или иного биомеханизма в целостное действие.

Метод биомеханического обоснования строения двигательных действий позволяет глубже проникнуть в сущность организации множества суставных движений в целостные двигательные акты. Однако использование только этого метода для изучения техники спортивных упражнений и оценки уровня технического мастерства спортсменов не позволяет полностью решить поставленную задачу. Знание того, как реализуется тот или иной биомеханизм, не дает ответа на вопрос о том, какой способ реализации является наилучшим.

В связи с этим следующим шагом в реализации интегративного подхода будет использование логико-статистического метода, получившего название метод регрессионных остатков. Этот метод был разработан для оценки уровня технического мастерства спортсменов. Он возник на основе идеи об использовании спортсменом своего двигательного потенциала в соревновательном упражнении.

Основная идея метода сводится к тому, что спортсмену предлагается выполнить два задания.

Результат в первом задании должен в существенной мере зависеть от развития у спортсмена той или иной двигательной способности (например, быстроты, силы или выносливости), а техника его исполнения должна быть предельно простой. Тем самым в задании оценивается двигательный потенциал спортсмена.

Результат во втором задании должен определяться технической подготовленностью спортсмена и той же самой двигательной способностью. Если корреляция между результатами заданий достаточно высока, то рассчитывают уравнение регрессии, в котором аргументом является результат в задании, оце-

нивающим потенциал спортсмена, а функцией – результат в задании, технику которого нужно оценить. По уравнению регрессии можно определить теоретический результат спортсмена, который он должен показать, исходя из своих двигательных возможностей. Разница между теоретическим результатом и действительно показанным результатом, называемая регрессионным остатком, используется для оценки реализационной эффективности техники.

В дальнейшем исследователи расширили область применения метода регрессионных остатков. Первоначальная идея использования двигательного потенциала спортсмена дополнилась идеей оценки степени использования тех или иных компонентов целостного действия или свойств его двигательного аппарата в соревновательном упражнении (например, маховых движений звеньев тела, биомеханических свойств мышц и т.п.). Например, сравнение результатов выполнения легкоатлетических метаний с места и с разбега позволяет оценить степень реализации последнего в данном упражнении, а сравнение результатов в прыжках вверх с места с махом и без маха руками позволяет оценить технику выполнения маховых движений и их вклад в высоту прыжка.

Преимущество метода регрессионных остатков состоит в том, что критерием оценки технического мастерства спортсменов является не спортивный результат, который зависит от большого числа факторов, а умение спортсмена реализовать свои двигательные возможности. Предполагается, что это зависит от уровня технического мастерства спортсмена. Кроме того, этот метод позволяет избирательно или комплексно (в случае использования множественного регрессионного анализа) оценивать реализационную эффективность техники данного спортсмена.

Однако в рассматриваемом методе есть существенный недостаток. С его помощью можно сделать лишь вывод о том, что техника данного спортсмена лучше или хуже среднего уровня, но нельзя ответить – почему? Ответ на этот вопрос следует искать с помощью других биомеханических методов исследования, в частности методов механико-математического моделирования движений человека. Поэтому на заключительной стадии применения интегративного подхода, когда удалось разделить спортсменов на «техничных» и «не техничных», следует методами механико-математического моделирования выяснить причины различий в технике и наилучшие способы реализации биомеханизмов, которые лежат в основе их выполнения.

В теоретической механике, одной из наиболее развитых областей научного знания, разработаны многочисленные методы решения задач о механическом движении материальных объектов. Отличительной особенностью современного этапа развития этой науки является то, что объектом ее исследования являются не реальные материальные объекты, а их идеальные образы, что соответствует теоретическому этапу развития науки.

При изучении двигательных действий человека, когда используют идеи теоретической механики, часто применяют аналогичный подход. В зависимости от цели исследования тело человека представляют моделями разной степени сложности – от материальной точки до многозвенной системы.

Методы механико-математического моделирования дают возможность получить количественную информацию о внешней картине движений, а также изучить движения человека на уровне динамики, т.е. определить силы и моменты сил в суставах, работу, мощность и механическую энергию всего тела и отдельных звеньев, механические характеристики мышечного сокращения и многое другое. Анализ такой информации у спортсменов с разным уровнем технического мастерства даст возможность более точно оценить и саму технику.

Литература:

1. Донской, Д.Д. Биомеханика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.
2. Ланка, Я. Соотношение общего и индивидуального в изучении и оценке спортивной техники / Я. Ланка, А. Конрадс, А. Шалманов // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 103-113.
3. Селуянов, В.Н. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (спорта) / В.Н. Селуянов, Ал.А. Шалманов, Айед Берхайем, К.А. Анненков, А.В. Григоренко // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 7. – С. 6-10.
4. Шалманов, Ал.А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: метод. рекомендации для слушателей Высш. шк. тренеров, фак. усовершенствования и повышения квалификации / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов. – М., 1990. – 48 с.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА РЕФЛЕКСИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Ильков В.А.,

доцент, кандидат педагогических наук

Беларусь

Неверкович С.Д.,

профессор, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО

РГУФК, г. Москва

Наличие четкого представления о сущности, структуре и содержании рефлексивной культуры у спортивного педагога требует обращения к процессу моделирования исследуемого явления, к применению метода теоретического эксперимента. По мнению Лаврикова Ю.А., построить модель – значит провести материальное или мысленное имитирование реально существующей системы путем создания специальных аналогов, в которых воспроизводятся принципы организации и функционирования этой системы.

Необходимо отметить, что понятие "модель" имеет множество трактовок. Большинство ученых понимают под моделью описательный аналог, отражающий основные характеристики изучаемого объекта, которым является обобщенный. Такое понимание не противоречит философскому определению моделирования как «воспроизведения характеристик некоторого объекта... на другом объекте, созданном для их изучения» (Философский энциклопедический словарь. – М., 1983).

Следовательно, под **моделью** понимается изображение, схема, описание какого-либо объекта или их системы, которая упрощает структуру оригинала.

К необходимости создания структуры научного объекта приходит Б. Ерасов, который в своем учебнике «Социальная культурология» пишет, что моделирование научного понятия дает возможность представить, каким должен быть социальный объект или процесс, если бы они отвечали логически непротиворечивой схеме. Обобщения совершаются на основе абстракции, схематизации, идеализации и других подобных приемов, через которые те или иные существенные параметры изучаемого предмета соотносятся с общими принципами и построениями данной научной дисциплины.

Процесс построения теоретической модели рефлексивной культуры специалистов по физической культуре включает в себя несколько этапов, среди которых Б.В. Пальчевский и Н.А. Масюкова выделяют следующие: а) состав элементов модели; б) связи и/или отношения элементов модели; в) характеристики элементов модели и модели в целом; г) функции и назначение элементов модели и модели в целом; д) ступени или уровни развития модели; е) закономерности или механизмы развития элементов и модели в целом.

Рассматривая культуру как совокупность ценностей, норм, образцов, идеалов, важно исходить из того, что модель рефлексивной культуры будущего

учителя должна быть «сконструирована» таким образом, чтобы были возможны самые различные и сопоставимые измерения, характеризующие степень приближения будущего учителя к нормативным характеристикам культуры. Чтобы определить место рефлексивной культуры в системе общей культуры, представляется целесообразным подвести её под понятие «профессионально-педагогическая культура», определенная И.Ф. Исаевым как мера и способ творческой самореализации личности преподавателя в разнообразных видах педагогической деятельности и общения, направленных на освоение, передачу и создание педагогических ценностей и технологий. В системном строении профессионально-педагогической культуры рефлексивная культура выступает в качестве её подсистемы. Таким образом, профессионально-педагогическая культура является частью общей культуры, а рефлексивная культура на ней основывается.

Следует также отметить, что личность спортивного педагога в системе становления рефлексивной культуры как феномен сложна и многогранна. Поэтому не удивительно, что, несмотря на многочисленные попытки ученых раскрыть структуру личности, в психолого-педагогической науке нет еще единого, общепринятого представления о ней.

При всем разнообразии подходов к моделированию личности специалиста ни один из них фактически не затронул построение модели развития рефлексивной культуры спортивного педагога в системе непрерывного педагогического образования. Именно поэтому представляется актуальным рассмотрение содержания базовых компонентов рефлексивной культуры учителя, тренера и реализации этого потенциала в личностном развитии спортивного педагога.

Таким образом, в качестве методологических оснований проектирования модели рефлексивной культуры учителя, выступают достаточно компактная система представлений о философско-методологическом понятии «культура», о понятиях «профессионально-педагогическая культура» и «рефлексия»; системный подход, требующий рассмотрения рефлексивной культуры как целостной системы понятий и диктующий её гармоничное развитие; личностно-ориентированный подход, с позиции которого личность в модели рефлексивной культуры выступает как феномен её функционирования и развития; культурологический подход, который позволяет рассматривать рефлексивную культуру как совокупность культурных компонентов, характеризующих личность как субъекта культуры — ценителя и создателя культурных ценностей.

Исходя из этих позиций и учитывая освещенные выше грани проблемы, в модель рефлексивной культуры учителя должны быть включены: качества личности, нормы и образцы общей культуры, рефлексивные знания и умения, которые должны быть развиты (или сформированы) у специалиста любого профиля. В то же время теоретическая модель рефлексивной культуры определяет цель и содержание подготовки учителя к методологической деятельности.

Учет указанных методологических оснований дает возможность обосновать модель рефлексивной культуры, составляющим элементам которой инвариантно присущи следующие специфические компоненты: аксиологический, процессуально-технологический, когнитивный и управлечно-регулятивный, а связующим их звеном выступает сознание и самосознание личности будущего

педагога.

Связи компонентов рефлексивной культуры, их иерархия представлены на структурно-логической схеме 1.

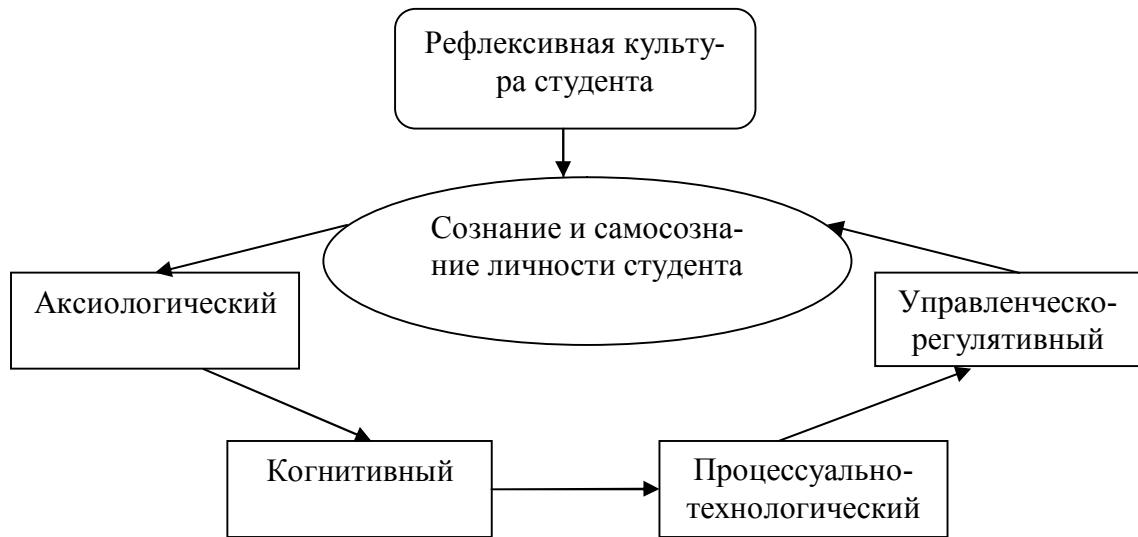


Схема 1. Структурные компоненты рефлексивной культуры спортивного педагога

С позиций системного подхода рассматриваемая модель включает четыре взаимосвязанных компонента, которые отражают специфические направления в изучении феномена рефлексивной культуры будущего учителя физической культуры. Отметим, что совокупность названных компонентов не претендует на полную характеристику рефлексивной культуры.

Функциональное назначение компонентов рефлексивной культуры будущего учителя заключается в следующем.

Аксиологический компонент раскрывает рефлексивную культуру педагога как владение совокупностью педагогических ценностей. В структуре рефлексивной культуры, опираясь на теоретические исследования И.Ф. Исаева, С.Л. Рубинштейна, В.А. Сластенина и др., можно выделить следующие группы профессионально-педагогических ценностей: **ценности-цели** и **ценности-средства**.

Ценности-цели, раскрывающие значение и смысл целей профессионально-педагогической деятельности преподавателя, можно разделить на общественно- и лично-значимые. Включают в себя творческий характер педагогического труда, его социальную значимость, возможность самоутверждения и самореализации себя в работе, стремление к профессиональному-педагогическому развитию и самосовершенствованию. Ценности этого типа служат основанием для развития личности спортивного педагога и формирования его рефлексивной культуры.

Ценности-средства, раскрывающие значение и смысл способов и средств реализации профессионально-педагогических задач и рефлексивной деятельности, включают в себя «ценности-отношения», «ценности-качества» и «ценности-знания». **Ценности-отношения** раскрывают субъектную позицию спортивного педагога по отношению к профессиональной деятельности и общению.

Выявляют значение и смысл отношений как основного механизма функционирования целостной педагогической деятельности и важнейшего компонента процесса профессионального становления специалиста.

Ценностно-качества. Именно в них проявляются сущностные личностно-профессиональные качества спортивного педагога, раскрывающие значение и смысл этих качеств в осуществлении эффективной рефлексивной деятельности. Овладение рефлексивными умениями и навыками, проявление творческой активности, постоянное стремление к самосовершенствованию, как в профессиональном, так и в личностном плане – всё это является неотъемлемым условием высокого уровня рефлексивной культуры.

Ценностно-знания направлены на постижение фундаментальных философско-методологических и психолого-педагогических знаний, которые создают условия для качественного осуществления рефлексивной деятельности, позволяют ориентироваться в потоке профессионально-педагогической информации, решать педагогические задачи на уровне современной теории и технологии, используя продуктивные творческие приёмы и рефлексивное мышление. Владение рефлексивными знаниями является неотъемлемым условием наличия рефлексивной культуры у спортивного педагога.

Аксиологический компонент обеспечивает творческое содержание рефлексивной культуры. Процесс присвоения учителем выработанных педагогических ценностей происходит на личностно-творческом уровне. Осваивая ценности педагогической культуры, личность способна преобразовывать, интерпретировать их, что определяется как личностными особенностями учителя, так и характером его научно-педагогической деятельности. В частности, в исследованиях Глазмана М.С. отмечается, что ученый, распредмечивая существующее знание, вскрывает метод деятельности создателя данной теории и одновременно опредмечивает свой способ мышления. В свою очередь, Розов Н.С. уверен в том, что в педагогических ценностях личность опредмечивает свои индивидуальные силы и опосредует процесс присвоения нравственных, эстетических, правовых и других отношений, то есть личность, воздействуя на других, творит себя, определяет своё собственное развитие, реализуя себя в деятельности.

Когнитивный компонент связан с теоретической и практической готовностью спортивного педагога к рефлексивной деятельности и отражает достигнутый уровень развития рефлексивных знаний, тенденцию их осмысливания. В модели рефлексивной культуры педагога выполняет функцию своеобразного теоретического базиса, необходимого для выполнения рефлексивной деятельности.

Когнитивный компонент предполагает целеполагание, фиксирующее цели, перспективы и проекты рефлексивной деятельности, а также позволяет реализовывать потребность в интеллектуальном и культурном развитии. Реализуется в таких знаниях, как профессионально-педагогические, философско-методологические, психологические и рефлексивные. К последним относятся: теоретические знания о сущности и структуре рефлексивной культуры, о ее функции в подготовке педагогических кадров, о научных основах, критериях и принципах рефлексивной культуры, об особенностях её становления, о направлениях и формах развития рефлексивной культуры, о принципах и стратегиях

разработки программ и технологий становления, о закономерностях её функционирования и развития.

Когнитивный компонент проявляет себя в таких функциях, как аналитический характер мышления, творческий подход к изучаемому знанию, критичность в восприятии информации.

В структуре рефлексивной культуры когнитивная функция преследует следующие цели: а) производство новых знаний, норм, ценностей, ориентаций и значений; б) накопление, хранение и распространение (трансляция) знаний, норм, ценностей и значений; в) процесс коммуникации, обеспечивающий знаковое взаимодействие между субъектами деятельности, их дифференциацию и единство.

Процессуально-технологический компонент. Прежде чем приступить к описанию функционального назначения процессуально-технологического компонента рефлексивной культуры педагога, важно отметить взаимосвязь категорий «культура» и «деятельность». Так, И.Ф. Исаев утверждает, что культура, являясь универсальной характеристикой деятельности, задает социально-гуманистическую программу и предопределяет направленность того или иного вида деятельности, ее ценностных типологических особенностей и результатов. Освоение личностью культуры предполагает овладение способами практической деятельности. Любой существенный результат педагогической деятельности определенным образом влияет на развитие профессиональной культуры педагога. В процессе педагогической деятельности обновляются ценности, совершенствуется культура педагога. В этой связи процессуально-технологический компонент рефлексивной культуры педагога раскрывается через описание совокупности приемов и способов рефлексивной деятельности. В процессе этой деятельности реализуются и транслируются профессионально-педагогические ценности посредством различных способов деятельности, составляющих технологию рефлексивной культуры.

Среди необходимых умений и навыков рефлексивной деятельности важную роль играют те, которые реализуют рефлексивную культуру и являются её показателями. Поскольку рефлексивная культура спортивного педагога реализуется, прежде всего, в педагогической деятельности, то знание передовых педагогических технологий, умение их творчески применять в собственной педагогической деятельности в условиях инновационной среды, является важным составляющим содержания процессуально-технологического компонента рефлексивной культуры. Наличие таких показателей как способность к педагогическому творчеству, прогнозированию собственной педагогической деятельности; умение организовать деятельность; умение решать педагогические задачи и находить выход из проблемных ситуаций; умение проектировать нестандартные средства их решения, создание творческих методик, способность к формированию собственных инновационных элементов рефлексивной деятельности – всё это предполагает создание всех предпосылок для реализации процессуально-технологического компонента рефлексивной культуры педагога, что в свою очередь подтверждает неразрывные связи культуры и деятельности.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что процессуально-технологический компонент предполагает готовность учителя к практической реализации акта депроблематизации в структуре рефлексивной деятельности.

Управленческо-регулятивный компонент рефлексивной культуры педагога призван поддерживать равновесие в системе рефлексивной деятельности, уменьшать влияние дестабилизирующих факторов в среде, тем самым удерживая и сохраняя инвариантность педагогических ценностей. Помимо этого данный компонент выполняет связующую функцию между двумя «кооперирующими деятельностями», одна из которых представляет завершенный вариант с промежуточным результатом и выступает образцом для другой деятельности, а в результате их коопeraçãoции происходит перестройка формы деятельности (перенормирование).

Простейшим вариантом нормы в рефлексивной деятельности является внутренняя и внешняя цель. Внутренняя цель осознается и формируется непосредственно самой личностью, ею осуществляется понимание и регуляция между различными компонентами деятельности как системы, происходит осознание, учет и выработка отношения к внешним целям и воздействиям, в результате чего они могут приобрести, а могут и не приобрести, внутреннюю значимость для личности, далее совершается выбор последующей деятельности. Внешняя цель формируется в зависимости от заказа на результат деятельности.

Управленческая функция данного компонента рефлексивной культуры заключается в прогнозировании результатов деятельности, что связано с умением учителя, тренера осознать правила организации собственных действий и собственного отношения, в которых зафиксированы значимые для него ценности. Этот процесс включает в себя ряд последовательно разворачивающихся этапов: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, формирование критериев, оценки качества, принятие решений к действию, контроль, коррекция.

Следовательно, управленическо-регулятивный компонент направлен на конституирование рефлексивной культуры педагога. Функциональное назначение заключается в организации, управлении и создании новых образцов мыследеятельности, в фиксации стратегий, типологий, закономерностей, теорий, связанных с разрушением устоявшихся норм деятельности, их перенормировкой и конструированием новой деятельности.

С позиций системного подхода данная модель включает четыре взаимосвязанных компонента, которые обеспечивают процесс управления развитием рефлексивной культуры у спортивных педагогов, опираясь на их критериальные характеристики. Данные характеристики каждого компонента рефлексивной культуры представлены в таблице 1.

Уровень развития структурно-функциональных компонентов рефлексивной культуры спортивного педагога определяет степень её развития. Поэтому для проведения исследования уровней сформированности рефлексивной культуры будущего педагога особое значение имеет выявление параметров оценки изучаемого феномена.

Таблица 1.

**Критерии и показатели сформированности рефлексивной культуры
спортивного педагога**

Компоненты рефлексивной культуры спортивного педагога	Критерии	Показатели
Аксиологический	Осознанность, отношение и реализация принятых ценностей: познания, развития, творчества и управления.	Сформированность ценностей. Ценностное отношение к рефлексивной деятельности. Степень готовности к рефлексивному культуротворчеству
Когнитивный	Теоретико-методологическая готовность к осуществлению рефлексивной деятельности	Наличие творческого мышления; критичность, аналитичность мышления; познавательная активность.
Процессуально-технологический	Системы принципов, способов организации и построения как теоретической, так и практической деятельности; отношение к способам деятельности; реализация способов деятельности	Степень освоения приемов и способов рефлексивной деятельности. Умение решать педагогические задачи. Технологическая готовность к осуществлению рефлексивной деятельности
Управленческо-регулятивный	Конституирование, коопeração, управление деятельностью	Фиксация значимых ценностей и новых образцов деятельности и мыследеятельности. Продуктивность рефлексивной деятельности.

В таблице 2 представлены уровни развития рефлексивной культуры и их характеристики.

На заключительном этапе теоретического моделирования необходимо установить закономерности функционирования и развития рефлексивной культуры педагога.

В настоящее время в педагогической науке укоренился деятельностный подход, когда личность познается и формируется в деятельности и всякое качество личности формируется в деятельности, адекватной этому качеству. Однако ещё И. Кант, говоря о воспитании творческой личности и о её творческом, конструктивном, субъективном начале, утверждал, что невозможно понять суть человека, если свести дело к его воплощенности в каких-либо материальных предметах и процессах.

С точки зрения целого ряда ученых, закономерностью развития рефлексивной культуры педагога, обнаружение и построение её смыслов, вероятнее всего обнаруживается в созидательной деятельности – «со-бытии», как источника, ситуации развития субъекта и субъективной реальности в онтогенезе.

Таблица 2.

Теоретическая модель рефлексивной культуры спортивного педагога

Уровни развития рефлексивной культуры	Компоненты рефлексивной культуры			
	Аксиологический	Когнитивный	Процессуально-технологический	Управленческо-регулятивный
Адаптивный	Осознанность и дифференциация ценностей	Освоение различных видов содержания знания. Оформление знаний в систему	Формирование и обогащение видов рефлексивной деятельности	Анализ содержания деятельности
Репродуктивный	Отношение к ценностям. Понимание значения и необходимости в присвоении и утверждении ценностей	Поиск отношений, связи, раскрытие истины. Формирование и развитие умений и навыков	Освоение приемов преобразования знания. Манипуляция видами деятельности	Анализ и оценка деятельности
Эвристический	Развитие сознания. Действия по выбору ценностей и реализация их в качестве личных целей деятельности	Формирование критического мышления. Проблематизация любого наличного состояния сознания	Применение различных способов деятельности, целенаправленное её преобразование. Депропламатизация	Конструирование нормы деятельности
Креативный	Самоопределяющаяся личность. Активная жизненная позиция личности (творчество, професионализм)	Формирование творческого мышления, навыка преобразования и развития. Высвобождение из поглощенности познания, преодоление границ очевидности	Соединение, интериоризация, создание новых культурнотворческих технологий педагогической деятельности	Фиксация и опредмечивание новых образцов знания и деятельности
Трансцендирующий	Высший показатель уровня развития рефлексивной культуры, верхняя граница которого имеет своим пределом бесконечность.			

По определению В.И. Слободчикова, со-бытие представляет собой уникальную, внутренне противоречивую живую общность двух людей, как нераздельность и неслияность двух самостоятельных самостоятельных форм бытия. Со-бытие есть то, что развивается, результатом развития чего оказывается та или иная форма субъективности. Соответственно сам ход развития состоит в возникновении, преобразовании и смене одних форм совместности, единства, со-

бытия другими формами – более сложными и более высокого уровня развития.

М. Хайдеггер приходит к выводу, что вхождение личности в мир жизненных смыслов и поступающей деятельности может осуществляться «только путем сопонимания, соосмысления, сооценки, сопереживания и приобщения к совместному творчеству, созидающему подлинные и гармонические отношения человека к миру, другим людям» и к самому себе. Механизм взаимодействия при этом понимается как сочетание «способности не только действовать, но и воспринимать действия других», т.е. каждый из вступающих во взаимодействие «содействует развитию другого» и именно в этом находит условия для собственного личностного развития.

Вследствие этого взаимодействие с окружением (ближайшей средой и людьми) служит важнейшим источником саморазвития индивида, средством обеспечения его самореализации и стимулом для дальнейшего личностного роста, который осуществляется непрерывно на протяжении всей его жизни. Следует подчеркнуть, что взаимодействие человека с миром и людьми позволяет ему не только актуализировать имеющиеся у него внутренние потенциалы, но и восполнить их в структурном, содержательном, ценностном, смысловом плане. Так, М. С. Каган называет «потребность в другом человеке как со-участнике моего бытия» одной из основных внегенетических потребностей индивида. Особо выделяя эту потребность, он исходит из понимания того, что человеческая жизнь и деятельность коллективны по своей природе и предполагают «взаимодействие между участниками этих процессов».

Сущностью педагогического взаимодействия является непосредственное или опосредованное воздействие субъектов этого процесса друг на друга, порождающее их взаимную обусловленность и связь. Оно выступает как интегрирующий фактор педагогического процесса, способствующий появлению личностных новообразований у каждого из субъектов этого процесса. Взаимодействующие субъекты выступают в этом случае как детерминанты происходящих в них преобразований.

Из выше сказанного можно со всей очевидностью утверждать, что результат взаимодействия индивида с социальной общностью и включение в этот процесс механизмов рефлексии являются важнейшими факторами образования того пространства, где возникают основные предпосылки развития и функционирования рефлексивной культуры спортивного педагога.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- *рефлексивная культура учителя* – это интегральная характеристика реализации норм, образцов и ценностей рефлексивной деятельности как личностно и профессионально ценных, а также способность личности к осознанной организации рефлексивных процессов в педагогической деятельности;

- рефлексивная культура – это универсальная характеристика педагогического профессионализма нового типа, способствующая созданию и освоению спортивным педагогом новых педагогических ценностей и технологий;

- рефлексивная культура представляет собой интериоризованную общую культуру, которой инвариантно присущи следующие специфические компоненты: аксиологический, процессуально-технологический, когнитивный и управ-

ленческо-регулятивный, имеющие собственную организацию, избирательно взаимодействующие и обладающие интегративным свойством целого, несводимого к свойствам отдельных частей;

- закономерностью развития рефлексивной культуры выступает «событие», в котором находится, идентифицируется и развивается личность.

- единицей анализа рефлексивной культуры выступает творческая по своей природе профессионально-педагогическая деятельность, направленная на развитие личности;

- особенности реализации и организации рефлексивной культуры спортивного педагога обусловливаются индивидуально-творческими психофизиологическими особенностями и сложившимся социально-педагогическим опытом личности.

Системное, целостное представление о рефлексивной культуре спортивного педагога, выделение её структурных компонентов и их функций, обоснование критериев и уровней её сформированности, а также закономерностей функционирования и развития – все это является теоретической предпосылкой для исследования тенденций и условий становления её в условиях вузовской подготовки и развития в системе повышения квалификации.

Литература:

1. Анисимов, О.С. Методология: функция, сущность, становление / О.С. Анисимов. – М., 1996. – 380 с.
2. Анисимов, О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О.С. Анисимов. – М.: Экономика, 1991. – 400 с.
3. Анисимов, О.С. Акмеология мышления / О.С. Анисимов. – М., 1997. – 534 с.
4. Анисимов, О.С. Гегель: мышление и развитие (путь к культуре мышления) / О.С. Анисимов. – М., 2000. – 800 с.
5. Вульфов, Б.З. Педагогика рефлексии / Б.З. Вульфов, В.Н. Харькин. – М., 1995. – 112 с.
6. Громыко, Ю.В. Организационно-деятельностные игры и развитие образования / Ю.В. Громыко. – М.: Независимый методол. ун-т, 1992. – 191 с.
7. Краевский, В.В. Методологическая рефлексия / В.В. Краевский // Советская педагогика. – 1989. – № 2. – С. 72-79.
8. Лефевр, В.А. Конфликтующие структуры / В.А. Лефевр. – 3-е изд. – М.: Инт психологи РАН, 2000. – 136 с.
9. Розин, В.М. Понятие рефлексии в философии и современной методологии // Рефлексивное управление. – М., 2000.
10. Семенов, И.Н. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии / И.Н. Семенов, Ю.Н. Степанов // Исследование проблемы психологии творчества. – М., 1983. – С. 154-182.
11. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М., 1996. – 760 с.
12. Щедровицкий, Г.П. Философия. Наука. Методология / ред.-сост.: А.А. Пископель, В.Г. Рокитянский, Л.П. Щедровицкий. – М.: Школа культурной политики, 1997. – 656 с.
13. Щедровицкий, Г.П. Рефлексия и ее проблемы / Г.П. Щедровицкий. – М., 1975. – С. 10-16.

14. Алексеев, Н.Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Г. Алексеев. – М., 1975.
15. Неверкович, С.Д. Теоретические проблемы исследований процесса принятия решений в организационно-управленческой деятельности / С.Д. Неверкович, А.А. Тюков // Вопросы психологии. – 1981. – № 1. – С. 89-96.
16. Выготский, Л.С. Полное собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М., 1984.
17. Рубцов, В.В. Психологические основы организации совместной учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.В. Рубцов. – М., 1986.
18. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Вержбицкая Е.Г.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ
Карягина Н.В.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ
Институт физической культуры и дзюдо
Адыгейский государственный университет*

Важным направлением современного развития педагогики спорта является совершенствование форм и методов воспитательной работы со спортсменами, а также определение критериев ее эффективности. Педагогика спорта располагает достаточными теоретическими и экспериментальными обоснованиями подходов к формированию личности в спорте, методики нравственного воспитания спортсменов высокого класса и рекомендациями по формированию поведения, соответствующего нормам общественной морали и спортивной этики (С.Д. Неверкович, Т.В. Левченкова, 2010).

Вместе с тем, особой проблемой являются педагогические особенности организации и осуществления воспитательной работы в области массового спорта. Учебно-тренировочная, спортивная и воспитательная деятельности являются основными направлениями работы учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и требуют от юных спортсменов демонстрации не только физических качеств, но и таких черт характера, которые характеризуют их личность: целеустремленности, смелости, самостоятельности, настойчивости, ответственности и других.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер – педагог, которого характеризует наличие педагогического таланта, энтузиазм, увлеченность делом, мастерство и профессионализм, высокий уровень личностной физической культуры.

Мастерство тренера, его профессионализм определяется комплексом разноплановых умений, необходимых для продуктивного решения образователь-

ных, воспитательных и оздоровительных задач, составляющих основу спортивной тренировки. К числу данных умений, на наш взгляд, относится и эффективное использование в педагогической деятельности разнообразных методов тренировочного и воспитательного воздействия. Рассмотрим подробнее методы педагогического воздействия в условиях учебно-тренировочного процесса.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003). В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические и практические.

На рисунке нами представлена наиболее широко распространенная на сегодня классификация методов спортивной тренировки.



Рисунок 1. Классификация методов спортивной тренировки

Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, расстановку и порядок задействования воспитательного инструментария, представляет технологию воспитательной деятельности. К основным элементам технологии относятся методы воспитания, которые являются определенными способами однородного педагогического воздействия на занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена – это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества (С.Д. Неверкович, Е.В. Киселева, 2010).

Каждый из методов воспитания направлен на решение специфических

воспитательных задач, обусловленных целью воспитания, а также особенностями участвующих субъектов воспитания. Оказывая воспитывающее влияние на человека, каждый метод воспитания выполняет вполне определенные функции и обладает свойствами преимущественного развития у него определенных качеств. Любой метод воспитания включает в себя совокупность свойственных лишь ему средств и приемов педагогического воздействия, с помощью которого решаются характерные для данного метода воспитательные задачи.

Основу методов воспитания составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве. Средства воспитания – это все то, с помощью чего тренер воздействует на воспитуемых (слово, наглядные пособия, кино- и видеофильмы, беседы, собрания, произведения искусства, традиции и др.). Приемы воспитания – это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. При этом прием выступает как элементарное звено педагогического процесса, как практический акт реализации того или иного метода в различных педагогических ситуациях. То есть метод воздействия на личность – это система педагогических приемов, позволяющих решать те или иные педагогические задачи (А.А. Радугин, 2002).

В системе методов воспитания каждый конкретный метод не рассматривается как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели: формирования социально-ценостных качеств и устоев личности.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: на сферу сознания, поведения и эмоционально-волевую сферу (Т.А. Ильина, Г.И. Щукина, В.А. Сластёгин, И.З. Гликман). По мнению А.А. Радугина (2002), при решении стратегической педагогической задачи – воспитание целостной всесторонне развитой личности – набор методов воспитания должен обеспечить развитие всех сущностных сфер человека: интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, предметно-практической и сферы самореализации.

По иным классификациям в педагогике традиционно принятыми методами воспитания являются убеждение, упражнение (метод практического приучения), поощрение, принуждение (наказание), пример и другие. Кроме того, в современной практике используются инновационно-деятельностные (новые воспитательные технологии: модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.), неформально-межличностные, тренинго-игровые (социально-психологические тренинги, деловые игры и др.), рефлексивные (самоанализ, осознание себя в реальной действительности).

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника, является метод убеждения. Надо отметить, что упражнение, как метод формирования привычного поведения – специальная, многократно повторяемая человеком деятельность – необходима для совершенствования навыков поведения в различных ситуациях как результата повышения сознательности. Упражнение в воспитании отличается от упражне-

ния в обучении. В первом случае оно тесным образом связано с одновременным повышением сознательности, а во втором – направлено на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма, что несколько снижает роль сознания в действиях (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

К числу стимулирующих социально ценное поведение методов относятся все виды поощрений, непосредственные и опосредованные требования, методы принуждения и наказания, ситуация переживания успеха – создание ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель.

Методы организации деятельности и поведения воспитанников в специально созданных условиях сокращенно называют методами воспитывающих ситуаций (А.А. Радугин, 2002). Это те ситуации, в процессе которых ребенок ставится перед необходимостью решить какую-либо проблему. Это может быть проблема нравственного выбора, проблема способа организации деятельности, проблема выбора социальной роли и т.д. Воспитатель в этом случае умышленно создает лишь условия для возникновения ситуации, в которой воспитанник может использовать варианты социальной пробы (испытания) как метода само-воспитания.

Модификацией метода воспитывающих ситуаций является соревнование, которое способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Соревновательный метод, выступающий и как метод тренировочного воздействия, опирается на естественные склонности ребенка к соперничеству. В процессе соревнования ребенок достигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование, как метод воспитания, вызывает не только активность ребенка, но и формирует у него способность к самоактуализации, которую можно также рассматривать как метод самовоспитания.

Суть наглядного примера состоит в целенаправленном и систематическом воздействии тренера на занимающихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством само-воспитания. При этом тренер-педагог не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировки и соревнований (Л.В. Логинов, Н.М. Магомедов, 2009).

Многосторонним и по-особому тесным духовным связям тренера и спортсмена объективно способствует ряд обстоятельств, обуславливающих характер их взаимоотношений. Это – необходимые для спортивного успеха регулярные, часто повседневные контакты в процессе тренировочных занятий, общность спортивных интересов, совместные переживания успехов и неудач. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложнейших педагогических задач. Этот принцип реализуется в воспитании спортсмена в процессе спортивных занятий и в создании благоприятной обстановки, положительно влияющей на формирование его личности.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной под-

готовки и общего воспитания. Эффективная спортивная подготовка, всестороннее образование и воспитание юного спортсмена возможны лишь в том случае, если тренер постоянно находится в контакте со школой, родителями, всеми лицами, оказывающими влияние на развитие личности спортсмена. Тренер должен стремиться к расширению круга интересов юного спортсмена, постоянно анализировать его поведение и способствовать формированию навыков самовоспитания. Под самовоспитанием понимается сознательная деятельность юного спортсмена, направленная на изменение его личности. Самовоспитание не изолировано от педагогических и социальных воздействий. Процесс самовоспитания юного спортсмена следует рассматривать как органическую часть всей системы воспитания, направленной на достижение главной цели – формирование физической культуры личности (Л.В. Логинов, Н.М. Магомедов, 2009).

Одной из центральных задач спортивной работы с детьми и молодежью, осуществляющейся, в основном, в системе учреждений дополнительного образования тренерами-преподавателями, по мнению ряда ученых, в настоящее время становится формирование спортивной культуры личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, В.П. Моченов, С.Ю. Баринов и др.). Спортивная культура личности понимается как позитивное ценностное отношение индивида к спорту, социальная деятельность и ее результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию тех сторон, функций и компонентов спорта, которые рассматриваются как наиболее важные, значимые, то есть как ценности. Эти ценности выступают для индивида как социальные идеалы, смыслы, символы, нормы, образцы поведения и т.п., которые регулируют его деятельность и социальные отношения в сфере спорта, определяют их характер и направленность. По мнению С.Ю. Баринова (2011), возможны специфические формы (разновидности) ценностного отношения индивида к спорту, а значит, спортивной культуры личности: спортивно-прагматическая культура, антигуманская спортивная культура, спортивно-гуманистическая культура.

Основу спортивно-гуманистической культуры личности составляет позитивное ценностное отношение к спорту, к различным его компонентам (спортивной тренировке, спортивным соревнованиям и др.), видам, разновидностям, их аспектам, функциям с позиций гуманизма, с точки зрения его идеалов и ценностей – целостного развития личности и гуманных отношений к другим людям, нациям, культурам, верованиям. Спортивно-гуманистическая культура личности может выступать в разной форме в зависимости от того, каким образом конкретизируются те общие гуманистические идеалы и ценности, на которые она ориентирована. Основными формами этой культуры, по мнению ряда авторов (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, В.П. Моченов и др.), являются олимпийская и спартанская разновидности.

В практике массового спорта, а именно в системе дополнительного образования детей, в отличие от спорта высших достижений, трудности осуществления воспитания занимающихся связаны с добровольностью выбора и посещения занятий со стороны детей, с особыми обстоятельствами общения и контактов тренера со спортсменами. Поэтому особой задачей воспитания юных

спортсменов является сохранение у них интереса к спорту, несмотря на неудачи и огорчения. Таким образом, только целенаправленным формированием со стороны тренера потребностно-мотивационной сферы юных спортсменов можно обеспечить их упорство и настойчивость в тренировочном процессе.

РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Гонежук А.Г

к.п.н., доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Гонежук Г.Я.

к.п.н., доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Государства, осознавшие необходимость формирования либо изменения правовой базы физической культуры и спорта, выбрали различные пути развития регулирования правоотношений в этой сфере. Исследование законодательства зарубежных стран показывает, что можно выделить два основных подхода к формированию нормативной базы: одни отказались от разработки специальных законов и адаптировали либо конкретизировали свою нормативно-правовую базу под возникающие отношения (Германия, Великобритания), а другие приняли специальные законы (Бразилия, Испания) либо пакеты законов (Аргентина, Италия) в области физической культуры и спорта.

Формироваться российская правовая база физической культуры и спорта стала с разработки и принятия 27 апреля 1993 г. «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте».

Принятие этого документа положило начало законотворческому процессу и в субъектах России. Результатом многолетней законотворческой деятельности стал Федеральный Закон от 29 апреля 1999 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Российское законодательство о физической культуре и спорте – комплексная по своему содержанию часть национального законодательства, включающая нормы конституционного, муниципального, административного, финансового, гражданского, предпринимательского, трудового, уголовного, международного и процессуального права.

Система законодательства о физической культуре и спорте состоит из многообразных источников, представляющих собой правовые формы, содержащие нормы, которые регулируют спортивные отношения. Основными из них являются нормативные акты, которые различаются по уровню и виду органа, издавшего акт.

Главным источником, регулирующим физическую культуру и спорт, является Конституция Российской Федерации. Конституция Российской Федерации провозглашает право каждого человека на охрану здоровья. Представителями российской и зарубежной науки доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% -

от генетических факторов, а в большей степени – от условий и образа жизни людей, неотъемлемой составной частью которого являются физическая культура и спорт.

Сердцевину российского спортивного законодательства составляет Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Он создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и обучающимися в образовательных учреждениях, с работниками организаций, в том числе работниками агропромышленного комплекса, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

Помимо указанного закона в систему источников, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность (ФСД), входят другие федеральные законы. Их можно дифференцировать на кодифицированные и некодифицированные (или текущие).

Естественно, нормы, регулирующие физическую культуру и спорт, содержатся не только в федеральных законах, но и в подзаконных актах – указах Президента России, постановлениях правительства Российской Федерации, актах министерств и иных федеральных органов исполнительной власти, которые также играют важную роль в регулировании ФСД.

Поскольку Россия по своему государственному устройству является федерацией, то помимо актов федерального уровня в систему источников, регулирующих физическую культуру и спорт, входят и в акты субъектов Российской Федерации.

В сфере физической культуры и спорта находят широкое применение корпоративные (локальные) нормативные акты. Такие акты регулируют спортивные отношения на уровне физкультурно-спортивных организаций, принимаются их учредителями либо самими организациями (например, устав, положения о структурных подразделениях, должностные инструкции, правила, регламенты и иные документы, регулирующие проведение чемпионатов, первенств и иных соревнований).

Кроме нормативных актов к рассматриваемым источникам следует отнести обычай делового оборота, применяемые исключительно в сфере спортивного предпринимательства.

Наряду с внутренними законами и иными нормативно-правовыми актами источниками, регулирующими физическую культуру и спорт, служат общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации.

Литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / С.В. Алексеев. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 671 с.

2. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: хрестоматия. Т. 2. Подзаконные акты о физической культуре и спорте / ред.-сост. В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М.: ФиС, 2003. – 504 с.

СПАРТИАНСКАЯ СИСТЕМА КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Гонежук Г.Я.

к.п.н., доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Гонежук А.Г.

к.п.н., доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

В практике работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в настоящее время применяется довольно широкой круг разнообразных форм и методов работы.

По инициативе ведущих ученых в области физической культуры и спорта нашей страны разрабатывается и функционирует ряд новых оригинальных проектов, направленных на внедрение физической культуры в повседневную жизнь россиян.

В 1990 – 1991 гг. разрабатываются основные принципиальные положения «спартианской» программы гуманизации современного спорта в рамках проекта под названием «СпАрт» (производное от трех составляющих его слов: духовность, спорт и искусство).

С 1991 года началась практическая реализации этого проекта и с каждым годом его совершенствуют. Автором и руководителем этого проекта является профессор РГУФК В.И. Столяров.

В разработке программы и ее реализации принимает участие большая группа ученых, преподавателей, аспирантов, практических работников физической культуры.

Каковы основные особенности спартианской системы культурно-спортивной работы?

Прежде всего, эта система имеет ярко выраженную гуманистическую направленность, выделяя на передний план интересы, потребности, личность человека и человеческие отношения. Она призвана обеспечить целостное позитивное воздействие спортивной деятельности в интеграции с другими видами творческой деятельности на личность и человеческие отношения и тем самым содействовать решению широкого круга социально-педагогических, культурных задач применительно к различным группам населения.

Главная цель «спартианской» программы сделать спорт более гуманистичным, ориентированным на человека, его свободу, достоинство, на разностороннее и гармоничное развитие как высокую ценность, а не использование человека в тех или иных целях. Для достижения поставленной цели работа по «спартианской» программе должна осуществляться по нескольким направлениям.

Первое направление, определяющее, что вряд ли возможна эффективная гуманизация современного спорта с помощью одной лишь просветительской,

разъяснительной работы. Необходим целый комплекс дополняющих ее форм, средств и методов культурно-спортивной работы, который должен включать в себя:

- 1) существенное изменение характера (программы) соревнований, системы выявления и поощрения победителей с целью повышения ориентации спортсменов на благородное, рыцарское поведение, самосовершенствование, разностороннее и гармоничное развитие, а не на победу над соперником любой ценой и одностороннее развитие;
- 2) сочетание соревнований с проведением игр несоревновательного характера;
- 3) всемерное поощрение тех спортсменов и других спортсменов олимпийского движения, которые демонстрируют поведение в духе принципов «Фэйр плэй» («Честная игра»), а также успехи в своем духовном и физическом совершенствовании, разностороннем и гармоничном развитии;
- 4) организацию работы клубов, которые создают условия для постоянного общения, оказанием им помощи в получении нужных знаний, умений и навыков, организации систематической воспитательной работы с ними;
- 5) ясное и понятное для всех спортсменов, даже самых юных, изложение гуманистических идеалов и ценностей, связанных со спортом, в том числе кубертеновского идеала олимпийского атлета;
- 6) подготовку специалистов, готовых к эффективному проведению всех этих форм работ.

Вторым важным моментом в направленности «спартанской» программы является то, что она не ставит своей целью исключить из спорта соревновательное содержание, стремление к спортивным высоким достижениям и победе. Речь идет о том, чтобы программа соревнований требовала от участников разностороннего, гармоничного развития, соревновательность участников сочеталась с красотой их действий и поступков и т.д.

Программа предусматривает целый комплекс «спартанских» форм и методов культурно-спортивной работы, призванных содействовать гуманизации современного спорта. Основное место среди них занимают организация и проведение игр под названием «Спартанские игры».

С 1991 года накоплен значительный опыт организации и проведения «Спартанских игр», деятельности «спартанских» школ, клубов, игротек, летних игровых лагерей. Они создаются на базе общеобразовательных или специализированных школ (ДЮСШ, ДЮК ФК, школ-интернатов, музыкальных училищ и др.); Дворцов творчества детей и молодежи, по месту жительства и т.д. и объединяют на добровольных началах людей разного возраста, разных увлечений, разной физической подготовленности и физического состояния, в том числе инвалидов.

Третий момент – создание условий для того, чтобы лица с ограниченными физическими или интеллектуальными возможностями (инвалиды) могли совместно с другими участвовать в соревнованиях и самое главное – на равных соревноваться.

Использование этой системы на практике показало ее достаточно высо-

кую эффективность для организации активного, творческого отдыха и общения различных групп населения, для усиления ориентации подрастающего поколения на духовно-нравственные ценности и гармоничное развитие, для приобщения детей и молодежи к идеалам Олимпиады, для социальной реабилитации и интеграции инвалидов, детей-сирот и т.д.

Программа спартианской системы культурно-спортивной работы с населением получила одобрение и поддержку со стороны Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Олимпийского комитета России, Российского Совета ФСО «Юность России», Министерства социальной защиты Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Координационного комитета по делам инвалидов при Президенте России и других государственных и общественных организаций. Государственный комитет по делам молодежи в 1997 году присудил этой программе 1-е место в конкурсе инновационных программ работы с молодежью и включил спартианское движение в Федеральный реестр молодежных и детских объединений, пользующихся государственной поддержкой.

Эффективное и масштабное развертывание в сфере физической культуры и спорта спартианской системы организации культурно-спортивной работы с населением возможно лишь при наличии высококвалифицированных специалистов, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками.

Литература:

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
2. Столяров, В.И. Спартианские игры - новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством / В.И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура: сборник. Вып. 4. Альтернативные модели спорта / сост. и ред.: В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н Чесноков. М.: Гуманитарный центр "СпАрт" РГАФК, 1997.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

*Гржебина Л.М.,
кандидат социологических наук,
доцент кафедры философии и социологии
РГУФКМиТ
Москва*

Актуальность темы исследования связана с тем, что проблема профессионального самоопределения является чрезвычайно актуальной в современных условиях. Налицо снижение качества образования и уровня трудовой мотивации у населения в целом, пассивность профессиональной личности и размытие ценностей профессионализма. Сокращение производства, безработица, платное образование и т.д. оказывают отрицательное воздействие на возможности профессиональной реализации личности и, более того, содействуют возникновению условий, не позволяющих свободно избирать и изменять профессию, форму занятости. Необходимо выяснить мотивы, по которым выбирается и

учебное заведение, и будущая профессия, а также установить присутствие перспективной жизненной мотивации в профессиональном самоопределении молодежи.

Практическая значимость исследования в данной области обусловлена противоречием между внутриличностными потребностями студента в профессиональной самореализации, самоактуализации и его реальными социальными и экономическими возможностями.

Цель исследования: провести теоретический анализ проблемы профессионального самоопределения и выявить особенности профессионального самоопределения студентов физкультурных вузов.

В соответствии со сформулированной целью в исследовании решались следующие задачи:

- рассмотреть основные теоретико-методологические подходы к изучению проблемы профессионального самоопределения студентов;
- раскрыть профессиональное самоопределение как социальное явление и социальный процесс и рассмотреть категорию мотивации как субъективный компонент процесса профессионального самоопределения студентов;
- определить факторы, оказывающие влияние на процессы профессионального самоопределения;
- определить специфику мотивации профессионального самоопределения студентов физкультурных вузов;

В качестве объекта исследования выступало профессиональное самоопределение студентов.

Предмет исследования – особенности профессионального самоопределения студентов физкультурных вузов.

Предварительное изучение научной литературы по проблеме позволило выдвинуть основную гипотезу исследования – профессиональное самоопределение студентов физкультурных вузов имеет свои особенности и зависит от типа вуза, при этом Московский институт физической культуры и спорта способствует достижению целей профессионального самоопределения студентов на достаточно высоком уровне.

В результате анализа основных теоретико-методологических подходов к изучению проблем самоопределения в целом и профессионального самоопределения студентов, в частности, за основу было принято положение о связи самоопределения с процессом выбора личностью жизненных целей, причем данный выбор носит ценностный характер. В связи с этим термин самоопределение понимается как особое взаимодействие, происходящее внутри личности, в процессе которого осуществляется ценностный выбор личностью своего жизненного пути и принятие на себя ответственности за его реализацию.

Таким образом, профессиональное самоопределение понимается как осознанный выбор индивидом профессии с учетом своих личностных особенностей, способностей и возможностей, а также требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий в целом, представляющий собой избирательное его отношение к миру профессий и к конкретной выбранной профессии.

Анализ различных психологических и социологических теорий и концепций мотивации позволил сформулировать следующее определение: мотивация профессионального самоопределения - сложная система внешних и внутренних факторов, которые регулируют деятельность личности (студента) относительно подготовки и осуществления выбора.

В данном исследовании в качестве основного эмпирического метода использовался метод опроса в форме анкетирования, так как он позволил получить наиболее полную и объективную информацию о состоянии проблемы непосредственно от субъекта профессионального самоопределения. В рамках данного исследования были опрошены:

- студенты 4 курса института физической культуры, спорта и фитнеса РГУФСИТ (201 человек);
- студенты 5 курса МИФКИС, обучающихся на специализации «Спортивная подготовка» (50 человек).

В ходе исследования были выявлены и раскрыты основные факторы, влияющие на профессиональное самоопределение современных студентов, в том числе студентов физкультурных вузов:

- 1) социально-профессиональные факторы;
- 2) социально-демографические факторы;
- 3) социально-экономические факторы (основа обучения студентов – бюджетная или коммерческая и подработка);
- 4) социокультурные факторы (образовательный, педагогический, профориентационные аспекты);
- 5) мотивационные факторы.

Рассмотрим некоторые из них. Гендерные аспекты, например, сказываются на профессиональном самоопределении. В данном случае физкультурные вузы, несмотря на педагогическую направленность, имеют свои особенности. Примерное соотношение по генеральной совокупности составляет: мужчины – 70%, женщины – 30%. Влияние фактора пола в большей степени проявляется в структуре мотивации поступления в вуз, а именно в большем предпочтении образовательных ценностей в женской группе. Нельзя забывать, что в целом успеваемость у девушек выше, чем у юношей.

Как показывают многочисленные социологические исследования, в настоящее время подработка является широко распространенной практикой среди студентов дневной формы обучения. Более половины респондентов совмещает учебу с работой.

В целом, студенты позитивно оценивают сферу физической культуры и спорта, что отражается на уверенности студентов в том, что у них не будет особых проблем с трудоустройством. На вопрос: «Как Вы сегодня оцениваете свои возможности устроиться на работу по своей специальности?» более трети респондентов ответили: «Достаточно высоко, спрос на таких специалистов сегодня очень большой».

Необходимо отметить, что наиболее важной тенденцией мотивации профессионального самоопределения студентов является pragmatism ценостного сознания молодежи. Наиболее ярко pragmatism в профессиональном самоопре-

делении проявляется в значимости следующих мотивов получения высшего образования:

- стремление занять достойное место в обществе;
- получить высоко оплачиваемую работу;
- получить качественные знания по специальности.

Таким образом, профессиональное самоопределение студентов физкультурных вузов имеет свои особенности и зависит от типа вуза, при этом и Российской государственный университет физической культуры, спорта и туризма, и Московский институт физической культуры и спорта в разной степени, но способствуют достижению целей профессионального самоопределения студентов на достаточно высоком уровне.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дворкина Н.И.

кандидат педагогических наук, доцент

Трофимова О.С.

кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

г. Краснодар

Введение. В настоящее время учёными выделен новый аспект изучения эмоционально-волевой сферы детей с пониженной обучаемостью: выявление негативных эмоциональных проявлений, недостаток развития саморегуляции и самоконтроля как одной из причин неуспеваемости (В.К. Котырло, 1999). Процесс подготовки дошкольников к обучению в начальной общеобразовательной школе является наиболее важным аспектом в жизни старших дошкольников. Особенno это касается воздействия на эмоционально-волевые свойства личности (Т.Д. Абдурасурова, 1999; И.Н. Агафонова, 1999; В.А. Баландин и др., 1998). Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физическом плане (М.М. Безруких, 1996). От того, насколько качественно и своевременно будет подготовлен ребёнок к школе, во многом зависит успешность его дальнейшего обучения (В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко с сотр., Р.С. Буре, 1987; И.Н. Агафонова, 2000). Важнейшее условие готовности ребёнка к систематическому труду в школе – умение подчинить свои действия заранее поставленной цели, способность планировать деятельность, контролировать её выполнение, преодолевать препятствия. Недостаточное волевое развитие часто является причиной неуспеваемости ребёнка, а низкий уровень самоконтроля характеризуется как показатель психологической незрелости (Л.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко, 1997).

Известно, что дети нуждаются в занятиях по специальным программам, позволяющим успешно сочетать как процесс физического воспитания, так и

эмоционально-волевой подготовки детей к обучению в школе. Однако этой проблеме уделяется мало внимания. Это и предопределило актуальность настоящих исследований.

Цель исследования. Выявить особенности воспитания эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Методика исследования. Использовался метод анкетирования с целью изучения мнения специалистов по вопросам влияния эмоционально-волевых проявлений на успешность обучения детей. Анкетированием было охвачены воспитатели ДОУ № 31 и педагоги начальной школы № 2 г. Краснодара. Задачей проводимого анкетирования явилось получение более полного представления об эмоционально-волевых проявлениях детей 6 лет при их адаптации к школе с целью рационального подбора средств физического воспитания. Каждому эксперту предлагалось заполнить анкету, в которой были указаны эмоционально-волевые свойства личности, способствующие или негативно влияющие на успешность обучения детей 6 лет. Оценка согласованности (коэффициент конкордации) мнений экспертов-специалистов по вопросу значимости эмоционально-волевых качеств детей осуществлялся по формуле:

$$W = \frac{\sum M_{1,2,3\dots n}}{n \cdot K},$$

где W - коэффициент конкордации в баллах (согласованности),
 $\sum M_{1,2,3\dots n}$ - сумма показателей эмоционально-волевых качеств детей,
 n - количество показателей, $K=n-2$.

В тестировании физической подготовленности детей обследуемых групп учитывались рекомендации по использованию системы тестовых заданий для оценки физических качеств человека (Ю.К. Чернышенко, 1998). Оценивались следующие физические качества: *быстрота* (прыжок в длину с места, средняя оценка за метание мешочка 200 г двумя руками поочерёдно, бег на 30 м с высокого старта), *сила* (метание мешочка 400 г двумя руками, поднимание ног в висе до угла 90° на гимнастической стенке, приседание с отягощением 10 % от веса тела), *выносливость* (бег на 150 м, вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой), *гибкость* (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, средняя оценка за поднимание ног вперед и в сторону на фоне градуированного экрана, выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой), *ловкость* (равновесие на одной ноге на брусье, воспроизведение положения рук под углом 45° на фоне градуированного экрана). Темпы прироста вычислялись по формуле: $T=(V_2-V_1):100$, где V_1 - начальный результат, V_2 - конечный результат.

При проведении психологического тестирования были оценены такие эмоционально-волевые показатели, как незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, агрессивность, конфликтность, трудности общения, депрессивность, замкнутость, саморегуляция, самоконтроль. Тестирование осуществлялось по известным методикам (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина, 1995; Р.Ф. Беляускайте, 1987).

Экспериментальные исследования проводились с сентября 2006 по май 2007 г. на базе ДОУ № 31. Цель педагогического эксперимента – изучение эффективности влияния средств физического воспитания на эмоционально-волевую сферу ребёнка. В ходе эксперимента внимание было обращено на оптимизацию развития физических качеств детей, разработку методики подбора и применения средств физического воспитания, влияющих на эффективность подготовки детей к обучению в школе. Эксперимент продолжался в течение одного года. Общее количество детей, участвующих в эксперименте, составило: мальчиков - 18 и девочек - 20 человек, а в контрольной группе соответственно 18 и 24 человека.

Игры и эстафеты малой подвижности проводились утром и в конце прогулки, средней подвижности – утром и вечером, большой – на прогулке, занятиях, утренней гимнастике и вечером. На прогулке одна игра или эстафета планировалась со всей группой, две-три игры с подгруппами в соответствии с тем, какие негативные проявления в эмоционально-волевой сфере детей были высокими и требовали коррекционной работы. В утренние часы использование подвижных игр было направлено на развитие координационных способностей; днём – на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости; вечером – на развитие ловкости, гибкости. Выбор средств физического воспитания осуществлялся с учётом взаимосвязи показателей эмоционально-волевых свойств личности детей с их успешностью обучения. Кроме этого учитывались базовые умения детей в двигательной деятельности и возможность вариативного использования игр. Новые варианты предлагались при успешном освоении предыдущих.

Результаты исследования. В результате проведенного анкетирования было отмечено, что педагоги, занимающиеся с детьми разных возрастных групп, высказали согласованное мнение по вопросам влияния эмоционально-волевых проявлений на успешность обучения, что подтверждается высокими коэффициентами конкордации. Педагоги ДОУ отмечают необходимость развития эмоционально-волевых свойств личности детей в соответствии с требованиями современной школы. Вместе с тем выявлено, что, признавая значимость смелости и решительности, педагоги ДОУ не придают большого значения дисциплинированности детей 6 лет, которая играет важную роль в успешной подготовке их к учебе в школе.

Одной из возможных причин такого подхода является тенденция работы с детьми только в игровой форме, которая зачастую не дает возможность воспитывать целенаправленно дисциплинированность. В настоящее время в детских садах существует тенденция приближения занятий старших дошкольников к школьной форме проведения путём организации с детьми фронтальной работы, хотя в рекомендациях предлагается проводить их в игровой форме. Учителя школ, по данным В.А Баландина, Ю.К Чернышенко с сотр. (1999), не придают большого значения воспитанию выдержки, терпения, что важно для формирования дисциплинированности детей. Они делают упор на воспитание этого важного для учебы в школе психологического качества, не рассматривая того вопроса, что дисциплинированность – составная часть саморегуляции. Однако только дисциплинированности для успешности обучения недостаточно. Воспи-

танию доброты и дружбы, как необходимых качеств для успешного обучения, также не уделяется должного внимания.

Таким образом, изучив полученные данные анкетирования педагогов ДОУ и начальных классов, мы пришли к выводу, что на успешность обучения наибольшее влияние оказывают у детей 6 лет организованность, самостоятельность, смелость, а наименьшее – инициативность, доброта и дружба. По мнению экспертов, наибольшее отрицательное воздействие на успешность освоения знаний детей 6 лет оказывают тревожность, страх, чувство неполноценности, незащищённость. Незначительное влияние на успешность обучения, по полученным данным, оказывают конфликтность, недоверие к себе и депрессивность.

Известно, что организация физического воспитания, существующая в настоящее время, направлена в основном на совершенствование двигательных умений и навыков и не в полной мере способствует формированию эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе, поскольку не содержит целевых установок для работы в данном направлении (И.Н. Агафонова, 1999; Ю.К. Чернышенко, 1998; В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, С.А.Лих, Р.И. Соленова, 1999 и др.). Вследствие этого, влияние средств физического воспитания на процесс формирования готовности детей к обучению в школе проходит недостаточно эффективно.

Исходя из этого, в данной статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на определение возможностей применения средств физического воспитания как фактора, способствующего оптимизации процесса эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе. На основе результатов предварительных обследований для мальчиков и девочек 6 лет были подобраны подвижные игры, способствующие нивелированию негативного роста незащищённости и депрессивности. Для девочек данного возраста в двигательную деятельность включены игры на воспитание дружбы и смелости, для мальчиков – доброты и способности к самоконтролю. Набор проводимых игр, эстафет и физических упражнений для детей 6 лет определялся в соответствии с тем, какие негативные проявления эмоционально-волевой сферы были высокими и требовали коррекционной работы. Подобранные игры, эстафеты и упражнения наряду с формированием эмоционально-волевой сферы предусматривали реализацию своего основного назначения – развития двигательных качеств. Это способствовало укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптационных возможностей организма. Акцент был сделан на развитие основных физических качеств. Так, для развития быстроты использовался бег по прямой в максимальном темпе и со сменой направления, такие подвижные игры как "Кто быстрее соберётся", "Соревнуются тройки", "Быстрая карусель" и др. Для развития скоростно-силовых качеств использовались игры с мячами, движением по ограниченной площади, игровые упражнения с перепрыгиванием, спрыгиванием с небольшой высоты: "Передай мяч", "Журавли и лягушки", "По кочкам", "Прыгни в высоту" и др. Для развития силы включались игры и упражнения на сгибание рук в упоре на скамейку, приседание, висы, различные виды лазания: "Обручи", "Тачки", "Кто перетянет" и др. На развитие координационных способностей влияли игры, эстафеты и упражнения с элементами прыжков, ме-

тания, ползания, равновесия: "Принеси булавку – не урони", "Пройди через болото – не оступись", "Весёлые соревнования" и др. Развитию выносливости способствовали игры с чередованием бега и ходьбы, с передвижением вперёд на одной и двух ногах: "Быстрая карусель", "Бездомный заяц", "Стоя на одной ноге" и др. Особое значение для детей с повышенной тревожностью, страхом, неуверенностью в себе приобретали сюжетные игры, поскольку очень сложно было перевоплотиться в определённый игровой образ.

Итак, влияя на чувства и волю детей 6 лет средствами физического воспитания, мы учитывали место подвижных игр в режиме дня, методику их проведения с детьми разного возраста, осуществляли дифференцированный, индивидуальный подход к формированию эмоционально-волевой сферы ребенка в соответствии с половыми различиями.

Анализ достоверности внутригрупповых различий физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, осуществляемый по интегральным показателям, позволил выявить следующее.

По количеству и уровню достоверно изменившихся показателей за учебный год выявлено преимущество детей экспериментальной группы. При этом важно отметить, что недостоверные изменения результатов гибкости детей экспериментальной группы позволяют сделать вывод, что предложенная нами система работы позволяет замедлить регрессию этого качества. По результатам показателей гибкости детей контрольной группы можно судить о том, что в условиях стихийного воспитания и обучения это физическое качество ухудшается на высоком уровне достоверности ($P<0,01$). В наших исследованиях мы не получили положительных результатов в воспитании выносливости у девочек всех возрастных групп. В соответствии с этим результаты контрольной и экспериментальной групп идентичны, хотя, по данным Е.В. Демидовой, И.О. Комлевой (2007), именно это физическое качество у семилетних детей развиваются в зимний период положительно. По остальным данным уровень достоверных изменений, полученных в экспериментальной группе, значительно превышает уровень детей контрольной группы.

Итак, на основании вышеизложенного можно сделать следующее заключение. В современных дошкольных образовательных учреждениях отмечается отсутствие целенаправленного использования средств и методов физического воспитания, способствующих формированию эмоционально-волевых свойств личности ребёнка, которые необходимы для их успешной адаптации к обучению в начальной школе. Результаты анкетирования педагогов позволяют констатировать факт значительного влияния эмоций и воли на успешность обучения. Вместе с тем, полученные данные и анализ учебных программ ДОУ позволяют судить о том, что в настоящее время не учитываются половые особенности детей 6 лет в их психическом развитии. Различия между мальчиками и девочками установлены по показателям физической подготовленности в 6 лет – по силовым параметрам, а в конце учебного года – эмоционально-волевых свойств, тревожности, трудности общения и саморегуляции.

Литература:

1. Абдурасулова, Т.Д. Нормативная диагностика психологических предпосы-

лок готовности к обучению в школе у детей 4-5 лет / Т.Д. Абдурасурова // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 23.

2. Агафонова, И.Н. Психологическая готовность к школе в контексте проблемы адаптации / И.Н. Агафонова // Начальная школа. – 1999. – № 1. – С. 23-27.

3. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие / В.А. Баландин [и др.]. – Краснодар, 1999. – 104 с.

4. Баландин, В.А. Основные принципы физкультурного воспитания в начальной школе / В.А. Баландин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды НИИ проблем физической культуры и спорта Куб ГАФК. Т. 2. – Краснодар, 1999. – С. 113-117.

5. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка / Р.Ф. Беляускайте // Диагностика и коррекционная работа школьного психолога. – М., 1987. – С. 67-80.

6. Буре, Р.С. Готовим детей к школе / Р.С. Буре. – М.: Просвещение, 2001. – 96 с.

7. Дворкин, Л.С. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания / Л.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 32-34.

8. Демидова, Е.В. Физическая подготовленность детей 7-10 лет в различные периоды учебного года / Е.В. Демидова, И.О. Комлев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2007. – № 1-4. – С. 72-74.

9. Котырло, В.К. Развитие волевого поведения у дошкольников / В.К. Котырло. – Киев: Радянська школа, 2000. – 200 с.

10. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 50 с.

11. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии: пособие для студентов пед. ин-тов, уч-ся пед. училищ и колледжей, воспитателей детского сада / Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 291 с.

SWOT-АНАЛИЗ В СТРУКТУРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Абдулаев М.Ж.

*доцент кафедры Межфакультетного физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета, Республика Узбекистан*

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнений возможность и необходимость экстраполяции технологий менеджмента качества (например, ориентированных на стандарты ИСО 9000) из промышленности и бизнеса в педагогическую деятельность, в том числе в физическое воспитание студентов. В то же время, очевидно, что подобная экстраполяция возможна не только на уровне управления вузом, но и управления дидактическим процессом на уровне преподавания конкретных учебных дисциплин, в том числе управления физическим воспитанием студентов.

Применительно к педагогическим технологиям SWOT-анализ (SWOT – англ. сила – слабость – возможности – угрозы) будет заключаться в выявлении сильных и слабых сторон дидактического процесса, возможностей его совер-

шенствования и факторов внешней среды, которые могут негативно повлиять на его эффективность. При этом следует выделять следующие направления SWOT-анализа: SWOT-анализ деятельности конкретного обучающегося, SWOT-анализ деятельности педагога и SWOT-анализ дидактического процесса в целом (анализ деятельности педагога – направление дальнейших исследований авторов).

Пример. Педагогом физической культуры выявлено: обучающийся П-ов выполняет норматив “сгибание и разгибание рук в упоре лежа” на “отлично” (сильная сторона физической подготовленности студента П-ва – достаточное развитие силовой выносливости), но норматив ”бег на 3000 м” – на ”удовлетворительно” (слабая сторона подготовленности – недостаточное развитие выносливости). Это – пример SWOT-анализа двигательной деятельности (и ее результатов) конкретного обучающегося.

Пример. Педагог по физической культуре выявил, что 90% обучающихся в группе сдают на “хорошо” или ”отлично” норматив “сгибание и разгибание рук в висе” (сильная сторона дидактического процесса), но 60% обучающихся выполняют норматив “бег на 100 м” на ”удовлетворительно” или ”неудовлетворительно” (слабая сторона). Это – пример анализа дидактического процесса в целом.

SWOT-анализ должен стать обязательной составляющей дидактических информационных технологий, основой которых являются перманентные информационные процессы. Без многопараметрического анализа невозможно полноценно проводить коррекцию дидактического процесса, принимать педагогические решения. С точки зрения авторов, приоритетной дидактической задачей должно быть не повышение статистических показателей, а вывод обучающихся на более высокий уровень качественного состояния (особенно если речь идет об аномальном состоянии). Педагог должен стремиться к тому, чтобы минимальной была доля обучающихся (и параметров дидактического процесса), находящихся в аномальном состоянии, и максимальной – в нормальном состоянии.

Результаты количественного и качественного анализа – основа для формирования матрицы, отражающей сильные и слабые стороны дидактического процесса, а также возможностей его совершенствования и факторов, которые могут негативно повлиять на его эффективность (это справедливо для учебной деятельности отдельных обучающихся и дидактического процесса в целом). Такая матрица предоставляет педагогу информационное поле, в котором он может ориентироваться и принимать решения.

Пример. Вузовский преподаватель физической культуры произвел анализ дидактического процесса, в результате чего получил матрицу сильных и слабых сторон, возможностей и угроз (таблица 1). Исходя из результатов SWOT-анализа, педагог может принять следующие решения: вовлекать студентов в занятия в спортивных секциях сообразно их интересам и возможностям; усиление спортивизации физического воспитания за счет обучения студентов аэробике и т.д. *Рассмотрение примера завершено.*

Таблица 1.

Пример SWOT-анализа в физическом воспитании студентов вуза

Сильные стороны	Возможности для обучения
1. 70% студентов мужского пола имеют высокий и достаточный базовый уровень развития силовых способностей и выносливости 2. 85% студенток имеют высокий и достаточный уровень развития гибкости. 3. 80% студентов имеют высокий и достаточный уровень физического здоровья и функциональной работоспособности.	1. Наличие тренажерного зала с современным оборудованием (тренажерами) создает великолепные возможности для валеологии и спортивизации физического воспитания. 2. Наличие 12 спортивных секций при кафедре физического воспитания открывает широкие возможности для студентов и преподавателей нефизкультурного профиля для занятий избранным видом спорта, для укрепления их здоровья, развития физических качеств, а также мотивационного и поведенческого компонентов физической культуры личности. 3. Возможность обучения студентов аэробике, кикбоксингу и другим нетрадиционным видам двигательных действий открывает широкие перспективы для усиления спортивной и оздоровительной направленности физического воспитания. 4. Наличие информационных систем анализа двигательной деятельности позволит приобщить студентов к информационным технологиям, содействовать формированию их информационной культуры личности и преодолеть разрыв между физическим воспитанием (двигательной деятельностью) и образованием (умственной деятельностью).
Слабые стороны	Негативные внешние факторы
1. 65 % студентов характеризуются низким или ниже среднего уровнем развития мотивационного компонента физической культуры личности. 2. 75 % студентов характеризуются недостаточным уровнем развития быстроты и ловкости.	1. Дефицит времени, отводимый на учебно-тренировочные занятия. 2. Недостаточно благоприятны условия для занятий в подвалной комнате.

Очевидно, что SWOT-анализ не существует изолированно. С одной стороны, он является, помимо контроля и диагностики, принятия решений и коррекции дидактического процесса, инновационным компонентом педагогического управления. С другой стороны, результаты контроля и диагностики являются входной информацией для SWOT-анализа, а его результаты, в свою очередь – входная информация для принятия педагогических решений.

С нашей точки зрения, SWOT-анализ должен быть обязательной составляющей инновационных технологий физического воспитания, т.к. он позволяет теснее интегрировать компоненты педагогического управления (педагогиче-

ский контроль и диагностику, планирование, принятие решений и коррекцию), чем в традиционной системе физического воспитания. Действительно, результаты контроля и диагностики – входная информация для SWOT-анализа. Действительно, выделение сильных и слабых сторон учебно-тренировочного процесса возможно лишь на основе количественной оценки и качественной диагностики (качественного анализа) учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Формирование информационного поля происходит на основе решающих правил. Пусть S – множество параметров, полученных в результате контроля и диагностики, R – множество решающих правил. Тогда $Q = f(S \cap R)$ и $W = g(S \cap R)$ – соответственно множество порций информации, которое должно быть отнесено к полю “Сильные стороны” и ”Слабые стороны”. Выходная информация SWOT-анализа $J = Q \cup W$ – входная для принятия педагогических решений (модели процесса принятия решений были представлены ранее). С нашей точки зрения, информационное поле SWOT-анализа необходимо расширить до информационного объекта, агрегирующего результаты диагностики, SWOT-анализа и принятия решений (табл. 2, 3).

Таблица 2.
Образец интегрированного информационного объекта

Показатели учебно-тренировочной деятельности	
...	
Сильные стороны	Возможности для обучения
...	...
Слабые стороны	Негативные внешние факторы
...	...
Принятое решение	
...	

Таблица 3.
Пример интегрированного информационного объекта для конкретного студента

Показатели учебно-тренировочной деятельности	
Сила: в зоне опасности	
Быстрота: в зоне предупреждения	
Выносливость: в зоне предупреждения	
Гибкость: в зоне нормы	
Ловкость: в зоне предупреждения	
Уровень знаний в области физической культуры: в зоне нормы	
Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности: в зоне предупреждения	
Здоровье и функциональная работоспособность: в зоне предупреждения	
Сильные стороны	Возможности для обучения
1. Достаточный уровень развития ловкости.	1. Наличие тренажерного зала с современным оборудованием (тренажерами) создает великолепные возможности для валеологии и спортизации физического воспитания.
2. Достаточный уровень знаний в области физиче-	2. Наличие 12 спортивных секций при кафедре физического воспитания открывает широкие возможности для студентов и преподавателей нефизкультурного профиля для занятий из-

ской культуры.	<p>бранным видом спорта, для укрепления их здоровья, развития физических качеств, а также мотивационного и поведенческого компонентов физической культуры личности.</p> <p>3. Возможность обучения студентов аэробике, кик-боксингу и другим нетрадиционным видам двигательных действий открывает широкие перспективы для усиления спортивной и оздоровительной направленности физического воспитания.</p> <p>4. Наличие информационных систем анализа двигательной деятельности позволяет приобщить студентов к информационным технологиям, содействовать формированию их информационной культуры личности и преодолеть разрыв между физическим воспитанием (двигательной деятельностью) и образованием (умственной деятельностью).</p>
Слабые стороны	Негативные внешние факторы
1. Низкий уровень развития силы. 2. Недостаточный уровень развития быстроты. 3. Недостаточный уровень развития выносливости 4. Недостаточный уровень развития ловкости 5. Недостаточный уровень мотивации к физкультурно-спортивной деятельности 6. Недостаточный уровень здоровья и функциональной работоспособности.	Дефицит времени, отводимый на учебно-тренировочные занятия
Принятое решение	
1. Предложить возможность выбора спортивных секций при кафедре. 2. При выдаче индивидуальных заданий приоритет № 1 – упражнения на развитие силы, укрепление здоровья и функциональной работоспособности, № 2 – на развитие быстроты, выносливости и ловкости. 3. Предложить студенту отслеживать динамику собственного физического развития. 4. Предложить студенту с помощью информационных систем анализировать собственную двигательную деятельность.	

SWOT-анализ, интегрированный с контролем, диагностикой и принятием решений, неразрывно связан с кластеризацией. Пусть K – множество кластеров, тогда $G_i = F(K_i)$, т.е. наблюдается взаимооднозначное соответствие между конкретным кластером обучающихся и интегрированным информационным полем для него.

Таким образом, SWOT-анализ позволит получать интегрированные информационные продукты, объединяющие в себе информацию, полученную в результате контроля, диагностики и принятия решений. Очевидно, что получение подобной информационной продукции немыслимо без современных информационных технологий.

ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ – ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ибрагимов А.К.

*Заведующий кафедрой Межфакультетного физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета, Республика Узбекистан*

Среди возможных путей повышения эффективности учебной работы по физической культуре в школе большинство учителей предпочитают увеличить количество уроков и тем самым повысить эффективность процесса развития физических качеств. На последнее место ставятся теоретические уроки, что является крайне недопустимым.

Повышение качества и значимости интеллектуального компонента физической культуры личности, безусловно, необходимо. В специальной литературе декларируется ведущая роль знаний как компонента содержания образования в области физической культуры (А.П. Матвеев, В.Н. Шаулин, В.И. Лях, Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов и другие). Подчеркивается, что без освоения теоретического материала невозможно решить задачу общего физкультурного образования, составляющего сущность общеобразовательного предмета «Физическая культура».

В составе базовых компонентов физической культуры личности все более прочное место занимает ее интеллектуальный компонент. Освоение способов познания, формирование специальных знаний и умений, их применение в практике физкультурно-спортивной деятельности рассматривается в качестве фундаментальной основы формирования интересов, потребностей, мотивационно-ценностных отношений в сфере физической культуры.

Интеллектуальные возможности личности – один из базовых психологических ресурсов, который лежит в основе самодостаточной, инициативной и продуктивной жизнедеятельности. Чтобы выработать разумную стратегию собственной жизни в этом мире, необходимо иметь достаточно высокий интеллектуальный потенциал. В частности, именно поэтому можно утверждать, что одной из важнейших задач антропоцентрической школы является интеллектуальное (умственное) воспитание учащихся. Ориентация на решение задачи интеллектуального воспитания школьников, в свою очередь, вынуждает пересмотреть в контексте тенденций перестройки современной школы основные компоненты школьного образования и в сфере физической культуры.

Значение теоретического материала обусловлено тем, что он способствует существенному повышению целенаправленности и эффективности процесса физического воспитания. Важной социальной и личностной самоценностью физкультурного знания является возможность осуществления свободного выбора путей, средств, методов их эффективной реализации в процессе самосовершенствования. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания свидетельствуют о том, что отсутствие знаний о самостоятельной организации физкультурных занятий во многом определяют уровень реального включения людей в физкультурно-спортивную деятельность. Не зная закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений, не понимая сути тренировочного эффекта, невозможно ра-

ционально организовать процесс самосовершенствования. (Л.И. Лубышева с соавторами, 1993).

Велика роль знаний в формировании заинтересованного отношения к занятиям физическими упражнениями, в правильном понимании и оценке социальной значимости физической культуры как общественного явления. Качественное освоение теоретического материала, как основа повышения уровня общей образованности и эрудиции, эффективно содействует общему развитию учащихся. Недостаток соответствующих знаний, методических умений и сформированных потребностей приводит к тому, что за пределами учебных занятий школьники не могут правильно распорядиться своими психофизическими возможностями, чтобы с помощью физических упражнений и других средств физической культуры поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье.

Формирование знаний – это мыслительный процесс, при котором формируется определенная система взаимосвязанных суждений.

Раздел «Основы знания» программы по физической культуре школьников призван способствовать формированию интеллектуальных основ собственной физической культуры как личности, должен ставить проблемные вопросы о построении собственного здоровья, самообразовании и самосовершенствовании в области физической культуры и определять пути и технологии для решения этих проблем.

Интеллектуализация потенциала физической культуры личности школьников призвана, прежде всего, обеспечить освоение и накопление ими широкого круга знаний о разных сторонах физического совершенствования, методах и способах оздоровления, основах здорового образа жизни и др.

М.Я. Холодная (1997) определяет интеллект как форму организации ментального (умственного) опыта субъекта. Воспитание интеллектуальных способностей учащихся в сфере физической культуры требует формирования мышления, позволяющего осмысливать, анализировать, сравнивать, обобщать, создавать собственные теоретические концепции физкультурного самосовершенствования, оценивать и подбирать методики, творчески осуществлять функционирование развивающей деятельности, контроль и коррекцию своего здоровья, физической подготовленности. (Г.М. Соловьев, 2001).

Литература:

1. Абзалов, Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 14.
2. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 37-41.
3. Бальсевич, В.К. Новые технологии формирования физической культуры школьника / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Сборник работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ». – М., 2003. – С. 42-49.
4. Головина, Л.Л. Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: личностный аспект / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 17-19.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Климова Т.М.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры гимнастики ИФК и дзюдо
Адыгейский государственный университет
г. Майкоп*

Тенденция ухудшения здоровья детей прослеживается на протяжении последних десяти лет [1, 4]. В государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации представлены статистические данные о том, что за время обучения в школе количество здоровых детей снижается в 4-5 раз [3]. Особую актуальность для педагогики представляет проблема здоровья старшеклассников. Так, только 6-8% выпускников общеобразовательной школы признаны здоровыми, каждый второй имеет морффункциональную патологию, 42% -хронические заболевания. Уровень алкоголизации среди юношей в регионах России колеблется от 72% до 92%, а среди девушек - от 80% до 94% [5]. Отсутствие знаний по культуре здоровья, пренебрежение ими являются одной из причин того, что 40% из них не имеют представления о здоровом образе жизни [6].

Формирование культуры здоровья и образа жизни старших школьников – нравственная и педагогическая проблема, которая недостаточно решена. Отдельные аспекты этой проблемы исследовались С.В. Березиным, Ю.Е. Клевцовой, Л.С. Колесовой, А.М. Куликовым, Л.В. Назаровой и др. За последние годы опубликовано много данных о недостаточной физической подготовленности молодежи, низком уровне физической работоспособности, недостаточности функциональной подготовленности юношей, окончивших школу (В.И. Лях, 1990; В.К. Петров, 1991; Г.А. Воронина, 1994; В.К. Бальсевич, 1996; Р.А. Абзалов, 1999; и др.).

Проблема приобретает особое значение в настоящее время, когда изменилась целевая направленность физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности. Это требует определенного знания в сфере духовного и телесного совершенствования. Знания многих подростков довольно низкие в этом плане вследствие того, что в образовательной школе практически не обращают внимания на вопросы формирования культуры физической.

Исходя из вышесказанного, цель нашего исследования состояла в том, чтобы определить потребность в формировании здорового образа жизни старших школьников средствами физической культуры. Объектом исследований стали ценностные потребности к здоровому образу жизни старшеклассников. Предметом – отношение учащихся к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни.

При организации исследований предполагали, что формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у старшеклассников будет проходить эффективнее, если создать следующие условия:

- проявление положительных эмоций реагирования на необходимость формирования здорового образа жизни;

- насыщение содержания уроков валеологическими знаниями, мотивирующими подростков на здоровый образ жизни;

- обеспечение максимальной двигательной активности учащихся.

Достижение поставленной цели требовало решения следующих задач:

- определить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и ценностные потребности у старшеклассников;

- выявить влияние физической культуры на формирование ценностных отношений и образа жизни учащихся;

- разработать практические рекомендации и экспериментально проверить эффективность их воздействия на формирование мотивов к занятиям физической культурой и здорового образа жизни у старшеклассников.

В ходе предварительного исследования было установлено, что организация и методика формирования физической культуры не обеспечивают в должной мере воспитание, оздоровление и достаточный уровень физической подготовленности старшеклассников. Это подтверждается следующими фактами:

- в исследуемой выборке 50% старшеклассников имеют отклонения в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся 35,5%, специальной – 5,5% и 3,3% - освобождено от учебных занятий по физической культуре;

- не достаточно сформированы силовые и скоростные способности, гибкость и подвижность в суставах, общая выносливость и ловкость при выполнении учащихся целостных двигательных действий. Уровень физической подготовленности по всем исследуемым признакам ниже среднего (таблица 1).

Таблица 1.

Средние показатели физической подготовленности старшеклассников

Контрольные упражнения	Мальчики 10 класса		Мальчики 11 класса	
	Среднее знач. ($X \pm \sigma$)	Уровень подготовлен.	Среднее знач. ($X \pm \sigma$)	Уровень подготовлен.
Бег 60м, с	10,9±0,75	Ниже сред.	10,37±0,95	Ниже сред.
Прыжок в длину с места, см	169,3±7,1	Ниже сред.	184,23±9,5	Ниже сред.
Сгиб. и разгиб. рук в висе, кол. раз	6,6±3,45	Ниже сред.	7,3±2,95	Ниже сред.
Метание набив. мяча из седа, см	302,6±36,8	Ниже сред.	363,83±40,3	Ниже сред.
6-мин. бег, м	1086,7±81,15	Ниже сред.	1153,6±163,2	Ниже сред.
Челночный бег 3x10м, с	8,38±0,52	Ниже сред.	8,0±0,73	Ниже сред.
Наклон из седа, см	5,4±2,75	Ниже сред.	6,9±4,2	Ниже сред.

Аналогичная картина наблюдается при испытании девушек. Скоростные способности у девушек выпускных классов ниже, чем у десятиклассниц.

Анкетный опрос показал, что с увеличением возрастной группы снижается интерес к урокам физической культуры. Так, 52,5% учащихся 10 классов и 49,7% 11 класса положительно относятся к урокам физической культуры. Соответственно 24,2% и 31,2% - отрицательно и 21,4% и 22,5% - безразлично.

Чтобы повысить уровень физкультурного образования старшеклассников был использован личностно-ориентированный подход, который дает возможность:

- дифференцировать формирование физической культуры в зависимости от состояния здоровья, интересов, мотивации, физической подготовленности, возраста учащихся;
- использовать оптимальное соотношение различных видов двигательной деятельности при организации самостоятельных занятий;
- использовать нетрадиционные средства и методы, индивидуальные программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в виде домашних заданий по физической культуре;
- выделять учащихся с отклонениями в состоянии здоровья (подготовительная группа) в отдельные группы и использовать специальные комплексы для занятия на уроке;
- формировать ценностное отношение к физической культуре, умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В эксперименте приняли участие 40 старшеклассников, имеющих интерес и мотивы для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома. Для увеличения объема двигательной активности и повышения функциональных возможностей, развития отстающих двигательных качеств в экспериментальной группе учащиеся пять раз в неделю выполняли домашние задания по физической культуре. Домашние задания состояли из комплексов упражнений, которые подбирались с учетом индивидуальных особенностей, физического развития и физической подготовленности, интереса и мотивов учащихся к занятиям.

Динамика прироста показателей двигательных способностей учащихся экспериментальной группы носила прогрессирующий характер. Установлен средний уровень подготовленности у мальчиков экспериментальной группы в проявлении скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см), ($P \geq 0,5$); силовых способностях (сгибание и разгибание рук в висе, кол. раз), ($P \geq 0,5$); способности координировать целостные действия (челночный бег 3x10м, с), ($P \geq 0,5$).

Повторное анкетирование участников эксперимента показало, что отношение к предмету «Физическая культура» у старшеклассников изменилось в лучшую сторону. Свой интерес и желания заниматься физическими упражнениями повысили 12% школьников.

При организации самостоятельных занятий индивидуально-ориентированное обучение эффективнее. Специальные задания оказывают воздействие на развитие определенных физических качеств, повышают двигательную активность старшеклассников.

Преимущество личностно-ориентированного подхода, по сравнению с традиционным обучением, подтверждает также динамика состояния здоровья школьников экспериментальной группы. По данным повторного обследования установлено, что в экспериментальной группе 3,5% обследованных лиц переведено в основную медицинскую группу по физической культуре.

Литература:

1. Антропова, М.В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М.В. Антропова // Здравоохранение Российской Федерации. – 1999. – № 5. – С. 17-21.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 24-25.
3. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 1998 году. Раздел 1. Медико-демографические показатели здоровья населения // Здравоохранение Российской Федерации. – 2000. – № 5. – С. 2-8.
4. Ильин, А.Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков / А.Г. Ильин, И.В. Звездина, М.М. Эльянов // Гигиена и санитария. – 2000. – № 1. – С. 59-62.
5. Зелинская, Д.И. О состоянии здоровья детей России // Школа здоровья. – 1995. – № 2. – С. 5-12.
6. Матвеев, А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОК ПРИ НАГРУЗКАХ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Козлов И.С.

кандидат педагогических наук, доцент

Адыгейский государственный университет

Введение. Педагогические наблюдения, проведённые во время нагрузок на выносливость на академических занятиях по физическому воспитанию в вузе, позволили установить, что многие студентки пытаются дышать либо носом, либо делать вдох носом, а выдох ртом. Меньшая часть студенток делали акцентированный выдох, ритм дыхания у них был примерно следующим: два шага – вдох, один шаг – акцентированный выдох. Беседа со студентками позволила установить, что подобный тип дыхания был рекомендован им на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Анализ литературы об особенностях дыхания во время физических нагрузок позволил установить, что действительно имеются рекомендации по носовому дыханию в беге (В.В. Михайлов, 1983). Однако, во-первых, автор указывает, что с возрастанием интенсивности работы оправданным и неизбежным становится смешанное носо-ротовое, а затем и преимущественно ротовое дыхание, более того, в литературе имеются сведения о затруднении дыхания (в том числе и дыхании через нос) как способе повышения нагрузки (В.З. Хоанг,

1981). Во-вторых, рекомендации дышать через нос при ЧСС 130-140 уд/мин и менее относятся к хорошо подготовленным занимающимся. Крайне низкий уровень выносливости современных студенток сделал обоснованным проведение дополнительных исследований о целесообразности названных типов дыхания у слабо подготовленных занимающихся при различной интенсивности физической нагрузки.

Сведения, полученные в ходе таких исследований, позволили бы обосновано рекомендовать девушкам тот или иной тип дыхания в процессе развития выносливости.

Методика. В исследовании рассматривались особенности воздействия четырёх типов дыхания на деятельность сердечно-сосудистой системы: 1) рото-носовое, 2) вдох носом, выдох ртом, 3) носовое, 4) с акцентированным выдохом. Эффективность названных типов дыхания исследовалась при осуществлении поднимания на ступеньку (высота 18 см), что позволяло контролировать интенсивность нагрузки. Это обстоятельство особенно важно, так как девушки, имеющие низкий уровень выносливости и незначительный опыт двигательной активности, были неспособны поддерживать постоянную интенсивность нагрузки, например, в беге.

У всех испытуемых предварительно определялась частота восхождений, соответствующая требуемой интенсивности работы (ЧСС) при рото-носовом дыхании. В дальнейшем тестировании эта интенсивность принималась за исходную, и каждая испытуемая выполняла восхождение на ступеньку с частотой, соответствующей с этой исходной ЧСС. Эксперимент состоял из шести тестирований (по одному в неделю), в каждом из которых 16 студенток выполняли восхождение на ступеньку в течение 12 минут с различной интенсивностью нагрузки. При восхождении на ступеньку каждая испытуемая осуществляла дыхание следующим образом: 1) первые четыре минуты: два шага – вдох ртом и носом, два шага – выдох ртом и носом; 2) следующие две минуты: два шага – вдох носом, два шага – выдох ртом и носом; 3) следующие две минуты: два шага – вдох носом, два шага – выдох носом; 4) следующие две минуты: два шага – вдох ртом и носом, один шаг – акцентированный выдох ртом и носом, один шаг – пауза; 5) следующие две минуты: два шага – вдох ртом и носом, два шага – выдох ртом и носом.

Результаты. Анализ результатов исследования позволил установить, что при изменении типа дыхания с рото-носового на вдох носом – выдох ртом и носом, вдох и выдох носом, либо с акцентированным выдохом ЧСС повышалась при всех исследовавшихся величинах исходной интенсивности нагрузки (ЧСС от 125 до 150 уд/мин). На рис. 1 и 2 представлена динамика ЧСС при изменении типа дыхания при исходной интенсивности нагрузки (ЧСС) 125 и 150 уд/мин.

При последующем изменении дыхания на рото-носовое ЧСС возвращалась к величинам, близким к исходным.

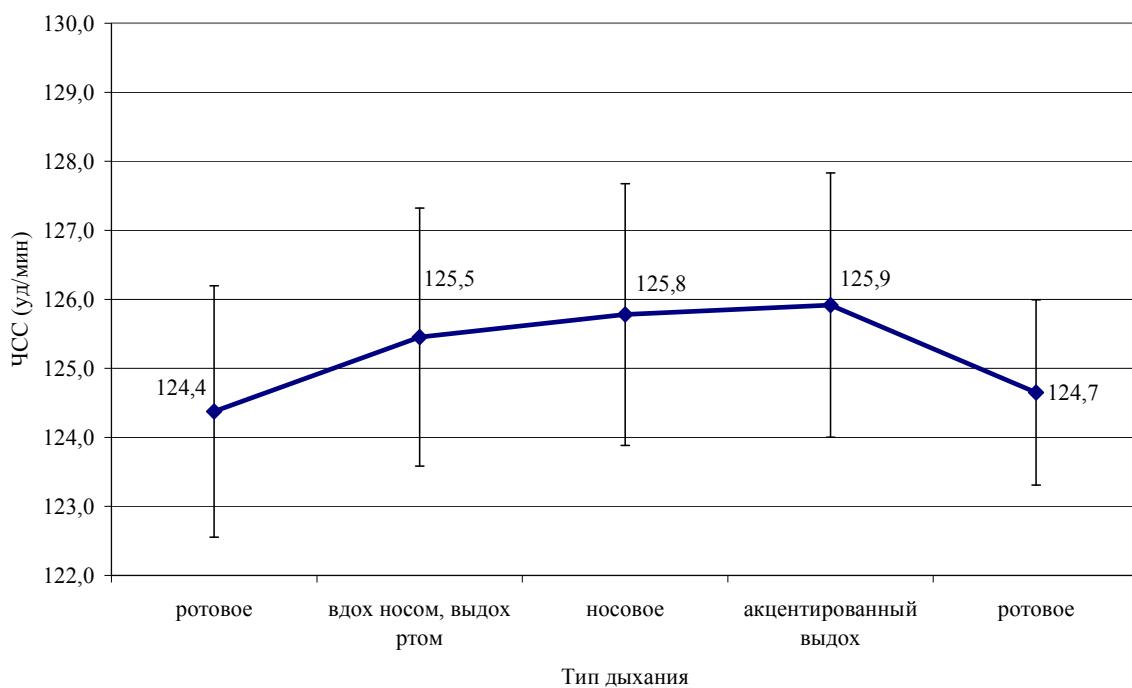


Рис. 1. Динамика ЧСС у студенток при различных типах дыхания в 12-минутном степ-тесте с исходной интенсивностью 125 уд/мин

Все величины ЧСС при типах дыхания, отличных от рото-носового, при всех исследовавшихся параметрах нагрузки достоверно отличаются от ЧСС при рото-носовом дыхании (за исключением величины ЧСС при дыхании "вдох носом, выдох ртом" при интенсивности нагрузки (ЧСС) 125 уд/мин, однако даже при такой низкой интенсивности нагрузки общий характер динамики ЧСС при различных типах дыхания сохранялся – рис. 1-2).

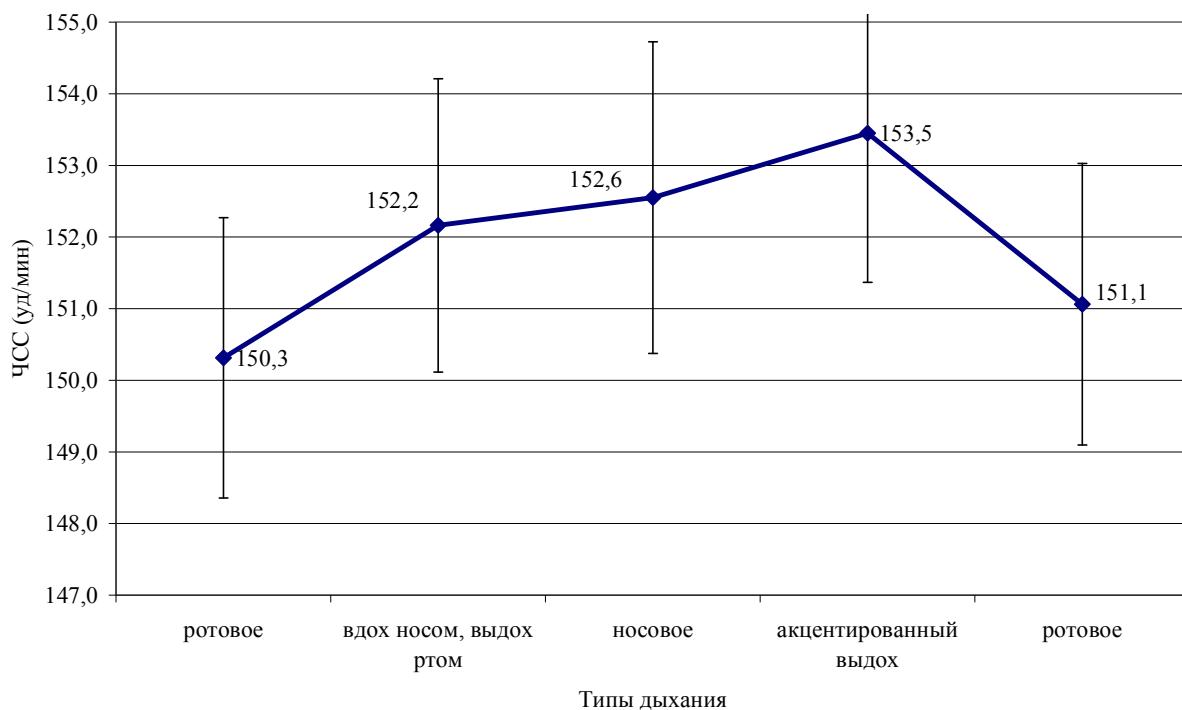


Рис. 2. Динамика ЧСС у девушек-студенток при различных типах дыхания в 12-минутном степ-тесте с исходной интенсивностью 150 уд/мин

Выводы. Обобщение результатов исследования позволяет сделать заключение, что у девушек-студенток, не занимающихся спортом и имеющим низкий уровень общей выносливости, даже при нагрузках малой интенсивности переход на вдох носом или полностью носовое дыхание, а также на дыхание с акцентированным выдохом затрудняет деятельность сердечно-сосудистой системы, что выражается в росте величины ЧСС. Повышение напряжённости деятельности сердечно-сосудистой системы в течение длительного времени может приводить к снижению эффективности выполняемой физической работы. Очевидно, что любой тип дыхания, кроме рото-носового, в беге с более высокой интенсивностью (в том числе при беге на 2000 м на время), приведёт к значительному затруднению деятельности кардиореспираторной системы, и, как следствие, – к снижению эффективности физической работы.

Литература:

1. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена / В.В. Михайлов. – М.: ФиС, 1983.
2. Хоанг, В.З. Эффективность использования бега с ограниченным дыханием как средства повышения специальной выносливости бегунов на 800 метров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.З. Хоанг. – Киев, 1981.

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ В ЭКИПИРОВОЧНОМ И БЕЗЭКИПИРОВОЧНОМ ЖИМЕ ЛЁЖА

Костюков Т. В.

Свечкарёв В. Г.,

доктор педагогических наук, профессор

Майкопский государственный технологический университет

В настоящее время по международным правилам ведущих организаций WPC и WPO существует две основные разновидности соревновательного жима лёжа: жим лёжа с использованием экипировки и жим лёжа без экипировки.

Что такое тренировка с использованием экипировки? Экипировка позволяет увеличить результат в жиме лёжа на 50 (а то и более) килограммов в сравнении с жимом без экипировки.

В жиме лёжа экипировка представляет собой специальную жимовую майку. Специальный крой майки для жима (стянутые вперед рукава и ворот) даёт «выталкивающий» эффект при подъеме штанги с груди и оказывает сопротивление при опускании штанги. В жимовой майке есть возможность тренироваться с большими весами и интенсивностью, и атлеты, которые используют жимовые майки, получают возможность на соревнованиях показывать большие результаты, чем атлеты, не использующие их.

Что такое тренировка без экипировки? Это когда чувствуешь каждую мышцу, чувствуешь их слаженную работу, когда полностью контролируешь свое тело. В каждой фазе движения ты знаешь, какие мышцы работают, какие расслаблены. При условии, что ты владеешь необходимой техникой, но уже абсолютно другой, отличной от техники спортсмена, выступающего с использованием экипировки.

В современной литературе, посвященной силовым видам спорта, идёт яростный спор о том, насколько рациональна (или же нет) та или иная программа тренировок, предложенная различным автором. Однако мы в процессе своей тренерской деятельности не раз наблюдали ситуацию, когда молодой спортсмен-жимовик, использовав ту или иную программу, начинает упорно по ней тренироваться, не посоветовавшись с тренером, ни на подход не отходя от предложенной там нагрузки, несмотря на то, что это – программа тренировок, например, Владимира Кравцова, и, конечно же, не обращая внимания на то, что эта программа разработана для «экипированных» спортсменов.

В этой статье мы решили обсудить особенности тренировки, как без экипировки, так и с её использованием.

Для начала – общие факты. И тот, и другой вид задействует следующие основные мышцы, выполняющие динамическую работу. Это - мышцы груди, трицепс, передняя часть дельтовидной мышцы, зубчатые и клювовидно-плечевые мышцы. А также вспомогательные мышцы.

Тренировка вспомогательных мышц существенно не разнится. А вот тренировка основных мышц имеет существенное различие в жиме лёжа без использования экипировки и с её использованием. Именно об этих различиях мы и хотели бы поговорить в данной статье.

Хотелось бы также уточнить, что название «вспомогательные» не должно вводить в заблуждение. Т.к. эти мышцы играют отнюдь не последнюю роль в достижении результата, как в экипированном, так и в безэкипированном жиме лёжа.

Специфика тренировки жима лежа в экипировке состоит в том, что большее внимание уделяется финальной части жима - дожиму. Связано это с тем, что использование жимовой майки позволяет спортсмену в большинстве случаев «не беспокоиться» о правильном опускании штанги и срыве её (штанги) с груди – майка за счёт своих физических свойств делает это, можно сказать, за спортсмена. В этом случае подбор упражнений направлен на отработку движения штанги в верхней части амплитуды. А это – упражнения, связанные с проработкой, в основном, трицепсов, а также специфические упражнения для тренировки связок, сухожилий и суставов, которые, несомненно, должны привыкать к существенным весам, т.к. упражнение происходит с весами порядка 170 килограммов и выше.

Ниже представлены пять наилучших по нашему мнению упражнений для спортсмена-жимовика (помимо непосредственного жима лёжа, конечно). Вывод о целесообразности использования этих упражнений для проработки и усиления верхней фазы жима (когда жимовая майка перестаёт работать) сделан нами на основании многолетних наблюдений.

1. Частичные жимы. Упражнение выполняется как обычный жим лежа, но до груди штанга не опускается примерно 10-20 сантиметров. Для увеличения силы используются большие веса. Работа идет на 2-3 повторения. Выполняется упражнение 1 раз в 3-4 недели.

2. Синглы. Берется вес около 95% от максимума и с ним выполняются 3-4 подхода жима штанги на 1 раз. Здесь важно не делать максимальных усилий.

Т.е. не путать синглы с проходкой. Вес и усилия не должны быть максимальны. Близки к максимальным, но не максимальны. Восстановление после синглов проходит около 4-7 дней.

3. «Негативные» жимы. Метод основан на том, что усилие мышцы при уступающей работе может значительно превышать усилие при преодолевающей работе. На штангу устанавливается вес 105-110% от максимума, снимается со стоек при помощи партнера и далее медленно-медленно, самостоятельно опускается на грудь. Важно сопротивляться весу на всем протяжении движения штанги. Она должна двигаться равномерно, без ускорения. После опускания штанги ее помогают снимать с груди партнеры.

4. Статическое удержание штанги. Вес штанги - 110-120% от разового максимума, спортсмен снимает со стоек штангу при помощи партнера и удерживает на прямых руках 5-10 секунд. Злоупотреблять этим упражнением не стоит, т.к. можно заработать растяжение большой грудной мышцы.

5. Статический жим. На стойки ставится вес, который спортсмен заведомо не может снять. В течение 5-10 секунд спортсмен изо всех сил пытается «сорвать» штангу со стоек. Выполняется 2-3 подхода. Выполнять упражнение не чаще чем 1 раз в 10-14 дней.

Таким образом, видно, что все специальные упражнения направлены на проработку верхней фазы движения. Несомненно, что при жиме лёжа в экипировке необходимо тренировать также и вспомогательные мышцы, но для этого вида жима нет необходимости их отдельной тренировки, достаточно их развития при жиме и остальных основных вспомогательных упражнениях.

При безэкипированном жиме спортсмен лишен выталкивающего действия майки. И это переносит нагрузку на мышцы груди и переднего пучка делт (в нижней точке траектории). Также, что бы создать надежную опору при «срыве» с груди, дополнительного развития требуют широчайшие мышцы спины.

По аналогии с экипировочным жимом, хотелось бы представить пять основных вспомогательных упражнений в безэкипированном жиме лёжа, которые, на наш взгляд, принесут наибольшую прибавку к результатам.

1. Жим штанги с груди. Лучшее базовое упражнение.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Незаменимое упражнение, особенно на начальных этапах тренировок. Отлично прорабатывает трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы, большую грудную мышцу.

3. Тяга штанги к поясу в наклоне. На наш взгляд, лучшее упражнение для проработки широчайших мышц.

4. Жим лёжа узким хватом. Отличное упражнение для проработки внутренней части грудной мышцы, а также трицепса и передних пучков дельтовидной мышцы.

5. «Французский» жим штанги. Лучшее упражнение для проработки трицепса.

Однако, несмотря на существенные различия в тренировке, можно дать несколько советов спортсменам, использующим и не использующим в своих тренировках экипировку, для развития вспомогательных мышц.

1. Упражнения на пресс. Пользу этих упражнений переоценить невозможно. Крепкие мышцы пресса являются основой для «натуживания» при выполнении упражнений с предельными весами.

2. ОФП. ОФП необходима для развития силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости. Кроме того, связки и сухожилия тренируются медленнее, чем происходит рост силы. Следовательно, ОФП, кроме всего прочего, помогает избегать травм, подготавливая сухожильно-связочный аппарат.

3. Фиксация и использование «паузы». Если в правилах выполнения упражнения присутствует фиксация, то и во время тренировки её (фиксацию), как и прочие атрибуты силового жима лёжа, следует отрабатывать. Причём, отрабатывать желательно во всех подходах жимового упражнения. И дело здесь даже не в мощном срыве с груди. Дело всё в том, что так требуют правила соревнований, и, следовательно, и методика тренировки.

4. Ширина хвата. Наш совет использовать максимально допустимый хват шириной в 81 сантиметр. Ведь если это разрешают правила, почему бы не воспользоваться этим.

5. Обязательная отработка и использование «грудного моста».

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что экипировочный и безэкипировочный жим лёжа – это два разных вида спорта, требующих абсолютно различных методик тренировки. Т.к. от использования правильной (или наоборот – неправильной) методики тренировки зависит конечный результат спортсмена в основном упражнении.

Литература:

1. Муравьёв, В.С. Жми лёжа!: учеб.-метод. пособие / В.С. Муравьёв. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Дашков и К, 2006. – 240 с.

2. Муравьёв, В.С. Жми лёжа – 2!: учеб.-метод. пособие / В.С. Муравьёв. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Дашков и К, 2010. – 278 с.

3. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. – СПб.: Питер, 2005. – 256 с.

СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Курыль В.Н.,

доктор биологических наук, профессор

Ставропольский государственный университет

г. Ставрополь

В основу системы взглядов положено базовое положение о том, что структура общего непрерывного образования населения страны в области физической культуры представляется как совокупность взаимосвязанных и положительно влияющих друг на друга основополагающих элементов, таких как:

1) дошкольное образование как начальное; 2) общее среднее образование; 3) общее высшее образование; 4) общее образование взрослого населения. При этом общее непрерывное образование в области физической культуры представляется как процесс и результат усвоения системных знаний, умений и

навыков, в целом компетенций, связанных с применением специальных средств и методов направленного телесно-двигательного, духовного становления и совершенствования человека в онтогенезе, развития способности передавать интеллектуальный и практический опыт окружению.

Наше пристальное внимание к общему непрерывному образованию в области физической культуры обусловлено рядом обстоятельств. Первое и основополагающее заключается в том, что образование населения страны как явление и как процесс следует рассматривать как систему, целью функционирования которой является здоровье нации. В этом случае многолетний и непрерывный, а в идеале – на протяжении всей жизни индивида, процесс построения и поддержания кондиционного состояния здоровья должен представлять собой постоянно эффективную системную и структурную соподчиненность основополагающих элементов. Если принять в качестве основных отмеченные выше элементы системы непрерывного образования, то в качестве следующего обстоятельства нашего особого внимания к последнему является невыраженная, неэффективная или попросту отсутствующая связь и взаимовлияние таких пограничных общему среднему образованию явлений как дошкольное, вузовское образование и образование взрослого населения в области физической культуры.

Общее непрерывное образование в области физической культуры как компонент общего образования населения, как основа физического воспитания человека находится в российском обществе на стадии осмыслиения, характеризуется избирательностью становления в сфере общего среднего образования с определенным результатом теоретико-методологического обоснования его реформирования, но с явно недостаточным вниманием к проблеме дошкольного образования как потенциальному фундаменту общего непрерывного образования человека в области физической культуры.

Социально-биологический феномен человека, основанный на представлениях о закономерностях взаимодействия природного и культурного, биологического и социального, материального и духовного, интеллектуального и двигательного, является ведущим и стратегическим основанием для начала образовательной деятельности человека в области физической культуры в дошкольном возрасте, важнейшей составляющей и базовым условием формирования физической культуры личности и общей культуры человека.

Существующие концептуальные основы физической культуры дают реальные основания для создания теоретических предпосылок об особенностях функционирования общего непрерывного образования в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии.

Безусловным антропологическим основанием непрерывного в онтогенезе образования человека в области физической культуры является предопределенная природой физическая, соматодвигательная незавершенность каждого появляющегося на свет, но при этом, бесконечно открытого к научению и самоопределению.

Исследование места образования дошкольника в пространстве педагогической и детской антропологии позволило обнаружить парадоксальную и противоречивую ситуацию: с одной стороны – развитие личностных качеств ребенка

посредством формирования знаний в процессе реализации существующих видов воспитания, используя стимулирующий потенциал двигательной деятельности, а с другой – практически полное отсутствие системного формирования знаний о той телесно-двигательной деятельности, которая является одним из определяющих факторов онтогенетического развития ребенка. Парадоксальность заключается в своеобразной эксплуатации классическими видами воспитания телесно-двигательной сущности физического воспитания как отдельного вида: они выполняют свою функцию благодаря телесно-двигательной деятельности, но не отвечают ей взаимностью. Более того, развитие приведенных выше личностных качеств осуществляется, прежде всего, путём формирования определенных знаний, в то время как телесно-двигательный компонент личности традиционно обходится без целенаправленного формирования знаний о нём у ребенка.

Каждый из основополагающих элементов, представляемых и как онтогенетический этап общего образования, обосновывается концептуальным взглядом как научно доказанным положением.

Дошкольное образование. Современная педагогическая и в частности детская антропология своей теорией и методологией дают основания для становления и развития образования дошкольников в области физической культуры. К таким основаниям следует относить:

- системный характер антропологического подхода к познанию интеллектуальной и биологической сущности человека в онтогенетическом аспекте;
- приоритетное место образования в антропологии и в частности в антропологии детства как главной предпосылки целенаправленного формирования знаний детей о своей телесности и двигательной деятельности;
- онтогенетическая преемственность знаниевой составляющей личности человека дошкольного и школьного периодов;
- антропологический подход и его антропоцентрическая сущность как представляющие возможность формировать образовательный идеал в области физической культуры в периоде детства;
- признанная современным обществом феноменальность детства, акцентированные гуманистические тенденции образования, изменяющееся миропонимание и самопонимание детей, их стремление к самоопределению посредством осознаваемой телесно-двигательной деятельности.

Уточненные нами представления о сущности и соотношении основных категорий дошкольного физического воспитания, авторские трактовки понятий: «Дошкольное физическое воспитание», «Образование в области физической культуры детей старшего дошкольного возраста», «Образованность в области физической культуры»; авторское представление о сущности целеполагания в дошкольном физическом воспитании, о цели дошкольного образования в области физической культуры являются важными условиями теоретического обоснования образования дошкольников в области физической культуры, системного представления об этом явлении.

Состояние интеграционных процессов в физическом воспитании, образовании детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры

определяется единичными попытками их обоснования. В дошкольном возрасте имеются реальные возможности для широкой интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности детей, следуя логической формуле: «познание дошкольниками сущностных основ целенаправленной телесно-двигательной деятельности - формирование мотивационно-ценостной основы такой деятельности - объединение телесно-двигательной и познавательной деятельности».

Условиями интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности дошкольников в процессе физического воспитания являются:

- акцент на реальную интеграцию телесно-двигательной и познавательной деятельности именно в сфере физической культуры, помимо других предметных связей;

- объединение в единое образовательное пространство и педагогический процесс детей, всех групп их взрослого окружения (родителей, специалистов в области физической культуры, педагогов-предметников, педагогов физкультурно-спортивных учреждений) с организацией возможности их приемлемой образовательной подготовленности в области физической культуры;

- внедрение в учебно-воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения специально организованных целенаправленных занятий по формированию знаний детей в области физической культуры;

- целенаправленное формирование знаний дошкольника как фундаментальной предпосылки его образования в этой области непременно специалистами с высшим образованием в сфере дошкольного физического воспитания;

- организация и осуществление интеграционного процесса образования дошкольников в области физической культуры по типовой комплексной образовательной программе, включающей разделы для специалистов дошкольного физического воспитания, родителей, педагогов-предметников (такую функцию могут нести региональные и авторские программы).

Производными от интеграционных условий осуществления образования дошкольников в области физической культуры являются:

- целенаправленное формирование общей образованности родителей в сфере физической культуры, их способности применять специальные знания, как средство образовательного воздействия на ребенка;

- целенаправленное формирование предметно-прикладных знаний в области физической культуры педагогов-предметников, их применение в процессе преподавания своих дисциплин;

Онтогенетическая преемственность знаниевой составляющей личности человека, в том числе и в области физической культуры, является непременным условием системно-структурного обеспечения общего непрерывного образования. А преемственность возможна лишь в том случае, если есть что наследовать начиナющему школьнику от дошкольного образования и воспитания.

Общее среднее образование. Этот этап образования является логическим продолжением дошкольного. Его целесообразно подразделять на образование в начальных, средних и старших классах с безусловной преемственностью сущности базовых элементов системы образования и связей между ними.

Создание национальной системы общего и в частности среднего образования в области физической культуры предполагает необходимость преодоления устоявшегося в обществе представления о смысле, значении, содержании и организации образования лишь как о процессе формирования двигательных умений и навыков с воздействием преимущественно на телесно-двигательную природу человека и должно предполагать в качестве одного из системообразующих факторов действительно общеобразовательную, интеллектуальную сущность содержания образования.

Обеспечение реального общего среднего образования в области физической культуры является основой и целью физического воспитания учащихся в школьном периоде онтогенеза человека и определяющим условием формирования физической культуры личности учащегося.

Эффективное формирование образованности учащихся в области физической культуры возможно при условии изменения трактовки категории «обучение» применительно к этой сфере.

Оно на паритетных началах должно содержать сущность обучения телесно-двигательным действиям и овладение необходимым, образовательным объёмом знаний теории физической культуры с применением действительно соответствующих средств и форм организации учебного процесса.

Не реформированная, а вновь научно обоснованная и созданная национальная система образования в области физической культуры, базирующаяся на совокупности теоретико-методологических позиций педагогической антропологии и современной физической культуры, может действительно обеспечить равновесное и гармоничное формирование интеллектуального и двигательного компонентов физической культуры личности учащихся общеобразовательных и средних специальных учебных заведений, их образованности и физической подготовленности.

В содержательной основе семантики сферы физической культуры прямо или косвенно отражены её телесно-двигательный и интеллектуальный компоненты. При этом интеллектуальный компонент в аспекте его практической реализации в процессе физического воспитания носит желаемый, декларированный характер.

В дефиницию «общее среднее образование в области физической культуры» следует ввести признак, отражающий компонент инструктивно-методических, организационных знаний и умений учащихся, как основы их целенаправленной творческой деятельности в процессе физического самосовершенствования и передачи приобретенных знаний своему окружению.

Социокультурными детерминантами как определяющими положениями реального функционирования общего среднего образования в области физической культуры целесообразно считать:

- приятие физической культуре, физическому воспитанию статуса подлинно приоритетных сфер формирования и совершенствования здоровья россиянина, что может быть обеспечено созданием у детей в школьном возрасте интеллектуального потенциала в области физической культуры, определяющего мотивированную и осознанную потребность человека в своём телесно-

двигательном совершенствовании;

- общее среднее образование в области физической культуры является определяющим условием формирования личности учащегося нового типа с устойчивой установкой на обеспечение своей жизнедеятельности и собственной полезности обществу посредством систематической и системной заботы о своём телесно-двигательном совершенствовании и здоровье;

- физическая реализация общего среднего образования в области физической культуры возможна при непременном условии придания предмету «Физическая культура» статуса действительно образовательного, позволяющего не только формировать у школьников системные знания, умения и навыки в сфере телесно-двигательной деятельности, но мотивировано и осознано создавать и применять технологии для личного физического развития;

- в процессе преподавания предмета «Физическая культура» формирование знаниевого и двигательного компонентов следует считать равноценно важными, взаимосвязанными и взаимообусловленными слагаемыми образования, воспитания и развития.

В переходном периоде от современного состояния, так называемого, общего среднего образования до внедрения новой научно и экспериментально обоснованной системы целесообразно применять инновационные образовательные программы с включением ряда нововведений:

- планирование в возможно увеличенном объеме часов теоретических занятий, включая новые темы, значимо расширяющие представление о физической культуре; введение в вариативную часть комплексной программы теоретико-практического материала регионального характера о популярных видах физкультурно-спортивной деятельности, учитывающих климатические и природные условия; раздел домашних заданий; раздел минимума знаний родителей в области физической культуры как условия их целенаправленного участия в процессе образования детей;

- применение специально разработанной методики оценки уровня физической подготовленности, в основу которой положено: применение тестовых заданий в соответствие со стандартом образования, с раскрытием специальных требований к их исполнению и организации применения; осуществление исходного, этапного (четвертного) и итогового тестирования; определение прироста результатов подготовленности относительно предыдущего тестирования по разработанной пятибалльной критериальной системе, что обеспечивает объективность и нейтрализацию личностных конфликтов в учебной деятельности;

- контроль и самоконтроль образованности учащихся на основе применения «Книжки оценки уровня интеллектуальной и физической подготовленности».

Современный урок физической культуры в своей форме и содержании не может обеспечить решение задач реального среднего образования в области физической культуры. Существующие методические и организационные установки на реализацию теоретического раздела учебной программы в условиях практических занятий без ущерба для телесно-двигательного совершенствования не могут обеспечить реальное образование в области физической культуры.

Урок физической культуры приобретет реальную форму физического вос-

питания, если его направленность будет обусловлена приоритетом решения образовательных задач, определяющих действительное формирование физической культуры личности учащихся.

Эффективность образования и воспитания может обеспечить новый технолого-педагогический подход, основанный на формировании в области физической культуры инструктивно-методических умений учащихся, на фундаментализации и интеграции учебного материала, на системности реализации учебной программы инновационного типа.

Общее высшее образование. Этот этап образования соответствует обучению в высшем учебном гражданском или военном заведении, является логически преемственным относительно общего среднего в системно-структурном, содержательном и технологическом аспектах.

Учебный предмет «Физическая культура» является базовой дисциплиной учебного плана вуза. Это обстоятельство является основанием для утверждения о том, что реализация учебной программы по физической культуре предполагает получение студентом общего высшего образования в этой сфере.

Современное общее высшее образование в области физической культуры студентов вузов характеризуется явно недостаточным вниманием к формированию его интеллектуального компонента и практическим отсутствием профессионально ориентированной прикладной направленности образования, что не создает предпосылок для действительной реализации образованности в этой сфере будущих руководителей профессиональных производственных коллективов.

Программная, составляющая процесс формирования интеллектуального компонента современного общего высшего образования в области физической культуры в вузе, явно недостаточна ни по объёму, ни по содержанию для появления у студентов устойчивых мотивов и потребностей в телесно-двигательном самосовершенствовании и построении на этой основе собственного здоровья.

Существующая практика организации и содержания физического воспитания в вузе, акцентированно направленная на формирование двигательного компонента, не решает задачи повышения уровня физической подготовленности студентов, которая имеет устойчивую тенденцию к снижению её количественных показателей к окончанию обучения в высшем учебном заведении, не решает задачи действительного высшего образования в области физической культуры.

Общее высшее образование в области физической культуры должно включать два основных компонента. Направленность первого - общее базовое образование в этой сфере, определяющее возможности здравостроения и сохранение здоровья студентов, включая послевузовскую деятельность. Сущность второго компонента должна заключаться в получении будущим специалистом профессионально ориентированного прикладного образования, связанного с его просветительской деятельностью здоровьесоздающей и здоровьесберегающей направленности в руководимом коллективе.

Исходным условием обеспечения в вузе профессионально ориентированного образования студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» является обоснование теоретической, технологической, инструкторско-методической сущности образования специализированной направленности с

учетом специфики трудовой деятельности будущего работника или руководителя производственного коллектива.

Профессионально ориентированное образование в области физической культуры целесообразно основывать на следующих технологических составляющих учебного процесса: специально образовательная программа, форма учебной реализации специальной программы (элективный курс), формы организации занятий (лекции, инструкторско-методические занятия, самосовершенствование), контроль эффективности обучения и самосовершенствования.

В основное содержание элективного курса профессионально ориентированной направленности в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов, будущих работников и руководителей профессиональных коллективов целесообразно включать следующие разделы:

- теорию, содержащую специфику двигательной трудовой деятельности, её эргономические особенности и связанные с ней неблагоприятные факторы для профессионального здоровья, профессионально адаптированные здоровьесоздающие и здоровьесберегающие технологии физической культуры, основы самосовершенствования;

- инструктивно-методические задания с направленностью формирования умений создавать индивидуальные профессионально ориентированные программы физического самосовершенствования, а также обеспечения просветительно-организационных условий их реализации в рамках деятельности будущего трудового коллектива.

Эффективным подходом к реализации общего высшего профессионально ориентированного образования студентов является его осуществление в форме элективного курса дисциплины «Физическая культура», позволяющее системно формировать у студентов знания профессионально ориентирующего характера, технологические инструктивно-методические умения, создавать индивидуальные программы построения здоровья и организации их как личной реализации в условиях будущей производственной деятельности, так и в рамках коллектива сотрудников.

Общее образование взрослого населения. В настоящее время в стране отсутствует система общего образования взрослого населения в области физической культуры как преемственная относительно образования в молодежном периоде онтогенеза. Единичные попытки исследователей по теоретико-методическому обоснованию процесса физического воспитания этой возрастной группы не имеют реальной образовательной основы.

Существующие методические подходы носят односторонний нецеленаправленный, ограниченный характер. Люди зрелого возраста не получают в должной мере системных знаний, призванных обеспечить устойчивые мотивы и осознанную потребность в целенаправленной оздоровительной деятельности, предупреждающей преждевременное старение организма.

В процессе физического воспитания людей зрелого возраста целесообразно руководствоваться существенным отличием понятий физиологического, т.е. естественного, старения и преждевременного – патологического старения организма. Знание преподавателями и занимающимися сущности форм старения

предопределяет целенаправленную оздоровительную деятельность педагогов и мотивированное осознанное потребление занимающимися ценностей оздоровительной физической культуры с общей целью предотвращения преждевременного старения собственного организма.

Имеющиеся в науке знания о причинах и механизмах старения организма человека отличаются системностью и преимущественно однозначностью взглядов ученых. Старение организма в небольшой степени следует связывать с функциональным ослаблением центральной нервной системы на фоне снижения физической и умственной работоспособности. Снижение ориентационных возможностей организма и нарушение саморегуляции являются основными признаками старения. Знание причин и механизмов старения специалистами в области физической культуры следует относить к важнейшей предпосылке создания педагогических технологий направленного влияния на замедление процесса старения.

Период зрелого возраста человека следует рассматривать как время адаптации к инновационной перестройке организма, характеризующейся снижением адаптационных возможностей, ослаблением деятельности центральной нервной системы, мозга, затруднением формирования новых и перестройки закрепленных двигательных умений и навыков. Важнейшим биологическим фактором, определяющим состояние здоровья женщины зрелого возраста, следует считать климакс, а его ранее начало – как признак преждевременного старения. Позднему началу климактерического периода и нормальному его протеканию может способствовать целенаправленное применение комплекса ценностей физической культуры.

Знание и учет педагогами и занимающимися особенностей возрастных изменений организма человека зрелого возраста следует считать непременным условием целенаправленного воздействия средствами физической культуры на процесс замедления старения.

Существующие представления о биологических особенностях активной деятельности и влияния физических упражнений на организм человека зрелого возраста основываются на сущности:

- прямой и обратной связи активного двигательного режима жизнедеятельности человека, состояния центральной нервной системы, работоспособности головного мозга;

- овладение новыми физическими упражнениями, их многократное повторение, как формирование и проявление условных рефлексов, способствующих поддержанию коры головного мозга на высоком функциональном уровне, что обеспечивает активирующее влияние на лежащие ниже отделы мозга, другие жизнеобеспечивающие системы и функции организма;

- мышечная деятельность человека зрелого возраста должна использоваться не только для общей стимуляции работы организма, но и с целью направленного воздействия на элементы и звенья регуляции его биологической, психической и интеллектуальной сфер.

Концепция разработана на основе комплекса научных положений как результата целенаправленных исследований в рамках ряда кандидатских и док-

торских диссертаций (Моргун И.Н., Сляднева Л.Н., Фомина Н.А., Шиянова Г.В., Лукьяненко В.П., Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Соколова Н.И., Батищева Л.Д.), выполненных под руководством автора и успешно защищённых в последнем десятилетии.

Изложенные взгляды, безусловно, дискуссионны, а их реализации в рамках создания и работы системы общего непрерывного образования в стране носит характер дальней перспективы. Но вместе с тем, альтернативы такому в стратегии подходу нет, ибо только образование и образованность всего населения страны в области физической культуры есть непременная основа физического воспитания, формирования физической культуры личности гражданина и физического здоровья нации.

РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Магомедов Р.М.

*Дагестанский государственный технологический
университет, филиал,
г. Дербент*

Физическая культура и спорт, как сложное социальное явление, выполняют в обществе важнейшие социальные функции в области морали, этики, воспитания. Развивающая функция связана с совершенствованием существенных сил людей, включая мышечную и нервную системы; воспитательная – с укреплением выносливости и закалкой морального духа человека, формированием приверженности высоким нравственным целям, коллективистской направленности личности; образовательная – с просвещением в области теории и истории физической культуры и спорта, содержания и видов физкультурно-спортивной деятельности, их значения для здоровья личности и общества; оздоровительно-гигиеническая – с повышением двигательной активности, становлением здорового образа жизни; общекультурная – с рациональной организацией свободного времени.

Кроме того, физическая культура и спорт способствуют процессу социализации личности, обеспечивают межличностные отношения в процессе физического и духовного общения людей, служат объединению людей в различные социальные группы, содействуют удовлетворению потребности людей в зрелищах, существенно влияют на становление гуманистического мировоззрения занимающихся и т.д. Огромное значение имеет спорт как средство социальной интеграции и обеспечения международных связей, как способ демонстрации высших физических и духовных возможностей человека и демократических, нравственных способов и путей их достижения.

В целом, физическая культура и спорт обладают средствами комплексного гуманистического воздействия на личность, на отношения между людьми, позволяющими влиять не только на физические, но и на психические и духовные качества и способности человека, на развитие его эстетической, нравственной,

коммуникативной культуры и т.д. Сущность, миссия физической культуры и спорта позволяют использовать ее средства для решения многочисленных социально-педагогических проблем, в частности, молодежных проблем Республики Дагестан.

Актуальными социально-педагогическими проблемами молодежи Дагестана являются: правовой нигилизм и пассивная гражданская позиция при выраженной склонности к протестным настроениям, подверженность негативному (деструктивному) влиянию (СМИ, представители экстремистских организаций и т.п.), ценностная неопределенность, проявления интолерантности и ксенофобии, неопределенность жизненных (в том числе, профессиональных) планов и перспектив, ощущение собственной невостребованности обществом, неспособность и/или невозможность рационально организовать свой досуг. Существование этих проблем вызвано рядом социально-педагогических причин: отсутствием привлекательных для молодежи общественно значимых идей; ослаблением духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания молодежи; отсутствием привлекательной для молодежи сферы общественной самореализации; развалом системы организации детского отдыха в течение года, в том числе, по месту жительства.

Целевым ориентиром социально-педагогической работы по решению выделенных проблем должно быть усиление гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи. Вся деятельность может осуществляться в трех направлениях:

- просветительская работа (антиэкстремистская пропаганда, предоставление социально одобряемых образцов для подражания, демонстрация общего в культуре разных этнорелигиозных групп и возможности обогащения собственного культурного опыта, характеристика сферы приложения сил молодежью в возможной общественно-полезной деятельности, описание способов рациональной организации свободного времени);

- организация общественно-полезной деятельности в соответствии с интересами молодежи, направленной на повышение гражданской активности, повышение чувства собственной социальной полезности, консолидации молодежи вокруг личностно значимого и общественно-полезного дела и т.п.;

- организация активного отдыха детей, подростков, молодежи, пропаганда занятий физической культурой и спортом.

Реализация физической культурой и спортом своих функций, связанных с гражданским, духовно-нравственным воспитанием молодежи, ее социализацией и т.п., организованно и целенаправленно осуществляется, прежде всего, посредством школьной системы физического воспитания, системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта. Наиболее целесообразным видом общественно-полезной деятельности молодежи является волонтерство, а формой организации молодежи – клуб.

Реализация социально-педагогических мероприятий физкультурно-спортивного содержания может осуществляться в процессе внеклассного физического воспитания (в общеобразовательных школах), в воспитательном про-

цессе спортивных школ (как организация коллективного отдыха воспитанников), в воспитательном процессе вузов. Организационно-управляющие функции в работе клуба должны взять на себя студенты вузов, как принадлежащие к наиболее взрослой группе молодежи и обладающие системой социально-педагогических и физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков.

Мы полагаем, что организация в Республике Дагестан социально-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности будет способствовать решению существующих социально-педагогических проблем молодежи.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Рахмонов Р.Р.

Преподаватель

Межфакультетского физический культуры и спорта

Бухарского государственного университета,

Республика Узбекистан

В настоящее время несомненна необходимость интеграции педагогических и информационных технологий, которая заключается не в простом применении информационных систем в дидактическом процессе, а такой его реорганизации, которую невозможно осуществить без современных информационных технологий [1]. Известно, что технология – модель человеческой деятельности, реализуемая на практике [2]. Разработка (проектирование) дидактических технологий стала практически незыблевой в педагогических исследованиях. Для многих специалистов также становится все более очевидным, что один из наиболее перспективных путей совершенствования любой сферы человеческой деятельности – ее информатизация, состоящая в усилении роли информационных потоков, достоверного и опережающего знания. В свете современных взглядов, педагогическая технология – совокупность кадрового, материально-технического и научно-методического обеспечения, содействующая реализации важнейших функций тренерско-педагогического управления, направленных на достижение заданных результатов дидактического процесса, а информационная технология – наиболее продуктивные способы информационной деятельности человека.

В настоящее время в физической культуре и спорте применяют широкий арсенал технических информационных систем: искусственные управляющие среды (тренажеры регулируемого отягощения, работа которых основана на микропроцессорном управлении), автоматизированные измерительные системы (системы видеоанализа, электромиографии, пульсометрии, тензодинамометрии и т.д.), экспертные системы анализа двигательной деятельности, автоматизированное рабочее место тренера и т.д. Эффективность применения всех вышеуказанных систем в настоящее время не вызывает сомнений. Выдающимся ученым Бальсевичем В.К. доказано, что контроль двигательной деятельности должен быть автоматизированным, многопараметрическим, перманентным, синхрон-

ным процессу обучения (тренировки), в противном случае будет наблюдаться временной люфт между результатами обучения (тренировки), констатацией их уровня и принятием педагогических решений [1].

Что касается компонентов педагогического управления, то следует отметить следующее: в настоящее время выдающимся ученым (одним из основоположников антропоцентрической биомеханики) Дмитриевым С.В. созданы модели методической системы педагогического контроля, диагностики и принятия педагогических решений [2]. Все вышеизложенное позволяет считать, что модели дидактического процесса как объекта информатизации соответствуют уровню, позволяющему осуществлять интеграцию педагогических и информационных технологий.

Несмотря на то, что информатизация физического воспитания стала необратимым процессом, по-прежнему недостаточно разработаны модели интеграции дидактических и информационных технологий. Это сдерживает информатизацию педагогического управления, вывод науки и тренерско-педагогической практики на новый уровень. Проблема исследования состоит в ответе на вопрос: каковы научные и методологические основы интеграции педагогических и информационных технологий в физической культуре?

Цель исследования – создание концептуальных и математических моделей информационных технологий физического воспитания.

Известно, что технология характеризуется тремя аспектами, а именно: информационный аспект – описание принципов и методов деятельности, инструментальный – средства (инструменты) деятельности, социальный – кадры и организация их труда (аспекты информационных технологий физического воспитания). Как видно, инструментальный аспект дидактических информационных технологий – ничто иное как система компьютерной поддержки инновационной педагогической деятельности, информационный аспект – модели (концептуальные и математические) дидактического процесса, социальный – автоматизированный педагогический контроль, многопараметрическая диагностика, компьютерное планирование и автоматизированное принятие педагогических решений.

Исходя из концептуальных моделей дидактических информационных технологий, докажем, что в числе научных основ их проектирования должны быть теория управления качеством и математические методы, в числе методологических основ – системный и процессный подходы.

Напомним, что технология (рациональные способы человеческой деятельности) представляет собой систему процессов (действий), каждый из которых направлен на достижение целей (решение задач) человеческой деятельности. Пересечение процессов и задач (целей) позволит определить роль процесса в достижении педагогических целей, а также необходимые для реализации данного процесса методы и средства (инструменты). Это означает возможность формирования матрицы, строками которой будут процессы (действия), столбцами – цели и задачи дидактического процесса.

При проектировании дидактической информационной технологии выделяют транзакции – целостные элементарные процессы, которые выполняются

целиком либо не выполняются вообще (происходит откат). Понятие транзакции относительно и зависит от контекста проблемы. В дидактических информационных технологиях транзакции может выполнять как субъект дидактического процесса (педагог или обучающийся), так и техническая информационная система.

- Информатизация физического воспитания заключается в усилении роли достоверного опережающего знания в тренерско-педагогической деятельности, в интеграции педагогических и информационных технологий при доминирующей роли первых. Анализ научно-методической литературы позволил constатировать отсутствие единых научно-методологических основ проектирования дидактических информационных технологий.
- Научными основами проектирования информационных технологий физического воспитания являются общая педагогика, информатика и теория информации, теория управления качеством, теория и методика физического воспитания, антропоцентрическая биомеханика, а также математические методы и теории: теория множеств, отношений и графов, методы количественного и качественного анализа систем; методологическими основами – системный и процессный подходы. Системный и процессный подходы, а также теория множеств, отношений и графов позволяют спроектировать педагогическую информационную технологию как систему транзакций (формализуемых и неформализуемых). Теория управления качеством и математические методы анализа систем позволяют производить SWOT-анализ физического воспитания – выявлять его сильные и слабые стороны, а также факторы, позитивно или негативно влияющие на его эффективность.
- Реализация педагогических информационных технологий немыслима без математических методов оценки, анализа и прогнозирования деятельности обучающихся. В основу данного процесса должен быть положен многопараметрический анализ сложных педагогических систем, который был ранее разработан и апробирован авторами.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Дмитриев, С.В. Технология обучения двигательным действиям: предметная область и теоретические основания / С.В. Дмитриев, Д.В. Оленев. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2001. – 263 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Митусова Е.Д.,

к.п.н., доцент кафедры философии и социологии

РГУФКМиТ,

Москва

Гржебина Л.М.,

к.соц.н., доцент кафедры философии и социологии

РГУФКМиТ,

Москва

Каждому человеческому сообществу присуща специфическая культура, нормы и ценности, которые молодыми поколениями генетически не наследуются, а усваиваются через систему образования, с соответствующими общественному укладу целями и способами их достижения.

Образование – это социально-генетический механизм постоянной передачи культуры последующим поколениям, предопределяющий становление личности. Образование как система – это уникальный социальный институт, призванный развивать человека, общество и культуру, формируя ценности, социально-значимые идеалы, мировоззренческие позиции, надежды, конструирующие как будущую культуру и общество, ее питающее, так и судьбу отдельных людей [1].

В этой связи при анализе развития системы образования вообще и конкретной страны, в частности, важно определить: 1) на какой ступени культурного развития находится рассматриваемое человеческое сообщество (доиндустриальная, индустриальная, постиндустриальная); 2) с каким общественным укладом оно (общество) связывает свое будущее: с тоталитарным (закрытым) или свободным (открытым)?

Б.Рассел отмечает: «Каждое общество подвержено двум противоположным опасностям: с одной стороны, опасности окостенения из-за слишком большой дисциплины и почтения к традиции, а с другой – опасности разложения или подчинения иностранному завоеванию вследствие роста индивидуализма и личной независимости, которые делают невозможным сотрудничество» (Рассел Б. История западной философии: В 2-х т. Т 1. Новосибирск, 1994. С. 19-20).

Тоталитарная конструкция закрытого общества жестко очерчивается его идеологами (сегодня это Китай, Северная Корея и др.). Семидесятилетний опыт подобного общественного уклада имеется и у россиян, когда составлялся перечень норм, правил, установок, которым должны были соответствовать люди данного социума, а система образования являлась институтом по формированию для него людей.

Открытое общество конструируется социальной практикой самодеятельного и свободного народа. Система образования в этом случае является системой вариативного, развивающего обучения и воспитания для жизни в неопределенном обществе, в котором надо отвечать за себя и за страну. Образование в таком обществе – «это система снижения рисков неудач, неэффективных реше-

ний». Задача общества сводится к тому, чтобы последующие поколения были более образованными, чем предыдущие. И поскольку российское общество находится сегодня на пути к открытости, то все проблемы его «роста» сказываются на системе российского образования двойственным образом: как положительно, так и отрицательно [2].

Индустриальную культуру XX века неплохо обеспечивала человеческими ресурсами традиционная модель образования, основанная на «зуновской» дидактике через трансляцию социального опыта, целью которой являлась массовая подготовка людей к выполнению определенных социально-профессиональных функций.

Вхождение человечества в постиндустриальную культурную эпоху актуализировало трансформацию педагогической сферы.

Мы живем в обществе бурно развивающихся технологий, когда объем информации удваивается каждые 3 года, список профессий обновляется более чем на 50% каждые 7 лет и, чтобы быть успешным, человеку приходится менять место работы в среднем 3-5 раз в жизни. Фундаментальные академические знания в эпоху Интернет и электронных справочников перестают быть капиталом. От человека сегодня требуется не столько обладание специальной информацией, сколько умение ориентироваться в информационных потоках, быть мобильным, осваивать новые технологии, самообучаться, искать и использовать недостающие знания или другие ресурсы.

Поэтому сегодня отвергается отработанная веками традиционная стратегия функционирования сферы образования, ориентированная на подготовку людей для выполнения ими конкретных профессиональных функций внутри социальных и производственных процессов, а руководство буквально всех стран мира проявляет озабоченность по поводу несоответствия качества образования потребностям общества и конкретного человека. Многие исследователи (Б.С.Гершунский, Н.Б.Крылова, А.Моль, Х.Ортеги-и-Гасет и др.) называют эту ситуацию кризисом образования.

Чтобы понять природу и движущие силы развития современного образования, необходимо рассмотреть некоторые устойчивые закономерности мирового развития, оказывающие на него влияние, а также общие тенденции развития образования в мировом пространстве и в России.

Согласно оценкам специалистов (А.И. Галаган, Б.С. Гершунский, В.В. Веселова, В.И. Загвязинский, Е.В. Ткаченко, Г.Ф. Красноженова, Е.С. Полат, С.Д. Смирнов, И.Г. Фомичева, Н.Н. Федотова и др.) сегодня на сферу образования существенное влияние оказывают следующие основные тенденции, проявляющиеся в общемировом масштабе:

Во-первых, обострение глобальных проблем человеческой цивилизации (экологических, экономических, межкультурных, этнических и др.), решение которых возможно только в рамках международного сообщества на основе консенсуса при условии сформированности у человека современного планетарного мышления, коммуникабельности и толерантности, требует нового взгляда на образование как на социальный институт, создающий условия для расширения диалогового межкультурного пространства, и соответственно – иных ак-

центов в воспитательно-образовательной сфере: перехода от технократизма к гуманизму, от монокультуризма – к мультикультурному, от авторитарно-репрессивной – к рефлексивно-гуманистической педагогической модели для воспитания открытого миру человека культуры, уважающего себя и других, постигающего и преумножающего общечеловеческие ценности и идеалы.

Во-вторых, увеличение наукоемких производств, интенсивный рост объема научно-технической информации и быстрое ее старение, интеграция научного знания, изменение требований к производственно-технической сфере актуализировали необходимость повышения уровня и качества профессиональной подготовки специалистов на основе овладения методологией самостоятельного добывания знаний, непрерывности образования в течение всей жизни, обеспечивающего профессиональную и социальную компетентность, мобильность человека, что предполагает изменение представлений о целях, содержании и способах образования человека.

«Обеспечить адекватность образования требованиям мира, который меняется быстро и глубоко и который нуждается не в том, чтобы образование адаптировалось к настоящему, а в том, чтобы оно предвосхищало будущее» (Майор Ф., Тангань С. Высокий образовательный замысел// Педагогика, 1996. № 6. С.9).

В-третьих, ускорение темпов развития общества, расширение возможностей политического и социального выбора требуют готовности к такому выбору, что обуславливает введение вариативного образования, с тенденциями демократизации и гуманизации образовательного процесса, предоставления свободы выбора и ответственности за принятые решения. «Вариативное образование понимается как процесс расширения возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и саморазвития личности. В ходе вариативного образования ребенок приобщается к культуре, то есть овладевает способами мышления и способностями, посредством которых люди на протяжении многих веков строили мировую цивилизацию».

В-четвертых, изменение экологических (загрязнение окружающей среды) и социально-экономических условий жизни (сокращение доли физического труда, умственные и психические перегрузки) привело к снижению био-энергетического потенциала и адаптационных возможностей человека, что выдвинуло на передний план проблему «сохранения человека как биосоциальной структуры» (В.С. Степин) в контексте формирования здорового, физкультурно-спортивного стиля жизни человека, но не по традиционному сценарию, через систему задаваемых извне целеориентиров образа жизни и конкретных способов их достижения, а через «осознание осознания» (М.М. Бахтин) или понимание человеком оснований собственных мироориентаций.

Литература:

1. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования. Теория и практика / под ред. В.С. Леднева, Н.Д. Никандрова, М.В. Рыжакова. – М.; Воронеж, 2002. – 384 с.
2. Овсянников, А.А. Система образования в России и образование России // Мир России. – 1999. – Т. 8, № 3. – С. 73-132.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ВИДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СИСТЕМАМИ

Неверкович С.Д.,

профессор, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО

РГУФКСМиТ, Москва

Баймурзин А.Р.,

доцент, кандидат педагогических наук

МГУТ (МИИТ), Москва

Современные условия развития, становления и модернизации учебных заведений в Российской Федерации требуют развития новых подходов и методов организации их деятельности. Сегодня учебные заведения становятся полно-правными субъектами рыночной экономики, рассчитывая на право самостоятельного определения направлений своего развития, целей и методов их достижения. Повысились требования общества к качеству образования, кардинально обновляются технологии обучения, быстро изменяются организационные и экономические условия деятельности учебных заведений, что ведет к обострению конкурентной борьбы на рынке образовательных услуг. Постоянно меняется позиция государства по отношению к учреждениям образования. Государство отказалось от роли главного и единственного финансиста. Возникли разные группы заказчиков и потребителей образовательных услуг со своими финансовыми возможностями, запросами и интересами. Появились и успешно развиваются негосударственные вузы и школы, фитнес-клубы и прочие учреждения, оказывающие образовательные услуги населению, что приводит к конкуренции по ряду конъюнктурных специальностей и направлений деятельности. Рост самостоятельности и свободы образовательных учреждений приводит к росту ответственности за эффективность деятельности. Направленность многих образовательных учреждений на выживание требует серьезных изменений в процессах управления, поскольку традиционные способы организации, руководства и управления в условиях рынка оказываются, зачастую, в ряде случаев несостоительными.

Для адаптации, выживания и развития в новых условиях образовательные учреждения должны не только постоянно отслеживать состояние рынка образовательных услуг и оценивать свое положение на этом рынке, но и применять методы прогнозирования развития рынка, разрабатывать альтернативные варианты своего будущего поведения в зависимости от изменения внешней и внутренней среды, использовать управление своей деятельностью.

Категория «организация», ее функции и персонал в современной теории управления педагогическими системами.

Вопрос о том, что такое организация, имеет сложную историю. Пока нет какой-либо общей теории организации, признанной всеми. Хотя активные поиски в этом направлении ведутся рядом наук: теорией систем, праксеологией, кибернетикой и т. д. Главная трудность состоит в слишком ограниченном наборе единых признаков, свойственных организационным системам разной природы (техниче-

ским, биологическим, педагогическим, социальным). Иерархичность построения, по-видимому, единственный бесспорный признак, свойственный всем им. Применительно к педагогическим и социальным объектам термин "организация", как известно, употребляется в различных смыслах. Выделим основные из них:

во-первых, так может называться искусственное объединение институционального характера, занимающее определенное место в обществе и предназначеннное для выполнения более или менее ясно очерченной функции. В этом смысле организация выступает как *социальный институт* с известным статусом и рассматривается как стационарный объект. В таком значении слово "организация" относится, например, к предприятию, учебному заведению, органу власти, добровольному союзу и т. д.;

во-вторых, этот термин может означать определенную организационную деятельность, включающую в себя распределение функций, налаживание устойчивых связей, координацию и т. д. Здесь организация - это *процесс*, связанный с сознательным воздействием на объект и, значит, с присутствием фигуры организатора и контингента организуемых. В этом смысле понятие "организация" совпадает с понятием "управление", хотя и не исчерпывает его;

в-третьих, здесь можно иметь в виду упорядоченность какого-то объекта. Тогда под организацией понимаются определенные структуры, строение и тип связей как способ соединения частей в целое, специфический для каждого рода объектов. В этом смысле организация выступает как свойство, атрибут объекта. Именно это понимание организации имеется в виду, например, когда речь идет об организованных и неорганизованных системах, например, политической организации общества, эффективной и неэффективной организации и т. д.

В дальнейшем термин "организация" будет употребляться во всех трех значениях. Сейчас, однако, нам важно понять, что такое педагогическая организация в первом смысле, т. е. как объект, поскольку такое определение имеет ключевое значение.

Очевидно, что *цель является категорическим признаком любой организации*. Однако для реализации цели организации необходимы иерархическое построение и управление [2,8].

Что же касается собственно дефиниции феномена организации, то она будет звучать почти афористично: *организация есть целевая общность* [1,2,11]. При этом подразумевается, во-первых, что она также иерархическая и управляемая общность; во-вторых, что она не только человеческая общность, но и социальный *инструмент и безличная структура*.

Наиболее практически важным свойством организаций является прирост дополнительной энергии, превышающий сумму индивидуальных усилий их участников. Это явление названо *синергией*. Причем в педагогических организациях это явление оказывается управляемым, его можно усиливать, видоизменять. Именно в этом состоит одна из причин столь частого обращения человечества к организационным формам.

Самое удачное исследование феномена синергии в совместном труде было предпринято К. Марксом. Никто глубже его не взглянул на исходные компо-

ненты организационного эффекта. Исследуя трудовую кооперацию, он внимательно изучал источники появления организационного эффекта, т. е. синергии - возрастания совокупной энергии в зависимости от типа внутриколлективной связи [2].

Мы можем посмотреть на одну и ту же педагогическую организацию с трех сторон.

- Организация создается как **инструмент** решения общественных задач, средство достижения целей. С этой точки зрения на первый план выступают организационные цели и функции, эффективность результатов, мотивы и стимулы персонала и т. д.

- Организация может быть рассмотрена как **безличная структура связей и норм**. Предметом анализа организации в этом смысле выступают ее организационные связи, построенные иерархически, а также ее связи с внешней средой. А основные проблемы здесь - равновесие, самоуправление, разделение труда, управляемость и т. д.

- Организация складывается как человеческая **общность**, специфическая социальная среда. С такой позиции организация выглядит как совокупность социальных групп, статусов, норм, отношений лидерства, сплоченности-конфликтности и т. д.

Разумеется, все эти свойства педагогической организации имеют лишь относительную самостоятельность, между ними нет резких граней, они постоянно переходят одно в другое. Более того, любые элементы, процессы и проблемы организации должны быть рассмотрены в каждом из этих трех измерений, т. к. они выступают здесь в различных качествах. Например, индивид в организации есть одновременно работник, личность и элемент системы; организационное подразделение есть функциональная единица, малая группа и подсистема.

Очевидно, что перечисленные социальные роли в педагогической организации задают ей неодинаковые, во многом противоречивые ориентации. Однако пока она нормально функционирует, она остается в равновесии. Это равновесие между ролями организации подвижно за счет постоянных смещений в сторону одной из них, причем новое равновесие достигается через изменения, развитие организации как целого, как системы. Именно противоречивое соотношение этих ориентаций и составляет суть и основу организационных проблем [1,7,14].

В то же время образовательное учреждение в целом немыслимо без педагогического коллектива, основной производительной силой которого является человек. Он обеспечивает жизнедеятельность организации, учреждения. Решающее влияние на настроение и функционирование организации оказывает педагогический коллектив. Так, сплоченность или конфликтность коллектива, его стабильность, уровень квалификации и сознательности работников, деловая активность, дисциплинированность – все это прямо определяет эффективность деятельности образовательного учреждения.

Категория «руководство» в современной теории управления педагогическими системами.

Руководство - частный случай управления. Руководство - это личное, персональное воздействие одного работника на трудовое поведение других, за-

крепленное административно-правовыми средствами. В таком смысле руководство имеет ряд особенностей.

Отношения руководства в педагогических организациях строятся на принципе единонаучалия, согласно которому одному должностному лицу предоставляется право решения и ответственность за определенный контингент других должностных лиц [3,7]. Единоначалие - элементарная единица внутриорганизационной иерархии, строящейся как система соподчинения. Эти отношения охватывают всю систему управления, каждый ее уровень, т. е. любой работник имеет своего руководителя, последний, в свою очередь, подчинен другому руководителю и т. д. Значит, некоторые работники выступают в роли руководителей и подчиненных одновременно.

Однако руководство - это особые отношения между людьми в педагогическом учреждении. Руководство выступает как *отношения между разными статусами*, уровнями административной структуры, имеющие под собой правовую основу и проявляющиеся в виде односторонней зависимости одного работника (должности) от другого. Руководство - это и *отношения между отдельными рабочими функциями* общего трудового процесса: одной - более "общей", другой - более "конкретной". В нем связываются, с одной стороны, функция организации, с другой - исполнение. Наконец, руководство представляет собой *отношения между личностями*, как специфический тип общения. В этом случае рассматривается их социально-психологическое содержание - взаимное признание, влияние, мотивы, стиль, интересы и т. д. Понятно, что перечисленные стороны отношений «руководство – подчинение» не могут существовать в отрыве друг от друга, они переплетены, хотя и имеют относительную самостоятельность [1,13].

Воздействие руководителя на подчиненных имеет целью побуждение их к определенному трудовому поведению как в соответствии с требованиями педагогической системы, так и согласно собственным представлениям. Возможны два основных способа *воздействия*: прямой (приказ, задание) и опосредованный (через стимулы). Именно эти средства используются на протяжении всего существования организаций, однако соотношение между ними и содержание меняются.

В первом случае руководство направлено непосредственно на деятельность подчиненного, и необходимость соответствующего поведения подкрепляется санкциями за отклонение от предлагаемой линии. Результат достигается за счет того, что для работника "потери" от возможных санкций за невыполнение превышают его "затраты" на выполнение. В своей крайней форме такие отношения руководства - подчинения выступают как принуждение, т. е. цели руководства не связываются с интересами исполнителя или противостоят им. Эффективность этого рода воздействия невелика. И хотя оно занимает еще более или менее значительное место в системе управления производством, в тенденции происходит возрастание роли стимулирования.

Второй способ предполагает воздействие на мотивы, а значит, и на потребности работника. Побуждение к труду происходит через удовлетворение различных потребностей личности, что выступает как компенсация за трудовое

усилие (при прямом воздействии такой компенсацией служит отсутствие негативных санкций). Ориентация на получение удовлетворения в целом побуждает человека к определенному поведению сильнее, чем ориентация на отсутствие неприятностей, поэтому воздействие через стимулы обычно оказывается эффективнее прямого воздействия, но по своей организации сложнее последнего.

Категория «управление организацией» в современной теории управления социальными системами.

Управление - это процесс влияния на деятельность отдельного работника, группы или организации в целом с целью достижения максимально хорошего результата.

Управление - это очень сложный процесс. Постараемся рассмотреть его со следующих аспектов: управление деятельностью и управление людьми. Эти виды управленческой деятельности по своей природе диалектически противоположны и только вместе определяют всю сложную природу управленческой деятельности в организации как педагогической системе [6,9].

Особенностью управленческого воздействия является то, что само управленческое воздействие опосредованно влияет на результат непосредственной деятельности, то есть на оказание образовательных услуг в учебном заведении. В педагогической деятельности управленческие решения, принимаемые преподавателями и другими специалистами, воплощаются в материальном производстве или сфере услуг, не сразу, а через определенное количество времени, когда выпускники начнут участвовать в непосредственной трудовой деятельности [4,10].

Мы, в нашей работе, будем придерживаться классификации управленческих воздействий, предложенной финскими специалистами (см. рис.1) .



Рис. 1. Виды управления (по Я.А. Лейману, 1988).

Они выделяют в управленческой работе две группы управленческих решений – это управление деятельностью и управление людьми.

Управление деятельностью можно представить через официальную иерархию организации, оформление должностных инструкций, распорядком трудовой деятельности, выраженную в уставе организации, штатном расписании, правилами и т.д. и прочими официальными – безличностными структурами.

Управление людьми более сложный процесс, связанный с формированием управлеченческой команды, организационной или корпоративной культуры, традиций, обычаев, мотивации и ценностной ориентации работников, сплоченности и командного духа в образовательном учреждении и его отдельных подразделениях. Данный процесс более сложен и противоречив, требует учета множества факторов, иногда даже и диаметрально противоположных.

Нельзя думать, что управление деятельностью и управление людьми – это взаимоисключающие явления, они дополняют друг друга, тесно взаимосвязаны и взаимозависимы.

Тенденции развития стратегического видения в современной теории управления социальными системами.

Образовательные учреждения сферы физической культуры – это, прежде всего, организации, задействованные в сфере оказания услуг населению, следовательно, они будут иметь специфические особенности в области организации, руководства и управления в отличии от промышленного производства, направленного на создание материальных благ.

В нашей работе мы будем предлагать пути решения проблем организации руководства и управления, которые возникают в деятельности организаций и учреждений сферы физической культуры. Но необходимо предварительно очертить круг данных проблем. Мы не будем сосредотачивать наше внимание на решении оперативных организационных и управлеченческих проблем. Основной упор будет сделан на стратегическом менеджменте. Это вызвано тем, что данные вопросы в образовательных учреждениях сферы физической культуры и спорта рассматривались очень мало и большинство специалистов имеет смутное представление по данному вопросу.

Для того, чтобы понять всю сущность управлеченческой деятельности, необходимо рассмотреть жизненный цикл организации. Состояние любой организации, в том числе и в сфере образования можно охарактеризовать через жизненный цикл. Это было замечено давно, и многие исследователи в области управления стали пользоваться понятием "жизненный цикл" и изображать его в виде параболы, дуги, слева по которой - взлет, справа – угасание (см. рис. 2).

Было немало попыток стадировать жизненный цикл организаций, наибольшее признание получила схема Исхака Эдайзеса, принятая нами за основу [14]. Итак, жизненный цикл любой организации состоит из трех фаз: рост, зрелость, старение.

Фаза роста включает в себя следующие стадии.

Зарождение. Один или группа инициаторов находят точку приложения своих сил: свободную или не очень занятую нишу спроса – и начинают предприятие. Для него характерны смесь людей и идей, когда все могут что-то предлагать и действовать в чем-то по-своему; они подают разные идеи; всех вдохновляют большие надежды.

И если эти надежды находят свое подтверждение, то организация переходит в стадию младенчества. Там растут обязательства перед клиентами и партнерами, расширяется деятельность, каждое решение оказывается первым, и потому впоследствии на него ссылаются как на хороший пример либо как на пример отрицательный. Все работают с повышенной самоотдачей, задерживаются подолгу, причем охотно. В планировании дела преобладает интуиция, учатся на пробах и ошибках.

Если организация не погибла, она переходит в стадию "вперед и больше!". Это стадия большой экстенсивности. Все идет вширь и в рост: больше персонала, оборотов, клиентов, площадей, оборудования. Успех налицо и приводит к некоторым преувеличениям своих возможностей и пренебрежению опасностями. Много ошибок, но они легко прощаются. Конфликты возникают, но в основном на деловой почве - как лучше решать возникшую задачу - и потому быстро забываются.

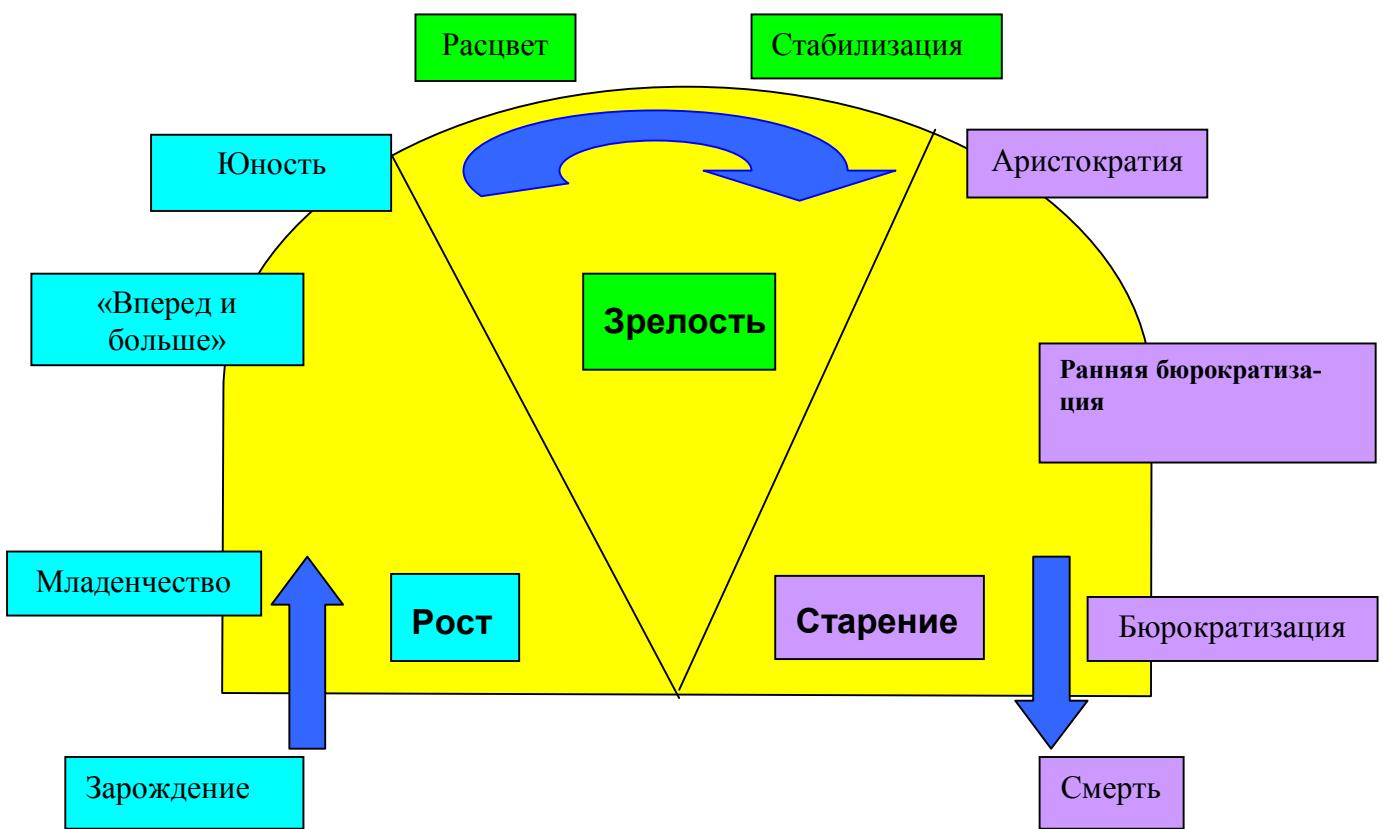


Рисунок 2. Схема жизненного цикла организации (по И. Эдайзесу. 2002).

Предположим, что эта стадия пройдена, и тогда окрепшая организация, пройдя детство и отрочество, вступает в свою юность. На этой стадии типично обожание своего лидера: Как же – это он привел нас к успеху. На нем все держится. Вокруг него сплотилась команда помощников, которые еще не стали мамами. Повышенный интерес к новому: что еще можно взять? Где и чему можно научиться? А как другие это делают? Ценятся и продвигаются, прежде всего, те сотрудники, у кого есть идея, кто способен предложить и реализовать что-то новое, кому больше других надо.

Раз все благополучно – наступает *расцвет*. Организация созрела в том смысле, что у нее есть свое место под солнцем, ее признали конкуренты, поставщики ей доверяют, клиентская база определилась. Доминируют две ориентации: как бы все построенное упорядочить, систематизировать. И еще: как повысить качество. Все носятся с этим понятием, на всех собраниях, совещаниях о нем говорят больше всего. Настроение не обязательно радостное, но по-прежнему приподнятое. Спокойная уверенность.

И вот вершина развития - *стабилизация*. Прочное положение на рынке, осмыслены и укреплены конкурентные преимущества. Энтузиазма и прочих эмоций поменьше, зато больше профессионализма. Ценятся опыт и стаж. Конфликты возникают уже на межличной основе, долго тлеют, но мало заметны. Появляются жалобы на трудности с изменениями чего бы то ни было, всем хочется устойчивости, спокойствия. Так завершается *зрелость*.

Начинается *старение*. Симптомы одряхления начинают сказываться на стадии *аристократизации*, когда много внимания и средств уходит на имидж. Хочется престижа, комфорта, в офисе выражен лоск, некоторая роскошь. Накоплены большие денежные ресурсы. Между организацией и клиентом появляются посредники – филиалы, дилеры. Совещания, заседания, обсуждения все больше ритуальны, а не необходимы. Те, кто склонны по-прежнему к предпринимательству, чувствуют себя как бы взаперти - им неуютно, тесно.

А вот на стадии, которую И. Эдайзес [14] осторожно назвал *ранней бюрократизацией*, такие местные предприниматели вынуждены явно уступать господству администраторов и предпочитают покидать организацию. Иногда с уже заработанной репутацией, личными связями и капиталами. Организация набирает инертность и теряет тонус. В работе уважается, прежде всего, следование отработанным правилам. Снижается чувствительность к рынку.

Наконец, *бюрократизация* состоялась в полной мере. Главные ценности – безопасность, неизменность. Рассогласованность целей и действий между подразделениями по горизонтали, по диагонали, а также между целями фирмы и сотрудников становится угрожающей. Нововведения как-то нехотя объявляются, но все знают, что ничего меняться не будет, и ждут конца очередной кампании. Борьба за влияние, ресурсы, посты переходит в конфликтность и взаимную отчужденность.

А дальше смерть, т.е. гибель или реструктуризация организации.

Сравним теперь три фазы. Для этого пригодны 4 характеристики:

- соотношение динамизма и контроля,
- степень формализации,
- доминирующие ценности
- основные риски.

На фазе "рост" – больше динамики, меньше контроля. На фазе "зрелость" – баланс динамики и контроля. На фазе "старение" – мало динамики, много контроля.

На первой из этих фаз люди определяют свои функции. На второй - функции formalizованы, на третьей – люди подбираются под функции. В той же

последовательности: культ прибыли, культ клиента, культ стабильности. Потом: риск сверхактивности, риск успеха, риск бездействия.

Успех - зона повышенного риска. Именно здесь снижается способность к восприятию слабых сигналов изнутри организации и от рынка, на котором работает образовательное учреждение. Только благодаря **инноватике**, постоянному обновлению, прежде всего, методов управления, управленческого мышления, работы с клиентурой, продукцией можно добиться качественного скачка вперед.

Саморефлексия - это коллективное осмысление собственного опыта. Тут есть последовательная цепь вопросов: что представляет собой наша организация сегодня? Чего мы достигли, чего - нет? Какие у нас накопились противоречия и трудности? Почему их не удается преодолевать? Что нужно изменить для того, чтобы эти проблемы и трудности преодолевались легче и быстрее? Такую саморефлексию эффективнее всего проводить резиденциальным образом (с выездом управленческой команды, руководящего коллектива куда-нибудь за город на 2-3 дня, где можно отрешиться от "текучки" и сосредоточиться на будущем) [1,6,13]. Через инноватику можем зациклить развитие организации - со стадии, скажем, бюрократизации выйти на стадию юности, через появление новых бизнесов или радикальную смену лидерства. Инноватика предполагает под собой, прежде всего, разработки эффективной стратегии организации на рынке товаров и услуг.

Стратегическое управление (современный этап развития корпоративного планирования, пришедший на смену стратегическому планированию и используемый большинством организаций во всем мире с начала 90-х годов) определяется как комплекс не только стратегических управленческих решений, определяющих долгосрочное развитие организации, но и конкретных действий, обеспечивающих быстрое реагирование организации на изменение во внешней инфраструктуре, которое может повлечь за собой необходимость стратегического маневра, пересмотр целей и корректировку общего направления развития.

•Современная реальность показывает, что в основе эффективного функционирования организации и управления деятельностью лежит разработка стратегии, ее адаптация к специфике организации и реализация [3,7,11]. Таким образом, **стратегия организации** – это комплексный план управления, который должен укрепить положение организации на рынке и обеспечить координацию усилий, привлечение и удовлетворение потребителей, успешную конкуренцию и достижения глобальных целей организации.

Литература:

1. Акофф, Р. Планирование будущего корпорации / Р. Акофф. – М., 1985. – 320 с.
2. Блауберг, И.В. Системный подход: предпосылки, проблемы, трудности / И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин. – М., 1969. – 342 с.
3. Виханский, О.С. Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс / О.С. Виханский, А.И. Наумов. – М., 1995. – 480 с.
4. Дьяченко, В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие / В.К. Дьяченко. – М., 1989. – 128 с.

5. Колобова, А.А. Стратегическое управление организационно-экономической устойчивостью фирмы: логистикоориентированное проектирование бизнеса / А.А. Колобова, И.Н. Омельченко. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2001. – 660 с.
6. Кочетков, А.И. Управление проектами (Зарубежный опыт) / А.И. Кочетков. – СПб.: ДваТри, 1994. – 443 с.
7. Ковалев, А.П. Педагогические системы: оценка текущего состояния / А.П. Ковалев. – Харьков, 1990. – 320 с.
8. Кунц, Г. Управление: Системный и ситуационный анализ управленческих функций: в 2 т. / общ. ред. Д.М. Гвишиани. – М.: Прогресс, 1981.
9. Лейманн, Я.А. Управление по результатам. – М.: Прогресс, 1988. – 254 с.
10. Мазур, З.Ф. Проектирование инновационной деятельности в образовании / З.Ф. Мазур. – М., 1997. – 246 с.
11. Марка, Д.Н. Методология структурного анализа и проектирования / Д.Н. Марка. – М., 1998. – 240 с.
12. Пригожин, А.И. Методы развития организаций / А.И. Пригожин. – М.: МЦФЭР, 2003. – 864 с.
13. Пригожин, А.И. Организация: системы и люди / А.И. Пригожин. – М., 1983. – 602 с.
14. Томпсон, А.А. Стратегический менеджмент: концепции и ситуации для анализа. / А.А. Томпсон, А.Дж. Стриленд. – 12 изд. – М.: Вильямс, 2002. – 928 с.

УПРАВЛЕНЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ

Фармонов У.А.

*Преподаватель Межфакультетского физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета, Республика Узбекистан*

Одной из задач, связанных с развитием сферы физической культуры и спорта в России, государство называет совершенствование системы повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Для решения данной задачи необходима адекватная кадровая политика физкультурно-спортивных организаций, направленная на повышение эффективности использования имеющихся трудовых ресурсов

Трудовые (человеческие) ресурсы составляют тот фактор, от которого в значительной степени зависит успех всей организации. Поэтому для любой организации необходимы специалисты, способные качественно выполнять свои обязанности и эффективно решать стоящие перед ними задачи. Это актуализирует значимость проведения грамотной кадровой политики, без которой эффективность деятельности организации пострадает. Такая политика должна, в том числе, предполагать и продвижение специалистов, и их подготовку, и переподготовку

Персонал (трудовые ресурсы) является значимым элементом внутренней среды организации, определяющей возможность полноценно использовать все внешние возможности. Чтобы трудовые ресурсы способствовали развитию организации, персонал–менеджмент должен уделять внимание таким вопросам, как перспективные задачи и функции сотрудников, их компетентность, система

подготовки и повышения квалификации работников, привлечение их к управлению организацией

Реализация целей и задач управления персоналом осуществляется через кадровую политику. Кадровая политика – главное направление в работе с кадрами, набор основополагающих принципов, которые реализуются кадровой службой предприятия. В этом отношении кадровая политика представляет собой стратегическую линию поведения в работе с персоналом.

Элементами кадровой политики являются: набор персонала, адаптация работников, обучение и развитие сотрудников, продвижение персонала, мотивация и стимулирование, внедрение инноваций.

Современные модели управления кадрами базируются на таком концептуальном положении, как признание экономической полезности и социальной ценности трудовых ресурсов, освоение и развитие которых нуждается в инвестиционных вложениях подобно другим видам экономических ресурсов. Одной из популярных моделей является партисипативное управление, основывающееся на следующей предпосылке: если работник принимает участие в делах фирмы, вовлечен в управление и получает от этого удовлетворение, то он работает более заинтересованно и производительно. Кадровая политика в рамках данной модели предполагает следующее:

- работники получают право самостоятельно принимать решения по поводу планирования своей трудовой деятельности;
- руководство привлекает работников к подготовке и принятию решений по использованию ресурсов, форме оплаты труда, графику работы и т.п.;
- работники участвуют в контроле качества результатов деятельности и отвечают за них;
- работники принимают участие в инновационной, предпринимательской деятельности организации.

Таким образом, «работники из объекта управления превращаются в субъект управления, который самостоятельно решает проблемы развития организации. На основе самоуправления работник может реализовать свои потребности в самовыражении, признании и соучастии, а предприятие достигает высокой производительности труда и качества продукции».

Являясь главными определяющими элементами системы ресурсов организации, трудовые ресурсы оказывают решающие влияние на ее развитие. Поэтому эффективное управление кадрами выходит в разряд ведущих задач внутрифирменного менеджмента. Система управления трудовыми ресурсами включает:

- планирование кадровых ресурсов;
- подбор и отбор персонала;
- оценку и управление эффективностью деятельности персонала (контроль и мониторинг эффективности использования ресурса);
- обучение персонала;
- оценку потенциала (выявление скрытых свойств ресурса и возможностей его альтернативного использования);
- развитие потенциала сотрудников и др.

Д.Ю. Поляков отмечает, что обучение и переобучение персонала является одним из способов корректировки результатов текущей деятельности сотрудника. Т.В. Берглезова называет сочетание эффективного обучения работников, повышения их квалификации и трудовой мотивации для развития профессиональных способностей и стимулирования их к повышению компетентности и расширению компетенций основной целью управления кадрами в современных социально-экономических условиях.

«Для того чтобы эффективно реализовать свою миссию, физкультурно-спортивная организация должна располагать персоналом, обладающим такими качественными характеристиками, как наличие конкретных знаний и профессиональных навыков, определенных профессиональных и личных интересов, а также психологических, интеллектуальных, физических качеств для осуществления конкретной профессиональной деятельности».

На наш взгляд, одним из важнейших аспектов повышения квалификации работников физкультурно-спортивных организаций, в том числе, учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта является совершенствование экономико-управленческой компетентности тренерско-преподавательского состава. Это связано с особенностями процесса и содержания профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, с существенными характеристиками отраслевого продукта и с современными социально-экономическими реалиями России.

Итак, в соответствии с тенденциями развития общества в целом и физической культуры и спорта, в частности, с теми задачами, которые современные социально-экономические реалии ставят перед сотрудниками физкультурно-спортивных организаций, содержание системы переподготовки и повышения квалификации тренеров-преподавателей должно обязательно включать экономико-управленческий компонент. Для того, чтобы определить содержательную направленность управленческой подготовки тренеров-преподавателей, необходимо выяснить, какие управленческие функции ими реализуются, какие управленческие задачи они вынуждены решать в процессе профессиональной деятельности.

Литература:

1. Кирьянов, А.В. Концепция управления человеческими ресурсами в организации [Электронный ресурс] / А.В. Кирьянов. – Режим доступа: <http://www.cfin.ru/bandurin/article/sbrn08/09.shtml>
2. Масленникова, Н. Цели развития организации через призму управленческих теорий [Электронный ресурс] / Н. Масленников. – Режим доступа: http://www.cfin.ru/management/strategy/plan/target_theories.shtml
3. Корнова, Г.Р. Теория организации: Методические указания и задания для самостоятельной работы студентов специальности 0611.00 “Менеджмент” / Г.Р. Корнова, С.Г. Сапегина. – Екатеринбург: Ред.-издат. отдел УГЛТА, 1996. – 30 с.
4. Герчикова, И.П. Менеджмент: учебник / И.П. Герчикова. – М.: Банки и бизнес: ЮНИТИ, 1994.
5. Современный менеджмент (курс кафедры теории организации и управления ГАУ) // Российский экономический журнал. – 1995. – № 9, 10, 12.

6. Федосеев, В.Н. Управление персоналом организации / В.Н. Федосеев, С.Н. Капустин. – М.: Экзамен, 2003.
7. Цыпкин, Ю.А. Управление персоналом / Ю.А. Цыпкин. – М.: Юнити-Дана, 2001..
8. Тачи, М. Лидеры реорганизации. Из опыта американских корпораций / М. Тачи, М.А. Деванна. – М.: Экономика, 1999.
9. Поляков, Д.Ю. Система управления кадровым ресурсом организации: в поисках экономической эффективности [Электронный ресурс] / Д.Ю. Поляков. – Режим доступа: <http://www.hr-portal.ru/article/sistema-upravleniya-kadrovyim-resursom-organizatsii-v-poiskakh-ekonomiceskoi-effektivnosti>
10. Берглезова, Т.В. Проблемы управления процессами формирования и использования кадрового потенциала предприятия [Электронный ресурс] / Т.В. Берглезова. – Режим доступа: <http://www.cfin.ru/bandurin/article/sbrn08./06.shtml>

ПОКАЗАТЕЛИ И ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Овсова А.А.

*Институт физической культуры и дзюдо
Адыгейский государственный университет*

В условиях рыночной экономики вопросы эффективности деятельности организаций и предприятий связывают, прежде всего, с прибыльностью, экономическим эффектом. Однако для социально–культурной сферы неприемлемо сведение критериев эффективности исключительно к финансово–экономическим показателям

В общем виде, эффективность является главной характеристикой системы управления и показывает, в какой мере управляющий орган реализует цели, достигает запланированных результатов. Общий критерий эффективности в сфере физической культуры и спорта определяется соотношением между результатами деятельности и затратами на неё (при общем стремлении повысить результаты и одновременно уменьшить все виды затрат).

Особенность физической культуры и спорта заключается в том, что они имеют как «внешний» (народнохозяйственный), так и «внутренний» (сфера физической культуры и спорта) аспекты эффективности деятельности.

Внешний аспект эффективности в сфере физической культуры и спорта проявляется в следующих факторах:

– в повышении престижа России: спорт как социальный институт имеет очень высокий общественный статус, и победы в международных состязаниях связываются с показателями жизнеспособности и здоровья нации;

– в оказании влияния на воспитание масс: спорт высших достижений в силу большого эмоционального воздействия на зрителей способен формировать определенные нравственные и этические идеалы и вкусы;

– в развитии общественных отношений: спортивно-зрелищные мероприятия оказывают влияние и являются одной из форм взаимного общения различ-

ных социальных групп населения;

– в оказании влияния на материальное производство: несмотря на то, что данная отрасль не имеет определенного материального выражения, она оказывает влияние на повышение производительности труда, обновление материального производства, выпуск спортивных товаров, продукции.

Таким образом, «внешний» аспект эффективности отражает место физической культуры и спорта в народном хозяйстве страны. Он может быть оценен в сопоставлении общественных потребностей в услугах, предоставляемых физической культурой и спортом, с одной стороны, и ресурсов общества, необходимых для достижения этих целей, с другой.

«Внутренний» аспект деятельности отражает эффективность функционирования самой сферы физической культуры и спорта, то есть наибольшую отдачу от применения всех видов ресурсов для дальнейшего их развития. Наибольшая эффективность при этом достигается при рациональном управлении и умелом использовании экономических методов и рычагов управления. При оценке эффективности «внутреннего» аспекта физическую культуру и спорт необходимо рассматривать как отраслевой народнохозяйственный комплекс со смешанным характером хозяйствования, где наряду с материальным производством существует производство услуг.

Главным специфическим видом деятельности в сфере физической культуры и спорта является производство различного рода физкультурно-спортивных услуг (образовательного, оздоровительного, зрелищного, рекреационного характера). Социальные и экономические результаты деятельности в сфере физической культуры и спорта являются продукцией данной отрасли. Это, прежде всего, люди, занимающиеся физической культурой и спортом в течение определенного времени, с определенными результатами:

- спортсмены, имеющие высокий уровень подготовленности;
- специалисты, получившие навыки и знания в данной области;
- школьники и студенты, получившие физическое воспитание;
- люди, укрепившие здоровье в результате занятий ФК;
- зрители, проведшие досуг на спортивных зрелищах.

Вышеперечисленные виды продукции носят название социальных результатов. К ним относятся также победы в международных соревнованиях; спортивные результаты как личные достижения; спортивные зрелища с их сильным эмоциональным воздействием.

Таким образом, социальными результатами деятельности в сфере физической культуры и спорта, как в государственном масштабе, так и на уровне отдельных учреждений и организаций является духовное и физическое развитие человека (укрепление здоровья, продление жизни, поддержание её интенсивности).

Наряду с социальными в сфере физической культуры и спорта достигаются и экономические результаты, которые делятся на два вида – косвенные и прямые. К прямым экономическим результатам относятся:

– прибыль от реализации услуг на предприятиях сферы физической культуры и спорта, действующих на основе хозрасчёта, либо как доходы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций от предпринимательской дея-

тельности;

– получение средств от проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий, спортивных зрелищ, лотерей и т.д.;

– доходы от коммерческих мероприятий (выступлений наших профессиональных спортсменов за рубежом, пребывания иностранных туристов в России, подготовки на учебно-тренировочных сборах спортсменов из ближнего и дальнего зарубежья под руководством российских тренеров и др.);

– доходы от производства и реализации товаров спортивного и туристического назначения.

Определение критерии эффективности функционирования физкультурно-спортивных организаций связано с выявлением особенности труда в сфере физической культуры и спорта.

Труд работников физкультурно-спортивных организаций имеет следующие особенности:

- имеет, преимущественно педагогический характер и направлен на обучение и воспитание физкультурников и спортсменов;

- требует высокого уровня творческой деятельности, связанной с необходимостью принятия самостоятельных решений, направленных на улучшение тренировочного процесса и проведения спортивно-массовых мероприятий. Такая деятельность труднее поддается регламентированию и нормированию;

- производство спортивных услуг совпадает с их потреблением. Так, работа тренера и её результат проявляются во время занятий со спортсменами;

- результаты труда работников приобретают различные формы. Очевидно, что результат труда тренеров нематериален, в то время как результаты труда работников, занятых изготовлением и ремонтом инвентаря, воплощаются в спортивном товаре, то есть приобретает материально-вещественную форму.

Эффективность труда работников определяется отношением числа занимающихся физкультурников и спортсменов к числу специалистов по физической культуре и спорту. Корректиды вносятся с учетом уровня спортивного мастерства, трудоемкости оказания спортивной услуги, подготовки физкультурника и спортсмена.

Под трудоемкостью понимается количество рабочего времени, которое затрачивается для подготовки физкультурников и спортсменов или для оказания спортивной услуги. Она зависит от продолжительности времени занятий, сроков подготовки спортсменов, количества занимающихся в группах, уровня спортивного мастерства, установленных нормативных требований и норм к подготовке спортсменов.

Трудоемкость подготовки спортсменов уменьшится, если увеличить в определенных пределах число занимающихся в группах или сократить сроки подготовки спортсменов высокого класса. Однако сокращение сроков подготовки не всегда дает положительный результат, поэтому всегда следует помнить о качестве учебно-тренировочного процесса. Для того чтобы указанные меры не оказались отрицательно на качестве подготовки спортсменов и одновременно содействовали повышению эффективности труда, необходимо поднимать уровень общего и специального образования физкультурных работников, улучшать техническую оснащенность, совершенствовать организацию и

нормирование их труда.

В сфере физической культуры и спорта при оценке экономических эффектов критерии эффективности отличаются от действующих в сфере материального производства. Тем не менее, заметим, что сегодня все более важным становится способность некоммерческих физкультурно-спортивных организаций, особенно спортивных школ, находить альтернативные бюджетным источники финансирования. Большинство современных спортивных организаций, как в России, так и за её пределами получают финансовые ресурсы из самых разных источников – из бюджетов всех уровней, от реализации спортивных лотерей, от продажи билетов, от рекламы, спонсорства, меценатства, от предпринимательской деятельности, от сдачи собственности в аренду и от многих других видов деятельности. Внебюджетные фонды содействия развитию физической культуры и спорта ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ создаются не только на общероссийском уровне, но и на уровне субъектов Российской Федерации.

В соответствии с задачами, стоящими перед ДЮСШ, её деятельность следует учитывать и оценивать по следующим группам:

- показатели, характеризующие укрепление здоровья учащихся спортивных школ, улучшение их физического развития;
- показатели, характеризующие знания и умения учащихся в области гигиены и первой медицинской помощи;
- показатели, характеризующие отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- показатели успеваемости учащихся ДЮСШ (выполнение переводных и выпускных нормативов);
- показатели подготовки различных категорий общественных физкультурных кадров из числа учащихся ДЮСШ;
- показатели, характеризующие работу школы по выявлению детей, способных к спорту, по их начальной подготовке и передаче в ШВСМ или СДЮШОР;
- показатели, характеризующие комплектование спортивной школы (оптимальное соотношение групп по возрасту, полу, годам обучения, сохранение контингента школы, согласно установленным нормативам, наличие в группах спортсменов определенной спортивной квалификации);
- показатели, характеризующие деятельность спортивной школы по оказанию методической помощи учебным заведениям в развитии массовой физической культуры и спорта.

Оценивая деятельность СДЮШОР по этим показателям, следует добавить группу показателей, характеризующих деятельность спортивной школы по подготовке спортсменов высокой спортивной квалификации для пополнения сборных команд страны, команд мастеров по игровым видам спорта.

Оценивая деятельность ШВСМ, следует учитывать следующие показатели:

- уровень организации методического руководства деятельностью ДЮСШ и СДЮШОР;
- контроль за выполнением индивидуальных планов подготовки ведущих спортсменов;

- количество учащихся, выполнивших норматив мастера спорта Российской Федерации, мастера спорта международного класса;
- количество спортсменов ШВСМ, входящих в сборные команды Российской Федерации, городов Москвы и Санкт-Петербурга.

В письме Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму от 25 января 1995 года (№ 03–М) отмечаются «критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней подготовки», среди которых на первом месте для спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки стоит стабильность состава занимающихся (на первом этапе данный критерий дополнен посещаемостью занятий).

Улучшение качественных показателей работы спортивных школ связано со значительными затратами, поэтому критериями эффективности деятельности спортивных школ являются и показатели эффективности производимых затрат. Критериями эффективности деятельности спортивных школ могут быть показатели взаимосвязи между показателями подготовки спортсменов различных разрядов и численностью учащихся. При анализе различных критериев эффективности деятельности спортивных школ возможно выделение ведущих критериев, определяющих достижение основной цели. Учитывая все вышеизложенное, к важнейшим показателям (критериям) эффективности деятельности учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта относятся, на наш взгляд, не только спортивные успехи занимающихся, но и стабильность (а также расширение) контингента воспитанников, удовлетворенность потребителей (прежде всего, занимающихся и их родителей) качеством предоставляемых образовательных физкультурно-спортивных услуг, способность находить и рационально использовать дополнительные источники финансирования деятельности организации.

Известно, что эффективность деятельности организации зависит от того, насколько эффективно используются имеющие в ее распоряжении ресурсы. Ключевым условием полноценного и целесообразного использования финансовых, материально-технических, информационных ресурсов является высокая квалификация, современность профессиональных знаний и умений сотрудников. Можно сказать, что готовность (теоретическая, практическая, психологическая) работников качественно решать стоящие перед ними задачи относится к ведущим факторам эффективности деятельности организации. Поскольку современное российское народное хозяйство характеризуется динамичным развитием, наличием реформационных процессов, то профессиональные задачи и функции специалистов систематически изменяются, расширяются, включая множество организационно-управленческих и экономических составляющих. Соответственно, необходимо постоянно осуществлять переподготовку и повышение квалификации работников.

О факторах повышения эффективности спортивных школ можно судить, в частности, по тем мерам, которые предполагает предпринимать правительство для развития физической культуры и спорта. Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, помимо направлений и ожидаемых результатов, отражены и комплексы мер, направ-

ленных на достижение указанных результатов в соответствии с конкретными направлениями деятельности. В качестве таких мер предполагается: 1) проведение мониторинга систематически занимающихся физической культурой и спортом, соотношения спроса и предложения на спортивно-оздоровительные услуги (по направлению «Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения»); 2) осуществление исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения и определению эффективности работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни; активное привлечение к пропаганде спорта ведущих спортивных специалистов, спортсменов, политиков, общественных деятелей, использование социальной рекламы в пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом; проведение мероприятий, по распространению передового опыта работы по развитию физической культуры и спорта; улучшение просветительно-образовательной работы в образовательных учреждениях, по месту работы, жительства и отдыха населения по пропаганде физической культуры и спорта, возможностей спортивно-оздоровительной деятельности в профилактике негативных социальных явлений (по направлению «Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни»); 3) совершенствование программ повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров-преподавателей с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения (по направлению «Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях»); 4) модернизация системы развития детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва, включая совершенствование системы отбора талантливых спортсменов и стимулирование тренерско-преподавательского состава; создание системы непрерывного образования, включая подготовку и повышение квалификации тренерского состава, специалистов спортивной медицины, спортивных судей, работающих в спортивных сборных командах России (по направлению «Совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене»); 5) совершенствование системы повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, профессиональной переподготовки с использованием современных средств и методов; формирование многоуровневой системы непрерывной подготовки тренерско-преподавательского состава (по направлению «Развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности»). Практически по каждому направлению предусматриваются меры, прямо либо косвенно указывающие на ведущую роль работников физкультурно-спортивных организаций, прежде всего – тренерско-преподавательского состава, в реализации государственной политики в области физической культуры и спорта. В связи с этим правомочно, на наш взгляд, в качестве ключевого фактора не только эффективности функционирования учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта, но и прогрессивного

развития всей сферы рассматривать высокое качество трудовых ресурсов организации.

Указанное мнение согласуется с мнением В.И. Жолдака и В.А. Квартального, называющих среди факторов, которые «существенно влияют на состояние организованной системы и продуктивность осуществляющей ею деятельности» подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту, содержание которых может быть раскрыто через другие указанные факторы (экономическое обеспечение специфической деятельности, система паблик рилейшнз, реклама, пропаганда, а также постоянное взаимодействие с инфраструктурой массовой информации, непосредственная организационная деятельность, непосредственное практическое участие персонала в деятельности, его профессионализм, добросовестность, дисциплина и производительность труда и др.). А важнейшим условием эффективного управления качеством деятельности авторы называют обязательное, систематическое повышение квалификации и совершенствование профессионализма работниками.

Литература:

1. Чаргазия, И.П. Развитие сферы физической культуры и спорта в системе местного самоуправления [Электронный ресурс] / И.П. Чаргазия. – Режим доступа: <http://www.m-economy.ru/art.php3?artid=21829>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.innovbusiness.ru/pravo/DocumShow_DocumID_78045.html

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФИЛИРУЮЩЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»

Сланко В.А., доцент, к.п.н.

*Институт физической культуры и зюдо
Адыгейского государственного университета*

Главной задачей высшего образования на всех этапах развития общества является повышение качества подготовки специалистов. Проблема подготовки к последующей профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта привлекает внимание многих исследователей.

Процесс формирования специалиста физической культуры и спорта – это процесс его воспитания, прежде всего, через собственный профессиональный, практический труд. Исследованиями в этой области занимались многие ученые (Бальсевич В.К., 1995; Виленский М.Я., 1990; Выдрин В.М., 1992; Грудницкая Н.Н., 2003; Безлепкин Д.Н., 2007 и др.).

В становлении и повышении уровня профессиональных практических качеств специалиста по гимнастике важную роль играет уровень физической подготовки. По мнению Ю.В. Менхина (1997), успешное овладение техникой гимнастических упражнений немыслимо без хорошего развития физических качеств, которые находятся во взаимосвязи и проявляются при мышечной деятельности.

В связи с этим, необходима информация об уровне физической подготовленности студентов, изучающих профилирующую дисциплину «Гимнасти-

ка», их готовности к изучению новых, более сложных по технике исполнения упражнений, предусмотренных учебной рабочей программой.

Предполагалось, что по мере роста требований к технической подготовке студентов, осваивающих гимнастические упражнения на видах многоборья, уровень физической подготовленности не соответствует этим требованиям, что не создает благоприятные условия для полноценного овладения техникой новых программных упражнений на видах гимнастического многоборья.

Цель исследования – выявить динамику уровня физической подготовленности студентов ИФК и дзюдо АГУ по годам обучения, изучающих курс гимнастики на видах гимнастического многоборья.

Для достижения поставленной цели и проверки реальности рабочей гипотезы решались следующие задачи:

- определить с помощью тестов уровень физической подготовленности студентов;
- выполнить сравнительный анализ и определить динамику уровня физической подготовленности студентов на предмет его достаточности для освоения техники упражнений на видах гимнастического многоборья.

Педагогическое исследование и экспериментальная часть работы проводились в несколько этапов на базе ИФК и дзюдо Адыгейского государственного университета в период 2006-09 учебных годов. В эксперименте принимали участие студенты трёх отделений в количестве 140 человек, изучающих дисциплину «Гимнастика».

В проведенном педагогическом эксперименте за основу были взяты тесты по определению уровня физической подготовленности гимнастов в учебно-тренировочном процессе (Минаева Н.А., Плоткин А.Б., Чебураев В.С., Шаниязов А.М., 1978), переработанные нами с учетом специфики занятий и возраста занимающихся:

- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- упор углом на брусьях;
- «мост» из положения, лежа на спине;
- «шпагаты» - ноги врозь, продольные левой и правой;
- наклон, стоя на гимнастической скамейке.

Исходным уровнем физической подготовленности студентов явилось тестирование, проведенное в начале 1 курса. Этот уровень физической подготовленности нами был взят как 100% и считался соответствующим для освоения учебной программы по гимнастике, в частности, упражнений на видах гимнастического многоборья.

Обсуждение результатов исследования выполнено по учебным отделениям, с учетом проявления студентами силовых способностей и способностей на гибкость и растяжение.

Обсуждение результатов исследования студентов отделения физвоспитания.

1) В проявлении силовых способностей:

в конце 1 курса показатели в сгибании и разгибании рук в висе составили

91% от исходного уровня (100%). К концу 2 курса этот показатель повысился до 107%, но уже к окончанию курса он опустился до 104%.

Примерно, такая же динамика наблюдалась и в упражнениях угол в упоре и сгибание и разгибание рук в упоре, где конечные показатели находились на уровне 91% и 98% соответственно.

2) В проявлении способностей на гибкость и растяжение: в упражнении «мост» показатели к окончанию 1 курса снизились до 94%, затем, повышаясь на 2 курсе (98%), к окончанию 3 курса упали до 93% от исходного уровня 1 курса (100%).

В тестовом упражнении «шпагаты» результаты, с некоторым повышением на 2 курсе (104%), были стабильны на протяжении всего периода освоения гимнастики (100%). В выполнении наклона стоя на гимнастической скамейке увеличение результативности было отмечено в конце 1 курса - 117%, а затем снижение на 2 и 3 курсах - 107% и 98% соответственно.

Таким образом, можно подвести итог, что динамика уровня физической подготовленности студентов отделения физвоспитания, изменяясь в течение всего периода обучения, не только не имеет прогрессивного развития, но и к концу курса снижается. В лучшем случае остается, примерно, на уровне 1 курса.

Обсуждение результатов исследования студентов отделения дзюдо.

1) В проявлении силовых способностей: в выполнении упражнения на сгибание и разгибание рук в висе к концу 1 курса отмечался регресс результатов, с отметкой в 89% от начального. Затем на 2 и 3 курсах он повысился до 102% и 100% соответственно.

Итоговые показатели в выполнении угла в упоре снижены на 1 и 2 курсах (95% и 84%), а на 3 курсе возросли чуть более начального уровня (103%).

Динамика результатов в сгибании и разгибании рук в упоре была несколько иная. На 1 курсе они составили 93%, ко 2 курсу повысились до 119%, а окончанию 3 курса снизились почти до начального уровня (107%).

2) В проявлении способностей на гибкость и растяжение:

в выполнении тестового задания «мост» был отмечен спад показателей до 94% к концу 1 курса, а затем незначительный прогресс на 2 и 3 курсах (102% и 101%), что чуть выше начального уровня.

Динамика результатов выполнения наклона стоя на гимнастической скамейке показала неустойчивость показателей, а к концу 3 курса составила 96%, т.е. ниже начального уровня.

Результаты в упражнениях «шпагаты», с некоторыми колебаниями, оставались стабильными относительно начального уровня.

Подводя итог результатам физической подготовленности студентов отделения дзюдо, необходимо отметить достаточно значительные колебания показателей в проявлении силовых способностей, тогда как в упражнениях на гибкость и растяжение изменение показателей не достигало таких пределов. В целом же, динамика уровня физической подготовленности студентов отделения дзюдо показала, что результаты остались в переделах начального уровня.

Обсуждение результатов исследования студентов отделения БЖ.

1) В проявлении силовых способностей:

в упражнении сгибание и разгибание рук в висе наблюдалось увеличение

результатов в течение всего периода обучения, но к окончанию они снизились до 104%, что сопоставимо с начальным уровнем.

Показатели угла в упоре, по годам обучения, имели большие расхождения, а к окончанию курса гимнастики составили 110%, но увеличение удержания угла в упоре за весь период обучения на 1,1 сек., нельзя назвать хорошим показателем.

Подобные результаты проявились и в сгибании и разгибании рук в упоре, где итоговый показатель составил всего лишь 103%.

2) В проявлении способностей на гибкость и растяжение:

Результаты в упражнении «мост» на 1 и 2 курсах были стабильны по отношению к начальному уровню. На 3 курсе эти показатели снизились до 90%, а к окончанию курса обучения составили 93%, что не может удовлетворять требованиям гимнастики.

При выполнении теста на гибкость - наклон, стоя на гимнастической скамейке, показатели росли, включительно до 3 курса (120%), но окончанию резко снизились до 99%.

Результаты в упражнениях «шпагаты» изменений, практически, не имели и остались на прежнем уровне (100%).

Динамика уровня физической подготовленности в проявлении силовых способностей студентов по учебным отделениям показала:

1. Во всех отделениях наблюдается тенденция снижения результатов к концу 1 курса, затем их рост на 2 курсе (а на отделении БЖ и на 3 курсе) и к окончанию курса гимнастики всеобщий спад всех показателей;

2. Спад показателей, происходящий в конце обучения курсу гимнастики, находится в пределах начального уровня подготовленности студентов, а на отделении физвоспитания, по некоторым тестам, даже ниже (91% - угол в упоре, 98% - сгибание и разгибание рук в упоре).

Динамика уровня физической подготовленности в проявлении способностей на гибкость и растяжение студентов по учебным отделениям показала:

1. В таких тестах, как «шпагаты» и наклон стоя на гимнастической скамейке, результаты имеют тенденцию роста или их стабилизацию на 1 и 2 курсах. В teste «мост» результаты снижаются к окончанию 1 курса и имеют тенденцию роста на 2 курсе. К окончанию курса гимнастики на отделениях физвоспитания и БЖ все показатели несколько ниже начального уровня, кроме теста «шпагаты» (100%). На отделении дзюдо результаты всех тестов несколько выше начального уровня (101%, 103%, 104%).

2. В конце обучения курсу гимнастики результаты, показанные во всех учебных отделениях, находятся в пределах начального уровня.

Обобщая результаты исследования необходимо отметить, что динамика физической подготовленности студентов не отражает уровень, соответствующий успешному обучению и совершенствованию упражнений видов гимнастического многоборья. Кроме того, конечные результаты тестовых упражнений по физической подготовленности студентов находятся несколько выше или даже ниже начального уровня, т.е. уровня 1 курса.

Выводы и рекомендации. Обобщая результаты исследования необходимо отметить, что сравнительный анализ и выявленная динамика физической подготовленности студентов не отражает уровень, соответствующий успешному обучению и совершенствованию упражнений на видах гимнастического многооборья. Кроме того, конечные результаты некоторых тестовых упражнений по физической подготовленности студентов находятся несколько выше, а в основном даже ниже начального уровня, т.е. уровня 1 курса.

Недостаточный уровень физической подготовленности студентов ИФК и дзюдо по освоению программных требований на видах гимнастического многооборья предопределяет введение в зачетные требования каждого учебного семестра нормативов по сдаче общей и специальной физической подготовки, а также необходимость разработки примерных комплексов ОФП и СФП для самостоятельной работы.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
2. Безлепкин, Д.Н. Формирование навыков физической помощи и страховки у будущих преподавателей на основе особенностей развития антиципации двигательных действий обучаемых: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Н. Безлепкин. – Майкоп, 2007. – 26 с.
2. Виленский, М.Я. Социальная активность учителя: сущность, структура, критерии, процесс формирования / М.Я. Виленский, П.И. Ключник // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 12. – С. 29-31.
3. Выдрин, В.М. Формирование культуры личности в сфере физической культуры (деятельный аспект) / В.М. Выдрин // Проблемы развития физической культуры молодёжи. – Воронеж, 1992. – С. 5-14.
4. Грудницкая, Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Грудницкая. – Майкоп, 2003. – 21 с.
5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод, пособие / Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 1989. – 223 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ

КОМПЕНСАТОРНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
Сляднев А.А.

*Городская специальная казенная коррекционная
общеобразовательная школа № 33*

Ставропольский государственный педагогический институт

Выполненные нами теоретические исследования в русле гуманистической концепции адаптивной физической культуры, доказывают, что моторно-двигательное развитие ребенка с нарушением интеллекта не является дефективным (болезненным). Оно подчиняется тем же закономерностям, которые свойственны развитию подавляющего большинства его сверстников, однако –

существенно осложнено. Это развитие протекает в специфических, необратимых условиях, связанных, в основном, в младенчестве, с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства доминантой своеобразия его развития является примитивность механизма символического управления двигательными действиями. Смысловая основа двигательных действий при этом сохраняет признаки инфантильности (предметность, неустойчивость, непроизвольность, аффективность).

Видение ребенка, моторно-двигательное развитие которого осложнено нарушением интеллекта, не как дефективного или даже не как менее развитого, по отношению к его нормальным сверстникам, но как ребенка, качественно своеобразного, иначе развитого, обнаруживает в современной теории адаптивной физической культуры противоречие. С одной стороны, необходима акцентуация педагогического целеполагания не столько на коррекции моторно-двигательных дефектов ребенка, сколько на развитии телесно-двигательных компенсаторных (замещающих, надстраивающихся, выравнивающих) процессов созревания его как целостной личности. С другой стороны, некоторые методические приемы (например, наглядность при ознакомлении ребенка с основными опорными точками сложно-координированного упражнения; суггестия для нивелирования страха, неуверенности при выполнении рискантных упражнений; предметное управление выполнением физических упражнений; многократное повторение упражнения и многие другие), скорее «поддерживают» дефект (соответственно, гипертрофия зрительной апперцепции; повышенная внушаемость; предметность мышления; ослабление мнемической функции и др.), чем – развитие компенсаторных процессов. Необходимость разрешения этого противоречия на основе выделения педагогических способов компенсаторного физического развития ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта определяет актуальность данной работы.

На значимость смысловой основы в организации двигательного действия человека, впервые, пожалуй, обратил внимание основоположник теории двигательной деятельности Н.А. Бернштейн. Еще в 1928 году, изучая целостные, активные (смысло-ориентированные) движения человека – ходьбу, трудовые движения, действия с орудиями и предметами, он открыл явление «непрерывных сенсорных коррекций». Дальнейшие исследования привели его к пониманию того, что для построения движений различной сложности сенсорные коррекции продуцируются на различных уровнях функционирования нервной системы. Непроизвольными движениями управляет самый низший (неосознаваемый) уровень. Высший уровень обеспечивает символически координируемые действия.

В 1958 году П.Я. Гальперин в русле теории поэтапного формирования умственных действий дополняет открытый Н.А. Бернштейном механизм физиологической активности психологическим содержанием. Он выделяет ориентировочную основу действия как самостоятельную психическую реальность.

В своей социокультурной теории двигательного действия С.В. Дмитриев

(2005), опираясь на психосемантический подход к анализу телесно-двигательных феноменов, обращает внимание на то, что любая двигательная задача – есть микрокосм телесного бытия человека, культуры его физического здоровья и телосложения, его бытия духовно-социального, культуры личности, мышления и деятельности. Такой широкий взгляд на двигательную задачу предопределяет видение ориентировочной основы двигательного действия не только как целевого, но и как смыслового его оператора.

Двигательная активность и действия целенаправленны, отличаются не только наличием цели, но и устремленностью к ее достижению. Они построены как ценностно-ориентированные и смысло-организованные. Феномены цели, ценности и смысла по содержанию неразрывно взаимосвязаны и составляют самое существенное в деятельности человека, порождающей его сознание.

Целевой оператор жестко связан с конкретной двигательной задачей, с представлением о конечном результате ее решения. Это – есть в большей мере явление внешнее, устойчивое, сосредоточенное, операциональное (технологичное), отражающее сущность задачи и предполагающее известное волевое усилие, связанное с ее достижением.

Смысловая основа двигательной задачи (и преднамеренной двигательной активности в целом), хотя и связана с сущностью этой задачи, но не совпадает с ней самой. Она тонко вплетает эту задачу в более глубинную, более значимую для субъекта реальность, – в его потребности. Смысловая основа лишь оправдывает необходимость решения двигательной задачи, определяет ее место в некоторой иной, возможно далекой от телесно-двигательной, целостной реальности. В двигательную задачу смысловой механизм вводит отношение «Часть–Целое», обосновывает необходимость решения двигательной задачи в качестве части этой целостности.

Если целевой оператор оформляется в сознании субъекта в виде конкретного представления конечного результата (например, научиться плавать), то смысловой оператор оформляется в виде лишь некоторого, возможно неосознаваемого, побудительного состояния (потребности, мотива, намерения), например, персонализироваться, самоутвердиться. Связь целевого механизма с двигательным действием опосредована двигательными возможностями человека и ситуацией, смыслового – сознанием и интеллектом. Целевой механизм определяет направленность двигательной активности человека, смысловой – ее устойчивость и напряженность. Именно последний является источником внутренней организации двигательной активности субъекта.

В контексте решения проблемы нашего исследования следует отметить, что в раннем детстве двигательная активность ребенка побуждается биологической (витальной) его потребностью в движении. Она не упорядочена, хаотична, природосообразна, естественна. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивация и потребность в системной двигательной активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Опосредованность смысловой основы двигательной активности сознанием, а также необходимость преодоления саккадического (скачкообразного, нелинейного) перехода от непроизвольной к осознаваемой двигательной активности осложняют моторно-двигательное развитие ребенка с нарушением интеллекта.

В качестве основного принципа изучения дефектности смысловой основы двигательных действий ребенка с нарушением интеллекта мы рассматриваем положение Л.С. Выготского (1929), согласно которого всякий дефект создает стимулы для компенсации. Поэтому динамическое изучение смысловой основы двигательного действия такого ребенка мы не можем ограничить установлением степени и тяжести этого недостатка. Необходим поиск компенсаторных (замещающих, надстраивающихся, выравнивающих) процессов в развитии и поведении ребенка.

Некоторые авторы (например, Е. Homburger, 1950) считают, что сама по себе моторно-двигательная сфера в огромной мере допускает компенсацию дефектности ребенка с нарушением интеллекта. Будучи относительно самостоятельной, независимой от высших интеллектуальных функций и легко упражняемой, моторно-двигательная деятельность представляет часто основное направление компенсации интеллектуального дефекта и выравнивания поведения (С. 56). С этим утверждением едва ли в полной мере можно согласиться, тем более что подавляющее количество специалистов в области физического воспитания детей с нарушениями интеллекта, анализируя специфику моторно-двигательного развития таких детей, опираются на «понятие» интеллект, сложившееся в общей психологии.

При этом в ряде психологических концепций интеллект отождествляют с системой умственных операций, со стилем и стратегией решения проблем, с эффективностью индивидуального подхода к ситуации, требующего познавательной активности, с когнитивным стилем и др.

При всем многообразии трактовок понятия «интеллект» в отечественной психологической литературе в зону релевантности (научной согласованности) часто попадает семантика самого слова «интеллект»: от латинского *intellectus* – понимание, познание.

Однако в плане разрешения выделенного нами противоречия продуктивным оказывается «западное» понимание (идущее от В. Штерна, Ж. Пиаже) интеллекта как особого механизма биopsихической адаптации к наличным обстоятельствам жизни. Отметим, что при таком понимании интеллекта в зону релевантности попадает не познание, но управление. В русле такого взгляда, когда говорят об интеллекте, подразумевают некоторую способность человека, имеющую для него адаптационное значение. При этом приобретение знаний (ассимиляция, по Ж. Пиаже) выступает лишь побочной стороной процесса применения знаний при решении жизненной задачи.

В контексте выделенной нами научной проблемы в качестве такой жизненно важной задачи может рассматриваться необходимость решения тех или иных двигательных коллизий. Через призму этой необходимости целесообразно видение интеллекта ребенка как некоторой его способности к продуцированию

смысловой основы двигательных действий, определяющей общую успешность решения новых для него двигательных задач и адаптации к новым условиям двигательной активности.

Если согласиться с принятым нами пониманием интеллекта, а также с тем, что формирование смысловой основы двигательных действий ребенка есть функция его интегрального интеллекта, то дефектность механизма символического интеллекта, проявляющаяся в затруднениях при решении двигательной задачи во внутреннем плане действия («в уме») при доминировании роли сознания над бессознательным, может быть успешно компенсирована другими базовыми структурами интеллекта.

Для выявления сущности компенсаторных структур интеллекта, продуктивна идея французского психолога А. Бине (Alfred Binet), который еще в начале XX века предложил определять степень умственной одаренности (уровень интеллекта) посредством специальных тестов. Его работами было положено начало интересующей нас прагматической трактовки интеллекта как способности управлять выполнением соответствующих заданий, эффективно включаться в социокультурную жизнь, успешно приспособляться. При этом выдвигается представление о существовании базовых структур интеллекта независимо от культурных влияний.

Дж. Томпсон (J. Tompson, 1984) полагает, что интеллект есть лишь абстрактное понятие, которое упрощает и суммирует ряд поведенческих (обыденных) характеристик. Сам по себе интеллект не представляет чего-то единого и цельного, а является общим понятием для различных качественных типов поведения, форм деятельности; дефект в области одной формы может быть покрыт развитием другой. Число факторов интеллектуальной деятельности растет, вместе с ним растет многообразие дефектов и возможности их замещения.

Несмотря на то, что отечественная психология исходит из принципа единства интеллекта, однако в последнее время и она дифференцирует интеллект, по крайней мере, на три составляющие: символический (логический, теоретический гностический, академический, вербальный и т.п.), практический (коммуникативный, наглядно-образный, репрезентативный, невербальный и т.п.) и эмоциональный (аффективный, экспрессивный и т.п.) интеллект (см. обзор, В.Н. Дружинин, 1999).

Как отмечено выше, в период среднего детства доминантой своеобразия развития ребенка с нарушением интеллекта является примитивность механизма символического управления двигательными действиями. Функционирование этого механизма, обычно поражаемого при слабоумии, основывается на пользовании логическими формами мышления, понятиями, возникающими на основе языка и составляющими позднее историческое приобретение человеческой культуры. Это мышление, свойственное культурному человеку, сводится к инструментальному употреблению известных культурных знаков (Л.С. Выготский, 1929, С. 37).

Практический интеллект, который большинство людей называют здравым смыслом, – это способность формировать субъективное пространство в окру-

жающем нас мире. В повседневной жизни практический интеллект значительно больше востребован, чем собственно (символический) интеллект. Не обладая хотя бы малой его долей, нельзя выжить в культурной и тем более в природной среде (Р. Стернберг , 2002, С. 9).

К практическому интеллекту следует отнести так называемый наглядно-образный интеллект (по Ж. Пиаже, 1969) – совокупность способов и процессов образного решения задач, предполагающих зрительное представление ситуации и оперирование образами составляющих её предметов, без выполнения реальных практических действий с ними. Позволяет наиболее полно воссоздавать все многообразие различных фактических характеристик предмета. Важной особенностью этого вида мышления является установление непривычных сочетаний предметов и их свойств.

Наглядно-образный интеллект функционирует на основе первой сигнальной системы. Он приводит к мгновенному получению результата. Дети преимущественно мыслят по первому сигналу. Но развитый образно-наглядный интеллект является обязательной частью психики любого нормально организованного человеческого мозга. Без этого человек ущербен. Это не обязательно связано с искусством. Для того, чтобы выполнить какое-либо сложное двигательное действие, его необходимо выполнить в «своем воображении». Но во время его выполнения оно будет и наглядным и образным.

Таким образом, в качестве одного из эффективных педагогических способов компенсаторного физического развития ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта следует рассматривать формирование у него смысловой наглядно-образной основы управления двигательными действиями.

Эмоциональный интеллект – группа ментальных способностей, которые участвуют в осознании и понимании собственных эмоций и эмоций окружающих. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

Салоуэй и его соавтор Джон Майер (впервые опубликовавшие целостное исследование по проблеме эмоционального интеллекта) определяют эмоциональный интеллект как «способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов» (Mayer J.D., Salovey P., 1997, Р. 7). Имеется и другое понимание эмоционального интеллекта, основанное на практике: «способность получить оптимальный результат в отношениях с собой и другими людьми». Как видно, определение с широкими возможностями для трактовки.

В контексте решения проблемы нашего исследования представляет интерес трактовка Ревен Бар-Она (Bar-On R., 2000): это чувственное (пристрестное) постижение реальности, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями (Р. 365).

Современные психологические исследования доказывают, что эмоции, наряду с осознаваемыми побуждениями, мотивируют двигательную активность человека, так же как и его поведение в целом. Под мотивацией при этом пони-

мается совокупность факторов, энергетизирующих и направляющих двигательную активность. Эмоции в свою очередь являются субъективной стороной, переживанием удовлетворения/неудовлетворения потребности, внутренним индикатором степени достижения цели.

Таким образом, функциональность интеллекта ребенка проявляется, в частности, в продуцировании адекватной условиям смысловой основы двигательных действий, определяющей общую успешность решения новых для него двигательных задач и адаптации к новым условиям двигательной активности. Учитывая необратимую недостаточную функциональность механизма символического управления двигательными действиями, в качестве теоретически эффективных педагогических способов компенсаторного физического развития ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта следует рассматривать формирование навыков смысло-наглядно-образного и смысло-эмоционального управления двигательными действиями.

Литература:

1. Выготский, Л.С. Основные проблемы современной дефектологии / Л.С. Выготский // Труды 2-го МГУ. – М.: Изд-во БЗО при педфаке 2-го МГУ, 1929. – С. 36-56.
2. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: ПитерКом, 1999. – 368 с.
3. Дмитриев, С.В. Социокультурная теория двигательных действий спортсмена: проблемы, поиски, решения / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород, НГПУ, 2005. – 300 с.
4. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Пиаже, Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М.: Наука, 1969.
5. Стернберг, Р. Практический интеллект / Р. Стернберг. – СПб.: Питер, 2002. – 477 с.
6. Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // Handbook of emotional intelligence / R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.). – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363-388.
7. Homberger, E. Childhood and Society / E. Homberger. – N. Y., 1950. – 546 p.
8. Mayer, J.D. What is emotional intelligence? / J.D. Mayer, P. Salovey // Emotional development and EI: Educational implications / P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). – N. Y.: Basic Books, 1997. – P. 3-34.
9. Tompson, J. Intelligence / J. Tompson // The scientific principles of psychology / P. McQuiffin, M.F. Shanks, R.Q. Holdson (Eds). – N. Y.: Gune & Stratton, 1984. – P. 83-95.

СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТВОРЧЕСКОСТИ РЕБЕНКА – ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Сляднева Л.Н.

Потеменева О.Е.

Ставропольский государственный педагогический институт

Многочисленные исследования доказывают, что дошкольный период жизни человека – основа развития личности. Это период преимущественно моторно-познавательного постижения внешнего мира и своих возможностей в нем. На этом этапе общий контур педагогического инструментария должны опреде-

лять, в основном, средства физического воспитания. Причем современные исследования, выполненные в контексте парадигмы развивающего физического воспитания, убедительно доказывают, что основным результатом дошкольного образования должны стать не столько конкретные двигательные умения и навыки ребенка, сколько его всестороннее и гармоничное личностное развитие, проявляющееся в его двигательной креативности (способности к двигательному экспериментированию). Именно эта двигательная креативность является естественной основой теоретического мышления, формирование исходных, но уже собственно ментальных форм которого есть основная задача начального школьного образования.

Однако в этой исключительно стройной теории обнаруживаются, по крайней мере, два теоретических противоречия. Во-первых, утверждается, что основной задачей дошкольного физического воспитания должно быть формирование двигательной креативности ребенка. Однако достаточно непродолжительного наблюдения за двигательной активностью младенца для понимания того, что в нем уже генетически заложена безудержная аномная (природосообразная, естественная) двигательная креативность. Во-вторых, как известно, основным средством физического воспитания является физическое упражнение (нормативное двигательное действие). Однако именно нормализация (культтивирование) двигательной активности ребенка угнетает его изначальную аномную (генетическую) двигательную креативность.

Кроме этого, мы выделяем и практическое противоречие между необходимостью формирования двигательной креативности ребенка старшего дошкольного возраста и недостаточной разработанностью методического обеспечения этого формирования.

Необходимость разрешения выделенных противоречий определила актуальность выполненного нами исследования. В результате исследования сформулированы следующие основные теоретические положения.

Двигательная креативность человека – это совокупность его психофизических возможностей, проявляющаяся в уникальном решении им двигательных задач с элементами вариативности. Основные особенности аномной двигательной креативности ребенка по сравнению с двигательной креативностью взрослого заключаются в том, что она слабо рефлексируется и контролируется ребенком, она интровертирована, она – суть его бытия и основная форма его развития. Аномная двигательная креативность ребенка проявляется ярче и непосредственнее. Основой личностного развития ребенка является иная культтивированная, построенная на образцах и нормах выполнения физических упражнений, автономная символическая двигательная креативность. Формирование такой формы двигательной креативности – одна из ключевых задач системы дошкольного физического воспитания, основной способ личностного развития ребенка старшего дошкольного возраста и обеспечения преемственности дошкольной и школьной ступеней образования.

Основными составляющими формирования автономной двигательной креативности ребенка являются:

- формирование познавательной основы двигательной креативности (об-

разов инteroцептивных ощущений, схемы тела и телесно-пластических текстов, сенкритизма восприятия, элементарных представлений о закономерностях двигательных действий, двигательной памяти, двигательного воображения, идеомоторного мышления, речевого обрамления движения, телесно-двигательного внимания);

– формирование мотивационной основы двигательной креативности (осознаваемой потребности в движении, потребности в преодолении, двигательно-поисковой активности, понимания цели двигательного действия, «жажды новизны», обусловленной телесным движением);

– формирование телесно-двигательной основы двигательных действий (двигательных стереотипов, двигательных умений и навыков; замещение реальных движений символическими);

– формирование коммуникативной основы двигательной креативности (готовности следовать нормам выполнения двигательных действий и правилам подвижной игры);

– формирование эмоциональной основы двигательной креативности (предвосхищения эмоционального сопровождения двигательной активности, эмоционального воображения; способности управлять эмоциями).

Трансформация аномной моторной креативности в автономную двигательную креативность необходимо требует следующих этапов формирования: этап формирования ситуативной двигательной креативности; этап формирования предметной двигательной креативности; этап формирования гетерономной двигательной креативности; этап формирования автономной символической двигательной креативности.

Нами предложена авторская методика формирования двигательной креативности ребенка дошкольного возраста в процессе его физического воспитания. Эта методика представляет собой четырехэтапную последовательную и преемственную интеграцию педагогических условий, ориентированных на активизацию исследовательской позиции ребенка 5-7 летнего возраста по отношению к той или иной стороне собственной двигательной активности.

Сущность методики формирования ситуативной двигательной креативности сводится к созданию педагогических условий становления проприоцептивно-двигательной формы исследования ребенка «схемы собственного тела» и своих двигательных возможностей. Основные функции двигательных задач на этом этапе: кинестезическая, двигательно-дифференциальная и кинесическая. Основной формой обучения ребенка является подвижная манипуляционная игра с собственным телом. Продуктивными двигательными задачами на этом этапе являются мелковариативные движения без зрительного контроля, упражнения на сокращение и расслабление определенной группы мышц, удержание равновесия, мимические, пантомимические и имитационно-экспрессивные двигательные действия. Важна на этом этапе вербализация кинестезических ощущений, мышечных чувств. Основным результатом педагогического формирования является осознание ребенком своего телесно-двигательного потенциала.

Сущность методики формирования предметной двигательной креативности сводится к созданию педагогических условий для перехода к рефлексивно-

двигательной форме детского исследования в предметной сфере двигательного действия. Основные функции двигательных задач на этом этапе: целевая и рефлексивная. Основной формой обучения ребенка является подвижная манипуляционно-циклическая игра в предметно-инвентарной сфере физической культуры. Продуктивными двигательными задачами являются многократно-повторное выполнение движений, ориентированных на рефлексию без зрительного контроля. Важны на этом этапе педагогическое одобрение, вербализация эмоциональных реакций и состояний ребенка, их приятие и поддержка, экспрессивное выражение воспитателем и инструктором физического воспитания собственных эмоциональных состояний. Основным результатом педагогического формирования является обнаружение связей между своими двигательными потенциями и становление убеждения в возможности их совершенствования в соответствии со своим замыслом и предваряющим планированием.

Сущность методики формирования гетерономной двигательной креативности сводится к созданию педагогических условий для исследования ребенком коммуникативных потенций двигательного действия. Основная функция двигательных задач на этом этапе: двигательно-нормативная. Основной формой обучения ребенка является игровая образно-двигательная имитация. Продуктивным средством педагогического формирования на этом этапе является частично-регламентированное физическое упражнение с использованием звуковых, зрительных, музыкальных средств обучения ритму и темпу, началу и окончанию совместных движений. Важна на этом этапе вербализация телесно-двигательных эстетических чувств. Основным результатом педагогического формирования является становление основных двигательных навыков, техники движений, навыков совместного выполнения физических упражнений.

Сущность методики формирования символической двигательной креативности сводится к созданию педагогических условий для исследования ребенком отношений, которые складываются между людьми в процессе их совместной двигательной деятельности. Основная функция двигательных задач на этом этапе: знаково-символическая. Основной формой обучения ребенка является подвижная импровизационная символическая игра. Продуктивными задачами являются групповые дивергентные двигательные задания, задания на совместное двигательное фантазирование, коллективные танцевально-пластические импровизации. Важны на этом этапе вербализация эмоциональных реакций взаимодействия и сопреживания состязательных ситуаций. Основными результатами педагогического формирования является «одушевление» и «одухотворение» ребенка своего телесного движения, становление осмыслинности, внутреннего плана, выразительности и экспрессивности двигательных действий.

Авторская методика формирования автономной двигательной креативности эффективна по таким критериям как прирост показателей темпа физического развития, познавательный, мотивационный, телесно-двигательный, коммуникативный и эмоциональный показатели личностного развития детей.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Стрюков М.Г., кандидат педагогических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета

Введение. Многими физиологами, врачами, педагогами отмечается, что нормальное развитие и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем – важнейших функциональных систем организма – невозможно рассматривать в отрыве от физического качества выносливость (В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1992; Р. Слимейкер, Р. Браунинг, 2004 и др.). Более того, некоторые учёные считают, что некоторые физиологические показатели способности человека к выполнению длительной работы (максимальное потребление кислорода) могут служить показателем здоровья индивидуума (Е.Г. Мильнер, 1991 и др.).

В связи с этим представляет интерес изучение динамики уровня выносливости у подростков и юношей как показателя эффективности соответствующих разделов методики физического воспитания в современных школах.

Методика. Для определения возрастной динамики уровня выносливости из школьной программы были отобраны две дистанции бега. Первая – 2000 м, применялась и у подростков и у юношей для определения непрерывной динамики уровня выносливости от 13 до 17 лет. Это обусловлено тем, что школьные программы не предусматривают для подростков дистанций, длиннее 2000 м, очевидно, считая школьников этого возраста недостаточно подготовленными для подобных испытаний. Дистанция 3000 м применялась только у юношей десятых и одиннадцатых классов с целью подтверждения изменений уровня выносливости в возрасте 15-17 лет, а также контроля над выносливостью на дистанции, предусмотренной школьной программой для этого возраста.

В эксперименте приняли участие 21 и 19 подростков соответственно 13 и 14 лет (на начало учебного года) и 20 и 18 юношей соответственно 15 и 16 лет. Все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе.

Результаты. Результаты, полученные в ходе эксперимента, представлены в таблице 1, где приведены данные статистической обработки этих результатов.

Из таблицы видно, что уровень выносливости постепенно растёт с возрастом.

Таблица 1
Результаты в беге на 2000 и 3000 м у подростков и юношей

Дистанция	Период года	Результаты $\bar{x} \pm \delta$ (с)			
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
2000 м	начало	624±46,2	607±49,5	586±51,1	570±50,8
2000 м	конец	603±45,7	588±48,1	580±49,3	564±50,5
3000 м	начало	---	---	906±69,0	901±74,5
3000 м	конец	---	---	897±63,4	893±73,5

Однако данные статистической обработки выборочных данных показыва-

ют, что достоверны различия результатов испытуемых, имеющих разницу в возрасте более года.

Начиная с результатов подростков 14 лет на конец учебного года и до конца учебного года у юношей 16 лет различия результатов не достоверны. В результатах бега на 3000 м все различия также не достоверны.

Наглядное представление о возрастной динамике уровня выносливости в беге на 2000 и 3000 м даёт рис. 1.

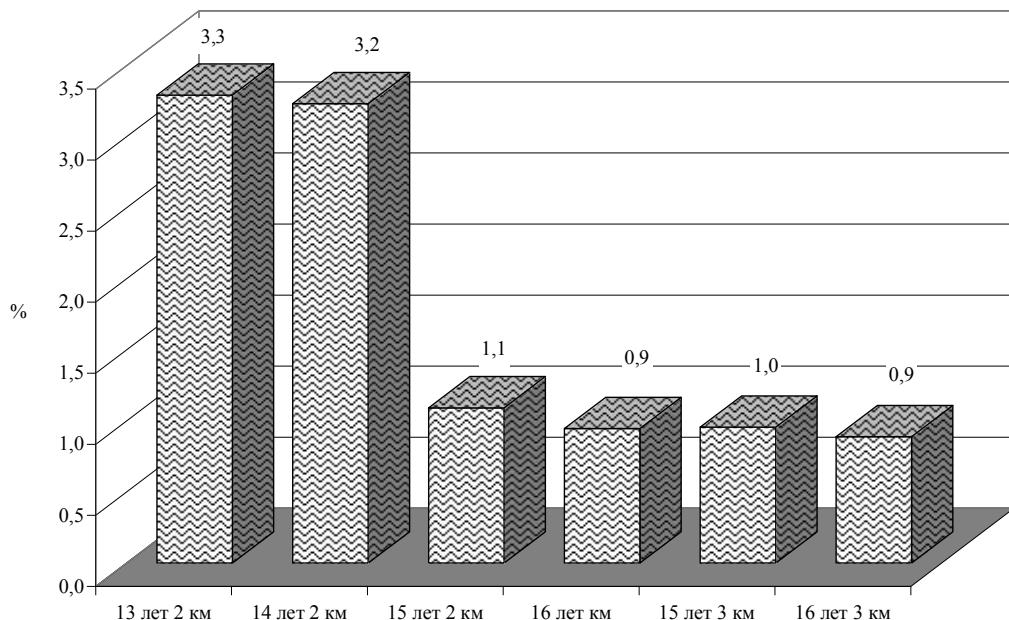


Рис. 1. Величины изменений результатов в беге на выносливость у подростков и юношей в течение учебного года

На рисунке видно, что изменение результатов как в беге на 2000, так и на 3000 м в возрасте 15 лет резко замедляется.

На наш взгляд, это может быть вызвано тем, что из года в год программа рекомендует для развития выносливости применять бег с равномерной скоростью, причём объём такого бега на одном уроке – до 10 минут. Иными словами, ни по скорости бега, ни по его длительности применяемое средство развития выносливости не соответствует тестовой дистанции.

Вывод. Результаты исследования позволяют считать, что в первые годы применения (в подростковом возрасте) при невысоком уровне результатов любые средства способствуют развитию выносливости, хотя и не очень интенсивному (достоверных различий в результатах испытуемых с разницей в возрасте 1 год не обнаружено) – даже игры, упражнения общей физической подготовки.

В более позднем возрасте (у юношей) требуется применение средств целенаправленного развития выносливости. Подобное заключение подтверждается тем, что рядом исследований установлено, что в возрасте 16-17 лет при соответствующем контроле за степенью утомления юноши могут выполнять гораздо более высокие нагрузки, чем предлагаемые программой.

Литература

1. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1991.

2. Платонов, В.Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие. Ч. 1 / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992.

3. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2008.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Хазова С.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета

Важное социальное значение сферы физической культуры и спорта объясняет заинтересованность государства и общества в эффективности ее функционирования. Одним из ключевых требований современности к физкультурно-спортивным организациям и работающим в них специалистам является конкурентоспособность. Исходя из этого важнейшей задачей профессионального образования в области физической культуры и спорта является развитие конкурентоспособности будущих специалистов, которые в дальнейшем смогут не только достичь профессионального и жизненного успеха благодаря своей вос требованности и привлекательности как субъектов труда, но и обеспечить конкурентоспособность организаций и, как следствие, прогрессивное развитие всей сферы физической культуры и спорта. Разработка концепции развития конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту стала целью нашего исследования.

Теоретические, методологические и технологические положения концепции разрабатывались на основе анализа научных исследований и опыта работы физкультурно-спортивных организаций путем теоретического моделирования, сопоставления, обобщения и конкретизации теоретического знания, экспертной оценки сформулированных выводов, их экспериментальной проверки и математического (статистического) обоснования.

Анализ литературных источников осуществлялся в следующих направлениях: – сущность, структура, содержание, критерии конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в социально-экономическом (И.Н. Герчикова, П.Ф. Друкер, А. Носкова, Дж. Равен, С.И. Розум, Р.А. Фатхутдинов и др.) и психолого-педагогическом (В.И. Андреев, Н.В. Борисова, В.Н. Введенский, М.С. Каган, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Б.Д. Парыгин, Ф.Р. Туктаров, А.В. Хупторской, Д.В. Чернилевский и др.) аспектах; – особенности организации в вузе конкуренторазвивающего образовательного процесса, включая вопросы механизмов и факторов воздействия среды на личность (Р. Баркер, Дж.Т. Вильсон, К. Левин, С.И. Розум), сущности, функций, содержания, принципов проектирования образовательного процесса вуза (А.И. Артиухина, Е.В. Бондаревская, Т.Ф. Борисова, Н.М. Борытко, В.В. Сериков, Е.М. Федорягин и др.); условий и факторов развития компетентности (Э.Ф. Зеер,

И.А. Зимняя, В.А. Исаев, Н.М. Таланчук, А.В. Хоторской и др.), акмеологической направленности (Б.Г. Ананьев, С.Н. Бегидова, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, А.Ф. Коган, Н.В. Кузьмина и др.), характерологических качеств и способностей личности (К.А. Абульханова-Славская, А.К. Маркова, М.С. Мерлин, А.В. Петровский, К.К. Платонов и др.).

Теоретическое моделирование осуществлялось по итогам анализа литературы, экспертной оценки и результатов промежуточных эмпирических исследований в следующих направлениях: – критерии и уровни конкурентоспособности специалистов, их субъективированная конкретизация; – конкурентоспособность специалиста по физической культуре и спорту как личностная характеристика, механизмы и условия ее развития.

Конкурентоспособность – это интегративная характеристика личности специалиста, обеспечивающая ему более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию на соответствующем отраслевом рынке труда, устойчиво высокий спрос на его услуги (востребованность). В качестве структурных компонентов она включает социально-профессиональную компетентность и акмеологическую направленность личности, конкурентоопределяющие личностные качества. Компетентность личности является системообразующим компонентом; компетентностная модель конкурентоспособности специалиста по физической культуре и спорту служит основанием для проектирования содержания процесса ее развития.

В основе концепции развития конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту лежит ключевое понятие конкурентного взаимодействия специалистов на рынке труда и в профессиональном сообществе, которое отражает социальные и профессиональные роли и функции специалистов по производству и продвижению конкурентоспособных физкультурно-спортивных услуг, изменению собственной социальной/профессиональной позиции и улучшению имиджа физкультурно-спортивных организаций, популяризации физической культуры и спорта в обществе. Концепция представлена следующими положениями:

(1) Критериально заданной целью профессиональной подготовки в виде совокупности:

а) модели взаимосвязей между содержанием структурных компонентов конкурентоспособности, внешними критериями конкурентоспособности (этапонными характеристиками поведения, деятельности и общения специалистов на рынке труда и в процессе профессиональной деятельности), потребительскими свойствами специалистов по физической культуре и спорту;

б) критериев развития структурных компонентов конкурентоспособности (когнитивных, мотивационных, эмоционально-оценочных, деятельностно-поведенческих);

в) внутренних критериев конкурентоспособности (критериев интегрированности структурных компонентов конкурентоспособности: эффективное решение разнообразных нестандартных социальных/профессиональных задач; удовлетворенность возможностью выполнять социальные/профессиональные функции и

стремление к самосовершенствованию; проявление необходимых для реализации социальных/профессиональных функций качеств и способностей);

г) показателей соответствия студентов модельным характеристикам и потребительским свойствам (знание того, какие характеристики личности, поведения, деятельности необходимы для соответствия критерию и почему; осознанное, внутренне детерминированное стремление соответствовать этим характеристикам, психологическая готовность к их демонстрации; проявление необходимых характеристик в реальных ситуациях социальной/ профессиональной действительности).

(2) Содержанием образования, соответствующим содержанию социального взаимодействия и профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту, и представленным системой функционально–ролевых задач и способов их решения, основанных на синтезе различных профессиональных проблем (социально–педагогических, исследовательских, экономико–управленческих).

Содержание образования проектируется на следующих уровнях: конкретно–методологическом (принципы организации образовательного процесса), содержательно–методическом (развитие и интегрирование структурных компонентов конкурентоспособности), организационно–технологическом (организация учебной, воспитательной и практической деятельности в вузе, психолого–педагогическое сопровождение развития конкурентоспособности студентов и образовательной деятельности педагогов).

(3) Технологиями развития акмеологической направленности, компетентности личности, конкурентоопределяющих личностных качеств, обеспечивающими освоение следующих видов опыта:

- творческого решения социальных и профессиональных задач, – ценностного отношения к профессиональному самосовершенствованию и к развитию сферы физической культуры и спорта,
- проявления качеств и способностей, востребованных руководителями, коллегами и потребителями физкультурно–спортивных услуг,
- содействия повышению конкурентоспособности физкультурно–спортивных организаций.

Технологии предполагают стадийную организацию образовательного процесса:

- при формировании компетентности личности – учебно-теоретическая, учебно-практическая, практическая;
- при развитии акмеологической направленности личности – когнитивная, эмоционально-оценочная, мотивационно-поведенческая;
- при развитии конкурентоопределяющих личностных качеств трансформация каждого качества (каждой группы родственных качеств) осуществляется в соответствии со стадиями размораживания, действия и замораживания.

(4) Механизмами развития конкурентоспособности, к которым относятся:

- актуализация самости, интересы и притязания личности (акмеологическая направленность личности),

- свободный, осознанный выбор профессии и специальности, самостоятельность, деятельность (компетентность личности),
- рефлексия, идентификация, самопознание (конкурентоопределяющие личностные качества).

Становление нового системного качества – конкурентоспособности – обеспечивается интеграцией структурных компонентов через их взаимовлияние: акмеологическая направленность, задавая вектор активности, актуализирует стремление личности к получению необходимых знаний, к их практическому применению, к развитию качеств и способностей; компетентность информационно и инструментально обеспечивает развитие конкурентоспособности через формирование системы необходимых знаний, умений и опыта их применения; личностные качества и способности детерминируют развитие конкурентоспособности, обуславливая эффективность внепрофессионального и профессионально-ориентированного взаимодействия.

Дидактическая система развития конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту представляет собой совокупность дидактических средств (ситуационно-проблемных задач функционально-ролевого содержания, деловых и ролевых игр, тренингов, практических заданий для педагогической и производственной практик), которая выстраивается в соответствии с логикой качественных изменений в личности студентов и предполагает последовательное достижение диагностически заданных целей благодаря применению совокупности педагогических средств и методов:

- на просветительском этапе – теоретическое познание студентами содержания видов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, содержания и целей социального взаимодействия и осознание соответствующих требований к личности специалиста и гражданина (посредством изучения специального курса «Основы конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту», проведения проблемных и дискуссионных лекций и семинаров, бесед и встреч со специалистами и пр.);
- на ориентационном этапе – осознание студентами собственных профессиональных интересов и возможностей, самоопределение в выборе вектора развития конкурентоспособности (посредством проведения анкетирования, тестирования, консультаций, бесед, моделирования индивидуальных образовательных маршрутов);
- на развивающем этапе – дифференцированная стадия – развитие структурных компонентов конкурентоспособности в соответствии с выбранными для приоритетного освоения видами профессиональной физкультурно-спортивной деятельности (посредством применения соответствующих средств и методов и с соблюдением стадийности развития структурных компонентов), – стадия интеграции – формирование опыта комплексного проявления структурных компонентов конкурентоспособности в ситуациях, задаваемых содержанием внешним критериям через потребительские свойства (посредством применения системы тренингов, деловых и ролевых игр, организации практической деятель-

ности студентов).

Разработанная концепция была апробирована в образовательном процессе Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; в эксперименте участвовали педагоги вуза (более 60 человек) и студенты (ЭГ – 459 чел, КГ – 232 чел.). О действенности концепции свидетельствуют следующие результаты:

– к окончанию эксперимента между студентами ЭГ и КГ были зафиксированы статистически значимые различия по критериям развития структурных компонентов конкурентоспособности. Так, в ЭГ по сравнению с КГ оказалось достоверно больше студентов с достаточными уровнями: а) социальной компетентности (ЭГ – 76,1%, КГ – 48,8%, $P<0,05$), профессиональной компетентности по основному (ЭГ – 71,9%, КГ – 34,6%, $P<0,05$) и дополнительному (ЭГ – 62,9%, КГ – 32%, $P<0,05$) видам профессиональной деятельности; б) акмеологической направленности личности – социальной (ЭГ – 74%, КГ – 44,2%, $P<0,05$) и – профессиональной (ЭГ – 74,1%, КГ – 16,5%, $P<0,05$); – социально значимых личностных качеств (ЭГ – 73,9%, КГ – 42%, $P<0,05$) и профессионально значимых личностных качеств (ЭГ – 72,2%, КГ – 38%, $P<0,05$);

– в ЭГ к окончанию эксперимента стало достоверно больше студентов, характеризующихся достаточными уровнями конкурентоспособности по внутренним (70,7% по сравнению с 29,4% на начало эксперимента, $P<0,05$) и по внешним (увеличение количества студентов от 0,71% до 70,4%) критериям; в КГ подобных изменений зафиксировано не было.

Большинство студентов ЭГ характеризовались стабильной эффективностью решения разнообразных, в том числе, нестандартных, социальных / профессиональных задач, стабильным проявлением значимых для конкретной ситуации социального взаимодействия / профессиональной деятельности качеств и способностей, способностью к критическому анализу собственного поведения и деятельности, к исправлению ошибок, а также добровольным, инициативным участием в работе, эмоциональной позитивностью и удовольствием от процесса (и результатов) деятельности. В контексте внешних критериев, представители ЭГ демонстрировали знание того, какие характеристики личности, поведения, деятельности (детерминанты) необходимы для соответствия каждому внешнему критерию, понимание причин этого соответствия; проявляли осознанное стремление соответствовать этим характеристикам, психологическую готовность к их демонстрации, готовность к дальнейшему самосовершенствованию.

Произошедшие позитивные изменения явились следствием ряда педагогических обстоятельств. В качестве целевого ориентира образования выступала конкурентоспособность личности. Содержание образования, ориентированное на подготовку конкурентоспособной личности, конструировалось с учетом закономерностей и в соответствии с принципами, обоснованными в исследовании; развитие конкурентоспособности учащихся осуществлялось по индивидуальным образовательным маршрутам, соответствующим интересам, потребностям и способностям личности. В образовательный процесс в качестве полноправного компонента включено психолого-педагогическое сопровождение развития конкурентоспособности учащихся и конкуренторазвивающей деятельно-

сти педагогов и пр.

В целом результаты проведенного эксперимента дают основание утверждать, что реализация на практике разработанной концепции существенно повышает эффективность развития конкурентоспособности студентов, о чем однозначно свидетельствуют более высокие результаты участников экспериментов, демонстрируемые ими на протяжении всего экспериментального образовательного процесса.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

Ядова Р.Х., к.п.н., доцент

Макарова С.В., ст. преподаватель

ИФК и дзюдо АГУ, г. Майкоп

Процесс формирования социально значимой личности осуществляется через овладение системой знаний, научных представлений об организации здорового образа жизни, о самой сущности и законах развития природы и человека.

Существенно недооценивается роль усвоения общественно-исторического опыта, норм и ценностей культуры, овладение которыми, по сути, и определяет эффективность процесса развития многогранной природы личности, ее мировоззрение, гражданское и морально-нравственное сознание. Это привело к противоречию между обществом и личностью в процессе формирования социального статуса личности. Созданные противоречия отразились между предложенными для обязательного использования средствами физического воспитания и потребностями формирующейся личности в свете теории здорового образа жизни и понятий о красоте.

Ориентация учащихся на творческое освоение учебно-спортивной деятельности требует целенаправленного педагогического воздействия на их двигательную, эмоционально-чувственную и интеллектуальную сферы.

Как считают ряд авторов (М.А Годик, Л.Д. Назаренко Л.Н. Прогонюк и др.), среди множества средств, обеспечивающих достижение физического здоровья, необходимо использовать те виды физкультурно-спортивной деятельности, которые позволяют активно и быстро адаптироваться к окружающим условиям, овладеть жизненно важными двигательными навыками и умениями здорового образа жизни. Так, в последнее время, из области физического воспитания школьниц практически выпали средства эстетического направления: художественная гимнастика, танцевальная аэробика, хореография. Несомненно, они отвечают всем требованиям физического, эстетического и нравственного воспитания старшеклассниц, формируют понятия о красоте тела и здоровье.

В эксперименте приняли участие девушки, обучающиеся 10 классов МОУ «Лицей №19» г. Майкопа.

Как показали наши исследования, на уроках, где использовались упражнения художественной гимнастики и другие средства оздоровительных видов

гимнастики, девушки проявляли заинтересованность особенно в упражнениях с предметами. Одно из средств, используемых с данной целью, - фитнес-аэробика, которая способствовала развитию быстроты, выносливости, ловкости и силы в процессе урока, так как значительно повышается моторная плотность урока и эмоциональность.

На рис. 1 показано значение заинтересованности девушек 10-х классов в ходе эксперимента.

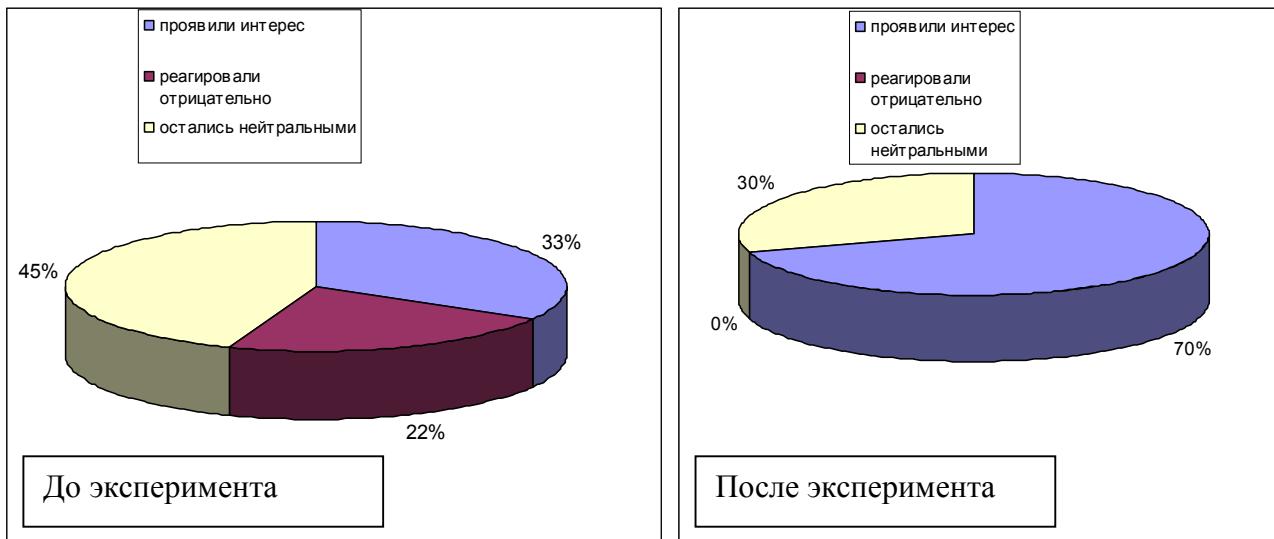


Рис. 1. Результаты опроса девушек – участниц эксперимента по их отношению к занятиям художественной гимнастикой и фитбол-аэробикой на уроках физической культуры (в %)

Музыкальное сопровождение уроков с использованием веселой и любимой музыки, создавало хорошее настроение, что способствовало более плодотворной работе. Все это явилось эффективным средством не только эстетического воспитания, но и успешного развития и совершенствования основных двигательных качеств. На рис. 2 показана диаграмма развития силовых способностей школьниц в ходе эксперимента.

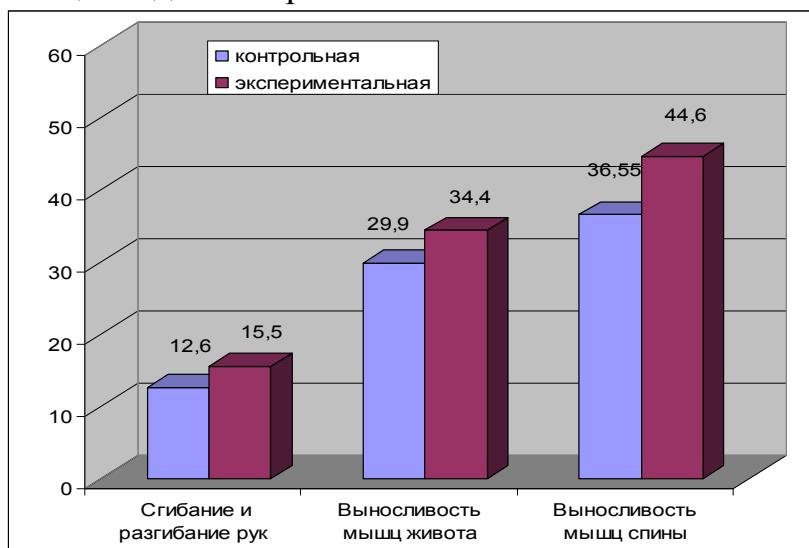


Рис. 2. Диаграмма развития силовых способностей девушек в ходе эксперимента.

Использование средств и методов художественной гимнастики и фитбол-аэробики на уроках вызвали существенный интерес у учениц. Повысилась посещаемость занятий благодаря именно этим нововведениям. Девушки стали с удовольствием выполнять некоторые акробатические упражнения и комплексы вольных, общеразвивающих упражнений. Процентное отношение заинтересованности девушек выросло с 33% до 70%. По завершению эксперимента не было девушек, отрицательно относящихся к нововведениям в урок физической культуры, до эксперимента их было 22%. На фоне высокой эмоциональной отзывчивости значительно возросли и силовые способности школьниц.

Таким образом, экспериментально обосновано применение современных средств эстетическо-художественной направленности для повышения эффективности урока гимнастики в общеобразовательной школе.

Литература:

1. Годик, М.А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Сов. спорт, 1991. – 92 с.
2. Назаренко, Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности = Beauty as Necessary Component of Personality Formation / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 48-49.
3. Прогонюк, Л.Н. Освоение технологий спортивированного физического воспитания в общеобразовательной школе = Mastering of Sportized Technologies at School of General Education / Л.Н. Прогонюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 12-15.
4. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений = Fitball-Aerobics and Classification of its Exercises / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.

РАЗДЕЛ 2. ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Бабаев М.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Кадыров А.М.,

доцент

Бабаков В.В.

магистрант

Педагогический институт

ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону

На данный момент достаточно актуальна проблема текущего контроля за функциональным состоянием молодых спортсменов. Некоторые тренеры часто подключают перспективных детей к занятиям в старших группах. Юные спортсмены часто работают на тренировочных занятиях по одному заданию вместе с более взрослыми и квалифицированными спортсменами и подвергаются большой нагрузке. Некоторые из юных дзюдоистов нормально переносят нагрузку, в силу большого потенциала функциональных и физических качеств организма. Некоторые, не выдерживая нагрузок, в лучшем случае, начинают выполнять предлагаемые задания с меньшей интенсивностью, в результате разных негативных процессов, проходящих в организме, таких как утомление, об разование молочной кислоты в мышцах и т. п. Соответственно, положительный эффект нагрузки в таком случае теряется, и у таких спортсменов в результате негативных процессов может возникнуть состояние перетренированности.

Мы решили проверить, как реагирует организм молодых дзюдоистов на нагрузку, определить их функциональное состояние. Можно ли вообще давать молодым спортсменам нагрузку, которая даётся юниорам? Для этого было проведено исследование на базе спортивного клуба «Пересвет» и ДЮСШОР №19, в группе дзюдоистов возрастом от 13 до 15 лет.

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях с дзюдоистами 13–16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2005). В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом дзюдоистов. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон

(до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности (Ф. А. Иорданская, 2003).

Нами было выяснено, что в целом дети обладают низким индивидуальным индексом функционального состояния, а также другими неудовлетворительными показателями функционального состояния.

В группе 25% занимающихся обладают завышенной массой и столько же детей с заниженной массой тела. У 70% занимающихся в покое пульс более 90 ударов в минуту. Давление в норме лишь у четверых человек из восемнадцати. У большинства занимающихся перед тренировками уровень давления явно завышенный. Как следствие, коэффициент кровообращения находится у большинства занимающихся в зоне не достаточного восстановления. Только у двух занимающихся данный показатель находится в норме. Что касается индекса индивидуального состояния юных дзюдоистов, то относительно неплохой уровень продемонстрировали только двое занимающихся. Эти юноши отличаются сбалансированным ростовым и весовым показателем, умеренной ЧСС, а также нормальным давлением.

Может возникнуть вопрос о целесообразности сохранения такой слабой группы юных спортсменов. Формально тренировать таких детей крайне сложно и по большому счету невыгодно, но сточки зрения современных позиций, данные дети являются не самыми плохими. На наш взгляд данная информация должна учитываться тренером при работе с детьми, с учетом психофизиологических особенностей данного возраста.

Результаты текущего контроля должны учитываться при коррекции содержания учебно-тренировочных процессов.

По мнению специалистов, детям в этом возрасте очень важно давать аэробные нагрузки с широким спектром упражнений, направленных на укрепление ОФП. Также одним из приоритетных направлений должны быть занятия, направленные на координационные движения и совершенствование технических действий. Нагрузки, направленные на совершенствование функциональной подготовки, должны быть строго дозированы. Одной из причин низкого функционального состояния детей мы считаем недостаточное использование нагрузки оздоровительной направленности.

Для контроля тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую систему используется коэффициент экономичности кровообращения (КЭК). Он рассчитывается по формуле:

$$КЭК = (АД с - АД д) \times ЧСС \text{ в мин.},$$

где - КЭК- коэффициент экономичности кровообращения;

- АДс – показатель артериального давления систолического;
- АДд - показатель артериального давления диастолического;
- ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц.

Были определены зоны утомления по данному показателю: 1 зона – зона полного восстановления – до 2500 ед., 2 зона – зона оптимального утомления – от 2500 до 3000 ед., 3 зона – критическая зона – от 3000 до 4000 ед., 4 зона –

опасная зона – свыше 4000 ед.

По результатам исследования можно сказать, что в возрасте 13-15 лет сердечно-сосудистая система отстает от всего организма. В этом возрасте нельзя с точностью доверять этому показателю, но тренер все равно должен знать и иметь в виду общую картину о здоровье спортсмена. Из восемнадцати человек только один находится в зоне полного восстановления и один в критической зоне. Остальные спортсмены находятся в четвертой, опасной зоне, что подтверждает вывод о нестабильной и плохо работающей сердечно-сосудистой системе. Этот показатель говорит еще раз о том, что в этом возрасте нельзя сильно нагружать детей, нужно больше уделять внимание технико-тактическим моментам.

Определение и изучение объема интенсивности тренировочной нагрузки юношей 13-15 лет, занимающихся дзюдо, позволяет нам сделать вывод о том, что практически 80% занимающихся с трудом осилили среднюю по объему и интенсивности нагрузку;

- только трое из 18 испытуемых продемонстрировали относительно неплохую спортивную форму, выполнили весь объем тренировочных заданий и продемонстрировали хорошие функциональные показатели;

- исследуемому контингенту противопоказаны интенсивные специфические анаэробные нагрузки, за исключением трех выделяющихся юных спортсменов.

Определение индивидуального индекса функционального состояния (ИИФС) подтвердило общую неутешительную тенденцию. Частота сердечных сокращений у юношей превышает 80 уд. в минуту в покое, что интерпретируется как неудовлетворительный фактор. Только у двух занимающихся ИИФС находится в норме, и только им можно рекомендовать участие в соревнованиях.

Определение коэффициента экономичности кровообращения свидетельствует о том, что практически у всех занимающихся сердечно-сосудистая система работает не экономично. Однако этот факт отчасти объясняется тем, что у подростков в этом возрасте сердечно-сосудистая система действительно работает не эффективно. Тренерам необходимо учитывать, что длительные физические нагрузки юношам с такими показателями противопоказаны, то есть к участию в соревнованиях таких детей допускать нежелательно.

По результатам наших исследований мы рекомендуем тренерам осуществлять тщательный текущий контроль за функциональным состоянием своих подопечных в возрасте 13-15 лет. Тренерам необходимо большую часть времени посвящать базовой физической подготовке юных спортсменов, преимущественно аэробной направленности. Особенно полезны различные аэробные упражнения умеренной интенсивности и объема (20-30 мин.) на пульсе до 150 уд. в мин. Наиболее распространен бег по пересеченной местности (кросс).

Тренерам, занимающимся с подростками, мы советуем больше внимания уделять работе над техникой основных двигательных действий, т.к. в этом возрасте у подростков повышается осознанное отношение к выполнению заданий. Тщательное планирование учебно-тренировочных занятий и бдительный врачебно-педагогический контроль позволит тренерам повысить качество трени-

ровочного процесса в целом.

При относительно сниженных показателях функционального состояния детей тренеры должны тщательно следить за дисциплиной в группе. Это необходимо, чтобы ответственные дети не перегружались, а невнимательные и ленивые набирали бы необходимый объем тренировочной нагрузки.

При осуществлении текущего контроля за юными спортсменами и получении неблагожелательных показателей тренеру необходимо правильно оценить полученные результаты, внести корректизы в учебно-тренировочный процесс, поставить в известность юных спортсменов и их родителей и, конечно же, проконсультироваться с врачом, другими специалистами.

Повышение функциональной подготовленности у подростков необходимо осуществлять регулярно, без больших временных перерывов, планомерно и систематически. Многие опытные тренеры поощряют детей к ведению дневника спортсмена. Желательно научить юношей основам врачебного и педагогического самоконтроля. Это повысит их сознательность и активность на занятиях и оптимизирует сам процесс оперативного и текущего контроля.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА МОТИВАЦИОННУЮ СФЕРУ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Вержбицкий И.В.

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейский государственный университет

г. Майкоп

Под мотивационной сферой личности понимается совокупность мотивов, которые формируются и развиваются в течение ее жизни (В.Н. Непопалов, Л.Г. Гуляева, А.В. Родионов и др., 2010). Как указывал А.Н. Леонтьев (2000), основная функция мотивов состоит в побуждении и направлении деятельности. Под мотивами в психологии понимается все то, что выступает в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. Реально человека побуждает к деятельности не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называется мотивацией. В структуре мотивации всегда имеются доминирующие мотивы, а также мотивы второстепенные, подчиненные (Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни, 1979).

Активизирующая и направляющая функции мотивов особенно четко проявляются при столкновении человека с препятствиями, при возникновении трудностей на пути к достижению цели, что в полной мере присуще спортивной деятельности. Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилоян (1984) определяет спортивную мотивацию как особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки

и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Мотивы спортивной деятельности не даны изначально, они возникают, формируются, развиваются, перестраиваются под влиянием общего развития личности спортсмена – возрастного, умственного, нравственного, а также в связи с накоплением опыта занятий спортом, ростом спортивного мастерства. Как отмечают Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни (1979), при анализе особенностей мотивации в спорте мотивы подразделяют на два типа: по доминированию процессуальной или результативной мотивации.

Процессуальные мотивы характерны для лиц, ориентированных на занятия физической культурой, на участие в спортивной деятельности. Мотивы достижения высоких спортивных результатов, успехов в спорте у них отсутствуют или носят подчиненный характер. Процессуальные мотивы в большей мере детерминированы функциональным содержанием вида спорта, его эмоциональными, экспрессивными моментами и, как правило, присущи спортсменам начального этапа подготовки. Результативные мотивы являются доминирующими у спортсменов, ориентированных на достижение успеха в спорте, на высокий результат. Такая мотивация обычно присуща спортсменам высокого класса. Мотивы занятий спортом высших достижений, по мнению А.В. Родионова (1983, 1998), включают потребности в выполнении предельных физических усилий, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

Психологи, работающие в области спорта и физической культуры, рассматривая мотивацию с различных специфических позиций, выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию, мотивацию достижения и мотивацию в форме соревновательного стресса. Г.Д. Бабушкин (2000) предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяют две составляющие: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудач (Н.А. Батурина, 1988; В.И. Степанский, 1981).

Существует так называемая комбинированная точка зрения на мотивацию, согласно которой мотивация не является следствием только таких индивидуальных характеристики, как особенности личности, потребности, интересы или цели, или только ситуационных факторов. Наиболее оптимальный способ понять мотивацию заключается в учете и изучении взаимодействия личностных и ситуационных факторов. При использовании комбинированной модели мотивации тренер помогает своим подопечным научиться справляться с возбуждением и состоянием тревоги (мотивация в форме соревновательного стресса). Эффективным методом контролирования стресса, по мнению специалистов, является создание положительной тренировочной среды и продуктивная ориентация на ошибки и неудачи.

Успех и неудача влияют на внутреннюю мотивацию к продолжению деятельности (Ю.И. Портных, 2001; Э.С. Озолин, 2004). После успеха у людей наблюдаются более высокие уровни внутренней мотивации. Успех и неудача

имеют большую информационную значимость в соревновании. Важным результатом соревновательной деятельности наряду со спортивным достижением является изменение мотивационной сферы активных занятий спортом, имеющее свои особенности у опытных и начинающих спортсменов.

Исследования ряда психологов показали, что соревновательный успех, как правило, повышает внутреннюю мотивацию, тогда как неудача приводит к ее снижению. То есть положительная обратная связь повышает ощущение компетентности, что, в свою очередь, увеличивает внутреннюю мотивацию. Тренеры и родители могут повышать внутреннюю мотивацию ребенка посредством обратной связи с акцентом внимания на то, что делалось правильно, независимо от объективной неудачи.

Чтобы создать положительную тренировочную среду, способствующую росту мастерства спортсменов, используются различные методы мотивации, основанные на принципах подкрепления. Под подкреплением в психологии понимается использование поощрений (положительное подкрепление) и наказаний (отрицательное подкрепление) для увеличения или снижения вероятности возникновения подобной реакции в будущем. Спортивные психологи, как зарубежные, так и отечественные, рекомендуют использовать положительный подход к мотивации с тем, чтобы избежать потенциальных побочных явлений, обусловленных использованием наказания в качестве основного подхода.

Особое значение данное положение приобретает в работе с начинающими спортсменами. На начальных этапах обучения целесообразно использовать непрерывное и немедленное подкрепление; на более поздних этапах, возможно, более эффективным является подкрепление прерывистого характера.

Д. Джилл и Т. Дитер (1988) выявили три типа соревновательной ориентации, каждый из которых представляет различные субъективные результаты соревновательной ситуации:

1) соревновательность представляет собой удовольствие от соревнования и стремление к достижению успеха в соревновательных ситуациях;

2) ориентация на победу представляет собой межличностное сравнение и стремление к победе в соревновании. Главное – превзойти своих соперников, а не улучшить собственные результаты;

3) целевая ориентация – акцент на собственные результаты. Цель состоит в том, чтобы улучшить свои результаты, а не победить в соревновании.

Очевидно, что на начальном этапе подготовки спортсменами в большей степени проявляются первый и второй типы соревновательной ориентации, при которых поражение в соревнованиях воспринимается как глубокая неудача, снижающая мотивацию достижения.

Рассматривая влияние соревновательной деятельности на формирование и развитие психических качеств личности дзюдоиста на начальном этапе подготовки, необходимо исходить из психологических особенностей подросткового возраста (отрочества), к которому принято относить детей среднего школьного возраста (от 9-11 до 14-15 лет). Как отмечает ряд авторов (В.Н. Непопалов, Л.Г. Гуляева, А.В. Родионов и др., 2010), процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происхо-

дить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно сосуществует и «детское», и «взрослое». Л.С. Выготский (1984) центральным и специфическим новообразованием отрочества считал чувство «взрослости» – возникающее представление о себе как уже не о ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. При этом зачастую он совершенно не способен оценивать себя и реагировать на внешнюю оценку «позврослому».

Наиболее ярко в процессе спортивной подготовки это проявляется в структуре соревновательной деятельности. Как показывает практика, дзюдоисты на начальном этапе подготовки проявляют повышенное желание к участию в соревнованиях (элемент взрослости), при этом по-детски болезненно переживают неудачу, поражение, выражая свое переживание как в эмоционально-личностном плане, так и в мотивационном, что может проявиться в нежелании дальше заниматься данным видом спорта.

То есть можно предположить, что процессуальные и результативные мотивы спортивной деятельности у детей данного возраста на начальной стадии спортивной подготовки совпадают между собой, но расходятся с целями деятельности, что, как правило, отрицательно влияет на ее эффективность. В полной мере это можно отнести к результативности соревновательной деятельности дзюдоистов начального этапа подготовки.

Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях (Л.П. Матвеев, 1999; В.Н. Платонов, 1997, 2004). Дзюдоист должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты, что составляет одно из направлений технико-тактической подготовки на всех этапах тренировочного процесса (И.И. Алиханов, 1985; А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий, 1999; В.Г. Пашинцев, 1995; В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий, 2002; С.Х. Хван, 1989, и др.). Важная роль отводится овладению умением выявлять технико-тактические ошибки в соревновательных поединках и своевременно их устранять (Р.Р. Вяльшин, 2010; Р.М. Закиров, 2000, 2009; А.Е. Миллер, 1999, 2000; Ю.В. Наборщикова, 2009, и др.).

На начальном этапе подготовки дзюдоистов формирование технико-тактических действий может эффективно осуществляться в разных формах: с применением вариативных игр-заданий (Ю.И. Шумakov, Р.М. Закиров, А.В. Еганов, 2000; В.И. Вандышев, 2010), на основе формализованных моделей приемов борьбы (В.А. Чернышов, 1990), а также в структуре учебных соревнований, выполняющих обучающую функцию.

Существующая система организации соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса требует творческого переосмысления со стороны тренера-преподавателя, исходя из цели и задач формирования мотива деятельности спортсменов, изменения, как объема соревновательной нагрузки, так и ее обучающего содержания. Достижение успеха в учебных соревнованиях, несомненно, является положительным подходом к мотивации занятий спортом. Следовательно, разработка сеток учебных соревновательных поединков, позволяющих увеличивать количество побед каждого участника,

является способом получения большего удовольствия от соревновательной деятельности, формирования «ситуации успеха» и роста мотивации к занятиям дзюдо (И.В. Вержбицкий, 2010).

Для этого необходимо изучать не только мотивацию спортивного соревнования как специфического вида деятельности, но и исследовать изменение уровня мотивации спортсменов различной степени подготовки (опытных и начинающих) как результата непосредственного их участия в соревновательной деятельности, влияние этого изменения на процесс организации и управления тренировочным процессом. Вследствие такого изучения возможно последующее моделирование соревновательной деятельности на основе принципа «гуманной педагогики» (Ш.А. Амонашвили, 1996) в целях повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целом.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Вержбицкий И.В., старший преподаватель кафедры спортивной борьбы

Шагуч А.А. ,к.п.н., доцент кафедры спортивной борьбы

Элиханов С.Б., к.п.н., доцент кафедры спортивной борьбы

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейский государственный университет

Деятельность тренера, являясь, по существу, одним из видов управленческой деятельности, представляет сложноорганизованный многофакторный процесс, который осуществляется в рамках определенной педагогической системы, а мастерство тренера характеризуется комплексом умений, необходимых для продуктивного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, составляющих основу спортивной тренировки (Б.А. Подливаев, 2005).

На наш взгляд, одним из направлений повышения эффективности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки являются действия тренера-преподавателя, ориентированные на формирование у спортсмена технико-тактического, соревновательного опыта, на поддержку устойчивой мотивации к занятиям на основе достижения позитивного соревновательного результата.

К таким действиям относится применение тренерами-преподавателями моделирования соревновательной деятельности в рамках учебно-тренировочного процесса как специальное условие организации и проведения учебных соревнований на начальном этапе подготовки. В этом случае происходит творческое соединение педагогически обоснованного профессионального творчества педагога с требованиями по спортивной подготовке в режиме учебно-тренировочной работы, отраженными в учебных программах.

Современная практика проведения официальных спортивных соревнований строится на жестко регламентированных правилах. Вместе с тем проведение соревнований как компонента учебно-тренировочного процесса позволяет

изменять их количественные и качественные показатели, структуру, содержание, порядок, исходя из тех задач, которые вытекают из учебных целей.

Учебная программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования (2003), являясь документом, которым определяется содержание тренировочной, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивных школ, клубов, секций и т.д., включает в себя совокупность взаимосвязанных средств, методов, процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, востребованными для достижения высоких спортивных результатов.

Учебный материал представлен в программе по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В нормативной части программы даются примерные планы-графики распределения учебных часов по периодам обучения. В таблицах №№1-2 представлены примерные планы-графики распределения учебных часов для дзюдоистов первого и второго годов обучения в группах начальной подготовки.

Таблица 1

Примерный план-график распределения учебных часов
для дзюдоистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	110
4	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
5	Нравственная подготовка		2		2		2							6
6	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
7	Соревновательная подготовка							3	3					6
8	Зачетные требования									6				6
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Из приведенных в таблицах данных видно, что количество часов, выделяемых по программе на соревновательную подготовку дзюдоистов на начальном этапе, явно не достаточно: в течение первого учебного года предлагается реализовать 6 часов (2% от общего объема часов) соревновательной подготовки, второго – 18 часов (4%). На наш взгляд, это значительно сокращает возможности юных спортсменов в формировании соревновательного опыта, а, следовательно, снижает их мотивацию на продолжение занятий в спортивной секции из-за отсутствия ощущения положительной результативности тренировочного про-

цесса, которая, по нашему мнению, выражается в развитии навыков ведения поединков: демонстрации уровня технико-тактической подготовки, реализации физической и волевой подготовки, проявления основ нравственности в условиях учебных и официальных соревнований и др.

Таблица 2

Примерный план-график распределения учебных часов
для дзюдоистов 2-го года обучения в группах начальной подготовки

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы техники	14	12	12	14	12	12	12	16	14	14	14	10	156
2	Основы тактики	4	4	4	4	6	6	6	4	2	8	10	10	68
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	2	2			44
4	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	4	4	6	6	6	10	10	14	92
5	Волевая подготовка	2	2	2	2				2	2				12
6	Нравственная подготовка		2	2							2			6
7	Теория и методика освоения дзюдо	2	2	2	2				2	2				12
8	Соревновательная подготовка					6	6	6						18
9	Зачетные требования									8				8
Всего часов		34	34	34	34	34	34	36	36	36	36	34	34	416

В результате проведенного исследования нами определено, что для создания дополнительных тренировочных возможностей в рамках учебно-тренировочного процесса тренерами могут быть смоделированы особые соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо, и в то же время адаптированные к возрастным особенностям дзюдоистов начального этапа подготовки; направленные на решение задач их психологической (формирование мотивационной сферы) и технико-тактической (повышение уровня соревновательной практики) подготовки.

При этом нами предлагается рассматривать моделирование как один из видов педагогического конструирования, построенный на принципе вариативности, то есть видоизменения, касающегося только частностей, не задевающего основного. Именно в этом случае применение тренерами-преподавателями метода моделирования соревновательной деятельности рассматривается как специальное условие организации и проведения учебных соревнований на начальном этапе подготовки. Проведение данных учебных соревнований предполага-

ется нами как в системе непосредственной соревновательной подготовки, так и в структуре других видов подготовки: технико-тактической, специальной физической и иных. При этом применение метода моделирования тренерами-преподавателями при построении учебно-тренировочного процесса создает предпосылки для формирования развивающей среды, в которой обучение, воспитание и совершенствование необходимых качеств на начальном этапе подготовки спортсмена органично соединяются между собой, что является, со своей стороны, условием:

- усиления взаимодействия детей и педагогов в структуре учебно-тренировочного процесса;
- повышения мотивации детей к активным занятиям спортивной деятельностью как одной из составляющих здорового образа жизни;
- формирования у начинающих дзюдоистов осознанного соревновательного поведения на основе повышения технико-тактической подготовленности;
- развития профессионально-творческого потенциала тренера-преподавателя.

Данные факторы оказывают результирующее влияние на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки в целом.

СТРУКТУРНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРУЮЩЕГО ЭФФЕКТА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Дворкин Л.С.

доктор педагогических наук, профессор

КГУФКСТ, г. Краснодар

Меньшиков А.И.,

заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта

Иванов И.И., заслуженный тренер России,

Хасанов М.Р., заслуженный мастер спорта

Актуальность. Развитие специальной силы высококвалифицированных спортсменов, по мнению многих специалистов, может успешно осуществляться только при условии взаимодействия этого процесса со специфическими для того или иного вида спорта двигательными навыками и технико-тактическими действиями (ТТД). Однако в этом вопросе в практике подготовки борцов нет единого мнения.

Так, анализируя различные методы силовой подготовки в работах Я.К. Коблева, А.С. Дорошенко, М.А. Вишнякова (1999), В.К. Бальсевича (1995, 2000), Б.Х. Калмыкова (1989), А.С. Кузнецова (2002) и др., мы пришли к выводу, что они не носили интенсивного характера. В то же время, Ю.А. Шулика (1993), А.С. Кузнецов (2002) указывали, что специальной скоростно-силовой подготовке в греко-римской борьбе уделяется недостаточное внимание в связи с ограниченными средствами, которые могут, по их мнению, быть использованы для этой цели. Это мнение подтверждается в ранних работах А.Г. Бурындина (1974), А.А. Новикова (1999) и др., в которых предлагалось развивать специальные ско-

ростно-силовые качества борца с применением борцовского манекена различной модификации. По данным М.В. Осотова (1997), применение силовых упражнений без учета специфики вида спорта не приводит к росту технических достижений. Для этих целей лучше всего использовать упражнения, сходные по форме и характеру работы со специфическими упражнениями. Он предлагает более широко использовать в специальной силовой подготовке борцов занятия с гирями.

Противоречие проблемы выявилось и в том, что в вышеперечисленных и в ряде других научных трудов, в которых рассматривались различные методы скоростно-силовой подготовки борцов, авторы не отмечают возможность использования отягощений интенсивного характера. Более того, в научных трудах В.С. Бегидова, В.Н. Селуянова (1993), Ю.В. Верхошанского (1985) Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова (1997) и др. для развития силы спортсменов предлагаются в основном неинтенсивные методы тренировки, то есть без отягощений свыше 60% от максимума.

В то же время в ряде современных исследовательских работ (С.В. Воробьев, 1998; В.В. Рожковец, 2007; С.В. Новаковский, 2004; С.В. Степанов, 2004; С.В. Казанцев, 2005 и др.) получены положительные результаты применения интенсивных методов скоростно-силовой подготовки в различных видах спортивных единоборств (греко-римской борьбе, самбо, каратэ и др.), в том числе и на основе использования дозированных отягощений.

В тренировочной практике подготовки высококвалифицированных борцов мы также не находим однозначного ответа в вопросе планирования специальной силовой подготовки в годичном цикле (Р.А. Пилоян, 1985; В.В. Шиян, 1997; М.В. Осотов, 1997; В.М. Игуменов, 1992; Д.Г. Миндиашвили, 1996; Б.А. Подливаев, 1997; Е.С. Перемышлев, 2000; Б.И. Тараканов, 2000; А.С. Кузнецов, 2002.). Проблемным является и вопрос выбора в тренировке борцов той или иной методики применения отягощений интенсивного характера для развития не только скоростно-силовых качеств, но и, что очень важно подчеркнуть, взрывной силы (Б.А. Подливаев, Г.М Грузных, 2004; В.В. Рожковец, 2007).

Все вышеизложенное, по нашему мнению, убеждает в объективной необходимости поиска оптимальных средств и методов специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, с учетом современных изменений в правилах соревнований борцов. В нашем случае это относится, прежде всего, к подготовке борцов тяжелых весовых категорий, у которых, по данным Е.С. Перемышлева (2000), вариативность показателей ряда тестов значительно выше, чем у более легких весовых категорий, и колеблется в пределах от 20 до 40% .

Цель исследования. Выявить основные структурные характеристики тренирующего эффекта специальной силовой подготовки борцов.

Методика и организация исследования. Для изучения тренирующего эффекта применения различных вариантов специальной силовой подготовки выполнены три серии модельных экспериментов в естественных условиях спортивной подготовки борцов. Модельный эксперимент был проведен на борцах высочайшей квалификации (экспериментальная группа ЗМС и МСМК – 8 человек) и высокой квалификации (контрольная группа - МС и КМС –12 человек).

В экспериментах проверялась эффективность различных вариантов сочетания методики тренировки с интенсивными отягощениями. Сопряженно-

последовательная методика силовой подготовки применялась в четырех недельных микроциклах (с 21 января по 21 февраля). Были применены сопряженно-последовательный, вариационно-прогрессивный и интегральный методы силовой подготовки борцов (рис. 1).

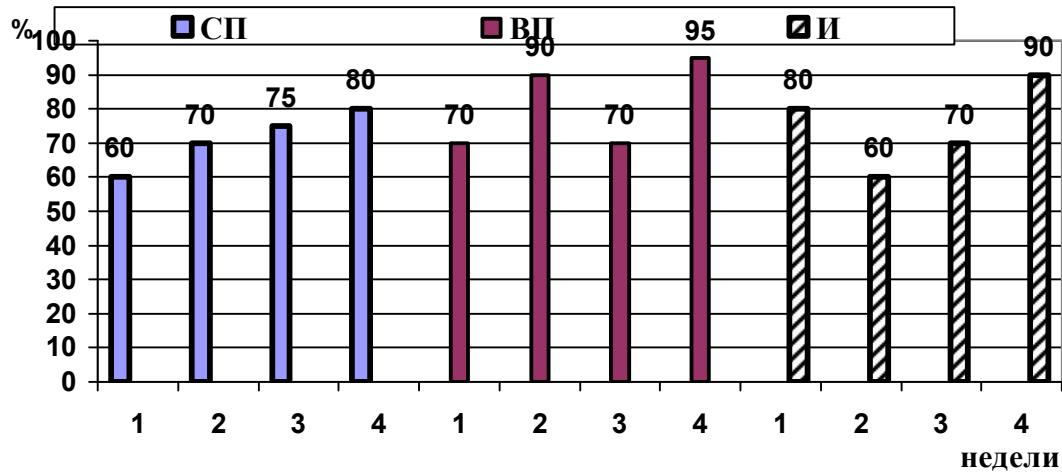


Рис. 1. Динамика изменений тренировочной нагрузки в специальной силовой подготовке в четырехнедельном мезоцикле

Все четырехнедельные мезоциклы соответствовали базовым этапам силовой подготовки борцов. В контрольной группе силовая подготовка осуществлялась на основе традиционных для борцов методов (подъем гирь, подъем штанги средних весов и работа с партнером).

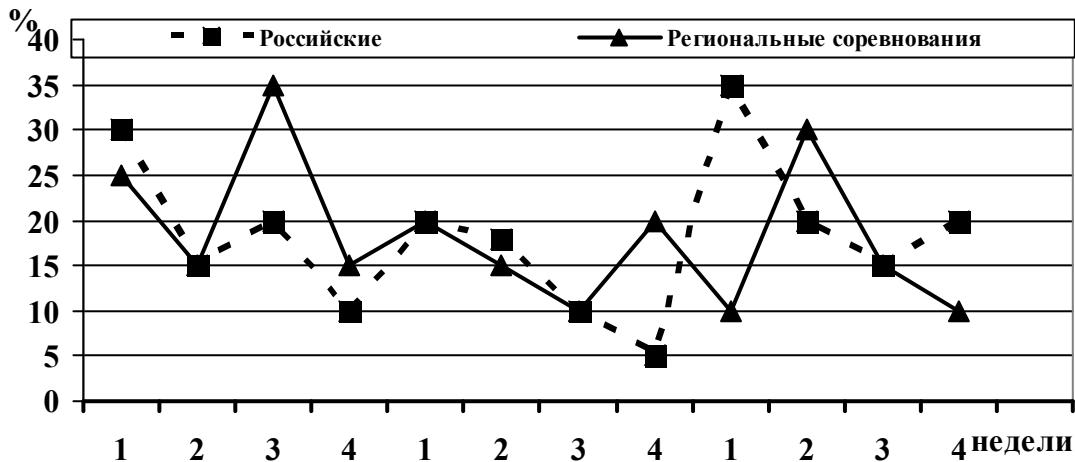


Рис. 2. Принципиальная модель применения интенсивных методов силовой тренировки борцов на этапе базовой физической подготовки, в процентах к общей нагрузке

С помощью инерционного динамографического стенда оценивалась динамика уровня специальной силовой подготовленности борцов экспериментальной и контрольной группы (рис. 3 и 4), а именно показатель максимума взрывного усилия (F_{max}), стартовая сила мышц (Q) и мощность усилия (N), зарегистрированные при разгибании ноги.

Результаты исследования. *Максимум взрывного усилия (F_{max}).* Исследования показали, что в экспериментальной группе борцов греко-римского стиля

влияние сопряженно-последовательного метода специальной силовой подготовки позволило выявить волнообразную динамику величины прироста максимума взрывного усилия (рис. 3).

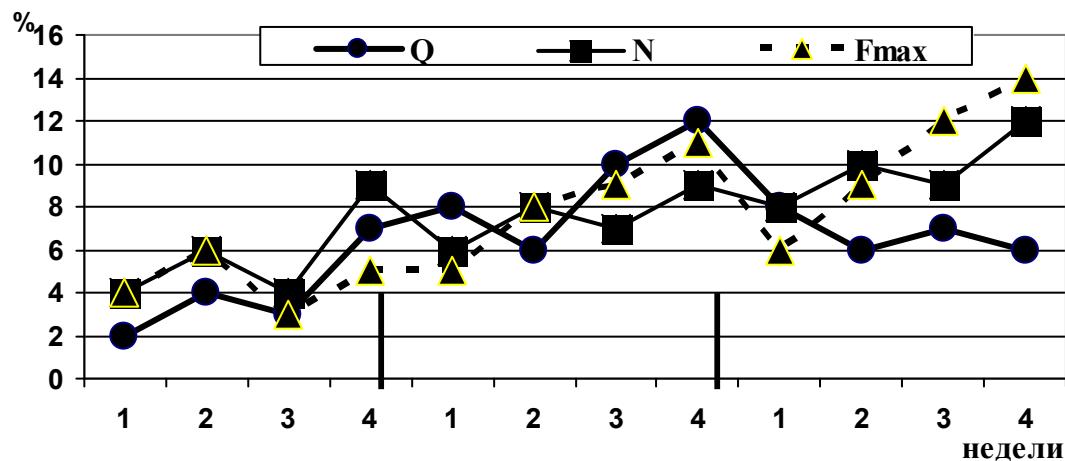


Рис. 3. Динамика прироста показателей скоростно-силовых качеств у борцов экспериментальной группы (G - ускоряющая сила мышц, Fmax – показатель максимума взрывного усилия, N - мощности усилия)

Однако колебание величины динамики максимума взрывного усилия находилось в пределах от +3 до +6% по отношению к исходному уровню.

Во втором четырехнедельном цикле базовой силовой подготовки применение вариационно-прогрессивной методики силовой подготовки привело в целом к более выраженному приросту максимума взрывного усилия борцов по сравнению с первым методом. Причем наиболее выраженный прирост Fmax был зафиксирован на третьей и четвёртой неделях специальной силовой подготовки (соответственно +8 и +91%), а наиболее низкий уровень – на первой и второй неделях (соответственно +4 и +8%). В третьем четырехнедельном цикле силовой подготовки, когда использовался интегральный метод, самая высокая величина прироста Fmax была зафиксирована на 4 неделе (+14), а относительная низкая – на первой неделе (+6%). На 2 и 3 неделях наблюдался прирост Fmax с 9 до 12%.

Если попытаться более объективно оценить эффективность применения той или иной методики силовой подготовки на прирост максимума взрывного усилия борцов, то будет справедливо это сделать по анализу общей суммы прироста данного показателя в целом за один мезоцикл. Тогда стало совершенно очевидным, что интегральный метод силовой подготовки борцов оказался самым успешным ($\Sigma=41\%$), на втором месте – вариационно-прогрессивный метод ($\Sigma=32\%$) и на третьем месте – сопряженно-последовательный метод ($\Sigma=18\%$).

В контрольной группе борцов были зафиксированы следующие показатели Fmax (рис. 4). В первом мезоцикле наиболее выраженный прирост Fmax (одного из показателей скоростно-силовых качества борца) был зафиксирован на второй и третьей неделях базовой подготовки (соответственно +5 и +4%), а наименее выраженный – на первой и второй неделях. В следующем (втором) мезоцикле наиболее высокий уровень прироста Fmax был зафиксирован на второй и четвертой неделях и был выше, чем в первом мезоцикле (соответственно

+8 и +7%). В третьем мезоцикле традиционная силовая подготовка борца не привела к каким-либо существенным изменениями Fmax по сравнению с предыдущим мезоциклом. В целом сумма прироста Fmax по отдельным мезоциклам составила в контрольной группе борцов соответственно – 14, 24 и 21%, что во всех случаях ниже, чем наблюдалось при анализе Fmax в экспериментальной группе. Средняя величина прироста показателя Fmax составила в экспериментальной группе в первом мезоцикле 4,5; втором 8,0 и в третьем – 10,3%, соответственно в контрольной группе – 3,5; 6,0 и 5,3%.

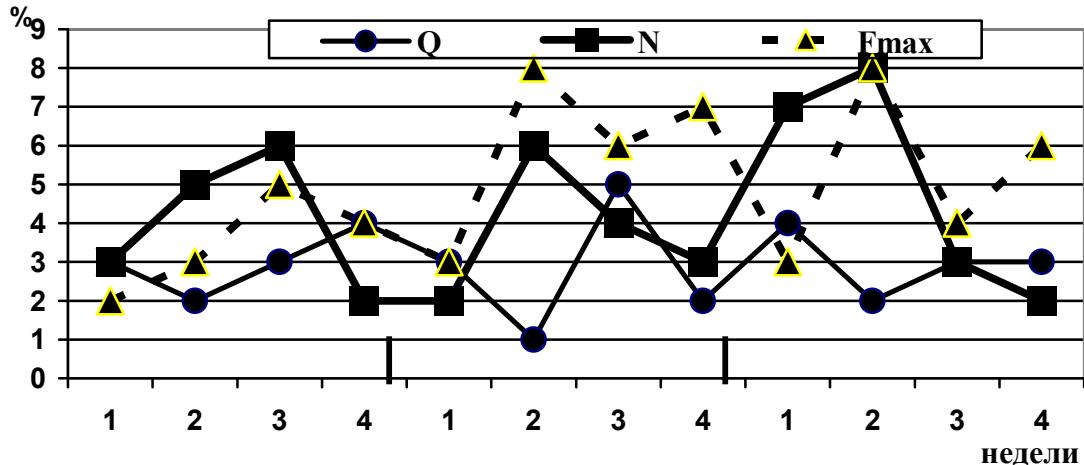


Рис. 4. Динамика прироста показателей скоростно-силовых качеств у борцов контрольной группы

Стартовая сила мышц (Q). От уровня развития стартовой силы во многом зависит успешность выполнении технико-тактических действий борца, как в стойке, так и в партнере. Наши исследования показали, что наибольший прирост стартовой силы у борцов был зафиксирован в экспериментальной группе при выполнении вариативно-прогрессивного метода силовой подготовки (табл. 1). У них сумма прироста Q составила 36%, а средний показатель прироста – 9%. Применение интегрального метода в специальной подготовке борцов привело к приросту стартовой силы за один мезоцикл в сумме на 27%, а в среднем за один недельный микроцикл – на 6,8%. И меньше всего в экспериментальной группе повлиял на величину прироста стартовой силы сопряженно-последовательный метод (в $\Sigma 16\%$ и средний показатель – 4,0%).

Мощность работы (N). Известно (В.Б. Коренберг, 2004), что за мощностью принимается работа, отнесенная к единице времени ($N=A/t$, то есть «механическая работа» на «время», за которое она произведена). Следовательно, этот показатель силовой подготовки весьма важно учитывать в тренировочном процессе борца. От мощности работы во многом зависит, насколько эффективно в силовом отношении будут выполняться технико-тактические действия борца. Наши исследования показали, что значительный относительный прирост мощности работы у борцов был зафиксирован в экспериментальной группе при выполнении интегрального (сумма прироста составила 39%) и вариативно-прогрессивного метода (сумма прироста составила за один мезоцикл 30%). Сопряженно-последовательная методика развития мощности работы у борца ока-

заявилась наименее эффективной (сумма прироста составила за один мезоцикл 23%).

Но, если все вышеприведенные результаты прироста мощности работы борцов за три базовых мезоцикла сравнить с данными контрольной группы, то оказалось, что традиционная методика применения средств силовой подготовки достоверно уступает экспериментальной во всех трех вариантах (табл. 1).

Таблица 1

Уровень прироста показателей скоростно-силовых качеств высококвалифицированных борцов греко-римского стиля

Скоростно-силовые показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Мезоциклы			Мезоциклы		
	1 (СП)	2 (ВП)	3 (И)	1 (тр)	2 (тр)	3 (тр)
Q	Σ	16	36	27	12	11
	M±	4,3±0,3	9,0±0,5	6,8±0,8	3,0±0,2	2,8±0,3
N	Σ	23	30	39	16	11
	M±	5,8±0,4	7,5±0,8	9,8±0,9	4,0±0,4	2,8±0,2
Fmax	Σ	18	32	41	14	24
	M±	4,5±0,3	8,0±0,5	10,3±0,7	3,5±0,3	6,0±0,6
						5,3±0,7

$\Delta_{M_3-M_1}$ достоверна во всех случаях при $P<0,01$

Примечание: Q – стартовая сила, N – мощность работы, Fmax – максимум взрывного усилия. СП- сопряженно-последовательная, ВП- вариативно-прогрессивная и И – интегральная методики.

Итак, очевидно преимущество всех трех вариантов программ силовой подготовки борцов в развитии скоростно-силовых качеств по сравнению с традиционными методами. Это связано с более рациональным построением тренировочной нагрузки, организованной по принципу наращивания или вариации её тренирующего потенциала в трех четырех недельном мезоциклах.

Выводы. Результаты исследования эффективности системного применения средств специальной силовой подготовки позволяют сделать следующее заключение.

1. Система специальной силовой подготовки может быть эффективна только в том случае, если тренирующий потенциал средств, вводимых в тренировку, последовательно нарастает. Длительно (даже комплексное) применение одних и тех же средств неэффективно.

2. Сохранение тренирующего потенциала нагрузки в целом должно обеспечиваться не столько увеличением ее объема, сколько качественным изменением её содержания.

3. В условиях неуклонного наращивания тренирующего потенциала силовой и скоростно-силовой нагрузки (на этапе базовой подготовки) огромное значение имеют предсоревновательные и соревновательные этапы, связанные с

непосредственной подготовкой и участием борцов в соревнованиях, в которых выполняется только специфическая работа.

4. Оптимальная продолжительность базового этапа подготовки борцов с использованием трех вариантов применения интенсивных средств специальной силовой подготовки составляет не больше четырех недельных микроциклов или один мезоцикл.

Литература.

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бальсевич, В.К. Концепция новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 10-11.
3. Бегидов, В.С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста / В.С. Бегидов, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 5.
4. Бурындина, А.Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе / А.Г. Бурындина // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1974. – С. 33-34.
5. Верхощанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхощанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
6. Воробьев, С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Воробьев. – Краснодар, 1996. – 24 с.
7. Игуменов, В.М. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 61.
8. Казанцев, С.В. Методика физического и нравственного воспитания школьников 4-6-классов, занимающихся каратэ стиля Дзёсимон: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Казанцев. – Майкоп, 2005. – 22 с.
9. Калмыков, Б.Х. Развитие силовых качеств на уроках в Y-YI классах / Б.Х. Калмыков // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 20.
10. Коблев, Я.К. Проявление полового диморфизма в физической подготовленности детей 12-15 лет Республики Адыгея / Я.К. Коблев, А.С. Дорошенко, М.А. Вишняков // Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта: материалы междунар. науч. конф. – Майкоп: ИФК и дзюдо АГУ, 1999. – С. 221-225
11. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: дис. ... д-ра пед. наук / А.С. Кузнецов. – Краснодар, 2002. – 458 с.
12. Миндиашвили, Д.Г. Некоторые критерии отбора в вольной борьбе / Д.Г. Миндиашвили, Л.М. Фомин, А.Н. Савчук // Спортивная борьба. – 1984. – С. 76-79.
13. Новаковский, С.В. Теория и методология базовой силовой подготовки детей ми подростков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Новаковский. – Майкоп, 2004. – 40 с.
14. Новиков, А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 50-56.
15. Осотов, М.В. Методика скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Осотов. – М., 1997. – 153 с.
16. Перемышлев, Е.С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов: дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Перемышлев. – М., 2000. – 139

с.

17. Пилоян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилоян. – М., 1985. – 48 с.
18. Подливаев, Б.А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: метод. пособие / Б.А. Подливаев, Н.И. Сусоколов. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
19. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Сов. спорт, 2004. – 272 с.
20. Рожковец. В.В. Научно-педагогические основания применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков (на примере бегунов на короткие дистанции и борцов греко-римского стиля): автореф. дис. ... канд. пед наук / В.В. Рожковец. – Краснодар, 2007. – 24 с.
21. Степанов, С.В. Теоретико-методические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Степанов. – Краснодара: КГУФКСТ, 2004. – 50 с.
22. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – М., 1997. – 416 с.
23. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 452 с.
24. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Закиров Р.М.,
кандидат педагогических наук,
СДЮСШОР по дзюдо и самбо Пермского края;
Наборицкова Ю.В.,
кандидат экономических наук,
Федерация дзюдо Пермского края;
Плотников В.И.,
Федерация дзюдо России;
Мингалиев И.И.,
СДЮСШОР по дзюдо и самбо Пермского края;
г. Пермь*

Рациональное построение системы занятий для юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата на спортивно-оздоровительном этапе в адаптивном дзюдо осуществляется на основе учета специфических особенностей спортивной тренировки. Отличие тренировочного процесса дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата по сравнению со здоровыми занимающимися состоит в том, что объектом воздействия являются дети и подростки, имеющие стойкие дефекты в разных системах организма, которые ли-

митируют двигательные возможности, ограничивая сферу их применения.

В связи с этим, спортивная тренировка в адаптивном дзюдо имеет *специфические особенности*, выражющиеся в необходимости систематической коррекции физического состояния занимающихся, целевого использования двигательных действий в процессе обучения спортивной технике, рационального подбора упражнений для развития физических качеств и планирования физических нагрузок, на базе которых формируются адаптационные и компенсаторные механизмы.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 7 до 12 лет), желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа с занимающимися.

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры, профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, организованные для юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, считаются успешно организованными, если соответствуют *критериям*:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям адаптивным дзюдо;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля;
- формирование спортивного коллектива.

Управление процессом спортивной подготовки в адаптивном дзюдо требует от тренера-преподавателя соблюдения следующего *алгоритма профессиональной деятельности*:

- изучение диагноза учеников и материалов индивидуальных программ реабилитации (ИПР);
- тестирование уровня физической подготовленности занимающихся;
- формирование мотивации к занятиям;
- выбор учебных заданий, средств контроля;
- планирование работы;

- непосредственно учебно-воспитательная работа;
- рациональный подбор упражнений, способствующих изучению технических действий дзюдо.

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обуче-ния	Возраст для за-числения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количе-ство учебных часов в неделю
СО	Весь период	7-12	III – 8	4
			II – 6	
			I – 2	

* Годовой объем нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение не более 10%.

Тренеру-преподавателю, обучающему основам дзюдо детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, необходим сильный характер: твердость, выдержка, терпение, умение ценить минимальные успехи, сдержанность в проявлении эмоций, в поведении. Большое воспитательное значение имеет личность тренера-преподавателя и проявление педагогических качеств – справедливость, беспристрастность, доброжелательность.

Режимы тренировочной работы для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, отделений и групп по адаптивному дзюдо в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта с дзюдоистами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, для спортивно-оздоровительных групп представлены в табл. 1.

Таблица 2

Примерный план-график распределения учебных часов

в спортивно-оздоровительных группах

дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Виды подготовки	Дзюдоисты с нарушением опорно-двигательного аппарата		
	церебральное	спинальное	ампутационное
	<i>Этапы подготовки СО – весь период</i>		
I. Технико-тактическая подго-товка	74	44	82
1.1. Техника	56	34	58
1.2. Тактика	18	10	24
II. Физическая подготовка	74	76	66
2.1. Общая физическая подго-товка	28	38	22
2.2. Специальная физическая подго-товка	46	38	44

Виды подготовки	Дзюдоисты с нарушением опорно-двигательного аппарата		
	церебральное	спинальное	ампутационное
	<i>Этапы подготовки СО – весь период</i>		
III. Психологическая подготовка	24	26	24
3.1. Волевая подготовка	16	18	16
3.2. Нравственная подготовка	8	8	8
IV. Методическая подготовка	20	20	20
Теория и методика освоения дзюдо	16	16	16
Инструкторская практика	2	2	2
4.3. Судейская практика	2	2	2
V. Соревновательная подготовка	Согласно календарному плану		
VI. Зачетные требования	6	6	6
VII. Рекреация (отдых и восстановление организма)	10	36	10
ВСЕГО ЧАСОВ:	208	208	208

Распределение учебных часов по видам подготовки для юных дзюдоистов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, представлено в учебном плане (табл. 2).

Учебный план разработан на 52 недели, с учетом 46 недель занятий в условиях школы (запланировано 184 часа) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся (запланировано 24 часа) на период их активного отдыха.

Литература:

1. *Адаптивное дзюдо*: программа спортивно-оздоровительной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С.В. Ергина, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников, И.И. Мингалиев. – Пермь: ОТ и ДО, 2011. – 83 с.

2. *Дзюдо. Система и борьба*: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева, В.М. Невзорова, Ю.М. Схаляхо. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

3. Наборщикова, Ю.В. Особенности обучения двигательным действиям юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Специальность 032102 (022500) – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): метод. рекомендации / Ю.В. Наборщикова, Р.М. Закиров. – Пермь: ОТ и ДО, 2009.

4. *Частные методики адаптивной физической культуры*: учебник / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.

5. Шестаков, В.Б. *Теория и практика дзюдо*: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерёгина. – М.: Сов. спорт, 2011.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Лубышева Л.И.,

доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет

физической культуры, спорта, молодежи и туризма

г. Москва

Можаров К.О., аспирант

Нижневартовский государственный гуманитарный университет

г. Нижневартовск

Ключевые слова: модель акцентированного развития физических качеств, юные самбисты, педагогические условия.

Введение. Развитие детского, юношеского и массового спорта в России остается приоритетом государственной важности. Несмотря на сложные условия финансирования физической культуры и спорта, научно-практические разработки, проблемы оздоровления населения, а также повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте занимают ведущие место.

Подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов к оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла (В.К. Бальсевич, 1999, Л.Б. Кофман, 2000, В.Т. Бауэр, 2002).

В практике специалистов по спортивным единоборствам все чаще встречаются программы, методики, новые разработки при построении учебно-тренировочного процесса с детьми, занимающимися на начальном этапе подготовки.

В связи с этим **целью** нашего исследования – научно-методическое обоснование модели акцентированного развития физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки.

Гипотеза: в ходе исследования мы предположили, что процесс развития быстроты, гибкости, ловкости юных самбистов будет наиболее эффективным, если в процессе учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо группы начальной подготовки будет использована модель акцентированного развития физических качеств, основанная на содержании и организации краткосрочных тренировочных модулей.

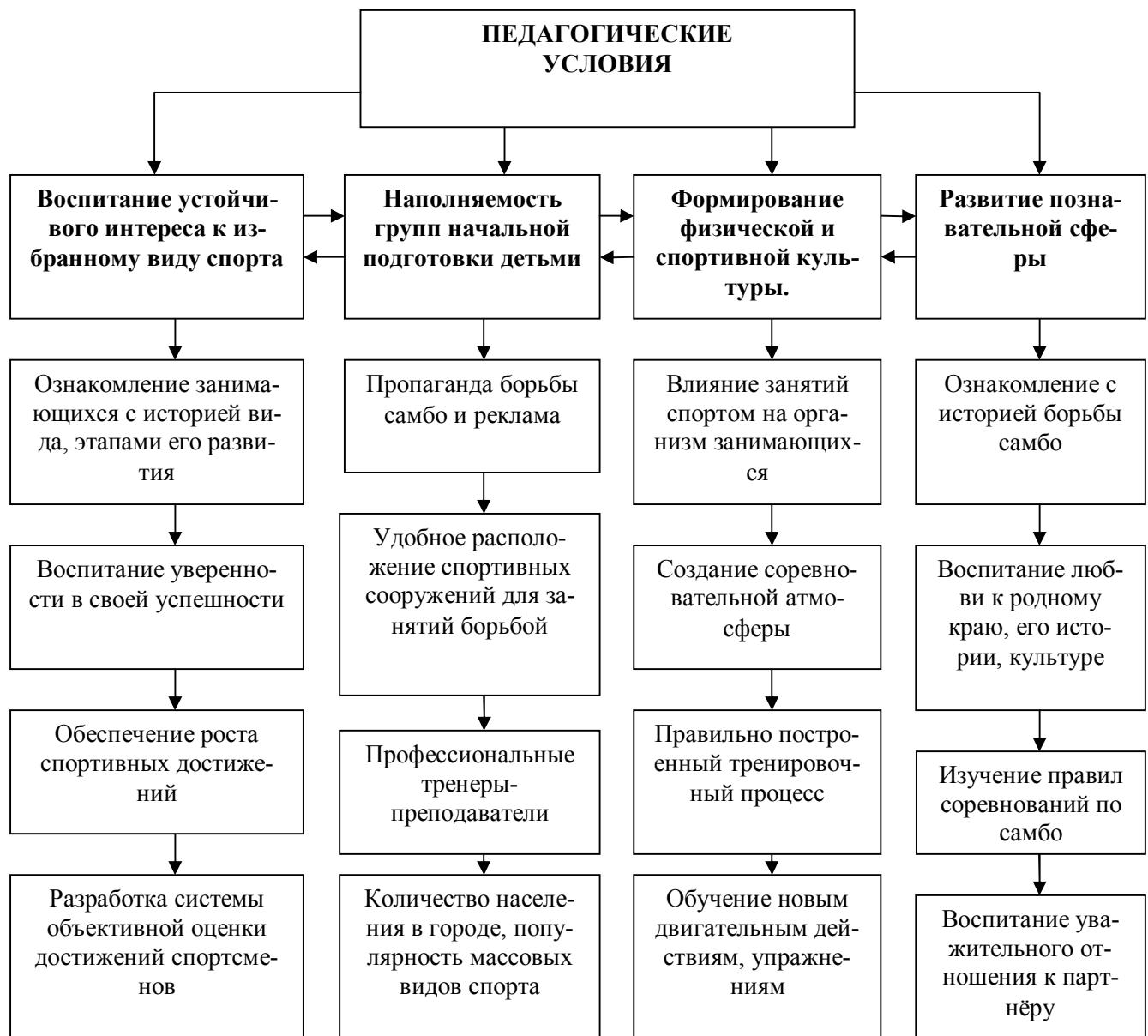
Модель акцентированного развития физических качеств юных самбистов обеспечивается организацией и использованием ряда условий, среди которых основными на наш взгляд являются:

- воспитание устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- наполняемость групп контингентом и регулярное посещение занятий по самбо в группах начальной подготовки;

- формирование физической и спортивной культуры у младших школьников средствами общей физической и специальной физической подготовки борьбы самбо;

- удовлетворительное состояние материально-технической базы и наличие тренерского преподавательского состава;

- медицинское заключение о возможности посещения занятий по борьбе самбо.



Важной составляющей педагогических условий реализации модели акцентированного развития физических качеств юных самбистов (см. схему 1) является состояние развития борьбы самбо в данном регионе. Это зависит от наличия спортивных объектов, тренерско-преподавательского состава, времени

функционирования секции, отделения, Федерации борьбы самбо. Очень важно пропагандировать самбо рекламными роликами, показательными выступлениями, проводимыми в городе соревнованиями. Спортивные результаты уже занимающихся детей тоже играют значительную роль в выборе ребенком и его родителями вида спорта.

Удаленность места занятий от центра города, от дома существенно влияет на регулярность посещения ребёнком спортивной секции.

Изучение индивидуальных особенностей занимающихся, их потенциальных возможностей и способностей создаёт необходимые предпосылки разработки тренером (при активном, заинтересованном участии субъекта педагогического воздействия) личного плана спортивной подготовки.

Перспективность и результативность планирования определяются эффективной последовательностью выполнения интеллектуальных и двигательных заданий, формированием навыков выявления главного элемента техники физического упражнения и деталей, обеспечивающих общее восприятие результата деятельности.

Ведущим условием повышения результативности тренировочной деятельности юных самбистов является обеспечение единства общей и специальной подготовки.

Борьба самбо представляет собой комплексный вид спорта, предъявляющий разнообразные требования к уровню общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Для успешной **реализации** модели акцентированного развития физических качеств юных самбистов необходим ряд условий:

➤ проведение учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо в ДЮСШ может быть реализовано на основе учёта физкультурно-спортивных интересов и потребностей, индивидуальных физических и морфофункциональных показателей занимающихся детей;

➤ проведение учебно-тренировочного занятия по борьбе самбо на этапе начальной подготовки первого года обучения тренер-преподаватель по виду спортивной деятельности в течение 2-х академических учебных часов, тренировок – 3 раза в неделю, обеспечение 6-часовой нагрузки в неделю, 24-часовой – в месяц.

➤ проведение занятия по специально разработанной государственной программе для детско-юношеских спортивных школ;

➤ опора на общедидактических основах учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ, на принципах, средствах, методах и формах организации физического воспитания с учётом качественного своеобразия экспериментальной программы, особенностей физического развития младших школьников, материально-технической базы образовательного учреждения;

➤ оперативная коррекция содержания физического воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала программы;

➤ формирование физической и спортивной культуры у младших школьников средствами общей физической и специальной физической подготовки в борьбе самбо;

- индивидуально дозированная физическая нагрузка юного самбиста;
- обязательный оперативный контроль за физическим состоянием учащихся.

На 1-м году обучения по специализации «борьба самбо» с занимающимися необходимо ознакомить с историей вида спорта, его зарождением в Советском Союзе, этапами роста. Очень важно довести до детей информацию, что самбо – наш отечественный вид спорта, культивируемый во многих странах, включенный в состав олимпийских видов спорта, но не входящий в программу Олимпийских игр, рассказать о выдающихся спортсменах, как прошлого, так и настоящего времени, показать видеоролики соревнований и спортивные журналы. Все это позволит создать у детей представление об избранном виде спорта, его специфике.

Заключение. Для реализации модели акцентированного развития физических качеств необходимо соблюдать ряд педагогических условий, напрямую связанных с построением и содержанием учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо в группах начальной подготовки.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурных знаний) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Верхушанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхушанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимп. лит., 2002. – С. 213-214.
4. Елисеев, С.В. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо / С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М., 2003. – 205 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Оборин А.В.

*Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
г. Пермь*

Основываясь на многолетней тренерской работе, выявлены следующие теоретические предпосылки исследования проблемы тактической подготовки в спортивных единоборствах.

1. Изучение литературных данных, посвященных формированию тактики проведения технических действий дзюдоистов, указывает на отсутствие научно-методических сведений, раскрывающих теоретические и практико-технологические аспекты совершенствования тактической подготовки в аспекте формирования специфических тактических действий, которое направлено на повышение результативности и эффективности соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Выяснилось, что тактическая подготовка квалифицированных дзюдоистов связана с использованием значительного объема средств, не отвечающим современным требованиям соревновательной

деятельности в дзюдо [1, 2, 3, 4, 5, 6].

В итоге использование неадекватных тренировочных средств формирует адаптационные процессы, направленные в той или иной степени мимо поставленной цели, а иногда дает отрицательный результат в тактической подготовке квалифицированных дзюдоистов. В связи с этим существует множество вопросов по всем аспектам тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов, требующих глубокого научного изучения.

2. Технико-тактическая подготовка является одним из важнейших факторов мастерства борцов, составляющих и определяющих спортивные достижения. Тактические действия в единоборствах выполняются в сложной, непрерывно меняющейся обстановке. Известно, что основная задача дзюдоиста заключается в умении проводить оценочные приемы. Однако даже на социально значимых крупнейших соревнованиях специалисты отмечают у многих из них однообразие в проведении тактических действий.

Целесообразность спортивной тактики зависит как от общего тактического замысла, так и от конкретизирующего плана ведения состязания. Тактический замысел должен быть выработан с учетом реальных возможностей спортсмена и соперников, опираться на знание апробированных эффективных форм спортивной тактики и прогноз наиболее вероятного исхода состязания. Об этом свидетельствуют данные отечественной литературы [1, 2, 5, 6].

Анализ тренировочных занятий показал недостатки в планировании тренировочного процесса, относящиеся к разделам тактической подготовки. Следовательно, совершенствованию техники повышения надежности выполнения броска следует уделять особое внимание.

3. Тактическая подготовка должна сочетаться с особенностями и требованиями соревновательной деятельности, отражать закономерные и многофакторные процессы, происходящие во время поединка.

Формирование тактических действий в тренировке должно состоять не только из рекомендованных средств и методов, но и содержать организационно-методические указания, конкретизирующие способы совершенствования технического мастерства. Организационно-методические указания регламентируют количество повторений упражнения, интервалы отдыха в одной серии, количество серий и промежутки отдыха между ними.

4. К направлениям совершенствования тактической подготовки относятся: моделирование технических действий квалифицированных дзюдоистов; выявление ведущих тактических действий; формирование и дальнейшее их совершенствование; повышение надежности и эффективности выполнения тактических действий.

5. Преимущество сильнейших дзюдоистов заключается в успешном и стабильном использовании тактических действий во время схватки. При этом особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования тактической подготовки дзюдоистов. Научная и практическая значимость разрабатываемых средств и методов определяется, в первую очередь, тем, насколько точно они отражают процессы, происходящие во время схватки.

6. С изменениями правил соревнований, а за последние 3 года международный конгресс IJF менял их дважды, меняются и совершенствуются тактические действия дзюдоистов. Так, с включением в правила соревнования запрета наказания за выхваты ног, некоторые спортсмены принимают тактические действия «угроза бросками ногами», что заставляет соперника в целях защиты выхватывать ноги, тем самым быть на грани наказания и проигрыша.

Таким образом, теоретический анализ позволил выявить тактику проведения атакующих действий как проблему в спортивных единоборствах и наметить пути ее совершенствования с применением специальной методики исследования и средств совершенствования.

Литература:

1. *Дзюдо. Система и борьба*: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева, В.М. Невзорова, Ю.М. Схаляхо. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
2. Дементьев, В.Л. *Методология профессиональной тактико-технической подготовки тренерских кадров по спортивной борьбе в физкультурных высших учебных заведениях*: дис. ... д-ра пед. наук / В.Л. Дементьев; РГУФК. – М., 2004. – 245 с.
3. Еганов, А.В. *Планирование многолетней тактической подготовки в борьбе дзюдо*: метод. указания для тренеров и спортсменов / А.В. Еганов, Н.П. Хохлов. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 18 с.
4. Игуменов, В.М. *Спортивная борьба*: учеб. для ин-тов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Левицкий, А.Г. *Технология подготовки борцов с ориентацией на высокий спортивный результат*: учеб. пособие / А.Г. Левицкий, Б.И. Тараканов, М.О. Даупаев. – Астана: Комитет по спорту министерства туризма и спорта Республики Казахстан, 2009. – 27 с.
6. Шахмурадов, Ю.А. *Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов*: дис. в виде науч. доклада ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шамурадов. – М., 1999. – 60 с.

ОБ АКТИВНОСТИ МЫШЦ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ ПОДНОЖКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ДЗЮДОИСТКАМИ

Элиханов С.Б.,

кандидат педагогических наук, доцент;

Вержбицкий И.В.;

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета

Введение. Знания об активности мышц во время проведения базовых приёмов дзюдо позволили бы обосновать локализацию силовой нагрузки и характер специальной силовой подготовки дзюдоистов, имеющей целью повышение эффективности тех или иных приёмов. Это позволяет считать актуальным изучение особенностей мышечной активности во время проведения передней подножки (одного из базовых приёмов дзюдо) высококвалифицированными дзюдоистками. Проведение передней подножки дзюдоистками высокой квалификации позволило бы принять технику этого приёма в качестве эталонной, а кар-

тину мышечной активности во время его проведения – ориентиром для программирования силовой подготовки.

Методика. Особенности мышечной активности при проведении передней подножки анализировались на основании изучения движений высококвалифицированных дзюдоисток по видеозаписи этого приёма с трёх позиций, а затем уточнялись при помощи трёхмерного видеоанализа. Такое исследование (сопоставление результатов, полученных в ходе реализации работ первого и второго направлений) позволяло получить наиболее полную информацию об активности мышц при выполнении передней подножки.

Съёмки для первичного анализа характера движений при проведении передней подножки проводились тремя камерами JVC GR-D370E с частотой съёмки 50 кадров в секунду.

Трёхмерный видеоанализ производился при помощи системы видеонаблюдения Qualisys (Швеция), включающей шесть камер ProReflex с частотой съёмки 120 кадров в секунду. Обработка отснятого данными камерами материала производилась при помощи программы трёхмерного трекинга Qualisys Track Manager версии 1.8.225. Сглаживание данных производилось при помощи скользящего среднего с интервалом 20.

В исследовании приняли участие три дзюдоистки (все МС, весовые категории 52, 70 и 70 кг, возраст 20, 20 и 21 год) – члены сборной Российской Федерации среди молодёжи (до 23 лет).

Результаты. Результаты анализа видеозаписей проведения передней подножки высококвалифицированными дзюдоистками позволяют считать, что эффективное проведение этого приёма требует выполнения очень быстрых движений в подготовительной стадии. Это не даёт возможности сопернице организовать активное противодействие.

Активные действия по выведению соперницы из равновесия начинаются с активного сгибания и скручивания туловища против часовой стрелки и разгибания правого бедра. Продолжается приём за счёт сгибания туловища, а также тяги левой рукой путём разгибания плеча.

При осуществлении передней подножки, таким образом, задействованы сначала мышцы-сгибатели и разгибатели туловища и задней поверхности бедра (табл. 1).

Позже к движению подключаются мышцы-сгибатели плеча, а функция сгибателей туловища начинает преобладать над функцией разгибателей (скручивание и сгибание туловища переходит в сгибание туловища).

В завершающих стадиях активны только мышцы, осуществляющие "сопровождение" падающего тела соперницы. Активное противодействие соперницы в этой фазе затруднительно, поэтому подключение дополнительных мышечных групп маловероятно.

Данные трёхмерного видеоанализа подтвердили, что при проведении передней подножки большое значение имеет активное сгибание туловища, что сопровождается выраженным укорочением левой и правой прямых и правой наружной косой мышц живота (рис. 1)

Таблица 1

Основные мышцы, осуществляющие движения при выполнении приёма
"передняя подножка"

Движения	Мышцы	Режим работы мышц
Сгибание туловища	1. прямые мышцы живота, 2. косые мышцы живота, 3. подвздошно-поясничная, 4. портняжные, 5. мышцы-напрягатели широкой фасции	Концентрический
Скручивание туловища	1. верхняя часть левой трапециевидной мышцы, 2. правая наружная косая мышца живота совместно с внутренней косой мышцей с левой стороны, 3. часть глубоких мышц спины	Концентрический
Разгибание правого бедра	1. большая ягодичная мышца, 2. двуглавая мышца бедра, 3. полусухожильная мышца, 4. полуперепончатая мышца, большая приводящая мышца бедра	Концентрический
Разгибание левого плеча	1. задняя часть левой дельтовидной мышцы, 2. левая широчайшая мышца спины, 3. левая подостная мышца, 4. левая малая круглая мышца, 5. левая большая круглая мышца, 6. длинная головка трёхглавой мышцы плеча	Статический

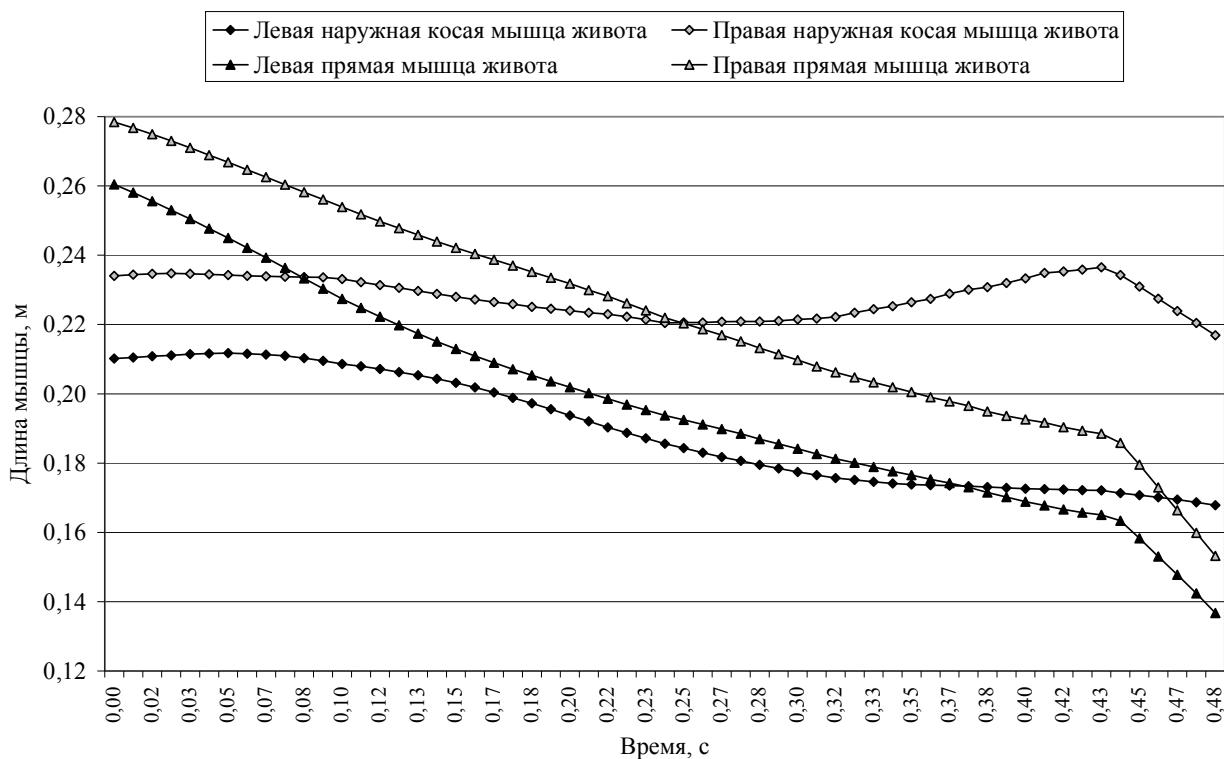


Рис. 1. Изменение длины левой и правой наружных косых и прямых мышц живота при проведении передней подножки у испытуемой Л-вой (МС, 70 кг).

Разнонаправленность работы левой (укорочение) и правой (удлинение) наружных косых мышц живота во второй половине времени проведения приема является причиной некоторого сгибания туловища влево и его скручивания.

Активно укорачивается во время проведения передней подножки правая большая ягодичная мышца, что приводит к разгибанию правого бедра при выполнении собственно подножки (рис. 2). Левая ягодичная мышца также активно изменяет длину, но она работает в эксцентрическом режиме (рис. 3).

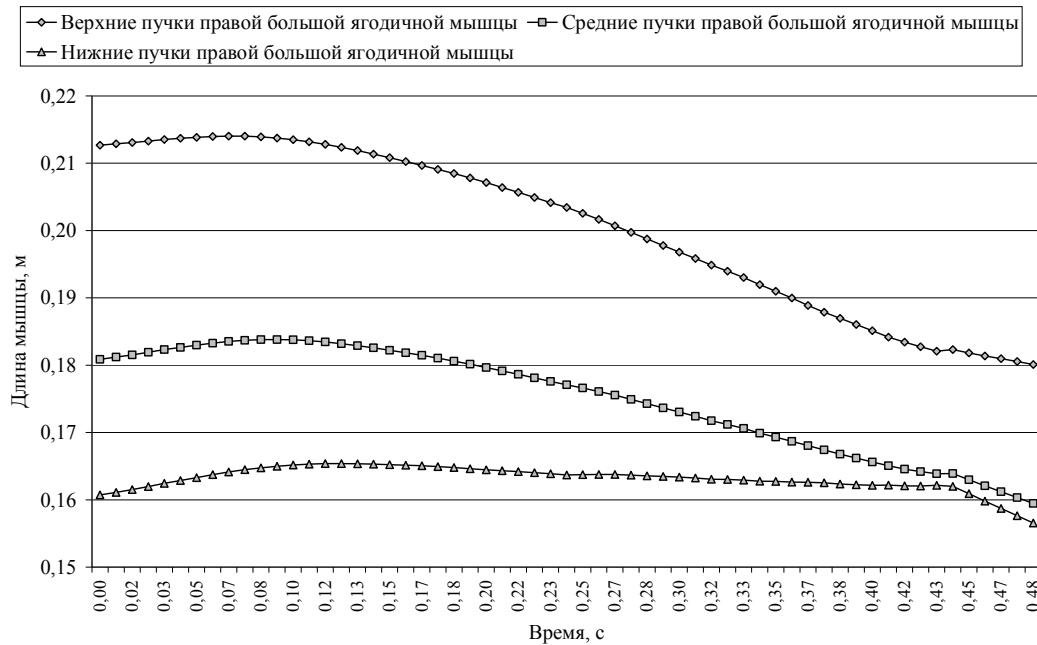


Рис. 2. Изменение длины различных пучков правой большой ягодичной мышцы при проведении передней подножки у испытуемой Л-вой (МС, 70 кг)

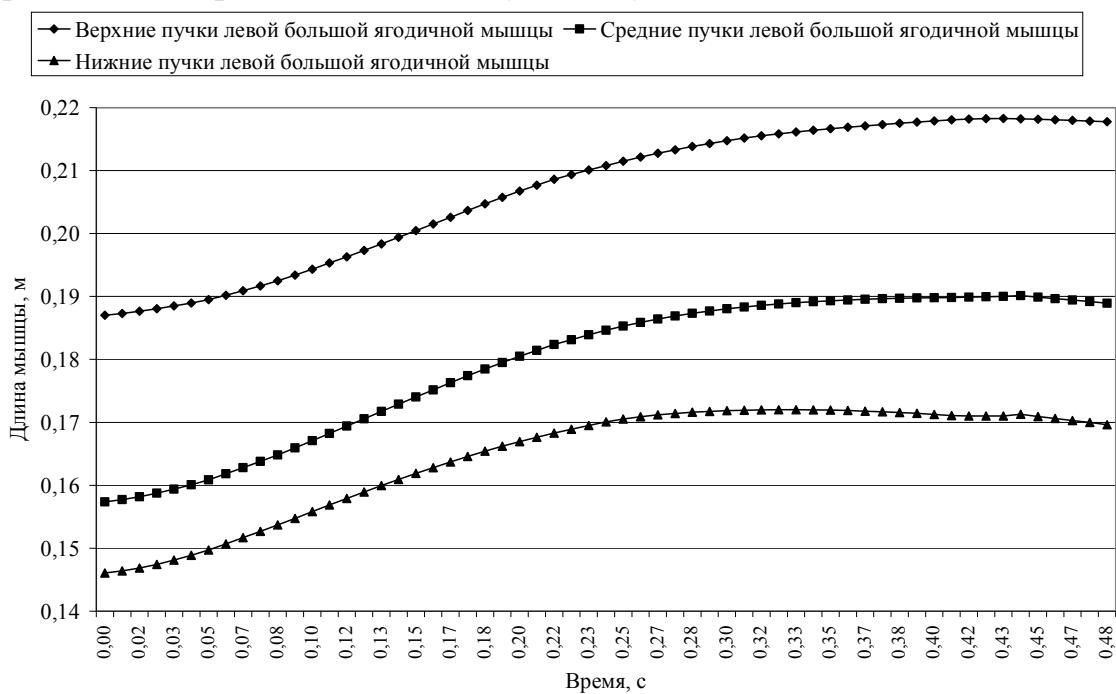


Рис. 3. Изменение длины различных пучков левой большой ягодичной мышцы при проведении передней подножки у испытуемой Л-вой (МС, 70 кг)

Активное разгибание правого бедра приводит к выраженному растягиванию длинной приводящей мышцы.

Необходимость удержания соперницы приводит к выраженному укорочению некоторых пучков левой и, особенно, правой дельтовидной мышцы.

Отметим, что из названных мышц, выражено изменяющих свою длину во время проведения передней подножки, только наружные косые мышцы живота (особенно правая) имели достаточно высокую скорость сокращения. Скорость сокращения остальных мышц, выражено изменяющих свою длину, оказалась невысокой.

Вывод. Таким образом, основными движениями, являющимися содержанием приёма "передняя подножка" являются сгибание и скручивание туловища, разгибание правого бедра (при проведении приёма через правую ногу), а также разгибание левого плеча в статическом режиме. Это обуславливает активное укорочение прямых и косых мышц живота, портняжных, мышц-напрягателей широкой фасции, большой ягодичной мышцы, двуглавой мышцы бедра, полу-сухожильной мышцы, полуперепончатой мышцы, большой приводящей мышцы бедра, а также работу задней части левой дельтовидной мышцы, левой широчайшей мышцы спины, левой подостной мышцы, левой малой и большой круглой мышц, длинной головки трёхглавой мышцы плеча в статическом режиме. Упражнения специальной силовой подготовки, направленные на повышение эффективности передней подножки, должны способствовать совершенствованию силовых проявлений названных мышц и мышечных групп.

О НЕКОТОРЫХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ДЗЮДОИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Элиханов С.Б.,

кандидат педагогических наук, доцент;

Доронина Н.В.,

кандидат педагогических наук, доцент;

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета

Введение. Известно, что на специфику двигательной деятельности в дзюдо могут оказывать влияние многие факторы (Я.К Коблев, 1990; В.В. Павлов, 2006; А.С. Мешавкин, 2007 и др.). К важнейшим подобным факторам относятся, в первую очередь, вес спортсменки (А.В. Литманович, 1989; В.Г. Манолаки, 1993 и др.). Также не вызывает сомнений, что у дзюдоисток одинаковых весовых категорий, но разной квалификации также могут наблюдаться некоторые особенности соревновательной деятельности (О.В. Коптев, 1991; К.В. Косицкая, 1993 и др.). Несомненно, что, с одной стороны, такие особенности должны накладывать определённый отпечаток на строение опорно-двигательного аппарата спортсменок, с другой стороны, выявление морфологической специфики дзюдоисток различных весовых категорий дало бы основания для объективных рекомендаций по их силовой подготовке.

В связи с этим имеет несомненный интерес рассмотрение морфологиче-

ских особенностей дзюдоисток различных весовых категорий различной квалификации.

Методика. В исследовании использовались инструменты компании DKSH (Швейцария). Измерения проводились специалистами кафедры медико-биологических дисциплин и лаборатории биомеханики Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. В исследовании приняли участие 32 дзюдоистки, имеющие квалификацию "1 разряд – кандидат в мастера спорта (КМС)", и 23 дзюдоистки, имеющие квалификацию "Мастер спорта (МС) – Мастер спорта Международного класса (МСМК)", средних весовых категорий (кроме весовых категорий 48 кг и свыше 78 кг). Антропометрические показатели дзюдоисток были сгруппированы в шесть групп: первая – 1 разряд – КМС, вес от больше, чем 48 кг, до 52 кг (n=7); вторая – 1 разряд – КМС, вес от больше чем 52 кг, до 63 кг (n=18); третья – 1 разряд – КМС, вес от больше, чем 63 кг, до 78 кг (n=7); четвёртая – МС – МСМК, вес от больше, чем 48 кг, до 52 кг (n=4); пятая – МС – МСМК, вес от больше, чем 52 кг, до 63 кг (n=10); шестая – МС – МСМК, вес от больше, чем 63 кг, до 78 кг (n=9). В связи с тем, что рассмотрение абсолютных антропометрических показателей у спортсменок разного веса малоинформативно, то изучались относительные характеристики: поскольку все изучавшиеся абсолютные антропометрические показатели измерялись в единицах длины, то их относительные аналоги вычислялись относительно длины тела. Исключение составил показатель относительной жировой массы тела, который определялся по формуле А.С. Джексона, М.Л. Поллака и А. Уарда (A.S. Jackson, M.L. Pollock, A. Ward, 1980):

$$\% \text{ЖМТ} = \frac{495}{1,096095 - 0,0006952 \times S_4 + 0,0000011 \times S_4^2 - 0,0000714 \times \hat{A} \hat{i} \hat{c} \hat{d} \hat{a} \hat{n} \hat{o} (\text{е} \hat{a} \hat{o})} - 450,$$

где S_4 – сумма четырёх складок: на задней поверхности плеча, верхнеподвздошная, на животе возле пупка, на середине бедра.

Рассматриваемые группы дзюдоисток одной квалификации не имели достоверных различий по возрасту, что позволяет исключить этот фактор из числа причин наблюдавшихся морфологических различий. В то же время спортсменки в группах выраженно различались по весу (так как деление на группы производилось именно по весу) и росту, величина которого положительно связана с весом.

Достоверность различий выборочных данных определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты и обсуждение. Результаты исследования позволяют считать, что одно из наиболее значимых отличий дзюдоисток различных весовых категорий заключается в том, что у более тяжёлых дзюдоисток вне зависимости от их квалификации значительно больше содержание жира (% МЖТ, рис. 1).

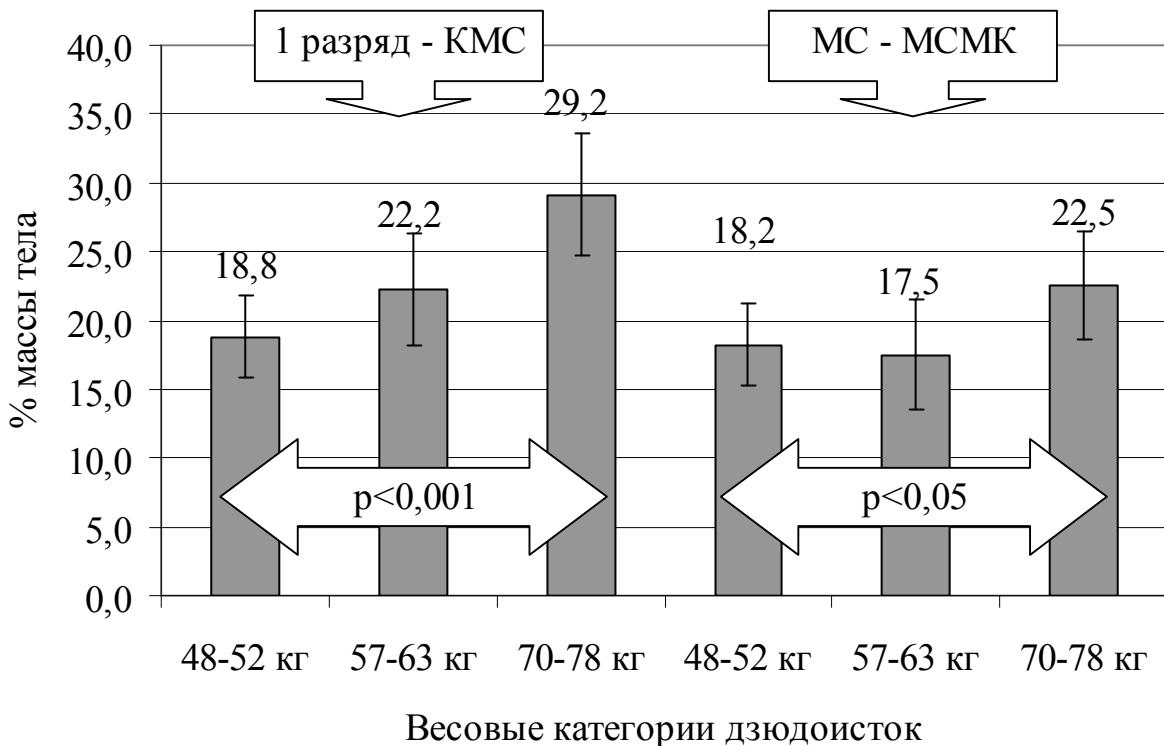


Рис. 1. Относительная масса жировой ткани у дзюдоисток различных весовых категорий (%МЖТ)

В то же время, необходимо отметить, что, несмотря на достоверное увеличение содержания жировой ткани в теле у дзюдоисток обеих квалификационных групп, имеющих больший вес, более выражена названная тенденция у менее квалифицированных спортсменок. Так, если % МЖТ у дзюдоисток 70-78 кг, имеющих квалификацию МС – МСМК, составляет 123,6% от величины этого показателя в группе дзюдоисток 48-52 кг, то у менее квалифицированных спортсменок это соотношение составляет 155,3%. Также, как видно на рис. 1, если у спортсменок 1 разряда – КМС увеличение содержания жировой массы тела происходит равномерно от одной весовой группы к другой, то у дзюдоисток более высокой квалификации, имеющих вес 54-63 кг, не происходит увеличения содержания МЖТ относительно предыдущей весовой группы (зафиксировано даже некоторое его снижение).

У дзюдоисток обеих рассматривавшихся квалификационных групп, имеющих больший вес, зафиксировано достоверное увеличение относительной величины следующих жировых складок: под нижним углом лопатки, на груди у подмышечного угла, верхнеподвздошной.

Только у дзюдоисток 1 разряда – КМС, имеющих большую массу тела, зарегистрировано достоверное увеличение относительной величины следующих жировых складок: на задней поверхности плеча, на внутренней поверхности плеча, на груди у мечевидного отростка, на животе справа у пупка. Впрочем, в данном случае можно скорее говорить о менее выраженной тенденции увеличения названных жировых складок у дзюдоисток с большей массой тела более высокой квалификации: несмотря на то, что различия не достигают у них до-

стоверных величин, жировая складка у дзюдоисток 70-78 кг во всех случаях больше, чем у дзюдоисток 48-52 кг.

Достоверно больше у более тяжёлых дзюдоисток, имеющих квалификацию МС – МСМК, жировая складка на бедре сверху, рядом с паховой складкой. У спортсменок менее высокой квалификации достоверных различий не обнаружено, однако отметим, что это связано, возможно, с сильным варьированием показателей, особенно в группе дзюдоисток 70-78 кг.

Не обнаружено достоверных различий у дзюдоисток различного веса, имеющих квалификацию 1 разряд – КМС и МС – МСМК, относительных величин следующих жировых складок: на предплечье, на середине бедра, на голени сзади и латерально, на тыльной поверхности кисти. Впрочем, и здесь общая картина изменений жировых складок, в целом, сохраняется, а расчётные величины F-критерия часто достаточно велики, чтобы предполагать, что увеличение числа испытуемых в будущих исследованиях может дать достоверно различающиеся величины рассматриваемых показателей.

Выводы. Оценивая приведённые результаты в целом, отметим, что содержание пассивной жировой ткани не может быть признано положительным фактором – на это косвенно указывает меньшие величины прироста % МЖТ у более тяжёлых спортсменок более высокой квалификации, а также – достоверно меньшая величина % МЖТ у спортсменок более высокой квалификации в целом. Поэтому силовая подготовка спортсменок более тяжёлых весовых категорий должна включать достаточный объём упражнений, направленных на снижение содержания жировой ткани в организме спортсменок. К такого рода упражнениям можно отнести, прежде всего, локальные упражнения, требующие проявления силовой выносливости. Локализация нагрузки таких упражнений во многом будет определяться различиями относительных величин жировых складок на теле спортсменок различного веса.

Литература:

1. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Я.К. Коблев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 41 с.
2. Коптев, О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Коптев. – М., 1991. – 21 с.
3. Косицкая, К.В. Система комплексной оценки уровня подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток 17-19 лет для отбора в сборные команды / К.В. Косицкая // Региональные проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 160-164.
4. Литманович, А.В. Контроль скоростно-силовых способностей борцов различной квалификации / А.В. Литманович // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: тез. докл. 4 межвуз. науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1986. – С. 111-112.
5. Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Манолаки. – Минск, 1993. – 48 с.

6. Мешавкин, А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мешавкин. – Тюмень, 2007. – 22 с.
7. Павлов, В.В. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14-16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Павлов. – Улан-Удэ, 2006. – 21 с.
8. Jackson, A.S. Generalized equations for predicting body density of women / A.S. Jackson, M.L. Pollock, A. Ward // Med. Sci. Sports Exerc. – 1980. – V. 12, N 3. – P. 175-182.

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО И МАССОВОГО СПОРТА

РОЛЬ ПОДАЧИ ПРИ НОВОЙ СИСТЕМЕ ПОДСЧЕТА ОЧКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ашибоков М. Д.

к.п.н., профессор

ИФК и дзюдо АГУ

«Летающий мяч» - так переводится с английского языка слово «волейбол». Волейбол – спортивная, увлекательная, командная игра. Эта игра очень популярна во всем мире, в неё играют и дети, и взрослые.

В настоящее время ФИВБ объединяет более 218 национальных федераций. Официальными языками Международной федерации волейбола являются французский, английский, русский, испанский и арабский. Как рабочие языки используются французский и английский. В волейбол играют 33 миллиона волейболистов с лицензиями, т. е принимающие регулярное участие в официальных соревнованиях. Для сравнения: в футбол играет 31 миллион лицензованных игроков. По неофициальным подсчетам, число людей, занимающихся волейболом, достигает более 1 миллиарда человек.

Волейбол высшего уровня предъявляет совсем иные требования к спортсменам, тренерам, организаторам соревнований. Ведь в большом спорте – другая жизнь, другие измерения времени.

Образ современного волейболиста можно представить так: высокий, мощный, быстрый универсальный спортсмен, умеющий делать все (или почти все) в волейболе на высоком уровне, преданный игре, команде, самоотверженный, несгибаемый боец. В волейболе за последние годы произошло много изменений. Модифицировались правила игры, появились новые научные разработки в тренировочном процессе, спортивной медицине, биомеханике, психологии. Все это привело к изменениям в технике, тактике, атлетической и психологической подготовке спортсменов. Современный спорт требует от спортсмена полнейшей самоотдачи. Конкуренция в мировом волейболе возросла. Класс команд стал более ровным, особенно после ввода новой системы подсчета очков – тайбрек. Изменились также правила игры. В 1998 году введена новая система подсчета очков. Теперь команда, забившая мяч, получает очко – независимо от того, кто подавал. В этих новых правилах есть свои плюсы и минусы. К плюсам можно отнести непредсказуемость результата – сейчас не всегда побеждает действительно лучший. Легче стало и телевидению транслировать матчи – время игры ограничилось 1,5 – 2 часами. Минус – слишком много стало потерять при подаче мяча. Техника является наиболее консервативной частью игры в волейбол, которая оценивается судьями. Вместе с тем, в последние годы в ней отмечаются определенные изменения. При приеме подач и нападающих ударов

заметно участились случаи приема мяча двумя руками сверху, вследствие послабления фиксирования ошибок судьями. Разрешено также играть в волейбол ногами. В отличие от «сеточных» видов спорта – бадминтона, тенниса и настольного тенниса, в волейболе касание сетки мячом при подаче не считается ошибкой. Все это повысило зрительский интерес к волейболу.

Волейбол – командный вид спорта, и каждый игрок должен осознать свою роль в команде и что он должен делать в определенной, быстро меняющейся ситуации игры. Очень много внимания уделяют пропаганде волейбола средства массовой информации, в частности, телевидение. Главная задача международной федерации волейбола (ФИВБ) – сделать волейбол постоянным спортивным зрелищем на телеканалах. Это привлекает и спонсоров, которые заинтересованы в рекламе своей продукции. Произошла очевидная коммерциализация волейбола, организуются новые коммерческие турниры с большими призовыми фондами. С 1990 года проводится Мировая лига для мужчин, а с 1993 года – Гран-при для женщин, по результатам которых национальные федерации получают солидные денежные вознаграждения. К примеру, призовой фонд мужской Мировой лиги в 2004 году составил 15 миллионов долларов США.

Главный источник благосостояния ФИВБ находится в азиатской и американской частях земного шара, где телевизионные компании Японии, Бразилии и США заключили многомиллионные контракты с Международной федерацией. По официальным данным, в 2003 году финансовое состояние ФИВБ перешагнуло черту 98,6 миллиона долларов США.

В волейболе подача давно перестала быть лишь способом введения мяча в игру. Она превратилась в мощное средство нападения, в особенности это можно сказать о силовой подаче в прыжке. Современный мужской волейбол немыслим без этой подачи. Основная задача при подаче — выиграть очко или затруднить сопернику прием мяча, усложняя ему организацию атаки.

Все игровые действия начинаются с подачи, и ее можно рассматривать, как первый элемент защиты, т. к. с подачи можно уже выстраивать защитные действия. Это единственный элемент в волейболе, когда все зависит только от одного игрока (подброс мяча, разбег и т.д.), и в тоже время игрок должен держать в голове установки для реализации тактического замысла команды; большая степень риска при исполнении подачи, особенно концентрация и агрессивность игрока – основные факторы для успешного выполнения подачи. Риск на подаче – это не право на ошибку, а возможность сделать лучшую подачу, и выбор здесь остается за игроком, исходя из его состояния, чувства мяча и т. п. При ошибке на подаче команда теряет очко, а при эффективной подаче игрок затрудняет противнику прием. Для достижения тактических целей игрок должен уметь выполнять несколько вариантов подачи и отрабатывать их на тренировочном занятии. Каждый игрок должен иметь собственный алгоритм действий при подаче, особенно, после активных игровых моментов матча, и не должен бояться ошибиться. Как правило, основное направление подачи – зона № 5, т. к. там находится вспомогательный принимающий или нападающий передней линии, участвующий в приеме. Команда противника пытается сдвинуть своих сильнейших принимающих ближе к этой зоне, чтобы помочь слабейшему при-

нимашему или исключить нападающего игрока из приема. В этом случае есть смысл перевести направление подачи в зону № 1. Использование ускоренной подачи приносит хороший результат и относится к индивидуальной тактике. В тактическом плане планирующая подача в прыжке отличается от силовой подачи в прыжке. Основная цель планирующей подачи в прыжке – заставить команду противника акцентировать внимание трех игроков на приеме мяча, тем самым заставить участвовать в приеме нападающего передней линии. Целесообразно использовать ускоренную подачу, чтобы подтянуть игрока № 4 к трехметровой линии и лишить возможности атаки. При подаче нужно использовать слабейшего принимающего; максимально затруднить организацию атаки команды противника; усложнить связующему игроку контроль за действиями блокирующих. Например, если подаем подачу в зону № 1, то мы заставляем принимать мяч в зону № 2. В этом случае связующий игрок вынужден давать высокую передачу в зону № 4. У нас появится возможность выстроить организованный групповой блок. Каждый высококлассный волейболист должен уметь владеть несколькими способами подач: силовой в прыжке, планирующей (планер) и нацеленной. Нацеленные подачи: на связующего игрока, на сильного нападающего игрока, на слабо владеющего приемом подачи игрока, на игрока команды, который только что совершил ошибку, на игрока, который только что вошел в игру, и чередовать способы подачи. При новой системе подсчета очков в волейболе изменилась роль подачи. Это один из ключевых вопросов. Главное при новой системе подсчета считалось не ошибиться при совершении подачи, и это стоило многим командам проигрыша. Сегодня изменилось мнение о подаче. Особенно после того, как разрешено касание мячом сетки. Подача сегодня является тем тактическим приемом, при котором не только затрудняется прием мяча, но главное, «рвётся ритм» игры противника. Теперь риск при сильной подаче оправдан.

МОДЕЛЬ ОПИСАНИЯ КРИЗИСОВ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНА

*Багадирова С. К.,
к.п.н., доцент кафедры психологии
Адыгейский государственный университет*

В последнее десятилетие профессиональный спорт в России достаточно динамично развивается, что инициировало появление научных исследований, раскрывающих сущность различных аспектов профессиональной спортивной карьеры. Исследования показывают, что профессиональная спортивная карьера представляет собой многолетнюю спортивную деятельность, направленную на демонстрацию высоких спортивных достижений и постоянное спортивное совершенствование. Спортивная деятельность достаточно сложна и осуществляется в экстремальных условиях соревновательного характера. Овладение спортивной деятельностью происходит на протяжении всей спортивной карьеры. Это процесс длительный и многоэтапный. Карьера в современном спорте начи-

нается очень рано (в 4-5 лет) и так же рано заканчивается (в 25-30 лет). То есть, начало спортивной карьеры приходится на тот период жизни индивида, который является наиболее сенситивным в плане развития его физических и психических свойств, качеств и способностей. Кроме того, это тот период, когда индивид в ходе освоения и профессиональной самореализации в спортивной деятельности сталкивается с комплексом кризисных противоречий и проблем, которые определяют ход его спортивной карьеры. В связи с этим хотелось обратить внимание на проблему кризисов спортивной карьеры.

Проблема кризисов спортивной карьеры еще не стала предметом широкого изучения спортивных специалистов. В отечественной психологии спорта кризисам спортивной карьеры был посвящен ряд работ Н.Б. Стамбуловой, И.Б. Иванова, О.Ю. Сенаторовой и С. Н. Шихвердиева [5;7;8;10]. Большинство упомянутых выше работ посвящено проблемам выбора методов психологической помощи спортсменам, организации психологического консультирования, создания психологического-педагогических условий социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры. То есть в большинстве работ представлен лишь этап завершения спортивной карьеры. Следовательно, нельзя утверждать, что данная проблема исследована в достаточной степени.

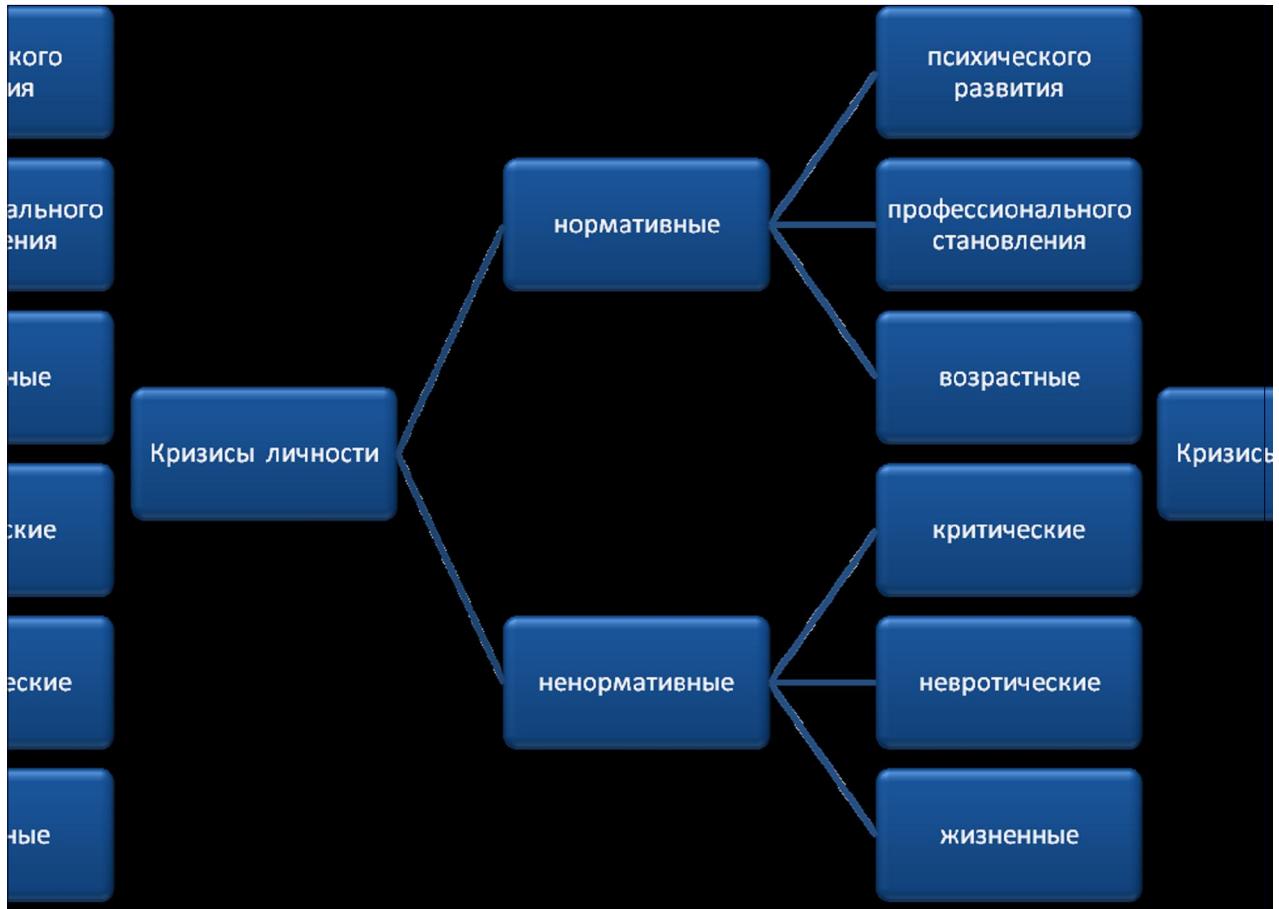
Наиболее полно кризисы спортивной карьеры представлены в работе Н.Б. Стамбуловой [7]. Наложение различных периодизаций спортивной карьеры позволило Н.Б. Стамбуловой выделить семь кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры (СК): кризис начала спортивной специализации; кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта; кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений; кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт; кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт; кризис перехода от кульминации к финишу СК; кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Каждый из представленных кризисов весьма симптоматичен и является периодом перехода от одного этапа спортивной карьеры к другому. Автором описаны кризисные противоречия и проблемы, решение которых необходимо на конкретном этапе спортивной карьеры, а также результаты прохождения каждого из кризисов.

Отдавая должное проделанной Н. Б. Стамбуловой работе, тем не менее, отметим, что представленные ею кризисы спортивной карьеры не учитывают того, что спортсмен, как любой человек, сталкивается с кризисными явлениями не только в ходе освоения спортивной деятельности, но и вне ее на протяжении всей своей жизни. Следовательно, для более полного понимания кризисов спортивной карьеры, на наш взгляд, необходимо рассмотреть обобщенную типологию кризисов.

Всю совокупность кризисов принято разделять на нормативные и ненормативные кризисы. Нормативные кризисы носят закономерный, обусловленный логикой самого развития характер. К ним относятся возрастные кризисы, кризисы психического развития, а также непосредственно кризисы профессионального становления. К ненормативным кризисам относятся невротические, критические и жизненные кризисы. Ненормативные кризисы являются след-

ствием случайных, непредвиденных событий в жизни человека [4]. Типология указанных выше кризисов схематически представлена на рисунке 1.



1. Типология кризисов

На наш взгляд, для более эффективного психологического сопровождения спортивной карьеры необходима модель описания кризисов. В ходе разработки данной модели нами были использованы результаты исследований Н.Б. Стамбуловой, перечень требований этапов многолетней подготовки, а также типология кризисов развития.

Раскрывая суть модели, отметим, что спортивная деятельность настолько разнообразна, что создание единой модели описания кризисов профессиональной карьеры спортсмена весьма проблематично по вполне объективным причинам. Это и разные начало и финиш спортивной карьеры, это и разная степень вложения спортсмена с точки зрения физических и психических затрат, необходимых для успешной самореализации в спортивной деятельности и т.д. Тем не менее, мы предлагаем обобщенную модель описания кризисов спортивной карьеры спортсмена, не претендую при этом на ее универсальность. Основанием для данной модели является осуществленный нами анализ научных работ, посвященных рассматриваемой проблеме, а также собственный опыт работы со спортсменами.

В предлагаемой нами модели (рис.2) профессиональное развитие личности представлено этапами многолетней подготовки в спорте (вертикаль). Согласно определению кризисов, переход от одной стадии (этапа) к другой по-

рождает нормативные кризисы развития и ненормативные кризисы (горизонталь). В рамках данной статьи мы, конечно же, не сможем описать кризисы развития на всех этапах многолетней подготовки в спорте. Поэтому мы ограничимся предварительным этапом многолетней подготовки в таком виде спорта как дзюдо.

Приступая к анализу кризиса, мы сначала описываем требования этапа многолетней подготовки, затем начинаем расписывать нормативные кризисы.

На предварительном этапе (10-12 лет) происходит знакомство с новым видом деятельности. Будущие спортсмены находятся в ситуации профессионального самоопределения. Они еще не уверены, что будут заниматься именно этим видом спорта. Интересы и способности субъекта являются основанием для выбора вида деятельности. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению техники и тактики [2, с.24].

Ведущими факторами, определяющими специфику кризисов психического развития, выступают социальная ситуация развития, суть которой заключается в перестройке системы отношений с взрослыми и окружающим миром, смена ведущей деятельности, а также возникновение психологических новообразований [6]. Естественно, что на этапах психического развития происходит смена социальной ситуации развития, ведущей деятельности, а также появляются центральные новообразования. Сущностные характеристики кризиса психического развития меняются в зависимости от этапа многолетней подготовки. Например, предварительный этап многолетней подготовки дзюдоиста приходится на начало подросткового возраста. В этом возрасте кризис психического развития характеризуется тем, что социальная ситуация развития определяется как амбивалентность положения ребенка между состоянием еще не взрослого, но уже не маленького ребенка. Ведущей деятельностью здесь является социально-значимая деятельность, которая представлена учебной деятельностью, общением и общественно полезной деятельностью. В качестве основных новообразований назовем появление абстрактного мышления, переоценка ценностей, половая идентификация, появление чувства «взрослости».

В исследованиях Б.Г. Ананьева, была показана гетерохронность развития [1]. Изменения психических способностей являются следствием возрастных изменений. Значит, правомерно считать возрастные изменения человека, порождаемые его биологическим развитием, самостоятельным фактором, определяющим возрастные кризисы. Главной характеристикой подросткового возраста является биологическое созревание, которое отмечается бурным физическим развитием, совпадающим с половым созреванием. Перестройка организма начинается с изменений в эндокринной системе. Деятельность гипофиза активизируется, особенно его передней доли, гормоны стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Изменяется облик подростка. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек — по женскому. Перестройка моторного аппарата часто сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом

(общая неловкость, угловатость, обилие движений и недостаточная их координация). Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно растет быстрее, чем кровеносные сосуды, что может стать причиной функциональных нарушений в деятельности сердечнососудистой системы и проявляться в виде сердцебиения, повышения кровяного давления, головных болей, быстрой утомляемости [9].

Гормоны щитовидной и половой желез являются катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой — повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное и физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты, сильные отрицательные эмоциональные переживания могут быть причинами эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы. Они проявляются в повышенной раздражительности, слабости сдерживающих механизмов, утомляемости, рассеянности, падении продуктивности в работе, в расстройстве сна.

Актуальным становится сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов фемининности и маскулинности. Мальчики и девочки начинают заниматься различными видами спорта. Главную привлекательность этих занятий составляет возможность укрепления своей физической силы, приобретение облика мужчины, а у девочек стройности и гибкости. Таким образом, физические изменения играют большую роль в становлении самосознания подростков [9].

Разновидностью профессиональных кризисов являются творческие кризисы, обусловленные творческой несостоенностью, отсутствием значимых достижений, профессиональной беспомощностью. С точки зрения Н. Б. Стамбуловой, на рассматриваемом этапе основные противоречия, провоцирующие возникновение кризиса, заключаются в несоответствии ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу, необходимости быстрого овладения основами техники и приобретения оптимального уровня физической подготовленности, а также в необходимости положительно себя зарекомендовать в первых соревнованиях при полном отсутствии опыта [7].

Кризисы профессионального развития могут протекать по-разному хронологически и по степени выраженности. Кроме того, кризисы профессионального развития обусловлены рядом факторов: возрастные психофизиологические изменения; изменение социально-профессиональной ситуации; качественная перестройка способов выполнения профессиональной деятельности; тотальная погруженность в социально-профессиональную среду; социально-экономические условия жизнедеятельности; служебные и жизненно важные события [4]. Воздействие этих факторов на личность вызывает перестройку психологической структуры личности, изменение социально-профессиональной направленности, усиливает психическую напряженность. Тем не менее, выше перечисленные факторы стимулируют профессиональное развитие личности.

Однако не только нормативные кризисы профессионального становления личности сопровождают карьеру спортсмена. Возникают так называемые не-нормативные кризисы. Как было сказано выше, к ним относятся невротические,

жизненные и критические кризисы.

Невротические кризисы обусловлены внутриличностными изменениями, которые провоцируют внутренний конфликт и приводят к рассогласованию психологической целостности индивида. Невротические кризисы широко представлены в работах фрейдистов, согласно представлениям которых все наши невротические кризисы истоки свои обнаруживают в детстве. Они обусловлены спецификой отношений детей с взрослыми и со средой. Например, сформировавшееся в раннем детстве невротическое влечение к власти под влиянием страха, тревожности и чувства неполноценности заставляет невротика быть всегда правым, контролировать всех и всегда поступать по-своему. Отсюда его три характеристики: 1) он желает быть первым во всем и соперничает даже с теми, чьи цели не имеют к его целям никакого отношения; 2) его влечение к власти основывается на враждебности к окружающим, и он старается унизить, фruстрировать их, нанести им поражение; 3) он боится расплаты и хочет быть любимым ими – возникает неразрешимая дилемма. Его девиз: "Если я сильнее тебя, ты для меня безвреден"[3]. Сказанное выше определяет сложность взаимоотношений с товарищами по команде и неспособность нормальноправляться с обстоятельствами, возникающими в ходе спортивной карьеры, ставить цели и достигать их.

Жизненные кризисы обусловлены важными для человека событиями. Для подростка это может быть развод родителей, смена спортивной школы или команды, смена местожительства и т.д., то есть это те изменения индивидуальной биографии человека, которые приводят к психической напряженности, перестройке системы социальных отношений и сознания.

Еще одна группа ненормативных кризисов представлена критическими, трагическими событиями в жизни индивида. Эти события могут нести для юного спортсмена катастрофические последствия, которые ведут за собой пересмотр жизненных ценностей, утраты смысла жизни и т.д. Эти кризисы могут быть вызваны неожиданной потерей близких, чередой спортивных неудач, тяжелыми травмами, и как следствие этого – невозможность продолжения спортивной карьеры.

Рассмотренные нами две группы кризисов в жизни каждого человека переплетены, и когда происходит наложение кризисов, они усугубляют течение кризисов профессионального становления и протекают очень остро, конфликтно. В этой ситуации встает вопрос о необходимости оказания психологической помощи спортсмену. Опыт работы показывает, что наиболее эффективной формой работы с кризисами является профилактика кризисов, которая заключается в регулярном мониторинге психических состояний, что обеспечивает информационную основу для реализации коррекционных мероприятий. В качестве коррекционных наиболее эффективными являются тренинговые занятия, индивидуальное консультирование, а также четкая постановка целей и задач профессионального развития, как ближайших, так и на перспективу.

Итак, подводя итог, отметим, что проблема психологического обеспечения кризисов спортивной карьеры является актуальной. Знание специфики прохождения кризисов спортивной карьеры, на наш взгляд, является основой для по-

строения системы психологического обеспечения профессиональной подготовки спортсменов, а также обеспечения социально-психологической адаптации спортсменов после окончания спортивной карьеры. Одной из значимых составляющих психологического обеспечения спортивной карьеры является создание модели ее описания, что и было нами осуществлено в данном научном исследовании.

В заключение отметим, дальнейшее исследование кризисов профессионального развития спортсмена позволит детально разработать программу сопровождения кризиса и его последствий, правильно планировать учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и сопряженные с этим соревновательные цели и задачи.

Литература:

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1 / Б.Г. Ананьев. – М., 1970.
2. Багадирова, С.К. Этапы профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70-летию АГУ / под общ. ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп, 2010. – С. 20-25.
3. Браун, Дж. Фрейд и постфрейдисты [Электронный ресурс] / Дж. Браун. – Режим доступа: [/http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2085](http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2085)
4. Зеер, Э.Ф. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2002. – № 4 (32). – С. 194-203.
5. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. – М., 2009. – 22 с.
6. Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития [Электронный ресурс] / К.Н. Поливанова. – Режим доступа: [/http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941061.htm](http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941061.htm)
7. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13-17.
8. Сенаторова, О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О.Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 23 с.
9. Социальные и биологические особенности в развитии личности подростка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [/http://objectiv.narod.ru/Psychology/rostok_2.html](http://objectiv.narod.ru/Psychology/rostok_2.html).
10. Шихвердиев, С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9(67).

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА

Нарзуллаев Ф.А.

Преподаватель Межфакультетного физический культуры и спорта

Бухарского государственного университета

Республика Узбекистан

Реабилитация – система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья и спортивной работоспособности после травм.

Европейские специалисты по спортивной травматологии предпочтуют придерживаться следующей классификации степени тяжести травм, основанной на количестве времени, необходимого для восстановления потерянной спортивной трудоспособности:

- минимальная: часы;
- легкая: 1-3 дня;
- средняя: 4-7 дней;
- серьезная: более 28 дней;

далее, как правило, завершение спортивной карьеры.

Спортивная реабилитация подразумевает применение лекарственных средств, физических лечебных факторов, специальных упражнений реабилитационной направленности, психотерапию (табл. 1).

Таблица 1 Средства реабилитации спортивной травмы по периодам

Средства	Период			
	Иммобилизация		Постиммобилиза-ционный	Полная функциональная реабили-тация
	Острый	Подострый		
Массаж	*	*	*	*
Аутотренинг	*			*
Идеомоторная тре-нировка	*		*	
Физиотерапия		*	*	
Компрессы с мазями			*	
ЛФК в водной среде			*	*
ЛФК – занятия тре-нировочного харак-тера			*	*
Изометрические упражнения			*	
Поддержание общей работоспособности			*	
Тренировка – дина-мический режим			*	*
Тренировка – сило-вые упражнения и упражнения на рас-слабление			*	*

Специальная силовая подготовка				*
Тейпы, защитные приспособления (фиксация)				*

В процессе реабилитации перед врачом, тренером и спортсменом стоят следующие задачи:

- 1) снятие посттравматического стресса;
- 2) сохранение во время лечения достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной области;
- 3) раннее восстановление амплитуды движений и силы поврежденной области;
- 4) создание у спортсмена определенного психологического фона, помогающего ему быстрее перейти к полноценным тренировкам;
- 5) поддержание общей и специальной тренированности.

На решении этих задач строится весь комплекс мероприятий, имеющих лечебную и тренировочную направленность, включая различные виды специальных физических и психоэмоциональных упражнений.

Для реабилитации применяются следующие формы физических упражнений:

- утренняя гимнастика;
- лечебная гимнастика, направленная на реабилитацию утраченной функции;
- специальные занятия тренировочного характера.

Утренняя гимнастика включает привычный для спортсмена комплекс физических упражнений общеразвивающего характера, из которых исключены лишь упражнения с нагрузкой на травмированную область (зону), продолжительность утренней гимнастики – 10-15 мин.

Лечебная гимнастика зависит от характера клинических проявлений и этапа лечения травмы и может быть применена в период иммобилизации, постиммобилизационный период, период полной функциональной реабилитации.

Период иммобилизации – наложенная фиксирующая повязка делает невозможным активные движения, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии нейромоторного аппарата поврежденного органа.

В остром периоде, продолжительность которого зависит от характера травмы и составляет 2-5 дней (выражен болевой синдром), применяются активные движения в свободных от иммобилизации суставах и идеомоторная тренировка, когда спортсмен мысленно напрягает мышцы и совершает движения в суставах, а также мысленно представляет некоторые движения тренировочного и соревновательного характера.

Прежде чем приступить к идеомоторной тренировке, спортсмен должен принять удобное положение (лежа или сидя), закрыть глаза, максимально расслабиться и сделать несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Затем с помощью аутотренинга уменьшается чувство боли в области травмы.

Сеансы идеомоторной тренировки проводятся 2-3 раза в день по 10-15 мин.

В подостром периоде (стихание выраженных болезненных явлений) к описанным упражнениям добавляются изометрические упражнения – статическое поочередное напряжение и расслабление мышц травмированной области.

Например, удержание выпрямленной напряженной конечности на весу – 10 секунд напряжения и 20 секунд расслабления (с повторением). При этом усилие должно нарастать постепенно и достигать максимального значения на 6-7 секунде. Период отдыха после каждого упражнения должен быть достаточным.

Изометрические упражнения дают возможность избирательно воздействовать на различные мышечные группы.

Комплекс составляется из 4-6 упражнений, выполняемых из различных положений – сидя, лежа на спине, животе, на боку. Упражнения желательно проводить не реже 2-3 раз в день в течение 10-15 мин.

Изометрические упражнения позволяют не только поддерживать достаточно высокий мышечный тонус, но и сохранять активный уровень нервных процессов.

Постиммобилизационный период – период после снятия гипса, фиксирующей повязки.

Основная задача – разработка суставов (на полную амплитуду движений) и восстановление силы в травмированной области.

По назначению врача в постиммобилизационном периоде применяются физиотерапевтические методы лечения, включающие разнообразные по физическим свойствам и лечебному воздействию естественные и искусственные физические факторы. Особое место среди них занимают тепло- и водолечебные процедуры.

Тепполечебные процедуры – это воздействие на организм лечебной грязи, парафина, озокерита, в разной степени влияющее на физическую терморегуляцию, способствующее расширению периферических сосудов и перераспределению крови, стимулирующее дыхание, обладающее противовоспалительным и рассасывающим действием, способствующее восстановлению тканей.

Водолечебные процедуры – это воздействие на организм пресной воды и минеральных вод (иногда приготавляемых искусственно).

В основе действия воды на организм лежит температурное, механическое, химическое раздражение. В зависимости от температуры воды все водолечебные процедуры условно делятся на холодные (ниже 20°C), прохладные (20-35°C), теплые (37-39°C) и горячие (40°C и выше).

Разработку движений (например, в травмированном суставе) начинают сразу же после проведения физиотерапевтических процедур, массажа, т.е. после расслабления мышц, уменьшения сопротивляемости в растягивании. Все это способствует более свободному, без лишнего напряжения выполнению упражнений.

Этому же способствуют движения в теплой воде с одновременным проведением самомассажа в обычной ванне или специальных ваннах (температура воды – 37-39°C). При массаже мышцы должны быть максимально расслаблены, они оттягиваются всей кистью от костного ложа и тщательно прорабатываются. Все движения массирующей руки идут по направлению от стопы к бедру и от

кисти к плечу – снизу вверх. После массажа приступают к активным и пассивным движениям в воде. Длительность процедуры – 15-30 минут. После этого желательно на травмированную зону наложить компресс с мазью, способствующей дальнейшему процессу восстановления.

В первые дни все движения выполняются в облегченных условиях, т.е. осуществляются пассивно или с применением специальных приспособлений.

Перед началом занятий необходимо определить показатель активных движений, выполняющихся самостоятельно, и пассивных движений, которые помогает выполнять врач, медсестра, инструктор-методист ЛФК. Показатели пассивных движений обычно превышают показатели активных движений. Чем больше разница между этими показателями, тем больше резервная растяжимость, а, следовательно, и возможность увеличения амплитуды активных движений.

Большинство упражнений для разработки суставов выполняется в динамическом режиме в виде ритмичных плавных движений. Число этих движений в каждой серии 8-12, так как отдельное кратковременное воздействие на мышечно-связочные группы практически не приносит пользы. Кроме того, можно применять упругую или пружинящую фиксацию в заключительной части каждого движения, одновременно увеличивая амплитуду в серии до максимума.

Упражнения в динамическом режиме рекомендуется чередовать с упражнениями в статическом режиме.

При разработке движений следует придерживаться принципа «лучше меньше, но чаще», поэтому в каждое занятие включают не более 5-6 серий упражнений и выполняют их 10-12 раз ежедневно.

Для изометрической тренировки могут быть использованы следующие упражнения:

- напряжение с упором на неподвижные предметы;
- напряжение с использованием подвижных тяжестей, которые поднимают на небольшую высоту и поддерживают в течение заданного времени;
- напряжение с использованием пружины или эластичного упругого сопротивления.

Рациональное чередование силовых упражнений динамического и статического характера позволяет избегать резких болевых ощущений в мышцах и суставах, нередко возникающих при применении в значительном объеме только силовых упражнений динамического характера.

В комплексе мероприятий по восстановлению силы в качестве дополнительного средства тренировки мышц используют *электростимуляцию мышц* и *тонизирующий массаж*.

Тонизирующий массаж (самомассаж) в области повреждения применяется как средство восстановления силы мышц. Особое внимание уделяется ударным приемам, которые вызывают рефлекторное сокращение мышечных волокон, повышают мышечный тонус, способствуют усилинию притока артериальной крови к массируемому участку, активизируя обменные процессы, усиливая возбудимость чувствительных двигательных нервов. Ударные движения обычно чередуются с потряхиванием.

Массаж может проводиться 2-3 раза в день, длительность одного сеанса – от 8 до 10 мин.

Лечебная гимнастика в этом периоде применяется в форме специальных занятий тренировочного характера. Специальные занятия тренировочного характера можно начинать сразу же после стихания острых болей уже в иммобилизационном периоде, в постиммобилизационном периоде они занимают основное место и становятся более полноценными.

Известно, что полное прекращение занятий во время болезни отрицательно сказывается на уровне тренированности спортсмена, уменьшается не только его работоспособность, но и те специфические двигательные навыки, на восстановление которых в дальнейшем уходит много времени.

Период полной функциональной реабилитации. Окончание постиммобилизационного периода и начало следующего периода – полной функциональной реабилитации – установить трудно, так как они органически связаны между собой и постепенно переходят один в другой. Примерной границей может служить полное восстановление силы и объема движений в поврежденной зоне (области), которое можно определить путем сравнения со здоровой конечностью.

Основная задача периода полной функциональной реабилитации – 100% восстановление после травмы.

Еще одним эффективным способом защиты слабых мест после травм ОДА является «тейпирование» – фиксация полосками лейкопластиря, наложенными по определенной системе. Преимущества этого способа заключается в том, что при фиксации лейкопластирем можно более целенаправленно уменьшить нагрузку на определенную группу мышц, стабилизировать подвижность в суставе, предупреждая патологические и полностью сохраняя нормальные физиологические движения.

Определить сроки, когда спортсмену можно приступить к полноценным тренировкам и принять участие в соревнованиях, должен «консилиум» – травматолог, врач команды (личный, спортивный врач), тренер, спортсмен.

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Доронин А.М.

доктор педагогических наук, профессор

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета,

г. Майкоп

Романов Д.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Кубанский государственный технологический университет,

г. Краснодар

Введение. Известно, что спортивизация – одна из важнейших тенденций развития физического воспитания в вузах и ссузах [2, 3, 7, 8]. Один из наиболее эффективных способов ее реализации – привлечение студентов к занятиям в спортивных секциях при кафедрах физического воспитания. Однако по-

прежнему не в достаточной мере разработаны теоретико-методические аспекты данного процесса. **Проблема исследования** состоит в вопросе, какая информация должна быть положена в основу отбора студентов в спортивные секции? **Цель исследования** – создание математических моделей отбора студентов в спортивные секции.

Организация исследования. База исследования – Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ) и Краснодарский колледж управления, техники и технологий (ККУТТ), являющийся частью Университетского комплекса КубГТУ. Отбор студентов в спортивные секции производился на основе анализа учебно-тренировочной деятельности в рамках занятий по физической культуре.

Результаты исследования. С точки зрения авторов, в основу отбора студентов в спортивные секции должна быть положена информация, включающая три группы показателей: ориентации студента в физкультурно-спортивной деятельности; обязательные для спортивного отбора тесты и требования к занимающимся данным видам спорта; физические качества, свойства, способности, а также параметры физического здоровья (функциональной работоспособности), которые необходимо развить студенту. Наличие первой и третьей групп показателей авторы объясняют тем, что отбор студентов в спортивные секции предполагает иные цели, нежели отбор в спортивные школы: цель физического воспитания (а отбор в спортивные секции – ее неотъемлемая часть) – формирование физической культуры личности студентов, а не рекордные спортивные достижения. Кроме того, не следует путать задачу вовлечения (отбора) студентов в спортивные секции и отбора занимающихся спортом студентов к участию в соревнованиях (например, в универсиадах).

Пусть S – множество показателей, которые являются значимыми при спортивном отборе студента в секцию (значимыми являются параметры всех трех групп), O – множество параметров первой группы, C – второй группы, A – третьей группы. Тогда $S = O \cup C \cup A$ (U – объединение множеств). Первая группа включает в себя следующий набор показателей. Параметр O_1 – субъективное желание студента заниматься в той или иной секции (измеряют по десятибалльной шкале). Параметр O_2 – соотношение опыта студента в физкультурно-спортивной деятельности с желанием заниматься в конкретной спортивной секции (оценивают экспертизой по десятибалльной шкале). При экспертном оценивании величины O_2 учитывают: виды спорта, которыми занимался когда-либо студент; длительность занятий данными видами спорта; возможность переноса двигательных умений (навыков) из данных видов спорта; роль данных видов спорта в формировании требуемых качеств, свойств и способностей личности. Величину O_2 рекомендуют оценивать 10 баллами, если студент имел опыт не менее 3 лет занятия данным видом спорта.

Множество $C = KN \cap ZFR$, где KN – множество показателей, отражающих результаты выполнения контрольных нормативов, ZFR – отражающих здоровье и физическое развитие студента (например, ростовесовой показатель, рост и т.д.).

Параметры третьей группы $A = FK \cup FZ \cup LK$, где FK – множество физических качеств, которые одновременно необходимо и возможно развить с помо-

щью данного вида спорта, ФЗ – множество параметров физического здоровья и функциональной работоспособности, которые необходимо и возможно развить с помощью данного вида спорта, ЛК – множество личностных (психологических) качеств, которые необходимо и возможно развить с помощью данного вида спорта.

Каким образом оценить количественно параметры третьей группы? Пусть $K_{\text{спорт}}$ и $K_{\text{студент}}$ – соответственно нечеткое множество качеств, которые возможно развить благодаря данному виду спорта и которые необходимо развивать у студента, тогда $A = K_{\text{спорт}} \cap K_{\text{студент}}$ (\cap – оператор пересечения множеств). Если элементу (параметру) каждого нечеткого множества вместо вероятности присвоить балл по 10-балльной шкале, то, согласно математическим правилам, конкретному параметру будет присвоен минимальный балл из двух. Например, если потенциал вида спорта “бадминтон” в развитии качества “оперативность мышления” равен 10 баллам, а потребность студента в развитии того же качества 8 баллов, то необходимость использования данного вида спорта для развития данного качества равна 8 баллов. Потенциал вида спорта для развития определенного качества оценивает группа экспертов – наиболее опытных педагогов по физическому воспитанию, необходимость развития качества у конкретного студента – педагог, ведущий с ним занятия, учитывая, что степень развития у студента данного качества и необходимость его развития – обратные величины. Например, если уровень развития силы у студента – 3 условных балла, то целесообразность ее развития – 7-8 баллов.

Теперь оценим целесообразность вовлечения студента в занятия в конкретной спортивной секции. Ранее авторами статьи была предложена методика качественного анализа объектов и процессов [4]. Тогда, в соответствии с методикой качественного анализа, для каждого параметра можно выделить зону нормы, предупреждения и опасности. Зоны нормы для показателей O_1 и O_2 – [7; 10] баллов, предупреждения – [3; 7] баллов, менее 3 – опасности. Градации зон для результатов выполнения тестовых упражнений и морфофункциональным требований к занимающимся конкретным видом спорта представлены на кафедре физического воспитания и спорта КубГТУ [8].

Целесообразность вовлечения студента в конкретную спортивную секцию в количественном аспекте составит $I = \ln\left(\frac{B_{\text{фактич}}}{0,5 \cdot M \cdot W}\right)$, $B_{\text{фактич}} = \sum_{i=1}^N B_i$,

$$B_i = \frac{|S_i - S_i^{\text{опасн}}|}{|S_i^{\text{нормал}} - S_i^{\text{опасн}}|}.$$

Здесь: W – число переменных (мощность множества S), M – балльность шкалы, S_i – естественное значение (по соответствующей единице измерения) i -го параметра, $S_i^{\text{нормал}}$ – нижняя граница зоны нормы i -го параметра, $S_i^{\text{опасн}}$ – нижняя граница зоны опасности i -го параметра.

Оценим в качественном аспекте целесообразность вовлечения студента в секции. Для оценки целесообразности индексы нормальности, посредственности и аномальности соответственно $I_h = \frac{W_h}{W}$, $I_n = \frac{W_{\text{пред}}}{W}$, $I_{ab} = \frac{W_{\text{опас}}}{W}$, где W_h , W_n

и $W_{\text{опас}}$ – соответственно число показателей, находящихся в зоне нормы, предупреждения или опасности (в соответствии с качественным анализом). Обобщенный индекс целесообразности: $I = \frac{W_h + 0,5 \cdot W_{\phi_a}}{W}$, где весовой коэффициент 0,5 означает, что показатели, находящиеся в зоне предупреждения, вносят меньший вклад в целесообразность отбора студента. Следует также помнить, что если студент имеет заболевание, запрещающее ему заниматься данным видом спорта, то целесообразность по обоим показателям равна нулю.

Возникает вопрос: не вступают ли между собой в противоречие показатели второй и третьей группы? Ведь, с одной стороны, результаты выполнения нормативов отражают уровень развития физических качеств, необходимых для занятия данным видом спорта; с другой стороны, чем ниже уровень развития у студента определенных физических качеств, тем выше целесообразность вовлечения его в данную спортивную секцию. Ответ следующий. Во-первых, для того и разработана авторская методика, чтобы всесторонне учсть целесообразность вовлечения студента в спортивные секции, учтя цели физического воспитания (отличные от подготовки спортсменов!) и избежав “процентомании”. Во-вторых, ряд видов спорта является значимым фактором развития не только физических, но и личностных качеств (волевых, коммуникативных, оперативности мышления и т.д.). В-третьих, оздоровительный эффект спортивной тренировки несомненен, поэтому параметры третьей группы нередко оказываются более значимым фактором, чем параметры второй. Кроме того, учет параметров первой группы – учет потребностей личности.

Для компьютерной реализации предложенных математических моделей в автоматизированное рабочее место педагога по физической культуре введен модуль (и соответствующая ему функция) оценки целесообразности вовлечения студента в спортивную секцию. Следует отметить, что вычисляемые показатели носят рекомендательный характер, окончательное решение принимает преподаватель совместно со студентом. Кроме того, эффективность работы педагога по вовлечению студентов в спортивные секции следует считать одним из критериев его деятельности [1].

Проведенные на базе ККУТТ и кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ педагогические эксперименты подтвердили плодотворность идеи автоматизированного принятия педагогических решений. Эффективность математического моделирования выражалась в росте числа студентов, изъявляющих желание заниматься в спортивных секциях, а также в уменьшении отсева из спортивных секций.

Заключение. Математическое моделирование отбора студентов в спортивные секции – одно из направлений практического применения методов количественного и качественного анализа, а также математических моделей дидактического процесса [2–7, 9]. Применение предложенных математических моделей – фактор эффективности спортивизации и гуманизации физического воспитания.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (для молодых ученых) № 11-36-00234а1 от 03.03.2011 г.

Литература:

1. Квалиметрическая оценка деятельности педагога / С.В. Кулибаба, Т.П. Хлопова, Д.А. Романов, М.Л. Романова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С.79-83.
2. Полянская, С.Б. Управление процессом физической подготовки студентов факультета физической культуры / С.Б. Полянская, Д.А. Романов, Е.Ю. Лукьяненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 50-55.
3. Полянская, С.Б. Биомеханические аспекты информатизации физического воспитания / С.Б. Полянская, А.В. Полянский, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 68-73.
4. Полянский, А.В. Педагогический эксперимент в физическом воспитании студентов / А.В. Полянский, Д.А. Романов, Е.Ю. Лукьяненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 55-60.
5. Романов, Д.А. Кластерный анализ данных в структуре дидактических информационных технологий (на примере физического воспитания) / Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 70-75.
6. Романов, Д.А. Математическое моделирование в структуре информатизации физического воспитания / Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 90-95.
7. Сутокский, В.Г. Формирование физической культуры личности студентов технического колледжа / В.Г. Сутокский, Д.А. Романов, Т.В. Тихомирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3. – С. 83-89.
8. Федорова, Н.П. Самоорганизация двигательной деятельности обучающихся / Н.П. Федорова, И.С. Ворошилова, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 84-90.
9. Математические модели дидактического процесса / Т.П. Хлопова, Т.Л. Шапошникова, М.Л. Романова, А.Р. Ушаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 107-112.

КЛАСТЕРИЗАЦИЯ ОБЪЕКТОВ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ

Доронин А.М.

доктор педагогических наук, профессор

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета

Романов Д.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Кубанский государственный технологический университет

Введение. В настоящее время кластеризация объектов педагогического управления – актуальная задача в науке и педагогической практике [2]. Разбиение объектов педагогического управления на подмножества (кластера) позволяет оптимально совместить фронтальный и индивидуальный подходы в обучении, воспитании или тренировке, точнее исследовать закономерности их поведения и принимать в их отношении более точные педагогические решения. Кластеризация может быть иерархической (задачи таксономии). Однако неизбежно возникает следующее **противоречие**. С одной стороны, чем крупнее

кластер, тем менее информативно разбиение, тем хуже точность (качество) исследования объектов, относящихся к нему. С другой стороны, чем меньше кластера, тем больше априорной информации следует о них собирать, что лишает смысла саму кластеризацию (в идеале, кластером следует считать единичный конкретный объект педагогического управления). **Проблема исследования** состоит в вопросе, каким образом оптимально кластеризовать объекты педагогического управления? **Цель исследования** – выделение кластеров объектов тренерско-педагогического управления.

Организация исследования. База исследования – Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ) и Краснодарский колледж управления, техники и технологий (ККУТТ), являющийся частью Университетского комплекса КубГТУ. Кластеризация объектов тренерско-педагогического управления производилась в соответствии с предложенными автором моделями. Объектами педагогического управления в рамках исследования будем считать как студентов вузов и ссузов, так и учебные и учебно-тренировочные занятия.

Результаты исследования. Ранее одним из авторов была предложена методика кластеризации на основе вычисления фазового расстояния между объектами [2]. Но кластеризацию объектов исследования и педагогического управления можно производить и по результатам качественного анализа (описан в [1]). Рассмотрим подробнее этот процесс.

Пусть в результате качественного анализа получили характеристическую матрицу размером $M \times N$ (соответственно число объектов и число параметров), элементами которой являются показатели качественного состояния (0 – зона опасности, 1 – зона предупреждения, 2 – зона нормы). Если для каждого исследуемого объекта (обучающегося) набор чисел представить как некий код, то под кодовым расстоянием между двумя объектами будем понимать число качественных показателей, не совпадающих по своим значениям качественных градаций. Безусловно, что в кластерную группу необходимо отбирать те объекты, кодовое расстояние между которыми равно нулю (т.е. все параметры качественной градации совпадают). С другой стороны, если в пределах кластерной группы разница в количественном аспекте между исследуемыми объектами окажется слишком большой, то ее можно разбить на подгруппы (иерархическая кластеризация, или решение задач таксономии), например, на основе вычисления фазового расстояния.

Пример. Пусть 8 обучающихся прошли тест физической подготовленности и проявили следующие уровни развития пяти физических качеств (уровни развития соответственно силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости представлены в логитах, рис. 1). Градация качественного состояния физических качеств: ниже 0 логит – зона опасности, от 0 до +1,0 логит – зона предупреждения и свыше 1 логит – зона нормы. Характеристическая матрица для группы обучающихся отражена на рис. 1. Тогда кодовое расстояние между 4 и 5 обучающимся равно 0 (все параметры совпадают), между 7 и 8 обучающимся – 0 (все параметры совпадают), между 1 и 2 равно 4 (четыре параметра не совпадают, а только один совпадает). Выделенные кластера: № 1 (обучающиеся №№ 4 и 5), № 2 (обучающиеся №№ 3, 7 и 8), № 3 – обучающийся № 1 (уникальный

объект), № 4 – обучающийся № 6 (уникальный объект), № 5 – обучающийся № 2 (уникальный объект). Рассмотрение примера завершено.

$$Z = \begin{pmatrix} -0,43 & 65 & 0,74 & 0,45 & 53 \\ 0,38 & 0,35 & 1,32 & 0,40 & 0,55 \\ 1,72 & 0,43 & 1,63 & 1,05 & 1,18 \\ 1,84 & 1,5 & 1,5 & 1,75 & 1,87 \\ 1,18 & 1,25 & 1,6 & 1,45 & 1,32 \\ 0,68 & -0,7 & 1,05 & 1,18 & 0,82 \\ 1,5 & 0,65 & 1,15 & 1,95 & 70 \\ 2,2 & 0,88 & 1,3 & 1,7 & 1,1 \end{pmatrix} \quad \xrightarrow{\hspace{1cm}} \quad Z' = \begin{pmatrix} 0 & 2 & 1 & 1 & 2 \\ 1 & 1 & 2 & 1 & 1 \\ 2 & 1 & 2 & 2 & 2 \\ 2 & 2 & 2 & 2 & 2 \\ 2 & 2 & 2 & 2 & 2 \\ 1 & 0 & 2 & 2 & 1 \\ 2 & 1 & 2 & 2 & 2 \\ 2 & 1 & 2 & 2 & 2 \end{pmatrix}$$

Рис. 1. – Матрицы параметров

При кластеризации студентов в физическом воспитании будем исходить из того, что его цель – формирование физической культуры личности, включающей операционный, мотивационно-ценностный, когнитивный, творческо-деятельностный и диагностический компоненты; операционный компонент “разложим” на 5 физических качеств и физическое здоровье (функциональную работоспособность). Для каждого из параметров можно выделить, в соответствии с методикой качественного анализа [3], зоны нормы, предупреждения и опасности. Поэтому студентов, относящихся к основной медицинской группе, кластеризовать будем по правилу:

$\langle \text{Имя_кластера} \rangle = \text{ОМГ} : \langle \text{Пол} \rangle + \langle \text{семестр} \rangle + \langle \text{ФР} \rangle + \langle \text{КФКЛ} \rangle$, где

$\langle \text{ФР} \rangle = \text{С.}\langle \Gamma \rangle + \text{Б.}\langle \Gamma \rangle + \text{В.}\langle \Gamma \rangle + \text{Г.}\langle \Gamma \rangle + \text{Л.}\langle \Gamma \rangle + \text{ФЗФР.}\langle \Gamma \rangle$

$\langle \text{КФКЛ} \rangle = \text{МЦ.}\langle \Gamma \rangle + \text{К.}\langle \Gamma \rangle + \text{ТД.}\langle \Gamma \rangle + \text{Д.}\langle \Gamma \rangle$.

Здесь: ОМГ – основная медицинская группа, Пол – пол студента (мужской, женский), С, Б, В, Г, Л и ФЗФР – соответственно сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и физическое здоровье и функциональная работоспособность, МЦ, К, ТД и Д – соответственно мотивационно-ценностный, когнитивный, творческо-деятельностный и диагностический компонент, $\langle \Gamma \rangle$ – градация зон (нормы, предупреждения или опасности). Так, например, наименования кластера ОМГ:М:И:С.Н-Б.П-В.Н-Г.Н-Л.П-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.П-ТД.Н-Д.П означает: в зоне нормы (у студента мужского пола, обучающегося в первом семестре) находятся сила, выносливость, гибкость, физическое здоровье (функциональная работоспособность), мотивационно-ценностный и творческо-деятельностный компоненты, остальные параметры – в зоне предупреждения (параметры в зоне опасности отсутствуют).

При выделении “золотого стандарта” студентов основной медицинской группы в физическом воспитании будем исходить из того, что все десять параметров физической культуры личности должны находиться в зоне нормы. Таким образом, к “золотому стандарту” можно отнести восемь кластеров:

ОМГ:М:I:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:Ж:I:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:М:II:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:Ж:II:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:М:III:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:Ж:III:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:М:IV:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н,
 ОМГ:Ж:IV:С.Н-Б.Н-В.Н-Г.Н-Л.Н-ФЗФР.Н-МЦ.Н-К.Н-ТД.Н-Д.Н.

При кластеризации занятий в физическом воспитании будем ориентироваться на общепризнанные группы параметров: содержание занятия, организация занятия, деятельность обучающихся, методика обучения и личность педагога, реализация образовательных задач, реализация воспитательных задач и реализация оздоровительных задач [3]. Выделим зоны нормы, предупреждения и опасности для данных показателей (табл. 1). При этом учитываем, что баллы могут быть дробными, т.к. могут быть получены путем обработки (усреднения) мнений экспертов.

Таблица 1.

Градация параметров занятий, условные баллы

№	Параметр	Зона		
		Норма	Предупреждение	Опасность
1.	Содержание занятия	[12; 15]	[8; 12)	[0; 8)
2.	Организация занятия	[43; 55]	[27; 43)	[0; 27)
3.	Деятельность обучающихся	[15; 20]	[10; 15)	[0; 10)
4.	Методика обучения и личность педагога	[34; 45]	[23; 34)	[0; 23)
5.	Реализация образовательных задач	[18; 25]	[10; 18)	[0; 10)
6.	Реализация воспитательных задач	[18; 25]	[10; 18)	[0; 10)
7.	Реализация оздоровительных задач	[18; 25]	[10; 18)	[0; 10)

Кластеризацию занятий в физическом воспитании будем проводить на основе результатов качественного анализа. Наименование основных кластеров осуществляют по следующему правилу:

$$\langle \text{Имя} \rangle = \text{ЗФВ} : \text{СЗ.}\langle \Gamma \rangle + \text{ОЗ.}\langle \Gamma \rangle + \text{ДО.}\langle \Gamma \rangle + \text{МОЛП.}\langle \Gamma \rangle + \text{РОбрЗ.}\langle \Gamma \rangle + \text{РВЗ.}\langle \Gamma \rangle + \text{РОздЗ.}\langle \Gamma \rangle .$$

Здесь: ЗФВ – занятие по физическому воспитанию, СЗ, ОЗ, ДО, МОЛП, РобрЗ, РВЗ и РоздЗ – соответственно содержание занятия, организация занятия, деятельность обучающихся, методика обучения и личность педагога, реализация образовательных задач, реализация воспитательных задач и реализация оздоровительных задач, $\langle \Gamma \rangle$ – качественная градация параметров (зона нормы, предупреждения или опасности).

Так, например, наименования кластера ЗФВ:СЗ.Н-ОЗ.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.О-РВЗ.Н-РоздЗ.П означает: первые четыре параметра занятия находятся

в зоне нормы, реализация образовательных задач – в зоне опасности, реализация воспитательных задач – в зоне нормы и реализация оздоровительных задач – в зоне предупреждения. Более подробно кластеризацию осуществляют на основе вычисления фазового расстояния по частным критериям (очевидно, что это делают в пределах основного кластера), отражающих первые четыре параметра (их всего 27).

При выделении “золотого стандарта” занятий в физическом воспитании будем исходить из следующего. Для отнесения занятия к “золотому стандарту” первые четыре параметра должны быть в зоне нормы. Что касается последних трех параметров, то не менее одного должно находиться в зоне нормы, остальные два – как минимум в зоне предупреждения. Данное “снижение требований” мы объясняем тем, что в рамках одного занятия очень трудно добиться полного решения всех трех видов задач. Но в то же время, к “золотому стандарту” не может быть отнесено занятие, в рамках которого решаются задачи исключительно одной направленности, а остальные группы задач игнорируются. Таким образом, следующее множество кластеров занятий можно отнести к “золотому стандарту”:

ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.Н-РВЗ.Н-РоздЗ.Н,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.Н-РВЗ.Н-РоздЗ.П,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.Н-РВЗ.П-РоздЗ.Н,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.Н-РВЗ.П-РоздЗ.П,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.П-РВЗ.Н-РоздЗ.Н,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.П-РВЗ.Н-РоздЗ.П,
ЗФВ:С3.Н-О3.Н-ДО.Н-МОЛП.Н-РобрЗ.П-РВЗ.П-РоздЗ.Н.

Заключение. Кластеризация объектов педагогического управления в образовании и физическом воспитании (как обучающихся, так и занятий) – одно из важнейших условий повышения их познаваемости и управляемости ими. Выделение педагогом кластеров обучающихся, выявление закономерностей их индивидуального развития и поиск оптимального управления ими должны быть учтены при квалиметрической оценке его деятельности.

Литература:

1. Полянский, А.В. Педагогический эксперимент в физическом воспитании студентов / А.В. Полянский, Д.А. Романов, Е.Ю. Лукьяненко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгafта. – 2008. – № 4 (38). – С. 55–60.
2. Романов, Д.А. Кластерный анализ данных в структуре дидактических информационных технологий (на примере физического воспитания) / Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгafта. – 2010. – № 4 (62). – С. 70-75.
3. Шпитальный, В.Б. Методические основы научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте: учеб. пособие / В.Б. Шпитальный, С.В. Фомиченко, Н.В. Романенко. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 60 с.

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-СЕМИБОРОК

Юлдашев А.А.

Преподаватель Межфакультетного физический культуры и спорта

Бухарского государственного университета

Республика Узбекистан

Введение. Специальная силовая подготовленность является основой успеха в широком круге видов спорта. В то же время, для соревновательной деятельности в том или ином виде спорта характерно проявление специфических силовых способностей, обеспечиваемых различными энергетическими источниками и физиологическими механизмами, связанных с активностью различных мышечных групп. Женское легкоатлетическое семиборье требует комплексного проявления силовых способностей. В этом виде лёгкой атлетики силовые способности необходимы во всех видах, входящих в состав семиборья, но в разной мере и в разных соотношениях.

В связи с тем, что имеются сведения о негативном влиянии акцентированного применения средств развития одних силовых способностей на уровень других, в семиборье особое значение приобретает наличие оптимальной структуры силовой подготовленности. Ведущую роль в формировании структуры силовых способностей играет силовая подготовка – она направляет развитие силовых способностей в русло специализации.

Проблемы силовой подготовки в видах, входящих в состав семиборья, достаточно подробно разработаны в соответствующих исследованиях. Однако современное состояние женского легкоатлетического многоборья требует отхода от взгляда на специальную силовую подготовленность (ССП) как на простую сумму ССП в отдельных видах. Множественность элементов и сложность отношений между ними в структуре специальной силовой подготовленности семиборок обуславливает необходимость её функциональной организации. В то же время исследования подобной направленности отсутствуют. Сказанное определяет **проблему исследования**, заключающуюся в потребности практики семиборья в знаниях о структуре ССП многоборок и отсутствии соответствующих научных исследований.

Методика исследования. Простейшим примером количественного выражения структуры силовой подготовленности может служить корреляционная модель тренированности, отражающая взаимную связь между отдельными показателями специальной силовой подготовленности и спортивными достижениями. Для изучения взаимосвязи спортивного результата в семиборье с показателями специальной силовой подготовленности был проведён корреляционный анализ. В статье обсуждаются материалы обследования 45 спортсменок, имеющих результат от 4100 до 6200 очков.

В ближайшем к обследованию соревновании зарегистрировались достижения в семиборье по общей сумме очков, по суммам за бег, прыжки, метания, по результатам в каждом из входящих в многоборье видов.

Для выявления факторной структуры физической подготовленности реги-

стрировались показатели, характеризующие уровень развития силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, быстроты, антропометрические показатели, соревновательный результат и отдельные его составляющие.

Результаты и обсуждение. Проведённый корреляционный анализ показал, что наиболее сильную связь с суммой очков в семиборье имеют показатели, характеризующие взрывную силу мышц подошвенных сгибателей стопы ($r = 0,885$) и разгибателей ноги ($r = 0,874$).

Такие же сильные взаимосвязи наблюдаются и с относительными значениями этих показателей ($r = 0,881$ и $0,876$). Кроме того, установлена довольно высокая степень связи результата в семиборье с абсолютной силой мышц подошвенных сгибателей стопы ($r = 0,724$), сгибателей кисти ($r = 0,710$), разгибателей ноги ($r = 0,642$) и разгибателей руки ($r = 0,609$). Это вполне естественно, так как указанные мышцы обеспечивают основные двигательные действия в семиборье. Подошвенные сгибатели стопы и разгибатели ноги участвуют в отталкивающих движениях, мышцы сгибатели кисти важны при захвате и удержании снаряда, большая нагрузка на них ложится и в финальной части метаний.

С результатами в отдельных видах семиборья большее количество сильных взаимосвязей имеют показатели скоростно-силовой подготовленности. Обращает на себя внимание тот факт, что результаты в прыжках в высоту и в длину имеют сильные взаимосвязи, особенно с относительными градиентами силы подошвенных сгибателей стопы и разгибателей ноги (r от $0,871$ до $0,811$). С общей суммой очков за прыжки коэффициенты корреляции у этих показателей выше ($r = 0,915$ и $0,912$ соответственно).

В беговых видах программы многоборья наиболее информативными также являются показатели взрывной силы мышц разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы и их значения относительно массы тела спортсменок (r от $0,825$ до $0,623$). Очевидно, это связано с тем, что преимущественное значение в спринтерском беге и прыжках имеет способность к проявлению взрывных усилий этих мышц против массы и инерции тела спортсменки.

Высокие коэффициенты корреляции силовых (абсолютная сила мышц, проявляемая в изометрическом режиме) и скоростно-силовых характеристик наблюдаются с результатом в толкании ядра – они колеблются от $r = 0,861$ до $r = 0,700$. В этом виде решающее значение имеет способность к проявлению взрывных усилий против значительного по величине внешнего сопротивления. Особенно большие требования предъявляются к силе мышц-разгибателей руки и сгибателей кисти.

Взаимосвязь результата в толкании ядра с силой разгибателей руки велика ($r = 0,861$), с силой сгибателей кисти – несколько меньше, но тоже достигает уровня "сильной" ($r = 0,750$).

Большое влияние оказывают эти показатели и на результат в метании копья, однако здесь большая степень связи наблюдается с силой сгибателей кисти ($r = 0,870$), а меньшая – с силой разгибателей руки ($r = 0,680$).

Для оценки уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности семиборок также были использованы прыжковые и бросковые упражнения, применяемые в практике тренировки для контроля над состоянием специальной фи-

зической подготовленности в многоборье. Кроме того, применялись классические силовые упражнения со штангой – жим лёжа и приседание с максимальным весом.

Использованные упражнения характеризуются различными корреляционными связями с соревновательным результатом. Из анализируемых прыжковых упражнений наибольшую взаимосвязь со спортивным результатом в семиборье проявляет пятерной прыжок на толчковой ноге ($r = 0,834$). Десятерной прыжок с места с суммой очков в семиборье имеет коэффициент корреляции, равный 0,791. Несколько меньшую взаимосвязь с результатом в семиборье имеет прыжок в длину с места ($r = 0,753$).

Из беговых тестовых упражнений использовались 30 м со старта и 30 м с ходу. Результаты в этих тестах имеют высокие коэффициенты корреляции как с результатом в многоборье ($r = 0,816, 0,826$), так и с каждым из входящих в состав семиборья видов.

Бросковые упражнения применялись для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей мышечных групп верхних конечностей. Коэффициенты корреляции между спортивным результатом и результатами в таких тестовых упражнениях, как метание ядра назад через голову, снизу вперёд, из-за головы двумя руками, колеблются в диапазоне от 0,761 до 0,749. Высокие коэффициенты вариации исследуемых показателей говорят о неоднородности выборки по данным признакам, что указывает на большую разницу в скоростно-силовой подготовленности спортсменок. Так, результаты в жиме штанги лёжа имеют самый высокий коэффициент вариации, равный 26,23%. Коэффициенты же корреляции между суммой очков в семиборье и результатами в силовых упражнениях со штангой из исследованных тестов самые низкие – с жимом лёжа $r = 0,740$, с приседом $r = 0,716$.

Проведённый корреляционный анализ позволил установить взаимосвязь между результатами в комплексе тестов, оценивающих силовые и скоростно-силовые способности спортсменок, и суммой очков в семиборье, а также выявить показатели ССП, наиболее информативно отражающие отдельные стороны подготовленности в многоборье.

С характеристиками спортивного мастерства семиборок, оценивающими отдельные стороны их подготовленности в многоборье, тесную взаимосвязь имеют следующие показатели: 1) с суммой очков за беговые виды – десятерной прыжок с места ($r = 0,682$); пятерной прыжок на толчковой ноге ($r = 0,746$); взрывная сила подошвенных сгибателей стопы ($r = 0,740$), результат в беге на 30 м со старта ($r = 0,723$); 2) с суммой очков за прыжковые виды – относительная взрывная сила подошвенных сгибателей стопы и разгибателей ноги ($r = 0,915, 0,912$); результат в пятерном прыжке на толчковой ноге, время пробегания 30 м с хода ($r = 0,838, 0,822$); 3) с суммой очков за метания – абсолютная сила разгибателей руки и сгибателей кисти ($r = 0,830, 0,850$), результат в жиме штанги лёжа ($r = 0,825$) и броске ядра из-за головы ($r = 0,814$).

В результате проведения факторного анализа было выделено четыре значимых фактора. Наибольший вклад (28,46%) внёс фактор, интерпретированный как фактор скоростно-силовой подготовленности. Он обнаружил сильную вза-

имосвязь с суммой очков, полученной за спринтерские дистанции в многоборье, со временем бега на 30 м с хода, со временем проявления максимума взрывного усилия мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы, с коэффициентами, характеризующими взрывную силу мышц-разгибателей ноги и подошвенных сгибателей стопы относительно массы тела, с суммой очков за прыжки и результатом в семиборье.

Вклад следующего фактора в суммарную дисперсию выборки составил 16,15%. Второй фактор в значительной степени связан с массой тела (абсолютной и относительной), с массами предплечья, бедра, плеча, кисти. Так как этот фактор показывает статистически достоверные величины и связан и с показателями абсолютной силы мышц-разгибателей руки и ноги, с максимумом взрывного усилия мышц разгибателей ноги, с суммой очков за метания, то он вполне может быть идентифицирован со способностью к проявлению абсолютной силы.

На третьем факторе (7,51%) выделилась группа взаимосвязанных показателей, зависящих от роста спортсменок. Этот фактор характеризует антропометрические особенности занимающихся семиборьем.

На долю четвёртого фактора приходится 5,84% общей дисперсии. Здесь с наиболее высокими факторами весами выделились показатели, характеризующие специальную подготовленность в метаниях. Это сумма очков, полученных за метания, результаты в жиме лёжа и броске ядра из-за головы, показатели абсолютной силы мышц-разгибателей руки.

Высокие факторные веса имеют и некоторые морфологические показатели: мышечная и жировая масса, разница в обхвате проксимальной и дистальной части бедра. Такой набор показателей подчёркивает ещё и атлетизм спортсменок, занимающихся семиборьем.

Выводы. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что структура физической подготовленности семиборок характеризуется скоростно-силовой подготовленностью и способностью к проявлению абсолютной силы. При этом для достижения наилучшего результата в многоборье наибольшее значение имеет уровень скоростно-силовой подготовленности. Способность к проявлению взрывной и абсолютной силы в значительной мере обусловлена антропометрическими особенностями семиборок. Несколько менее значима способность проявлять силу в метательных упражнениях и силовых упражнениях метателя.

ОБ ИСТОКАХ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Мурадов Ж.Ж.

Преподаватель Межфакультетного физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета
Республика Узбекистан

Издавна люди состязались в различных играх с мячом. Особой популярностью такие игры пользовались уже в Древней Греции и Древнем Риме. Известно, что греки с их высокой культурой и утонченными идеалами оказали большое влияние на римскую культуру, на быт, образ жизни римлян. «Если

римские виды спорта утомляют вас – и вам нравятся греческие, играйте в мяч!» – писал Гораций.

Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. И по сей день остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником этой игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают на том, что рождением этой увлекательной игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историографы спорта подобное утверждение опровергают. В средние века в Европе появились игры с мячом, которые можно считать прародителями большого тенниса и настольного тенниса. Так, в XVI веке в Англии и Франции была известна игра в мяч, правда, не имевшая определенных правил. Мяч с перьями, позже появился резиновый.

Из публикации давних лет известно, что в 1874 году англичанин Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно похожей на современный теннис, игры, которую он назвал сферистикой. Через год правила сферистики были усовершенствованы, игра получила новое название – лаунтеннис (от слова «lawn», что по-английски означает «лужайка») или просто — теннис.

Существует ещё одно предположение о происхождении названия игры «теннис». Связано оно с тем, что в игре участвовали десять (по-английски «ten») игроков, по пять на каждой стороне площадки. Довольно скоро теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло ещё немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющего о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила многих. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины – в длинных платьях, мужчины – в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч – легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить

вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину. Родоначальником этой модификации ракеток считают Е. Гуда. Современники утверждают, что произошло это так. Участник лондонского турнира 1903 года мистер Гуд возвращался после очередных игр домой. Он шел не торопясь: от усталости болела голова и немного першило в горле от простуды. Гуд зашел в аптеку, чтобы купить лекарств. Подойдя к кассе, он неожиданно остановился как вкопанный – внимание его привлекла резиновая подкладка для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки – и Гуд выходит из нее, сопровождаемый удивленными взглядами, с драгоценным свертком под мышкой. Придя домой, он немедленно принял за реконструкцию ракетки – пробка была снята и вместо нее с обеих сторон наклеена только что приобретенная в аптеке резина. На следующий день соперники Гуда были удивлены не менее, если не более чем владелец аптеки. Гуд непринужденно одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования – чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Роял Эквириум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Ле-мана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин – М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

В 1909 году популярный в России журнал «Нива» писал о новой модной игре, обещающей превратиться во «Всесветное развлечение»: «... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах.

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году, когда на празднование десятой годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта. В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила

соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет и счет в партиях, который велся до 30, 50 и даже до 100 очков, был заменен на международный — до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядных нормативов и присвоение звания «Мастер спорта СССР» по настольному теннису. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии стала именоваться федерацией. А уже в ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие 64 сильнейшие мужчины и 32 женщины. Звание чемпиона СССР завоевал А. Акопян из Еревана, выигравший у москвича Ф. Душкесаса в финале 3:0. У женщин чемпионкой стала А. Миттов (Эстония), победив Б. Балайшене (Литва). В мужском парном разряде чемпионами стали литовцы В. Варякоис и В. Дзиндзиляускас, а в женском — В. Ушакова (Москва) и Ж. Торосян (Армения), в смешанном парном разряде — литовцы О. Жилевичуте и В. Дзиндзиляускас. В 1954 году СССР стал членом Международной федерации настольного тенниса. С этого времени наши спортсмены начали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров — в личных одиночных и парных разрядах.

Большие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране. В минувшие десятилетия настольный теннис бурно развивался. Значительно увеличился арсенал технических приемов. Например, появившийся в 1959 году топ-спин произвел настоящий переворот в настольном теннисе. Игроки, исповедующие нападающий стиль игры, обрели мощное оружие. Появилась возможность наносить удары по таким низко летящим мячам, которые до тех времен считались безнадежными. Крутая траектория полета мяча, обусловленная сильнейшим вращением, страховала игрока от ошибки, а стремительный отскок от стола приводил к тому, что достаточно стало самой незначительной ошибки при приеме топ-спин, как сразу же следовал проигрыш очка. Появление топ-спина послужило причиной ухода из большого спорта многих талантливых игроков, предпочитавших защитную тактику, не сумевших приспособиться к новому стилю игры.

Другим направлением, по которому шло развитие современного настольного тенниса, было улучшение инвентаря — в первую очередь ракеток и накладок. Иногда совершенствование инвентаря дает возможность компенсировать слабые места в техническом арсенале игрока.

Появились накладки. Состоящие из двух слоев — губки и резины, которые получили название «сэндвич». Применение таких накладок расширило технику, которую следует освоить, прежде всего, относят срезку слева, срезку справа, накат слева и накат справа. А для того, чтобы можно было играть на счет, обязательно нужно научиться выполнять подачи. Человек, освоивший игру в настольный теннис в 50-х годах, может быть, возразит, что обучение нужно

начинать с толчка – самого простого удара. Но инвентарь и техника игры с тех пор ушли настолько далеко, что сегодня просто отбивать мяч, как бы толкая его перед собой, уже недостаточно. Во-первых, такая техника не даст вам возможности выигрывать, а во-вторых, это «не смотрится». Самый легкий для освоения удар – «срезка слева».

ПРИНЦИПЫ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Хакунов Н.Х.,

доктор педагогических наук, профессор

Коджесашау М.Х.,

кандидат педагогических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Разработка современных методик подготовки спортсменов должна базироваться на знании факторов, ограничивающих адаптационные механизмы организма конкретного спортсмена в связи с используемыми нагрузками и индивидуальным уровнем здоровья. Нерациональное использование средств восстановления и медицинской помощи в подготовке спортсмена может привести не только к кумуляции утомления, но и к патологии на системном и органном уровнях.

В практике спорта высших достижений коррекция факторов, лимитирующих работоспособность фармакологическими средствами, должна подчиняться следующим принципам:

- фармакологическая программа должна быть комплексной и воздействовать на максимальное количество факторов, ограничивающих работоспособность спортсмена, при минимуме применяемых средств;
- фармакология должна назначаться в оптимальных режимах и дозировках с учетом наличия или отсутствия сопутствующей патологии;
- с помощью фармакологии спортсмену должно быть облегчено соблюдение режимов физических нагрузок;
- фармакологические средства должны быть доступными, а назначения осуществляться с учетом личности спортсмена, его привычек, образа жизни, социального статуса;
- фармакологическая программа должна быть простой, привлекательной в применении;
- все назначения должны быть безопасными для здоровья спортсмена; спортсмен должен быть информирован о побочных действиях препаратов, о возможной угрозе и осложнениях;
- фармакологическое сопровождение тренировочной деятельности и соревнований должно быть непрерывным на всем протяжении занятий спортом;
- за фармакологическим сопровождением тренировочного и соревновательного процесса необходим постоянный врачебный контроль.

В основе доказательной фармакотерапии спорта должны лежать строгие закономерности специфического биологического воздействия (физико-химического плана) на метаболизм при физической нагрузке различной

направленности, объема и интенсивности. В практике спорта высших достижений при коррекции факторов, лимитирующих работоспособность физиотерапевтическими средствами, необходимо соблюдать следующие принципы:

- коррекция физическими средствами должна быть научно обоснованна, т.е. все применяемые методики должны быть научно разработаны, апробированы и внедрены в практику в установленном порядке;
- все назначения должны быть безопасными для здоровья спортсмена (спортсмен должен быть информирован обо всех особенностях конкретной процедуры);
- воздействие должно быть максимально комплексным и направленно на разные звенья метаболизма/или патологические процессы;
- после достижения желаемого результата, необходимо определить, какое количество процедур должно быть направлено на поддержание этого эффекта в течение определенного времени;
- физиотерапевтические процедуры, по возможности, не должны мешать тренировочному процессу, привычному образу жизни, социальному статусу спортсмена;
- при планировании процедур необходимо выбирать привлекательные, доступные и осуществлять их с минимальными затратами времени.

Диета, корrigирующие факторы, лимитирующие работоспособность квалифицированного спортсмена, должна подчиняться следующим принципам:

- планирование питания спортсмена должно осуществляться с такой же тщательностью, как и тренировочный процесс;
- диета, питьевой режим могут быть только личными, составленными для данного спортсмена;
- диета должна покрывать тренировочные запросы организма и соответствовать направленности метаболизма, как на отдельном занятии, так и на этапе в целом (стратегический план);
- диета должна удовлетворять все потребности, диктуемые хронозапросами, метеоусловиями и другими «внешними» факторами, в дополнение к потребностям, обусловленным физическими нагрузками;
- диета при наличии хронических заболеваний, острой патологии, травмирования спортсмена должна быть откорректирована соответственно этим факторам;
- спортсмен должен знать правила питания при переездах;
- диета должна быть привлекательна, доступна, проста и понятна спортсмену и выстроена с учетом его привычек питания, образа жизни и социального статуса;
- питание спортсмена должно быть разработано профессионально с учетом всех вышеперечисленных факторов на основе последних достижений диетологии спорта.

Соблюдение этих принципов оптимизирует ближайшие и отдаленные спортивные результаты, нормализует резервы организма после завершения карьеры в спорте.

Главным принципом медицинского обеспечения, направленным на повы-

шение уровня здоровья спортсмена и достижение высокого спортивного результата, должна быть индивидуализация тренировочного процесса, в структуру которого органично входят системы восстановления, стимуляции резервных возможностей организма, а также профилактики и лечения патологических состояний.

РАЗДЕЛ 4. БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ КИНЕМАТИКИ МЕТАНИЯ ДИСКА С МЕСТА

Абдуллаев М.Ж.

доцент кафедры Межфакультетного физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета

Введение. Техника метания диска с поворота не раз оказывалась в фокусе научных исследований (Bartlett, 1992; Atlmeyer, Bartonietz & Krieger; 1994 Ariell, Finch & Penny, 1997 и др.). Результаты подобных работ дали возможность определить оптимальные величины основных показателей техники в метании диска, позволили сделать обоснованные рекомендации по обучению технике метания диска и её совершенствованию. Однако как при обучении и совершенствовании техники метания диска, так и при совершенствовании различных сторон физической подготовленности широко применяется метание диска не только с поворота, но и с места. Это позволяет быстрее освоить технику одного из важнейших элементов метания диска в целом – технику финального усилия при обучении начинающими спортсменами и сосредоточиться на заключительном движении в процессе совершенствования у спортсменов более высокой квалификации. Очевидно, что при этом подразумевается, что техника финального усилия в метании диска с места и с поворота идентичны.

Между тем особенности техники метания диска с места и с поворота остаются слабо изученными. Так, имеются лишь сведения о подобных различиях у спортсменов высокого уровня, но обнаруженные при имитации метания диска без снаряда (О.Б. Немцев, 2006). В то же время данные о наличии либо отсутствии отличий техники метания диска с места и с поворота могли бы дать основания для оценки степени специализированности метания с места относительно целостного соревновательного упражнения, явиться объективными основаниями при принятии решений о применении этого тренировочного средства в те или иные периоды спортивной карьеры и тренировочного цикла.

Сказанное определило цель исследования: определить особенности техники финального усилия при метании диска с места и с поворота.

Методика. Для выявления особенностей техники метания диска с места и с поворота применялся 3-Д видеоанализ. Для съёмки использовалась система регистрации движения Qualisys, включающая шесть камер ProReflex с частотой съёмки 120 кадров в секунду. Обработка данных камер производилась при помощи программы трёхмерного трекинга Qualisys Track Manager (QTM) версии 1.8.225. Сглаживание данных производилось при помощи фильтра Баттервортса второго порядка с частотой 20 Гц.

Анализировались следующие характеристики движения маркера, укреплённого над центром диска на кисти метателя: минимальная высота над сектором в финальном усилии (h_{min}), высота над сектором в момент вылета диска

($h_{вылета}$), скорость в момент вылета диска (модуль скорости, касательной к траектории движения – $v_{вылета}$), разница между минимальной высотой и высотой в момент выпуска диска ($h_{вылета} - h_{min}$), угол в момент вылета диска (угол вылета), время движения от самого низкого положения до положения в момент выпуска диска ($t h_{вылета} - h_{min}$), время "набора скорости" ($t_{выпуска} - t_0$).

В эксперименте приняли участие четыре метателя (рост $1,82 \pm 0,03$ м, вес $85,3 \pm 13,40$ кг, возраст $20,7 \pm 1,57$ лет, результат в метании диска $36,3 \pm 2,08$ м). Каждый испытуемый выполнял по три попытки с места и три попытки с поворота. Учитывались показатели лучшей попытки.

Рассчитывались следующие статистические показатели: среднее арифметическое (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (δ). Достоверность различий рассматриваемых показателей определялась при помощи t -критерия Стьюдента для связанных выборок.

Результаты. Как следует из анализа данных таблицы, скорость движения маркера, укреплённого на кисти испытуемого, в момент вылета снаряда при метании диска с места оказалась достоверно меньше, чем при метании с поворота.

Кинематические показатели маркера, укреплённого на кисти метателя,
характеризующие технику метания диска с места и с поворота

Показатели	Величины ($\bar{x} \pm \delta$)		t -критерий*
	С места	С поворота	
$v_{вылета}$ (м/с)	$14,6 \pm 1,36$	$15,4 \pm 1,07$	-3,46
Угол вылета (°)	$35,2 \pm 4,67$	$40,1 \pm 4,46$	-5,43
$h_{вылета}$ (м)	$1,48 \pm 0,078$	$1,50 \pm 0,096$	-0,47
h_{min} (м)	$0,89 \pm 0,083$	$0,81 \pm 0,051$	3,64
$h_{вылета} - h_{min}$ (м)	$0,59 \pm 0,022$	$0,69 \pm 0,137$	-2,33
$t h_{вылета} - h_{min}$ (с)	$0,127 \pm 0,022$	$0,119 \pm 0,008$	0,93
$t_{выпуска} - t_0$ (с)	$0,452 \pm 0,097$	$0,254 \pm 0,037$	4,43

* Приведены расчётные величины t -критерия. Табличные значения t -критерия следующие: $t_{0,05} = 3,18$, $t_{0,01} = 5,84$.

Это позволяет считать, что испытуемые эффективно использовали поворот для разгона снаряда. Также было установлено, что при метании диска с места испытуемые выпускали его под значительно меньшим углом, опуская снаряд в финальном усилии намного ниже, чем при метании с поворота. Время, в течение которого скорость непрерывно увеличивалась до момента вылета снаряда в метании диска с места, оказалось достоверно больше, чем при метании с места.

У двух испытуемых высота маркера, укреплённого на кисти, в момент выпуска снаряда при метании с места оказалась больше, а двух других – меньше, чем при метании с поворота. Это обусловило отсутствие достоверных различий этого показателя, а также разницы между высотой при выпуске снаряда и наименьшей высотой в финальном усилии при метании диска с места и с поворотом по группе в целом. Не обнаружено достоверных различий и времени движения от самой низкой точки в финальном усилии до момента выпуска снаряда.

Следует также отметить одно качественное различие в динамике скорости маркера, укреплённого на кисти метателя (а значит и снаряда) в финальном

усилии при метании с места и с поворота. Так, если в метании с поворота скорость диска начинала выраженно возрастать после длительного периода стабилизации (см. рис.) или некоторого снижения, но всегда с ненулевого значения, то при метании с места заключительное нарастание скорости производилось после полной остановки снаряда.

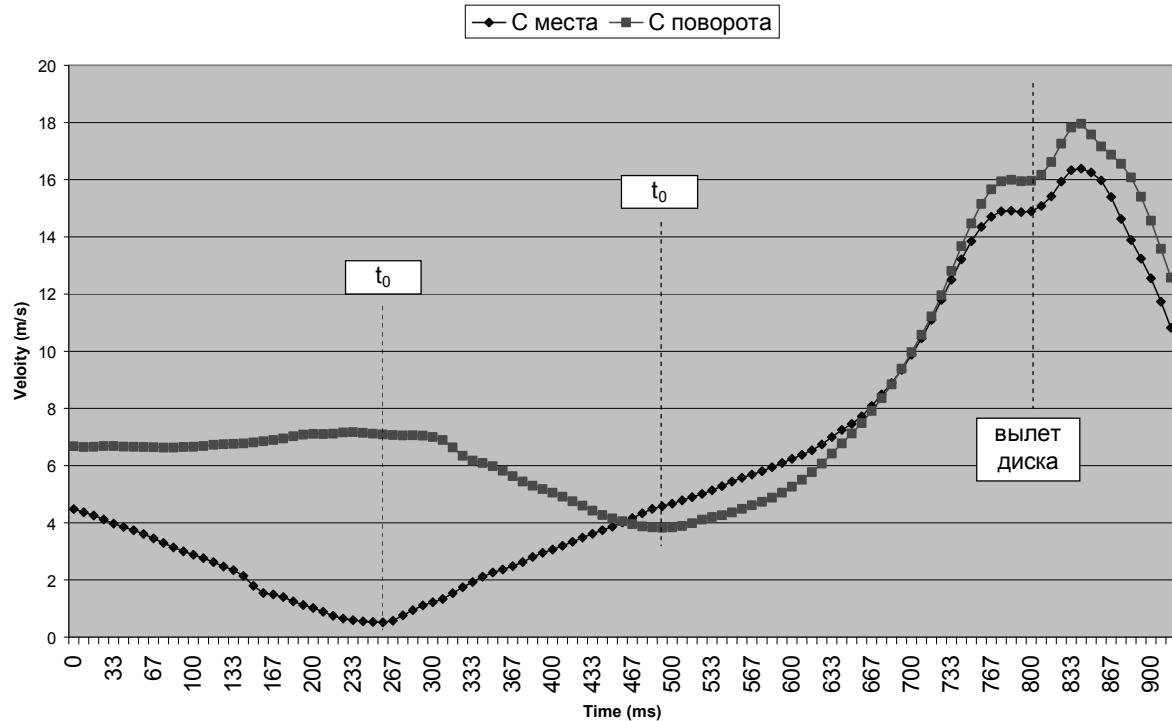


Рис. Динамика скорости маркера, укреплённого на кисти метателя, при метании диска с места и с поворота

Дискуссия. Различия угла вылета снаряда как одной из характеристик, прямо определяющих дальность полёта диска, а также минимальной высоты маркера на кисти метателя (а значит и снаряда) в финальном усилии как одного из значимых показателей техники метания диска позволяют говорить о значительных отличиях техники метания диска с места и с поворота.

Данные о значительном различии минимальной высоты снаряда в финальном усилии при метании с места и с поворота подтверждают результаты исследования, в котором два метателя высокой квалификации имитировали метание диска (Nemtsev, 2006). В то же время у высококвалифицированных метателей (в отличие от настоящего исследования) были зафиксированы также достоверные различия высоты "в момент выпуска" снаряда (в момент достижения максимальной скорости маркера, укреплённого на кисти метателя) и разницы между минимальной высотой снаряда в финальном усилии и высотой в "момент выпуска" снаряда при метании с места и с поворота.

Насколько принципиальны различия динамики скорости снаряда в финальном усилии при метании с места и с поворота, остаётся неясным в связи с тем, что, во-первых, не исследовано, обусловлена ли установленная динамика скорости снаряда аналогичными же различиями скорости сокращения мышц при метании с места и с поворота; во-вторых, на данном этапе развития биоме-

ханики вопрос о том, будет ли последующее скоростно-силовое сокращение мышцы более эффективным при выполнении его из статического положения или "с движения" (при отсутствии изменения направления движения), остаётся в стадии изучения; вопросы же об эффективности скоростно-силового сокращения мышцы при изменении скорости после её сокращения с разной скоростью изучены ещё меньше.

Заключение. Результаты исследования дают основания считать, что в технике финального усилия при метании диска с места и с поворота существуют значительные различия.

Дальнейшие исследования в этом направлении могут быть направлены на изучение особенностей кинематики метания диска с места и с поворота у высококвалифицированных метателей, техника которых более стабильна.

Литература:

1. Немцев, О.Б. Особенности кинематической структуры метания диска с места и с поворота у квалифицированных метателей / О.Б. Немцев // Физическое воспитание и спорт: проблемы и решения. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2006. – С. 21-32
2. Atlmeyer, L. Techniques and training: The discus throw / L. Atlmeyer, K. Bartonietz, D. Krieger // Track & Field Quarterly Review. – 1994. – N 94 (3). – P. 33-34.
3. Ariell, G. Biomechanical analysis of discus throwing at the 1996 Atlanta Olympic Games / G. Ariell, A. Finch, A. Penny // Biomechanics in Sports XV: Proceedings of the 15 International Symposium on Biomechanics in Sports. – Denton, Texas, 1997. – P. 365-371.
4. Bartlett, R.M. The biomechanics of the discus throw: a review / R.M. Bartlett // Journal of Sports Sciences. – 1992. – N 10. – P. 467-510.

О КООРДИНАЦИИ ТОЛЧКОВЫХ И МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПРЫЖКЕ ВВЕРХ С МЕСТА

Дустов Б.А.

Старший преподаватель Межфакультетского физический культуры и спорта
Бухарского государственного университета

Введение. Согласно законам механики вертикальная скорость движения тела человека в прыжке вверх с места будет выше, если разгибание многозвенной цепи будет происходить одновременно, а не последовательно [1]. В связи с этим координация движений различных сегментов тела может являться значимым фактором, определяющим эффективность взаимодействия спортсмена с опорой в прыжках. Так, Ал.А. Шалманов и Ан.А. Шалманов [2] считают, что эффективная координация толчковых и маховых движений в прыжке вверх с места заключается в том, чтобы максимум вертикального ускорения центра масс рук совпадал с началом разгибания в коленном суставе. Однако авторами не приводится экспериментального подтверждения этого положения, что затрудняет использование его в качестве критерия, определяющего эффективность координации толчковых и маховых движений в прыжке вверх с места.

В связи с этим **целью** исследования являлось изучение зависимости показателей эффективности прыжка вверх с места и координации толчковых и маховых движений.

Методика. В исследовании применялась система трехмерного видеоанализа

"Qualisys". Использовались шесть специализированных камер ProReflex, информация с которых передавалась на компьютер. Скорость съёмки 120 кадров/с.

В эксперименте приняли участие 20 спортсменов 4 специализаций: легкоатлеты, волейболисты, тяжелоатлеты и дзюдоисты – по 5 спортсменов каждой специализации. Испытуемые имели квалификацию 1 разряд – кандидат в мастера спорта (возраст 19±2 год, рост 178±7 см, масса тела 78±8 кг).

Каждый испытуемый выполнял два вида прыжков: с махом руками и без маха руками. Учитывались данные лучшей попытки из двух в каждом виде прыжков.

В качестве показателя эффективности прыжка вверх с места с махом руками использовалась разница высоты прыжка вверх с махом и без маха руками (руки на пояс) (Δh).

В качестве показателей эффективности координации маховых и толчковых движений рассматривался модуль времени между следующими моментами: максимального вертикального ускорения центра масс ($t_{\max ZAЦM}$) рук и начала разгибания колена; $t_{\max ZAЦM}$ туловища и начала разгибания колена; $t_{\max ZAЦM}$ рук и $t_{\max ZAЦM}$ ног; $t_{\max ZAЦM}$ туловища и $t_{\max ZAЦM}$ ног.

Полученные в результате видеосъёмки координаты маркеров сглаживались при помощи фильтра Баттервортса второго порядка с частотой среза 5.

Для определения тесноты взаимосвязи рассматривавшихся показателей координации маховых и толчковых движений и эффективности прыжка вверх с махом руками использовался корреляционный анализ – вычислялся коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

Результаты и обсуждение. В результате корреляционного анализа установлено, что теснота взаимосвязи между рассматривавшимися показателями координации толчковых и маховых движений и эффективности прыжка вверх с места следующая:

- между разницей $t_{\max ZAЦM}$ рук и моментом начала разгибания колена, с одной стороны, и Δh , с другой стороны, – слабая ($r = -0,27$);
- между разницей $t_{\max ZAЦM}$ туловища и моментом начала разгибания колена, с одной стороны, и Δh , с другой стороны, – отсутствует ($r = -0,04$),
- между разницей $t_{\max ZAЦM}$ рук и $t_{\max ZAЦm}$ ног, с одной стороны, и Δh , с другой стороны, – отсутствует ($r = -0,07$);
- между разницей $t_{\max ZAЦm}$ туловища и $t_{\max ZAЦm}$ ног, с одной стороны, и Δh , с другой стороны – очень слабая ($r = -0,12$).

Вывод. Анализ результатов исследования позволяет сделать заключение, что прямой взаимосвязи (корреляции) между рассматривавшимся показателем эффективности прыжка вверх с места с махом руками, с одной стороны, и временем между моментами достижения максимума вертикального ускорения центра масс рук и туловища (маховые движения) и началом разгибания коленного сустава, а также моментом максимального вертикального ускорения центра масс ног (толчковое движение), с другой стороны, не наблюдается.

Литература

1. Шалманов, А.А. Биомеханические основы волейбола / А.А. Шалманов, А.М. Зафесов, А.М. Доронин. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – 90 с.
2. Шалманов, Ал.А. Биомеханика взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / Ал.А. Шалманов, Ал.А. Шалманов. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 57 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*Свечкарев В.Г.,
доктор педагогических наук, профессор,
Двойникова Е.С.
Майкопский государственный технологический университет*

Один из путей повышения эффективности тренировочного процесса – непрерывное автоматическое управление им на основе отрицательной обратной связи по физиологическим показателям. Наиболее информативным показателем величины нагрузки в циклических видах спорта является ЧСС (В.М. Зациорский, В.Д. Чепик, В.Л. Уткин, 1963; С.Д. Неверкович, 1971 и др.). В последнее десятилетие созданы новые поколения стационарных и телеметрических кардиолидеров (спорттестеров), позволяющих обрабатывать данные на ПК, но величину нагрузки занимающийся (спортсмен) до сих пор изменяет самостоятельно.

В настоящее время все большую популярность приобретают миниатюрные вычислительные устройства, обладающие большими функциональными возможностями. Разработаны и внедряются универсальные микроконтроллеры, интегрирующие в себе вычислительные, измерительные и коммуникационные блоки. На основе микроконтроллеров можно разрабатывать автономные системы сбора, обработки информации и управления по довольно сложным алгоритмам, реализация которых традиционными средствами потребовала бы мощной технической поддержки. Разработка и использование подобных систем в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре представляются весьма перспективными, так как переводят процесс самосовершенствования на качественно новый уровень.

Данное обстоятельство послужило основанием для разработки нами устройства, представляющего собой носимый миникомпьютер на базе микроконтроллера ATTEL AT90S8535, относящийся к классу «Машин автоматизированного управления» (Ю.Т. Черкесов, В.Г. Свечкарев, 2001).

К машине автоматизированного управления для циклических упражнений (МАУЦУ) подключается разработанный нами оптоэлектронный датчик ЧСС.

МАУЦУ постоянно задает тренирующемуся частоту двигательных циклов (темпер движения) с помощью звукового (или светового) сигнала. Задав занимающемуся оптимальный уровень нагрузки, аппарат начинает программно корректировать ее интенсивность. Причем, чем больше реальная ЧСС (занимающегося) отличается от ЧСС заданной, тем сильнее изменяется темп движения

по разработанному нами алгоритму, за счет чего циклические движения получаются более равномерными – без резких изменений в скорости.

Выполнение циклических упражнений в условиях разработанной нами МАУЦУ, реализующей метод автоматизированного управления физической нагрузкой на основе программирования ЧСС, более эффективно, чем с использованием кардиолидера. Это подтверждается сокращением времени выхода на заданную ЧСС ($250,3 \pm 7,91$ с против $289,2 \pm 9,69$ с при использовании кардиолидера, различия достоверно значимы; уменьшением величины максимального рассогласования реальной ЧСС с заданным уровнем в зоне устойчивого состояния для выбранного нами контингента студентов ($4,3 \pm 0,19$ с при использовании МАУЦУ, при работе с кардиолидером эта величина составила $5,2 \pm 0,21$ с (рис. 1) различия достоверно значимы).

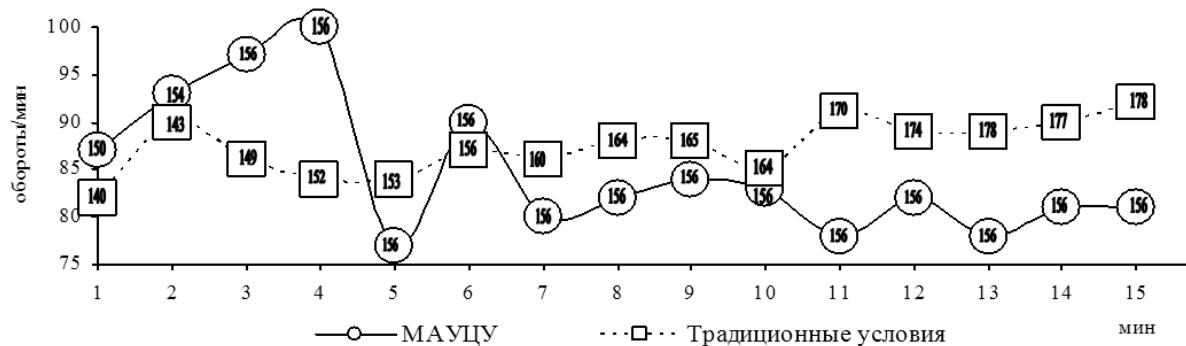


Рис. 1. График частоты вращения педалей велоэргометра с использованием МАУЦУ и в традиционных условиях (с показаниями ЧСС за прошедшую минуту)

Нами исследованы биомеханические показатели вращения педалей велоэргометра с использованием МАУЦУ и в традиционных условиях. Результаты эксперимента показали большую величину колебаний (разброса) частоты вращения педалей в первой половине занятия в условиях использования МАУЦУ по сравнению с традиционными условиями и достаточно устойчивую ее величину второй половине в обоих случаях. Однако с применением МАУЦУ ЧСС студентов находится в заданной зоне, в традиционных же условиях она может отклоняться от рекомендуемой преподавателем в большом диапазоне. Так, в нашем эксперименте ЧСС в первой трети занятия ниже, а затем начинает возрастать, достигая к концу занятия более высоких значений, чем планировалось.

Студенты исследуемого нами контингента, с выявленным низким адаптационным потенциалом, в стадии напряжения механизмов адаптации (которое классифицируется нами как «третье состояние организма» – состояние предболезни), в подавляющем большинстве случаев в традиционных условиях работы на велотренажере не могут контролировать заданный уровень физиологической нагрузки. Обычно он ниже в начале занятия и выше в остальное время (иногда наблюдается обратная картина). В условиях тренировки с МАУЦУ сохраняется оптимальная нагрузка, способствующая повышению адаптационных возможностей организма.

При использовании МАУЦУ длина пройденной дистанции на каждом заня-

тии индивидуальна, зависит от физиологического состояния организма и характеризует адаптацию организма к физической нагрузке на момент занятия (рис. 2).

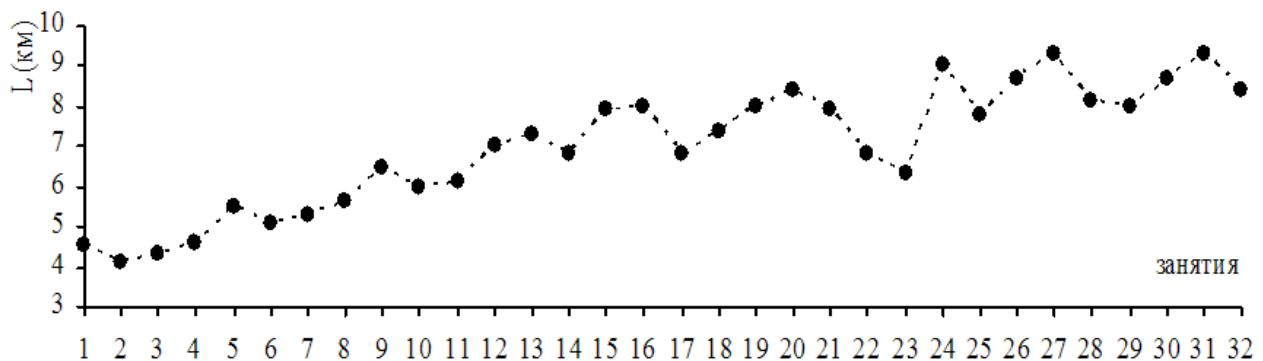


Рис. 2. График пройденного расстояния с применением МАУЦУ для циклических упражнений

Студенты, участвующие в эксперименте, прошли тестирование и медико-биологическое обследование, результаты которых приведены в табл. 1 - 4.

Таблица 1

Показатели медико-биологического исследования студентов перед началом и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Контрольная группа				Экспериментальная гр.				Достоверность различий при $p < 0,05$					
	До экс.		После экс.		До экс.		После экс.							
	1		2		3		4							
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	1-2	1-3	3-4			
Тест Купера (м)	2376	77,6	2378	50,2	2365	78,4	2551	73,8	>	>	<			
Проба Штанге (с)	40,3	3,84	41,9	3,16	38,2	2,46	58,6	5,21	>	>	<			
ИФИ (баллы)	2,04	0,051	2,05	0,052	2,03	0,061	1,91	0,057	>	>	<			
Индекс Руфье (усл. ед.)	12,21	1,461	12,12	1,326	12,26	0,959	9,53	0,886	>	>	<			

Так, представленные в таблице данные свидетельствуют о том, что результаты теста Купера в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента существенно не различаются и соответствуют оценке «удовлетворительно». В экспериментальной группе статистически значимый прирост показателей свидетельствует об улучшении физической работоспособности студентов (по таблице Купера соответствует оценке «хорошо»).

Результаты пробы Штанге в обеих группах до эксперимента хорошие и существенно не различаются. В экспериментальной группе произошло достоверное улучшение общего состояния кислородообеспечивающих систем, результат которого оценивается нами по специальной таблице на «отлично».

Удовлетворительной адаптации соответствует индекс функциональных изменений (ИФИ) в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента (достоверность различий незначима). После завершения педагогического эксперимента в контрольной группе этот показатель претерпел несущественное ухудшение, а в экспериментальной статистически значимое его улучшение соответствует оценке «хорошо» и свидетельствует о повышении адаптационного

потенциала организма занимающихся.

После завершения педагогического эксперимента только в экспериментальной группе произошло статистически достоверное улучшение состояния реактивных свойств сердечно-сосудистой системы, о чем свидетельствует хороший показатель индекса Руфье. До эксперимента этот показатель в обеих группах не имел существенного различия и расценивался как удовлетворительный.

Таблица 2

Показатели распределения величины омега-потенциала у студентов перед началом и после проведения педагогического эксперимента

Градации величин омега-потенциала (мВ)	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	До эксп.		После эксп.		До эксп.		После эксп.	
	\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n
выше	45,71	7	57,42	7	48,6	9	43	3
норма (20–40)	21	1	нет	0	нет	0	29	8
ниже	16	5	13,5	6	13,8	4	17	2

Таблица 3

Показатели вариационной пульсометрии перед началом и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Параметры	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		До эксп.		После эксп.		До эксп.		После эксп.	
		\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n
Ин (усл. ед) вегетативный гомеостаз	выше	237,7	2	221,4	2	357,1	4	233,1	4
	норма 46-148	84,7	7	88,4	6	77,7	6	92,4	8
	ниже	42,3	4	37,1	5	32,5	3	18,3	1
Мо (с) гуморальные влияния	выше	нет	0	нет	0	нет	0	нет	0
	норма 0,8-1,1	0,926	4	0,923	4	0,901	3	0,91	4
	ниже	0,729	9	0,74	9	0,72	10	0,75	9
АМо (%) симпатические влияние ЦНС	выше	60,8	5	65,2	5	61,8	5	59,5	2
	норма 31-49	38,8	5	44	3	37	5	43,3	10
	ниже	23,33	3	23	5	24	3	17	1
dX (с) парасимпатиче- ские влияния	выше	0,434	9	0,425	10	0,428	8	0,456	3
	норма 0,16-0,3	0,216	3	0,27	2	0,21	2	0,24	8
	ниже	0,11	1	0,14	1	0,116	3	0,13	2

Таблица 4

Результаты тестирования студентов перед началом и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Контрольная группа				Эксп. группа				Достов. различий при $p<0,05$					
	До эксп.		После эксп.		До эксп.		После эксп.							
	1		2		3		4							
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	1-2	1-3	3-4			

Бег 3000 м (с)	799,1	12,57	798,3	14,63	795,7	11,30	754,2	12,34	>	>	<
Бег 100 м (с)	14,3	0,18	14,4	0,13	14,3	0,14	14,2	0,12	>	>	>
Сгибание и разгибание рук в висе (раз)	12,38	0,521	12,46	0,596	12,30	0,639	12,92	0,606	>	>	<

Разработанная нами здоровьесберегающая технология способствовала улучшению механизмов адаптации у большинства студентов экспериментальной группы, что в первую очередь сказалось на улучшении состояния симпатического и парасимпатического отделов нервной системы (результаты вариационной пульсометрии – параметры АМо и dX), интегрального показателя уровня метаболических процессов в организме, уровня психофизиологической активности (результаты омега-потенциалометрии) и сердечно-сосудистой системы (тест Купера, проба Штанге, индекс Руфье).

Таким образом, суммарные показатели медико-биологического исследования показали (по большинству параметров) некоторое ухудшение механизмов адаптации у большинства студентов контрольной группы.

По нашему предположению, это может быть связано с несоответствием некоторых нагрузок на занятиях по физическому воспитанию уровню физической подготовленности занимающихся.

АВТОМАТИЗИРОВАННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Свечкарёв В.Г. д.п.н., профессор,

Майкопский государственный технологический университет

Хажилиев Н.Ю. к.п.н., доцент,

Кабардино-Балкарский государственный университет

Марьевская М.Е.

Родионова С.В.

Майкопский государственный технологический университет

Компьютеризированные тренажерные устройства и комплексы наилучшим образом способствуют адаптации и повышению эффективности тренировочного процесса, так как с их применением условия работы мышц максимально приближаются к оптимальному согласованию внешней нагрузки с функциональными возможностями организма спортсмена (В.М. Зациорский, 1975; Ю.А. Ипполитов, Б.В. Шмонин, 1986; Е.А. Ширковец, 1995 и др.). При этом более эффективны устройства с отрицательной обратной связью.

Нами разработана, создана и апробирована на практике машина автоматизированного управления для тренировки велосипедистов (МАУТВ), представляющая собой компьютеризованный велотренажерный комплекс, позволяющий непрерывно регулировать физическую нагрузку по заданной ЧСС на основе отрицательной обратной связи.

Устройство включает в себя (рис. 1): раму (1) для закрепления велосипеда (2), состоящую из узла крепления вилки переднего колеса (3) и узла фиксированной опоры (4) заднего колеса (5) велосипеда (2). При этом заднее колесо (5)

фрикционно связано с роликом (6), размещенным на оси (7), установленной на раме (1). На оси (7) с одной стороны от ролика (6) находится крыльчатка вентилятора (8) (см. рис. 2), а на другой стороне от ролика (6) – ступенчато изменяющаяся нагрузка. Она создается с помощью постоянного магнита (9) (см. рис. 3), ступенчато надвигаемого на вращающийся вместе с колесом (5) медный диск (10). Имеется датчик (11) условного перемещения велосипеда (2), выходной сигнал которого привязан к вращению указанного ролика (6) (см. рис. 4).

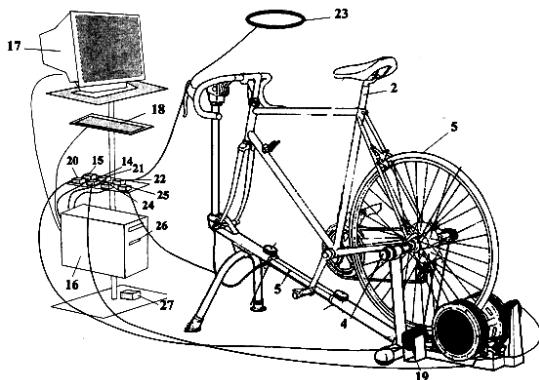


Рис. 1. Общий вид МАУТВ

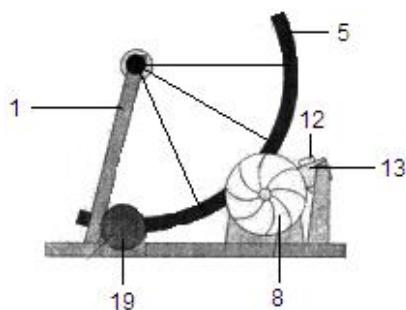


Рис. 2. Вид регулирующего устройства со стороны крыльчатки вентилятора

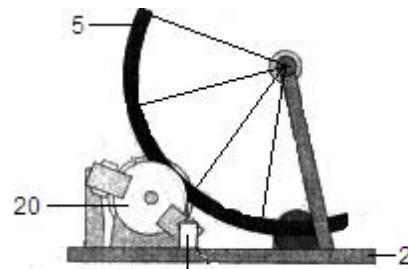


Рис. 3. Вид регулирующего устройства со стороны медного диска

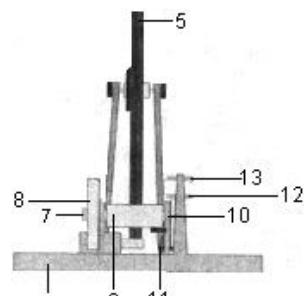


Рис. 4. Вид регулирующего устройства сзади

Динамическая нагрузка создается в результате взаимодействия вихревых токов, наводимых во вращающемся медном диске (10) регулирующей обмоткой (12). Она намотана на сердечник магнитопровода (13), охватывающего часть поверхности упомянутого диска (10) и подключенного через первый усилитель (14) и первый цифро-аналоговый преобразователь (ЦАП) (15) к системному блоку (16) ПК с дисплеем (17) и клавиатурой (18). Обмотка возбуждения электродвигателя (19) через второй усилитель (20) и второй ЦАП (21) подключена к системному блоку (16).

Датчик измерения ЧСС (23), измерительный щуп которого, надеваемый на велосипедиста во время тренировки, и упомянутый датчик (11) условного перемещения велосипеда (2) подсоединены к системному блоку (16) через первый (24) и второй (25) АЦП соответственно. При этом ось электрического двигателя (19) механически (в данном случае – фрикционно) связана с задним колесом (5) велосипеда (2). Все узлы и датчики, которым для работы необходимо электри-

ческое питание, подключены к источнику питания (27).

Перед началом тренировки велосипедиста на ПК с помощью клавиатуры (18) задается коридор ЧСС [Р нижний, Р верхний]. Он подбирается индивидуально во время предварительного полного обследования каждого спортсмена и является отображением оптимальной зоны работы его сердца. Также имеется возможность задания эталонного режима тренировки.

Спортсмен садится на велосипед, и на нем закрепляется датчик ЧСС (23). Сигнал этого датчика подключается к системному блоку (16) через первый АЦП (24). Датчик (11) условного перемещения велосипеда (2) подсоединен к системному блоку (16) через второй АЦП (25). Таким образом, на экране дисплея (17) отображаются: текущее значение ЧСС, «пройденное» расстояние, время в «пути», а также воображаемая трасса и местоположение велосипедиста на ней в каждый момент времени.

Нагрузка на педали меняется в зависимости от текущего значения ЧСС спортсмена относительно заданного коридора. При выходе ЧСС за пределы нижнего уровня заданного коридора программа управления по гиперболе повышает напряжение, подаваемое через первый ЦАП (15) и усилитель (14) на регулирующую обмотку (12), увеличивая нагрузку до тех пор, пока ЧСС спортсмена не достигнет заданного коридора. При чрезмерно большой ЧСС, наоборот, указанная программа по гиперболе понижает напряжение, пока ЧСС тренирующегося не войдет в заданную зону.

На рис. 5 представлена функциональная схема МАУТВ с автоматизированной системой непрерывного управления (регулирования) двигательными действиями велосипедистов по ответной реакции организма.

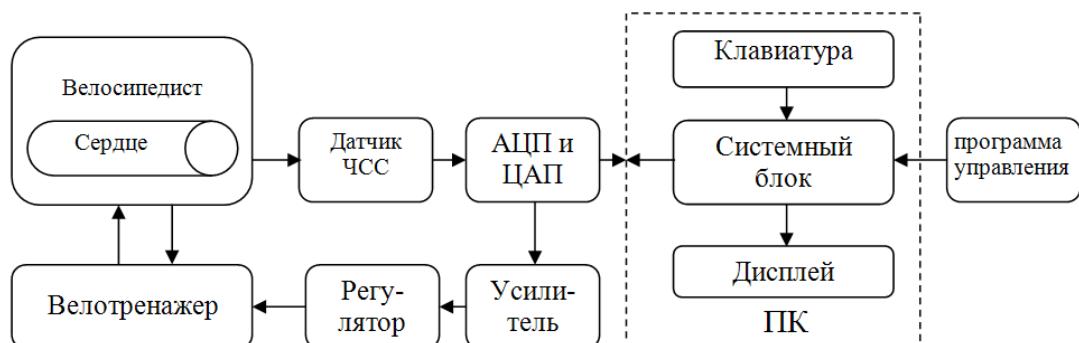


Рис. 5. МАУТВ с автоматизированной системой управления (АСУ) двигательными действиями велосипедистов по ответной реакции организма
(Схема функциональная)

В АСУ тренером может быть задана любая ЧСС, а при необходимости – различная и на разных отрезках пути. Индивидуально задается и время работы на МАУТВ. При этом спортсмен получает всю необходимую информацию, обрабатываемую ПК, на экране дисплея компьютера. Все данные сохраняются в базе данных для статистической обработки и дальнейшего анализа. При создании достаточной базы данных за продолжительный отрезок времени и подключении специализированных программ возможна выдача АСУ тренеру (спортсмену) рекомендаций по корректировке тренировочного процесса.

Поэтому в дальнейшем для повышения качества процесса управления воз-

можно использование и других физиологических параметров организма спортсмена (частота дыхания, артериальное давление, МПК, температура тела и др.) и биомеханических характеристик выполняемых упражнений. Возможности АСУ могут быть в дальнейшем расширены посредством привлечения последних разработок в программном обеспечении.

Данное устройство позволяет расширить функциональные возможности организма и повысить эффективность тренировки спортсменов благодаря непрерывному отслеживанию ответной реакции организма велосипедиста во время выполнения упражнения и плавному автоматическому регулированию нагрузки в соответствии с изменяющимися параметрами регистрируемых характеристик. Такой подход исключает возможность перетренировки и создает благоприятные условия для протекания процесса адаптации.

Возможность регистрировать биомеханические параметры движения и по ходу тренировки корректировать их по ответной реакции организма на нагрузку – важнейшее условие оптимизации управления тренировочным процессом и повышения мастерства спортсмена при сохранении его здоровья.

При проведении поисковых исследований нами фиксировались динамика насыщения гемоглобина кислородом методом трансмиссионной пульсоксиметрии у велосипедистов различной квалификации при непрерывном регулировании внешней нагрузки по ЧСС (в условиях применения МАУТВ) и в традиционных условиях. Ниже на рисунках 6 – 8 приведены оксигемограммы, характеризующие общие тенденции изменения насыщения гемоглобина кислородом у велосипедистов различной квалификации. В табл. 1 представлены средние значения регистрируемого показателя.

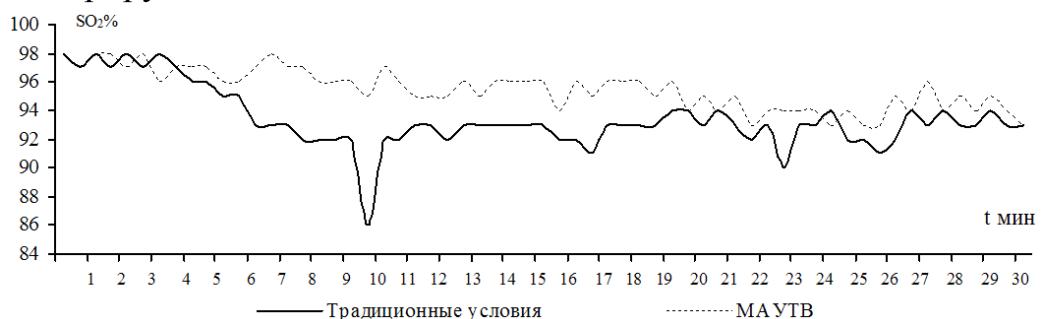


Рис. 6. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

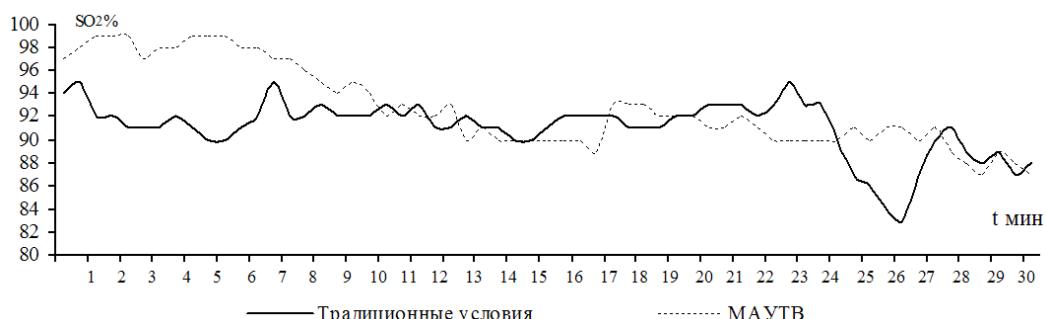


Рис. 7. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов среднего уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

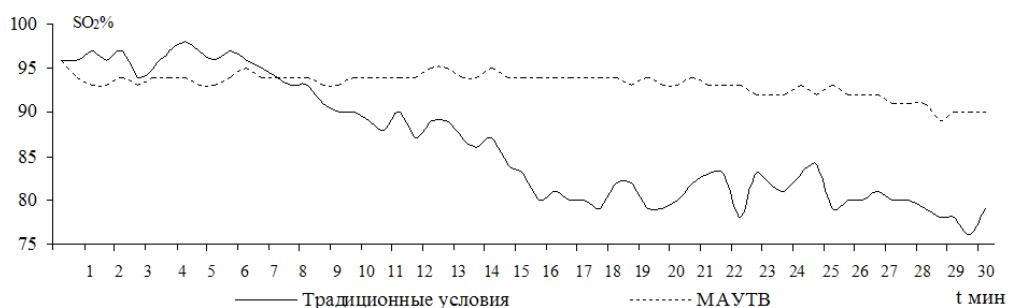


Рис. 8. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов низкого уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

Как видно на графиках, у спортсменов, занимавшихся в условиях МАУТВ, колебание напряжения кислорода в крови значительно ниже, чем у тренирующихся в традиционных условиях. При этом средний уровень количества кислорода в крови (табл. 1) выше у занимавшихся в условиях нашего тренажерного комплекса. Обращает на себя внимание особенность изменения количества кислорода в крови, наблюдаемая в течение выполнения работы спортсменами различной квалификации в исследуемых условиях. Так, в условиях МАУТВ наблюдается большая согласованность анимальных и вегетативных систем организма, в более короткие сроки наступает устойчивое состояние, что приводит к увеличению функциональных возможностей мышечного аппарата спортсменов (см. рис. 8). При этом динамика изменений насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом сопровождается увеличением работоспособности и уменьшением времени восстановления.

Таблица 1

Изменение насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у велосипедистов различной квалификации в различных условиях тренировки

Уровень мастерства	Традиц. условия	МАУТВ	Достоверность различий при $p < 0,05$
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
Высокий	$93,4 \pm 1,12$	$95,5 \pm 1,13$	<
Средний	$91,0 \pm 1,84$	$92,8 \pm 1,25$	<
Низкий	$86,4 \pm 2,46$	$93,2 \pm 2,14$	<

Данная методика применения МАУТВ наиболее актуальна для начинающих спортсменов, так как позволяет на протяжении всей дистанции сохранять достаточно высокий уровень кислорода в крови. При этом стресс-реакция организма достаточно высока, а повреждающие эффекты практически отсутствуют.

Регулирование уровня сопротивления, осуществляемое программой управления по ЧСС, отразилось на параметрах биомеханических характеристик движения, которые мы сравнили с характеристиками упражнения, выполняемого в традиционных условиях, т.е. на велосимуляторе Cateye CS-1000 без автоматического регулирования (таким или подобным тренажером пользуются многие велосипедисты в процессе тренировок). Ниже на рисунках отображены графики изменения параметров различных биомеханических характеристик движений, выполняемых спортсменами различного уровня подготовленности (представлены средние величины выборки).

Из рис. 9, отражающем динамику ЧСС, характерную для велосипедистов

высокого уровня подготовленности при выполнении задания в различных условиях, видно, что уровень исследуемого показателя достаточно быстро возрастает до 160 ударов, как в традиционных условиях, так и в условиях, создаваемых МАУТВ. При дальнейшем выполнении упражнения уровень ЧСС с применением предлагаемого нами устройства остается неизменным до конца тренировки, а в традиционных условиях постоянно возрастает и к концу занятий достигает 180 ударов.



Рис. 9. График изменения ЧСС у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

Скорость движения, представленная на рисунке 10, при выполнении упражнения в условиях МАУТВ значительно выше по сравнению с традиционными условиями тренировки, при этом наблюдается ее наиболее плавное изменение.



Рис. 10. График изменения скорости у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

У спортсменов среднего уровня мастерства наблюдается еще большее отличие в динамике ЧСС (рис. 11) между традиционными условиями выполнения упражнения и условиями МАУТВ. При этом ЧСС в традиционных условиях значительно выше и постоянно растет, тогда как в условиях нашего тренажерного комплекса она, достигнув оптимального значения, держится на этом уровне.



Рис. 11. График изменения ЧСС у спортсменов среднего уровня мастерства в различных условиях тренировки

Динамика скорости движения (рис. 12) в условиях МАУТВ носит более плавный характер и остается примерно на одном уровне до конца выполнения упражнения, а в традиционных условиях носит скачкообразный характер – большие значения в начале упражнения и снижение к его окончанию.

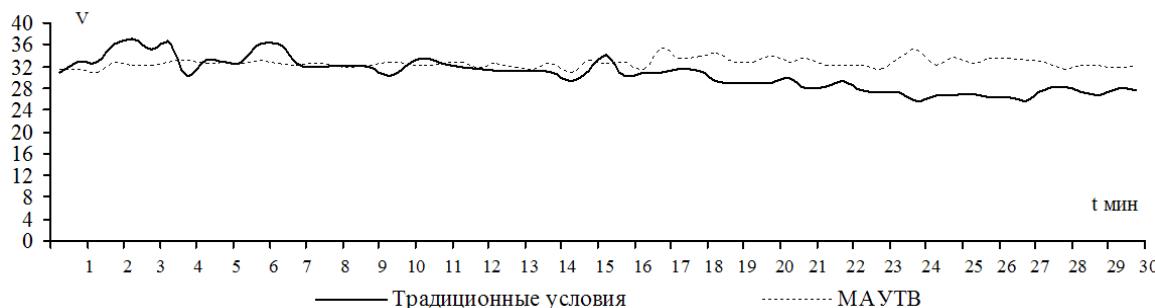


Рис. 12. График изменения скорости у спортсменов среднего уровня мастерства в различных условиях тренировки



Рис. 13. График изменения ЧСС у спортсменов низкого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

График изменения ЧСС у спортсменов низкого уровня подготовленности (рис. 13) показывает такую же картину изменения исследуемых характеристик, что и у спортсменов более высоких разрядов. Это свидетельствует об эффективности применения МАУТВ, которая способна удерживать уровень ЧСС в оптимальных пределах.

На рисунке 14 видно, что в условиях МАУТВ спортсмены низкой квалификации способны выполнять двигательное задание с гораздо большей скоростью, при этом происходящие изменения имеют меньшие отклонения, чем при выполнении упражнения в традиционных условиях тренировки.

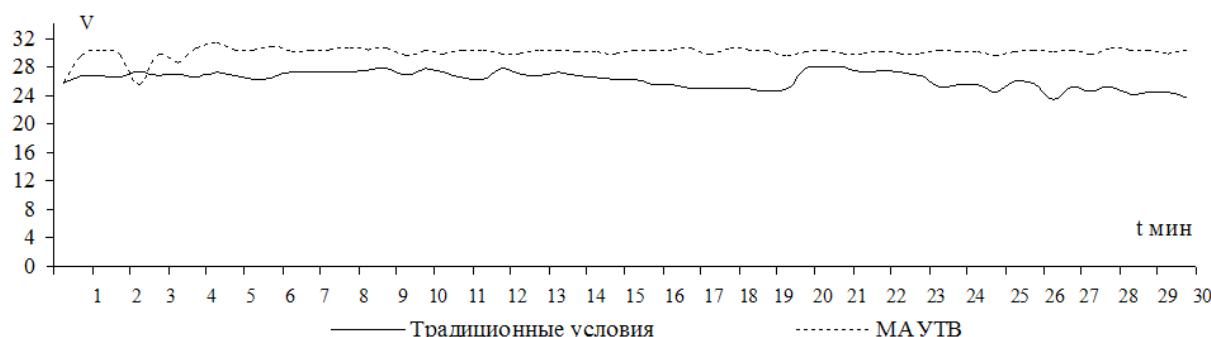


Рис. 14. График изменения скорости у спортсменов низкого уровня мастерства в различных условиях тренировки

Ниже, в табл. 2 приведены средние значения параметров исследуемых биомеханических характеристик движения, полученные нами при проведении эксперимента.

Таблица 2
Изменения биомеханических параметров движения у велосипедистов различной квалификации в различных условиях тренировки

Уровень мастерства	Традиц. условия			Условия МАУТВ			Достоверность различий при $p < 0,05$		
	ЧСС	V (км/ч)	L (км)	ЧСС	V (км/ч)	L (км)			
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
	1	2	3	4	5	6	1-4	2-5	3-6
Высокий	161,34 $\pm 15,27$	31,75 $\pm 1,09$	15,46 $\pm 0,43$	153,27 $\pm 14,53$	33,36 $\pm 1,45$	17,08 $\pm 0,72$	<	<	<
Средний	162,9 $\pm 26,12$	30,86 $\pm 2,63$	15,47 $\pm 0,37$	149,7 $\pm 22,17$	32,64 $\pm 1,08$	16,50 $\pm 0,39$	<	<	<
Низкий	171,14 $\pm 20,44$	31,18 $\pm 0,56$	15,34 $\pm 0,29$	154,9 $\pm 12,81$	32,55 $\pm 0,96$	16,29 $\pm 0,32$	<	<	<

Результаты исследования показали, что АСУ МАУТВ качественно справляется со своей задачей и ЧСС спортсмена находится в заданном коридоре (151 – 161 удар в минуту или 152 – 162 удара в минуту в наших конкретных случаях). И если по каким-то причинам ЧСС все-таки выходит из «коридора» (чего программа управления старается не допускать), то АСУ приводит значения к норме.

Эффективность предлагаемой нами методики тренировки велосипедистов-шоссейников определялась также путём сравнения *времени восстановления* после нагрузки и *пройденного расстояния*, зарегистрированных на первом и последнем занятиях при выполнении тестового задания «Езда на велостанке в течение 30 мин».

Сравнительный анализ результатов тестирования, проведенного по окончании педагогического эксперимента, представлен в табл. 3.

Таблица 3
Результаты основного педагогического эксперимента

Регистрируемые характеристики	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий при $P < 0,05$			
	контр. гр.	эксп. гр.	контр. гр.	эксп. гр.				
	$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$					
	1	2	3	4	1-2	1-3	2-4	3-4
t восстановления (с)	124,12 $\pm 1,13$	125,02 $\pm 1,44$	85,74 $\pm 1,13$	64,21 $\pm 1,03$	>	<	<	<
L (км)	15,05 $\pm 1,29$	14,82 $\pm 1,29$	17,02 $\pm 0,82$	19,15 $\pm 1,78$	>	<	<	<

Из таблицы видно, что в обеих группах произошло достоверное улучшение результатов регистрируемых характеристик движения.

Результаты исследований динамики физиологических показателей организма спортсменов, тренирующихся в стандартных условиях и в условиях МАУТВ, показали, что адаптация к физической нагрузке проходит быстрее и с

меньшим повреждающим эффектом, чем в стандартных условиях. Динамика ЧСС, зарегистрированная в результате экспериментов, показывает, что в условиях МАУТВ сердечно-сосудистая система спортсмена лучше адаптируется к нагрузке, а ее вариативное изменение позволяет удерживать данный параметр работы сердца в оптимальном «коридоре». Спортсмены, тренировавшиеся в условиях МАУТВ, быстрее восстанавливались и выполняли больший объем работы, что свидетельствует о развитии у них адаптационного синдрома.

УСЛОВИЯ ИНТЕГРАЦИИ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Сляднева Л.Н.,

Сляднев А.А.

Ставропольский государственный педагогический институт

г. Ставрополь

Современная биомеханика преимущественно изучает особенности соматических деформаций телесности в связи с решением задач оптимизации физических возможностей человека и материальных функций автоматических программно-управляемых манипуляторов, выполняющих операции со сложными пространственными перемещениями. Это соответствует пониманию предмета биомеханики одним из ее основоположников, русским физиологом А.А. Ухтомским, который сводил многообразие проблем биомеханики к вопросу о том, каким образом полученная механическая энергия движения и напряжения могут приобрести рабочее применение. Однако в контексте нашего исследования важно отметить, что корни спортивно-педагогической биомеханики лежат в области не столько физических (материальных), сколько духовных потребностей человека. Именно последние, в частности, обусловили поиск нашим древним предком – человеком разумным – возможностей в изображении самого себя.

Обращаясь к историческим фактам, мы находим, что архаичный человек устанавливает вертикально каменный монолит, интуитивно располагая его так, чтобы центр его масс пересекал контур опоры. В верхней его части он выдалбливает свое лицо. Очевидно, именно этот монолит следует признать первой (фундирующей подсознанием) биомеханической моделью человека. Примитивный инструмент вынуждает древнего человека к отказу от проработки мелких видимых деталей тела, он ищет иные пути достижения глубинной идентичности. Со временем человек, заменяя простые геометрические формы сложной моделью живого, научится схватывать главное — антропоморфные пропорции и симметрии. Так греки создали дорическую колонну, следуя пропорциям мужского тела, затем они придали ионической колонне утонченность женского тела.

Древнеримский врач Гаген (Galenus) в классическом труде «О частях человеческого тела» дает первое анатомо-физиологическое описание целостного организма. От него пошла, по-видимому, многовековая традиция изображать тело человека в анатомическом атласе схематично в статичном вертикальном

положении с сомкнутыми нижними и опущенными верхними конечностями. Однако подчеркнем, не анатомическое знание, но стремление к реалистичному изображению человеческого тела в произведениях изобразительного искусства и скульптуре определяет в этот период интерес исследователей к размерам человеческого тела.

Родоначальником научной теории соматического движения, по всеобщему признанию, является Леонардо да Винчи (Leonardo da Vinci), итальянский художник, ученый, инженер и философ. В изучение пропорций человеческого тела он впервые привносит движение. Так, например, он размыкает нижние конечности, а верхние конечности разводит в стороны, комментируя при этом: «Знай, что пупок находится посередине между разведенными в разные стороны руками и ногами... и что рост человека равен расстоянию между разведенными руками».

Именно Леонардо да Винчи формирует два различных по сущности направления исследования антропоморфного движения. С одной стороны, его знания в области механики, гидравлики и статики дают основу для точного описания механических закономерностей перемещения частей тела человека при выполнении обыденных движений и прыжков. Изучая функции органов человеческого тела, Леонардо да Винчи впервые реализует экспериментальный метод в биологии, рассматривает деформацию сомы человека как идеальный образец «природной механики». Это направление исследований спустя четыре века закрепляется П.Ф. Лесгафтом, Н.А. Бернштейном, А.А. Ухтомским за собственно биомеханикой.

С другой стороны, Леонардо да Винчи первым отмечает возможность не только понимания изображения телесности разумом, но и его художественного постижения чувством. Он формулирует гениальный постулат, который известен сегодня каждому начинающему художнику, о том, что изображение телесности потенциально для его художественного постижения только в том случае, если оно передает движение. Более того, на 228 рисунках своего анатомического атласа он излагает основные закономерности художественного изображения движения человеческого тела. Это не простые симметрично-пропорциональные срезы тела и его частей в пространстве. Это изображения движения человеческого тела Леонардо на основе тонкого понимания костно-мышечного (анатомического) устройства человека.

В поисках рационального обоснования красоты телесности Леонардо да Винчи лучше других мастеров удалось соединить в своем творчестве здравый смысл, науку и искусство. Он называл себя художником-анатомом. Осуществляя многочисленные вскрытия, Леонардо стремился изображать костно-мышечный аппарат, внутренние органы и полости не трупа, а «живого» человека в характерных для его обыденной жизни движениях. Начиная с Леонардо в анатомическом атласе, как правило, даже скелет человека изображается «в движении». В своих текстах Леонардо первостепенное значение придает рисунку, выражая с его помощью мысль. Для него художественное изображение – единственный универсальный язык, это не иллюстрация текста, но сам текст.

В творчестве Леонардо да Винчи телесное движение отражается как свое-

образная склейка субъективного и объективного, в которой любое воспроизведение действительности включает эмоционально-личностную оценку. Разработанный Леонардо да Винчи художественный метод передачи анатомического знания получил название «пластиическая анатомия». Этот метод является и в настоящее время основным в постижении художественного антропоморфного движения и имманентного – в познании биомеханики двигательного действия врачом, тренером, специалистом в области физического воспитания, если учение сопровождается визуализацией иллюстративного материала или живого двигательного действия.

После Леонардо да Винчи французский философ, математик, физик и физиолог Рене Декарт (Descartes) меняет порядок отношений, связывающих предмет и его изображение, расщепляет человека на две части – душу и тело. В телесности он видит всего лишь автомат, человеческие часы.

Начиная с этого времени телесное движение предельно рафинируется. Оно теряет связь с душой, обладающей мышлением и волей. Основным принципом понимания движения становится рефлекс, обеспечивающий связь между стимулом и ответом. С рефлекторных позиций двигательное действие может быть понято как линейная система реактивных движений. Эта парадигма и сегодня успешно реализуется в различных технико-технологических концепциях спортивно-педагогической биомеханики.

Происходящие социально-экономические изменения в обществе обусловили трансформацию образовательных ориентиров. Наиболее существенной функцией системы образования сегодня признается не передача знаний и даже не развитие продуктивно-деятельностного начала в человеке, но воспроизводство специфики духовности, связанной с формированием ценностно-нормативной сферы сознания личности. При этом наблюдается осознание потенциальных возможностей физической культуры в реализации этой функции.

С позиций культурообразности физическая культура предстает как многогранное и интегративное явление, продуцирующее телесно-духовное единство (телесно-двигательное совершенство) человека через сознательно окультуренную двигательную (телесно-двигательную) активность, в которой преобладает одухотворенность физического. Как всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего, «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром: без сформированного истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, в связи с телом, на основе тела. Поэтому основной методологической позицией при осмыслиении сущности физической культуры становится гармония физического (телесного) и духовного, достигаемая одухотворением физического, что обусловлено сущностью культуры, генезисом знания о физической культуре.

В связи с этим по-новому постигается сущность человеческих феноменов, центральным из которых всегда было и остается тело человека. С одной стороны, современная философия возвращает осмысление человеческого тела не как сомы, но как физического явления, возникающего на пересечении природного, онтогенетического и социокультурного (И.М. Быховская, Л.В. Жаров, М.С. Ка-

ган и др.). С другой стороны, физическая культура сегодня конституирует себя уже не столько как сфера соматического совершенствования, сколько как область социокультурного осмысления материальной представленности человеческого бытия (В.К. Бальсевич, С.В. Дмитриев и др.).

Поэтому не случайно наряду с решением традиционных задач развития у молодого человека двигательных умений, навыков, физических кондиций и координационных возможностей теория физического воспитания сегодня ориентирует практиков на формирование собственно телесно-двигательных знаний, телесно-ценостных ориентаций, мотивов двигательной активности, идеалов здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств, на непротиворечивую реализацию в практике физической культуры уже созданных природой предпосылок гармоничного совершенствования физического потенциала человека. В этой связи наряду с традиционными способами преодоления проблем физического воспитания на основе интенсификации двигательной активности предлагаются новые пути, например, интеллектуализация процесса физического воспитания (В.И. Лях, В.М. Выдрин, В.Н. Курысь и др.), спортивизация физического воспитания (В.К. Бальсевич), приобщение человека к ценностям физической культуры (Л.И. Лубышева), информационно-образовательное обеспечение процесса формирования здорового стиля жизни (Д.К. Эндрюс).

Наряду с этим обнаруживается теоретическое противоречие, связанное с теорией физического воспитания. Современные специалисты, признающие значимость и необходимость внедрения телесно ориентированных практик в систему физического воспитания как средства психосоматического оздоровления человека (С.П. Евсеев, В.Н. Курысь), отмечают, что в общекультурном пространстве культура телесности как составная часть культуры общества и личности не обрела пока достаточно значимого и признанного статуса. Ригидность «встречных» общекультурологических установок очевидна. По-видимому, последнее объясняется недостаточной выраженностью в теории физической культуры наработок, указывающих на специфику той предметности, которую следует признать в телесности человека как результат реализации надбиологических программ человеческой деятельности, в частности, системы физического воспитания. Иными словами, актуализируется проблема теории физического воспитания, суть которой сводится к следующему вопросу: если решение традиционных задач физического воспитания эксплицировалось в силе, быстроте, выносливости и ловкости (по Н.А. Бернштейну), то какая реальность объективно отзеркаливает знания области физической культуры, телесно-ценостные ориентации, мотивы двигательной активности, т.е. все то, что может быть отнесено к внутреннему потенциалу тела человека – одухотворенности телесности?

Теория физического воспитания для ответа на этот вопрос нуждается в понятийном аппарате и ментальном инструментарии. Это обстоятельство вынуждает исследователей выходить за рамки собственной феноменологии теории физического воспитания в психологическую область. Несмотря на то, что в психологии возрождается тенденция анализа психического не как абстрактно функционирующей субстанции, но как особой формы представленности индивидуально-социальной (телесной) жизни человека, продуктивность непосредствен-

ного привлечения психологического знания в теорию физического воспитания едва ли следует признать убедительной. Так как саму психологию тело интересует лишь как средство невербальной коммуникации (Т.А. Ушакова, Д. Фаст и др.) либо как фактор психического благополучия (В.Н. Никитин, А. Лоуэн, Д. Фейдимен, Р. Фрейгер, М. Фельденкрайз и др.). После теоретических потрясений, связанных с редукционизмом бихевиоризма и психоанализа, современная психология «открестилась» от того, что является ядром физического воспитания (телесно-двигательной активности), подчеркивая это даже терминологически введением понятия «деятельность» (А.Н. Леонтьев).

В связи с этим оправданным следует признать обращение теоретиков физического воспитания к биомеханике как к науке, изучающей основной признак «одушевленной» телесности – «живое» движение. Однако и здесь в последние годы отмечаются существенные концептуальные напряжения.

Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев, В.Б. Коренберг, Г.И. Попов, И.П. Ратов, Л.В. Чхайдзе и др. обращают внимание на то, что композицирование естественнонаучных средств (механики, анатомии и физиологии) в рамках биомеханической парадигмы не всегда дает возможность объяснить сложные феномены «живого» движения. Более или менее полное описание телесных трансформаций неизменно требует привлечения гуманитарного знания, по крайней мере, психологического. Так, например, С.В. Дмитриев указывает на возникшую необходимость «выхода исследований двигательных действий за рамки анализа узкоутилитарных, механо-функциональных систем движений в мир духовной культуры личности, задающей меру и качество ее деятельностного бытия». На этом основании он характеризует современный этап развития биомеханики как новопарадигмальный поиск. Действительно, сегодня естествоиспытателю оказывается сложно объяснить открытую им новую телесно-двигательную реальность, оставаясь в рамках традиционного понятийного аппарата биомеханики, заимствованного у механики, анатомии и физиологии.

Таким образом, исследования данного направления обусловлены необходимостью переосмысления в интересах теории физического воспитания понятий, сформировавшихся в биомеханике под влиянием успехов в изучении простых схем механического движения атепоральных систем (обратимых во времени). При этом мы выделяем следующее теоретическое противоречие в теории биомеханики. С одной стороны, очевидна необходимость раскрытия уникальности «живого» телесного движения, осуществляемого в реальном масштабе времени. С другой стороны, это невозможно сделать в рамках традиционного категориального аппарата биомеханики, опирающегося на ньютоновскую концепцию пассивности и обратимости движения.

В связи с выделенным противоречием Д.Д. Донской и С.В. Дмитриев предлагают перейти к новой парадигме – антропоцентрической биомеханике. Сущность этой системы взглядов – биомеханическое моделирование «в системе ценностей, целей и смыслов человека». Фактически, это путь не эклектичного, но продуктивного композиционирования биомеханических и психологических знаний. Однако при этом, по нашему мнению, актуализируется другая проблема – проблема специфики биомеханики в описании телесного движения как

«живого». Привнесение в нее таких понятий, как субъект, мотив, задача, цель, действие, сознание и т.д., трансформирует биомеханику в психомоторику, в различные теории двигательного действия (кинезиологическую, социокультурную и т.д.), уподобляет ее бесконечным психологическим экспликациям.

Биомеханика, интегрируясь с психологией, утрачивает свою естественно-научную познавательную привлекательность, заключающуюся в ее лаконичности (краткости, четкости) и экономичности. Как известно, экономичность научной теории в отношении организации мышления определяется возможностью воспроизведения реальности посредством минимального количества средств ее описания. Экономичность биомеханики определяется тем, что она фактически является феноменологией «живого» движения. Она показывает, как исследуемый двигательный феномен проявляется, под какие объективные сило-пространственно-временные признаки он подводится. Иными словами, биомеханика рафинирует телесно-двигательную реальность до такой ее проекции, в которой она приобретает предметно-сущностные, вполне определенные содержательные черты. В результате первичного биомеханического анализа телесно-двигательный феномен как бы подводится под одно из основных понятий (категорий) биомеханики. Далее уже само понятие эффективно выполняет свою рабочую функцию в организации научного способа мышления. Понятийный аппарат именно биомеханики, но не физиологии, анатомии, психологии или любой другой науки, оказывается единственным конкретно-научным средством теоретического познания телесно-двигательных трансформаций. В отношении этих элементарных трансформаций биомеханика наилучшим образом соответствует философскому правилу познания, сформулированному еще в средние века: «Не следует преумножать сущности без надобности». Поэтому, соглашаясь с известными исследователями телесного движения в сущности, нельзя все же отрицать возможность самостоятельного решения биомеханикой возникших в последнее время внутринаучных проблем. Таким образом, в качестве основной теоретической проблемы современной спортивно-педагогической биомеханики следует выделить концептуальный переход от бесконечного по своим проявлениям реального телесного движения к финитному биомеханическому его описанию.

Современный культурно-исторический контекст развития науки трансформирует, по нашему мнению, и ее практику, актуализирует проблему прикладности биомеханики. Прагматичное понимание технологичности биомеханики соответствует духу классической механики, перманентно ставящей своей целью подчинение природы человеку. М. Хайдеггер, подвергая критике самую сущность ученой технологии, отмечает, что, зная законы механики, человек заставил Рейн вращать колеса турбин. При этом «гидроэлектростанция не пристроена им как старинный деревянный мост, веками соединяющий один берег с другим. Наоборот, река встроена в электростанцию. Рейн есть то, чем он теперь является в качестве реки, а именно – поставщиком гидравлического напора благодаря существованию электростанции». Заметим, что старинный мост и электростанция приковывают внимание М. Хайдеггера не потому, что они являются доказательствами продуктивности опыта и научного знания соответственно, но потому, что мост «не пользует» реку, а электростанция модифици-

ровала ее до эффективности напорной башни и следствия такой модификации неоднозначны.

Написав на своем «боевом знамени» (по образному выражению Н.А. Бернштейна) «сила, быстрота, выносливость и ловкость», традиционная биомеханика изолировала себя от физического воспитания, от спорта, от искусства, от общения, на хоругвях которых первыми значатся «здоровье», «мастерство», «переживание», «понимание».

Средств естественнонаучной биомеханики сегодня недостаточно для объективного измерения, исчерпывающего описания, целостного объяснения «живого» движения, обусловленного субъектностью человека. В традиционной биомеханике, с одной стороны, отвергаются эзотерические воззрения, и практика признается основным критерием научности, с другой стороны, с трудом подбираются парапротивные приложения ее теории. В теории биомеханики практически отсутствует пространство для мысли тех, кто субъективизирует телесное движение, оценивает его эстетически. Однако практика доказывает иное. В телесном движении, как ни в чем другом, неразрывно слиты количество и качество, объективность и субъективность, внешнее и внутреннее, эволюция и культура. Что же касается биомеханической теории, то эти понятия здесь разделяют бездна. На этом основании нельзя не признать проблему некоторой отчужденности биомеханики от заявленного ею же самой предмета исследования – биодвижения и его практики.

Категориальный строй современной биомеханики, как основа видения особенностей «живого» движения, порождает индифферентности педагога-телесника к эмоционально-чувственной сфере человека, проблемы технократизации практики физического воспитания.

Трагедия современного технократического образования заключается в том, что ценность целеустремленного человеческого духа редуцируется до разума, разум до рассудка, рассудок до интеллекта, а последний – до искусственного интеллекта (баз данных, программных средств, процедур принятия решений, безразличных к добру и злу).

Технократическое физическое воспитание, сводимое к традиционному измерению пространства и времени, нивелирует в телесности духовное. Естественным следствием этого является деградация человеческого в человеке. Тело теряет свою природную ценность, оно становится послушным инструментом выполнения заданной программы в социально-санкционированных условиях его существования. Человек теряет способность естественно воспринимать, переживать, действовать, все более приобретая черты техно-человека, механического объекта.

Разрешить выделенное нами противоречие удается лишь на основе тех концепций спортивно-педагогической биомеханики, в которых реализуются, по крайней мере, следующие условия.

1. Отсутствует порог между гуманитарными и естественнонаучными способами познания, «сопрягаются две логики «передачи знаний об объекте», связанные с выявлением предметно-объектного и антропно-личностного смысла двигательных действий» (С.В. Дмитриев).

2. Естество человека видится не как математическая точка, не как объемное тело, и даже не как система масс или звеньев, но – как телесность (по И.М. Быховской), как физический субстрат субъектности человека, материально оформившийся на пересечении физиологического, филогенетического, онтогенетического, физкультурного и механического.

3. Биомеханическое пространство рассматривается не как плоскость, не как поверхность, но как сфера. Эта сфера многомерна и множественна. Многомерность проявляется в количестве измерений более трех. Многомерность биомеханического пространства определяется тем, что изменение пространственного положения любого звена или части тела происходит под действием композиции векторов возбуждений, исходящих из n -топологически разнесенных относительно независимых точек. Результатирующее пространственное изменение может быть определено только как n -векторное произведение. Множественность биомеханического пространства определяется одномоментными поступательно-вращательными пространственными изменениями положения звеньев (частей) тела – в локальной и тела в целом – в глобальной областях. Параметры локальных областей и глобальной метрики связаны интегро-дифференциальными отношениями.

4. Телесно-двигательное время имеет не линейную, но топологическую природу. Это не одномерный обратимый вектор, это даже не стрела времени. Биомеханическое время – это необратимый эволюционный (эмбриональный) поток. В нем одномоментно представлена вся временная гамма (прошлое, настоящее и будущее) совместно с ее последовательным развертыванием. То есть биомеханическое время – это сочетание симультанности с сукцессивностью. Симультанный срез телесно-двигательной активности содержит всю информацию не только о движении, не только о текущем состоянии его субъекта, но включает все его прошлое и будущее. На этом явлении основана пластическая анатомия. Сукцессивность движения – основа динамической выразительности телесности в художественных видах спорта и в хореографии.

5. Биодвижение телесности не есть реакция на действие определенной совокупности сил физической природы; не есть пассивность. Биодвижение – это активность-сопротивляемость биоматерии. Биодвижение – некоторый гипотетический абсолютный в рамках биомеханики феномен, активный, необратимый, сложный, множественный, флуктуирующий и устойчивый в силу причин, локализованных в нем самом. В основе реального биодвижения лежит нормативное движение. Домinantой актуализации того или иного уровня пространственно-временной структуры нормативного движения выступают образно-смысловая (безусловная) или символически-смысловая (условная) формы ее предметности. В реальном биодвижении всегда присутствуют, по крайней мере, два приращения. Первое приращение обусловлено изменчивостью внешних условий продуцирования движения. Второе – внутренних. Эти приращения мелковариативно «доращивают» нормативное движение до реального движения в эмбриональном временном потоке.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СТОПЫ С ОПОРОЙ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ И СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Шеверденко Е.В.,

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета,

г. Майкоп

Введение. Взаимодействие опорно-двигательного аппарата бегуна с опорой является источником движения в спринтерском беге, как и во всех видах локомоций в лёгкой атлетике. Поэтому особенности взаимодействия с опорой явились предметом многочисленных исследований специалистов в области лёгкой атлетики и биомеханики.

В литературе имеется немного работ, раскрывающих специфику кинематической структуры движений при взаимодействии стопы с опорой, что, очевидно, во многом связано со сложностью подобного рода исследований. В подавляющем большинстве работ, посвящённых взаимодействию с опорой, анализировались лишь силовые характеристики. Это привело к тому, что в настоящее время достаточно хорошо исследованы особенности движений следующих сегментов тела при беге на скорость: голени, бедра, рук.

В то же время известно, что специфика взаимодействия двух тел определяется не только количеством движения каждого из них, но и формой, площадью, жёсткостью, упругостью непосредственно соприкасающихся поверхностей, их расположением относительно центров масс тел. Такую специфику в характер взаимодействия с опорой в спринтерском беге может вносить способ постановки стопы на опору.

Следует отметить, что постановка стопы на опору, несомненно, относится к элементам техники спринтерского бега, регулируемым произвольно, поддающимся тренировке. Как правило, основным средством обучения технике спринтерского бега являются беговые упражнения.

Казалось бы, каждый тренер мог бы добиться желаемой постановки стопы на опору, используя специально-беговые упражнения. Однако в настоящее время использовать беговые упражнения с целью формирования рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой не совсем обоснованно, так как особенности кинематики стопы при взаимодействии с опорой в беговых упражнениях практически не изучены.

Это и определяет **актуальность** исследований в этом направлении: сведения о кинематике стопы в беговых и прыжковых упражнениях позволили бы обосновать и разработать методику формирования рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой в спринте.

Целью исследования являлось получение новых знаний о кинематике стопы в беговых упражнениях и на этой основе разработка рекомендаций по формированию рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой в спринте.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** двумерный видеоанализ, тестирование, педагогический эксперимент,

методы математической статистики.

Результаты. Результаты, полученные в ходе проведённого педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что в спринтерском беге и в большинстве беговых упражнений стопа ставится на опору и двигается в опорный период по-разному.

Таблица 1
Пространственные характеристики стопы и голени спринтеров при постановке стопы в спринтерском беге и беговых упражнениях*

Углы	Величины ($x \pm \delta$) (°)						
	Бег с захлестом голени	Бег с высоким подниманием бедра	Перекат с пятки на носок	Бег на прямых ногах	Бег прыжками	Семенящий бег	Спринтерский бег
Стопы	8,0 $\pm 5,33$	6,2 $\pm 4,15$	55,5 $\pm 21,67$	7,6 $\pm 4,08$	7,5 $\pm 5,47$	8,1 $\pm 6,32$	22,0 $\pm 13,0$
	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	
Подошвы	24,2 $\pm 7,20$	13,1 $\pm 12,02$	9,9 $\pm 5,13$	12,4 $\pm 7,72$	25,7 $\pm 4,64$	18,9 $\pm 10,43$	38,5 $\pm 12,0$
	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	
Голени	2,7 $\pm 1,38$	2,7 $\pm 0,94$	6,3 $\pm 2,87$	3,2 $\pm 1,76$	2,7 $\pm 1,97$	2,2 $\pm 1,55$	5,9 $\pm 2,35$
	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05	

* В верхней ячейке приведены величины углов (среднее арифметическое и стандартное отклонение по группе), в нижней – достоверность различий показателей при попарном сравнении величин углов в каждом из упражнений и спринтерском беге.

Как следует из анализа данных табл. 1, из рассмотренных специальных беговых упражнений не обнаружено достоверных различий угла стопы и подошвы с показателями в спринтерском беге только в беге с захлестом голени и беге прыжками. В семенящем беге достоверно не отличался от показателя в спринте только угол стопы.

Это позволяет считать структуру взаимодействия стопы с опорой в названных беговых упражнениях наиболее похожей на структуру взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге по названным показателям.

В результате обработки данных видеоанализа также было установлено, что в беге с высоким подниманием бедра, в беге на прямых ногах стопа ставится на переднюю часть носком вперед. Это говорит о том, что использование этих упражнений в тренировочном процессе вряд ли позволит формировать рациональную постановку стопы на опору в спринтерском беге, они могут служить для реализации других целей.

Так же было установлено, что угол голени не имеет достоверных различий с величиной, зафиксированной в спринтерском беге, только в "перекате с пятки на носок" и беге на прямых ногах. Угол голени в остальных беговых упражнениях значительно ниже (табл. 1).

Как видно из данных, представленных в табл. 2, только в беге с высоким подниманием бедра, в «перекате с пятки на носок» не обнаружено достоверных

различий величин смещения маркера с показателями в спринтерском беге. В остальных специальных беговых упражнениях величины смещения пятки внутрь в опорный период значительно меньше, чем в спринтерском беге. Возможно, это связано также с различиями величин скорости перемещения спортсмена в спринте и специальных беговых упражнениях.

Таблица 2
Величины смещений внутрь маркера, укрепленного на бугре пятой кости, в спринтерском беге и беговых упражнениях по обследованной группе спринтеров*

Смещение маркера (см)						
Бег с захлестом голени	Бег с высоким подниманием бедра	Перекат с пятки на носок	Бег на прямых ногах	Бег прыжками	Семенящий бег	Спринтерский бег
1,12 ±0,740	2,05 ±0,404	1,98 ±0,507	0,53 ±0,340	1,02 ±1,352	0,64 ±0,195	2,62±0,602
p<0,01	p>0,05	p>0,05	p<0,001	p<0,05	p<0,001	

*В верхней ячейке приведены величины смещения маркера, в нижней – достоверность различий показателей при попарном сравнении величины смещения маркера в каждом из упражнений и в спринтерском беге.

Вывод. Таким образом, сопоставление кинематических характеристик стопы и голени в опорный период в спринтерском беге и специальных беговых упражнениях позволило сделать заключение, что наиболее близкими к величинам углов стопы и подошвы в спринте являются величины, зафиксированные в беге с захлестом голени и беге прыжками, что позволяет рекомендовать эти упражнения как основные при формировании рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой в беге с максимальной скоростью. В то же время значительные различия угла голени в беге с захлестом голени и беге прыжками, с одной стороны, и спринтерском беге, с другой стороны, а также значительные различия в названных беговых упражнениях и спринте величин смещения пятки внутрь позволяют считать, что при формировании рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге применение бега с захлестом голени и бега прыжками должно чередоваться с пробежками на короткие дистанции с увеличивающейся скоростью.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПО ПОЖАРАМ И ПОСЛЕДСТВИЯМ ОТ НИХ ПО МО «ГОРОД МАЙКОП» (ЗА 2010 г. И НАЧАЛО 2011 г.)

Гумова М.Д.

Леонтьев А.М.

кафедра безопасности жизнедеятельности

Институт физической культуры и здюдо АГУ

Пожар – это неконтролируемый процесс горения, причиняющий материальный ущерб, вред жизни и здоровью людей, интересам общества и государства. Такое определение дано в Федеральном Законе «О пожарной безопасности», который был принят Государственной Думой 18.11.1994 г. Т.е., пожары наносят громадный материальный ущерб и в ряде случаев сопровождаются гибелью людей. Поэтому защита от пожаров является важнейшей обязанностью каждого члена общества и проводится в общегосударственном масштабе. Противопожарная защита имеет своей целью изыскание наиболее эффективных, экономически целесообразных и технически обоснованных способов и средств предупреждения пожаров и их ликвидации с минимальным ущербом при наиболее рациональном использовании сил и технических средств тушения.

Причинами возникновения пожаров в жилых, производственных и служебных помещениях являются неисправности электросети и электроприборов, утечка газа, возгорание бытовых приборов, оставленных под напряжением, использование самодельных неисправных отопительных приборов, применение бензина для разжигания печей, каминов, неосторожность и беспечность при курении и другие причины, наносящие огромный материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан.

За 2010 год на территории муниципального образования «Город Майкоп» зарегистрировано 112 пожаров, что на пять случаев меньше, чем за 2009 год (117). На пожарах погибли 11 человек (2009 год – 7 человек) и 11 человек получили ожоги различной степени тяжести (2009 год – травмированы 4 человека). Прямой ущерб от пожаров составил 20 млн. рублей.

При тушении пожаров эвакуированы 167 человек, 4 единицы техники, а так же эвакуировано материальных ценностей на сумму 40 млн. рублей.

Проведенный анализ складывающейся обстановки на территории МО «Город Майкоп» показал, что 69% (77 случаев) пожаров (2009 год - 66%), 91% гибели, 82% травмирования людей приходится на жилищный фонд: г. Майкоп - 49, сельские населенные пункты - 12, садоводческие товарищества - 16 пожа-

ров. При этом количество пожаров в местах проживания граждан снизилось в г. Майкопе на 6 случаев, в сельских населенных пунктах - осталось на прежнем уровне, а в садоводческих товариществах увеличилось на 6 случаев. Вызывает тревогу увеличение погибших и травмированных на пожарах людей.

В период празднования новогодних праздников в 2010 году в ночь с 31 декабря 2009 г. на 1 января произошло 3 пожара, причиной которых стали в двух случаях нарушения правил использования пиротехнических изделий и в одном случае перекал дровяной печи. Также, в период с 1 января по 10 января 2010 года было зарегистрировано еще 3 пожара в жилом секторе.

За 10 новогодних праздничных дней 2011 г. на территории г. Майкопа пожаров не зарегистрировано. Один пожар зарегистрирован 31.12.2010 года в жилом секторе, который произошел по причине неисправности бытового газового прибора.

Это говорит о положительной работе не только органов Государственного пожарного надзора, но и Администрации г. Майкопа, органов местного самоуправления ТОС и квартальных уполномоченных в области агитации и пропаганды требований пожарной безопасности, как в жилом секторе, так и на предприятиях города.

Пожарная безопасность – это состояние объекта, при котором исключается возможность пожара, а в случае его возникновения используются необходимые меры по устранению негативного влияния опасных факторов пожара на людей, сооружения и материальные ценности. Пожарная безопасность может быть обеспечена мерами пожарной профилактики и активной пожарной защиты. Пожарная профилактика включает комплекс мероприятий, направленных на предупреждение пожара или уменьшение его последствий.

Рассмотрению вопросов профилактики пожаров и их последствий было посвящено заседание Комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности муниципального образования «Город Майкоп» 11 января 2011 года (протокол №1).

На территории муниципального образования до 31 марта т.г. проводился 1-й этап надзорно-профилактической операции «Жилище-2011». В этот период всеми надзорными организациями: МЧС, МВД, органами территориального общественного самоуправления, ВДПО и др. – проводилась работа по проверке противопожарного состояния и обеспечению пожарной безопасности жилого сектора. Также хочется напомнить, что соблюдение элементарных требований правил пожарной безопасности сохраняет жизнь людей, жизнь их близких и имущество от огня, а страхование жилища может возместить материальные убытки от возможных пожаров.

В области агитации и пропаганды требований пожарной безопасности немаловажную роль играют местные СМИ, которые регулярно освещают проблемные вопросы в области пожарной безопасности на территории города.

Хотелось бы напомнить, чтобы не курили в постели, особенно в состоянии алкогольного опьянения, т.к. это может привести к пожару с самыми тяжелыми последствиями. Кроме этого, с наступлением холода необходимо быть особенно бдительными и не оставлять без присмотра включенные в электросеть

электрические нагревательные приборы, не допускать перекала печи на дровах. Не нарушать элементарные правила пожарной безопасности, беречь свое здоровье и жилище от огня.

Если кто-то становится свидетелем возникновения пожара, следует немедленно сообщить в пожарную охрану, указав точный адрес места пожара. По возможности до прибытия помощи постараться принять меры по эвакуации людей и тушению пожара имеющимися средствами (вода, песок, одеяло и т.д.).

Таким образом, статистические данные по пожарам и последствиям от них на территории МО «Город Майкоп» указывают на то, что каждый человек должен знать и соблюдать правила пожарной безопасности, чтобы воспитать ответственное отношение к проблеме пожарной безопасности.

ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Кагазежева Н.Х.

кандидат биологических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо

Адыгейский государственный университет

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Активация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, что сопровождается изменением пропорций тела. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущения разбитости, печаль и полную пассивность. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознает истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство – более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении).

В этот период половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Но ребенок может сочетать в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские качества. Так, девочки, планирующие себе в будущем профессиональную карьеру, часто

обладают мужскими чертами характера и интересами, хотя одновременно могут иметь и чисто женские качества.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в этом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба – все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в менее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее (хотя различия между девочками не слишком заметны и со временем ситуация может измениться). Для мальчиков же сроки их созревания особенно важны. Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстницами. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. Напротив, к мальчику с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и, тем самым, провоцируют его протест или раздражение.

В работах разных авторов показано, что такие мальчики менее популярны среди сверстников, они часто становятся возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый кажется бурным и сложным. Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

Чувство взрослости не связано жестко с процессом полового созревания; можно сказать, что половое созревание не становится основным источником формирования чувства взрослости. Прежде всего, чувство взрослости подроста проявляется в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведе-

ния. Подросток с жаром отстаивает их, даже несмотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения и дружеских отношений со сверстниками. Но так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает его неукоснительного соблюдения. Развитие взрослости в разных ее проявлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться подросток, какой характер приобретает его самостоятельность – в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, домашних делах, различных занятиях, в том числе и в спорте.

ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Кагазежева Н.Х.,

кандидат биологических наук, доцент

Коломийцева Н.С.,

кандидат педагогических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо,

Адыгейский государственный университет

В настоящий момент известно, что чувство пространственной ориентации формируется в среднем отделе головного мозга, где расположены первичные зрительные и слуховые центры (четверохолмие), ядра глазодвигательных нервов, а также двигательные центры (красное ядро, черная субстанция). Без этого чувства пространственной ориентации невозможно осуществление многих двигательных актов. Более того, для ее осуществления необходима четкая взаимосвязь сенсорных, двигательных и высших психических функций. Структуры, отвечающие за эти функции, локализованы, главным образом, в лимбической системе и в неокортексе.

Чувство равновесия является наиболее тонким и высоко дифференцированным, которое повреждается при малейшем нарушении и может считаться неким тестом на сохранность рабочих интегративных систем мозга [1]. Следовательно, по системе обратных связей двигательная активность сохранения сложной по биомеханическим параметрам неподвижной позы может оказывать определенное стабилизирующее воздействие на общие интегративные системы мозга и способствовать их развитию [2].

Известно, что в выполнении любого двигательного акта принимают участие афферентные системы, образуя сложный комплексный рецептор, а при выполнении спортивных упражнений роль их значительно возрастает.

Вестибулярному аппарату принадлежит одно из ведущих мест в полианализаторном обеспечении статокинетической координации. Воспринимая пере-

мещения тела в пространстве, вестибулярный анализатор рефлекторным путем осуществляет совместно с мышечным, суставным, кожным и зрительным анализатором сложные координационные акты, без которых немыслима спортивная деятельность.

Известно, что воздействия на вестибулярную сенсорную систему, обусловленные ускорениями, нарушают работу других систем организма. Особенно этому влиянию подвержены системы, обеспечивающие равновесие тела, пространственную ориентировку, координацию рабочих движений и др. [3]. В то же время экспериментальными исследованиями доказано, что специализированной тренировкой можно повысить устойчивость вестибулярной системы, а это в свою очередь, положительно сказывается на результатах спортивной деятельности [4, 5].

Систематическое включение в подготовительную часть занятий упражнений, оказывающих воздействие на вестибулярную систему: а) гимнастических – движения головой, наклоны и вращения туловища, прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов; б) акробатических – кувырки вперед, назад, боком; то же в сочетании с ловлей и передачей мяча, ведет к повышению устойчивости вестибулярной системы и связанных с ней точностных действий [6, 7].

При занятиях спортом с детьми школьного возраста ведущее место занимает процесс физической подготовки, проводимой в единстве с процессом совершенствования в спортивной технике. Физическая подготовка направлена, прежде всего, на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов, т.е. на развитие таких качеств, которые, не являясь специфичными для избранного вида спорта, необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает юного спортсмена самыми разнообразными навыками. Она обеспечивается систематическим воздействием упражнений на все органы и системы организма, обуславливающих разносторонность его физического развития.

В занятиях с юными спортсменами важное место занимает обучение спортивной технике и совершенствование в ней, так как в этот возрастной период двигательная функция достигает высокого уровня развития, повышается способность центральной нервной системы к образованию прочных условнорефлекторных связей, активизируется деятельность второй сигнальной системы человека. Все это создает исключительно благоприятные возможности для формирования двигательных навыков и умений.

Литература:

1. Бернштейн, Н.А. Равновесие тела / Н.А. Бернштейн // БМЭ. – М., 1934.
2. Гурфинкель, В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. – М.: Наука, 1965. – 127 с.
3. Стрелец, В.Г. Методы изучения и тренировки органов равновесия у пилотов / В.Г. Стрелец. – Л.: Наука, 1972. – 78 с.
4. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – М.: ФизС, 1951. – 208 с.

5. Золотухин, В.А. Эффективность вестибулярной тренировки с учетом силы нервной системы юных гимнастов / В.А. Золотухин, А.М. Шлемин // Теория практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 27-28.
6. Иващенко, В.П. Управление вестибуломоторной подготовкой юных гандболистов / В.П. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 31-33.
7. Попугаев, А.И. Влияние функциональный свойств вестибулярного анализатора на эффективность обучения гимнастическим упражнениям / А.И. Попугаев // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 8. – С. 29-30.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

*Коломийцева Н.С.,
кандидат педагогических наук, доцент
Адыгейский государственный университет*

Проблема разработки и внедрения в педагогический процесс физиологически обоснованных воздействий физическими упражнениями на организм, способствующими повышению двигательной активности и гармоничному физическому развитию детей остается актуальной. В настоящее время не наблюдается заметного улучшения физического состояния детей и подростков, а также прогрессирует рост заболеваемости и снижение сопротивляемости детского организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды (Г.Н. Германов, с соавт., 1996; А.И. Федоров, С.Б. Шарманов, 1998; А.П. Исаев с соавт., 2002, А.Я. Ханжиева, 2010).

На этапе развития, обновления и совершенствования системы образования сформировались следующие основные проблемы физиологии физического воспитания:

– реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления их здоровья, в связи с чем распространенность гиподинамии достигла 80%, что как следствие приводит к увеличению числа детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (В.К Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.);

– федеральная школьная программа по физической культуре, а также авторские программы (В.И. Лях с соавт., 1992, 1993, 1996; Н.И. Алексеев, с соавт. 1995; Е.Н. Литвинов с соавт., 1996), рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, содержат недостаточную методическую проработанность регионального (вариативного) компонента физкультурного образования школьников (В.В. Пономарев, 1997);

– программы физического воспитания Волковой С.С. (1990), Большенкова В.Г. (1992), Никольского Н.С. (1998), Лебедевой О.П. (2000) для детей, занимающихся в специальных медицинских группах, не содержат разноуровневого учебного материала и не дифференцируют нагрузку с учетом индивидуальных

моррофункциональных особенностей ребенка (Л.Е. Медведева с соавт., 2001);

– только 20% детей младшего школьного возраста Республики Адыгея относятся к первой группе здоровья (А.Я. Ханжиева с соавт., 2008). В городе Майкопе в период с 2005 по 2010 годы у 40% детей дошкольного возраста были выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, необходимы исследования, направленные на разработку и внедрение в практику физического воспитания детей и подростков физиологически обоснованных программ оздоровительной направленности по физической культуре, соответствующих конкретным региональным условиям (А.П. Исаев с соавт., 1997, 1998; 2003; С.И. Кубицкий с соавт., 1999; В.И. Харитонов с соавт., 1999), в том числе – для детей с нарушениями осанки (Г.А. Шорин с соавт., 2002).

Недостаток научных исследований, комплексно оценивающих уровень здоровья, физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность младших школьников, проживающих в Республике Адыгея, и позволяющих решить задачу оздоровления детей с нарушениями осанки, обучающихся в специальной медицинской группе, определили актуальность исследования.

Цель исследования: обоснование моррофункциональных особенностей и физической подготовленности детей 7-9 лет с нарушениями осанки, проживающих в Республике Адыгея, при применении авторской здоровьесберегающей программы физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень здоровья и динамику основных показателей, характеризующих физическое развитие детей 7-9 лет с нарушениями осанки в Республике Адыгея.

2. В возрастно-половом аспекте проследить динамику функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и физической подготовленности детей 7-9 лет.

3. Базируясь на показателях физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физической подготовленности детей 7-9 лет с нарушениями осанки, выявить эффективность применения здоровьесберегающей авторской программы физического воспитания младших школьников в Республике Адыгея.

Гипотеза исследования состоит в том, что комплексное динамическое изучение основных моррофункциональных показателей, а также физической подготовленности детей 7-9 лет, имеющих нарушения осанки, проживающих в Республике Адыгея, позволит определить эффективность применения авторской здоровьесберегающей программы физического воспитания, способствующей переводу детей из специальной медицинской в основную и подготовительную группы.

Предмет исследования: моррофункциональные особенности физического развития, функционального состояния и физической подготовленности детей

7-9 лет.

Научная новизна исследования состоит в том, что проведено сравнительное динамическое исследование морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности детей 7-9 лет Республики Адыгея, имеющих нарушения осанки и обучающихся в специальной медицинской группе, с практически здоровыми сверстниками; определены региональные особенности физического развития и функционального состояния детей 7-9 лет с нарушениями осанки; разработана авторская здоровьесберегающая программа физического воспитания, учитывающая климатические условия региона проживания, и определена ее эффективность.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в расширении физиологических представлений о динамике физического развития, функционального состояния и физической подготовленности детей 7-9 лет Республики Адыгея.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается комплексом современных объективных и адекватных задачам методов исследования, длительным характером проведенного медико-биологического исследования, корректной математической обработкой результатов и актами внедрения в учебно-образовательный процесс физического воспитания.

Выводы.

1. Адаптационный потенциал (по Р.М. Баевскому) у детей 7–9 лет Республики Адыгея, имеющих нарушения осанки, не превышал 2,10 балла, что свидетельствовало об его удовлетворительном значении.

2. Установлено, что если в возрасте 7 лет дети Республики Адыгея, имевшие нарушения осанки, по основным показателям физического развития отставали от здоровых сверстников, то после применения авторской здоровьесберегающей программы уже к 9 годам не отличались от здоровых сверстников.

3. Использование авторской здоровьесберегающей программы физического воспитания детей 7-9 лет Республики Адыгея, имеющих нарушения осанки, позволило: повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выражющиеся в достоверном возрастном урежение частоты сердечных сокращений, повышении систолического и диастолического артериального давления; увеличить жизненную емкость легких; повысить устойчивость детей к гипоксии; уменьшить тонус симпатической системы в регуляции сердечно-сосудистой деятельности; достоверно увеличить физическую работоспособность, что обеспечило их морфофункциональное превосходство над сверстниками, занимавшимися по традиционной программе.

4. Распределение детей с нарушениями осанки по подгруппам с учетом их морфофункциональных показателей и в зависимости от уровня физической подготовленности позволило индивидуализировать и дифференцировать физическую нагрузку на занятиях физической культурой. Применение авторской здоровьесберегающей программы способствовало достоверному повышению уровня развития скоростно-силовых качеств – 68%, гибкости – 38%, силы рук – 57%, силы брюшного пресса – 43%, силовой выносливости мышц спины – 86%

у детей экспериментальной группы.

5. Внедрение в учебный процесс физиологически обоснованной авторской здоровьесберегающей программы физического воспитания детей 7-9 лет Республики Адыгея с нарушениями осанки способствовало переводу 31% детей из специальной медицинской группы в основную и подготовительную группы здоровья.

Таким образом, выявленные морфофункциональные особенности детей 7–9 лет Республики Адыгея с нарушениями осанки можно использовать при разработке региональных медико-биологических программ, направленных на укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения, а также при составлении учебных программ физического воспитания в образовательных учреждениях для специальных медицинских групп.

Литература:

1. Баевский, Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 59-64.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26-33.
3. Вострикова, О.В. Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации начального образования / О.В. Вострикова // Начальная школа. – 2007. – № 6. – С. 80-81.
4. Прокопьев, Н.Я. Результаты исследований морфофункционального развития и физической подготовленности детей второго детства с нарушениями осанки в процессе занятий оздоровительной физической культурой в условиях интегрированного обучения / Н.Я. Прокопьев, В.Г. Хромин, С.И. Хромина // Валеология. – 2007. – № 2. – С. 31-37.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ ДЫХАНИЯ НА АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОК

Лукьяненко А.Г.,

Лысенко А.В.,

Бабаев М.А.,

Дмитренко Л.М.

Педагогический институт

ФГАОУВПО Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону

Непосредственным ограничителем достижения более высокого результата в большинстве видов спорта (особенно циклических) является наступающее утомление. Поэтому конечной целью физической подготовки будет являться отдаление наступления утомления или повышение к нему устойчивости организма.

В таких видах спорта, как легкая атлетика (бег и ходьба), велосипедный спорт, плавание, лыжные гонки, гребной и конькобежный спорт, среди факторов, приводящих к утомлению, выделяют (Солодков, Сологуб, 2001; Михайлов, 2006):

- утомление корковых центров двигательной зоны ЦНС и снижение частоты импульсации быстрых двигательных единиц;
- недостаточную секрецию стресс-гормонов (catecholaminов и глюкокортикоидов);
- недостаточную производительность миокарда и систем, обеспечивающих адекватный региональный и локальный кровоток, что может приводить к мышечной гипоксии;
- изменения в деятельности вегетативной нервной системы и многих железах внутренней секреции;
- накопление молочной кислоты, снижение запасов фосфагенов, исчерпание запасов углеводов в мышцах и др.

Действительно, любой "центральный" или "периферический" фактор может оказаться наиболее весомым в зависимости от длины дистанции, особенностей спортсмена, окружающих условий и т.п. (Дубровский, 2005).

Кроме того, интенсивные физические нагрузки современных спортсменов, их высокая эмоциональность и мотивированность способствуют развитию в организме стресс-реакций (Ивко, Трофимова, 2008). Как известно, стрескорные гормоны и метаболические яды, образующиеся при интенсивной мышечной деятельности, приводят к значительным функциональным и биохимическим изменениям в организме спортсменов, что может иметь довольно опасные последствия.

Целью работы было изучение эффективности использования компьютеризированной диагностической системы, совмещенной с методикой коррекции дыхания в профилактике нарушений функционального состояния и адаптационных возможностей спортсменов (на примере занимающихся легкой атлетикой).

В эксперименте приняли участие девушки, занимающиеся легкой атлетикой, возраст 16 – 21 год, 12 человек.

Всех испытуемых тестировали дважды: в покое и после компьютерной корректировки дыхания, направленной на повышение работоспособности.

Компьютерный вариант дыхательной гимнастики привлек наше внимание потому, что большинство из обследованных нами легкоатлетов специализировалось в беге на спринтерские дистанции (200 м – 2 человека и 400 м - 6 человек) и 2 человека в беге на 800 м (средние дистанции). Так как при анализе литературных источников нами было установлено, что **максимальное накопление молочной кислоты в крови достигается при беге на 400 и 800 м**, то сделали предположение о возможной эффективности использования компьютерного варианта дыхательной гимнастики на основании мнения специалистов в области спортивной биохимии о том, что для удаления избытка ионов Н⁺ и накопившихся «метаболических шлаков» необходима гипервентиляция легких, то есть повышение интенсивности дыхания (Михайлов, 2006).

Более того оказалось, что механизм действия корректировки дыхания основан на активации очистительной функции сосудистой системы, прежде всего лимфатической.

Лимфатическая система – это часть сосудистой системы, дополняющая сердечно-сосудистую систему, выполняет своеобразную функцию посредника между замкнутым кровеносным руслом и клетками организма. Она играет важную роль в обмене веществ и очищении клеток и тканей организма.

• Благодаря тесной связи с кровеносными капиллярами, лимфатические капилляры выполняют дренажную работу, не позволяя тканям засоряться и затопляться «лишней» жидкостью.

• Лимфатическая система своего насоса (такого, как сердце в кровеносной системе) не имеет, и прокачивать (а, следовательно, и очищать) ее можно только усилиями своих мышц.

• Мероприятия по очистке лимфатической системы лучше сочетать с усиленной подачей кислорода клеткам. Клетки будут частично сжигать шлаки в особо загрязненных местах тела, а усилиями мышц они будут прогоняться по сосудам.

Несмотря на то, что программа, встроенная в систему «Глобал-М», индивидуально рассчитывает ритм дыхания на основе результатов диагностики, имеются общие положения: дыхание плавное, без задержек, длинный-длинный вдох и длинный-длинный выдох. Вдох помогает посильнее прижать брюшную полость (в ней очень много жидкости, которую необходимо очистить). Следовательно, такое дыхание похоже на очистительное дыхание йогов.

Компьютеризированный вариант коррекции дыхания весьма сходен с «полным дыханием йогов», которое очень сильно улучшает качество лимфы и затем крови, зависящее от того, насколько она насыщена кислородом, очищает кровь от «шлаков» и восстанавливает надлежащий ее состав (Милюкова и соавт., 2003).

Портативный комплекс медицинской диагностической аппаратуры «ГЛОБАЛ - М» разработан специалистами военно-медицинской академии (Санкт – Петербург) на основе анализа вариабельности сердечного ритма человеческого организма по методу Баевского.

Главная идея этой методики заключена в том, что любые вегетативные функции, будь-то ритмическая активность сердца, изменение температуры, колебание уровня сахара и так далее, содержат в себе всю полноту информации о протекании данных процессов на всех уровнях управления ими. И что важно, в них будет отражаться функция всего организма в целом.

• Любые изменения, независимо от их места и причины, обязательно вызывают изменения в ритмической активности мозга. При этом управляющие сигналы ЦНС вызывают ответные изменения в ритмической активности сердца.

• Реакции системы кровообращения и, в частности, ее регуляторных механизмов рассматриваются как результат адаптации организма к большому числу разнообразных факторов внешней среды. В связи с этим более четверти века назад сформировалась концепция о сердечно-сосудистой системе как индикаторе адаптационных реакций всего организма (Баевский, 1986).

• Сердце является весьма чувствительным индикатором всех происходящих в организме событий. Ритм его сокращений, регулируемый через симпати-

ческий и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, очень чутко реагирует на любые стрессорные воздействия. Не случайно, пульсовая диагностика занимает столь значительное место в китайской медицине.

- Основная информация о состоянии систем, регулирующих ритм сердца, заключена в "функции разброса" длительностей кардиоинтервалов R-R. Эта методика соответствует стандартам Европейского Кардиологического общества и Североамериканского общества электрофизиологии и известна среди медиков и физиологов как вариационная пульсометрия.

С помощью компьютерной системы тестирования «Глобал-М» определяли степень гармонизации или нарушения биоритмов, уровень адаптации, психоэмоциональное состояние, качество нейрогуморальной и вегетативной регуляции и вычисляли комплексный показатель здоровья.

Стрессоустойчивость определяли с помощью встроенной в систему «Глобал-М» программы анализа кардиоинтервалов по методу Баевского

С помощью системы «Глобал-М» можно также оценивать биологический возраст и темп старения. На ускоренное старение указывает превышение биологического возраста над календарным (КВ).

Результаты обрабатывались и анализировались в среде интегрированных пакетов статистических программ «Statistica» версия 6.1. Использовали t-критерий Стьюдента.

При анализе результатов обследованная группа девушек разделилась на 2 подгруппы (таблицы 1, 2):

- **Первую подгруппу** можно условно назвать «**оптимальная цена адаптации**», когда после дыхательной гимнастики общая работоспособность и активность мозга возрастали при одновременном улучшении работы ССС и всех внутренних органов.

- **Вторую подгруппу** можно назвать «**высокая цена адаптации**», когда после дыхательной гимнастики повышение общей работоспособности и активности мозга достигалось на фоне ухудшения комплексных показателей здоровья, работы ССС и внутренних органов.

В состоянии физиологического покоя на этапе подготовки к соревнованиям (обследование проводили в 14.00 – 17.00, до начала спортивной тренировки) почти все изученные показатели у девушек из первой и второй подгруппы достоверно не различались, а различия появлялись только после проведения дыхательной гимнастики.

Исключение составляли отличия в показателях биологического возраста, спектре активности головного мозга и качестве вегетативной регуляции, обнаруженные в состоянии покоя в двух подгруппах обследованных девушек (таблицы 1, 2). Возможно, негативные изменения в реакции на сеанс компьютеризированного варианта дыхательной гимнастики были обусловлены повышенным тонусом симпатической нервной системы во второй подгруппе. Именно различия в показателях вегетативного баланса в состоянии покоя можно отнести к основным факторам деления обследованных легкоатлеток на две подгруппы (рис.1).

Таблица 1.

Уровень («цена») адаптации и комплексные показатели здоровья у девушек-легкоатлеток в состоянии физиологического покоя и после сеанса компьютерной корректировки дыхания
($M \pm m$, $n=5$ -7, p - достоверность отличий по сравнению с состоянием покоя, p_1 - достоверность по сравнению со значениями в первой подгруппе)

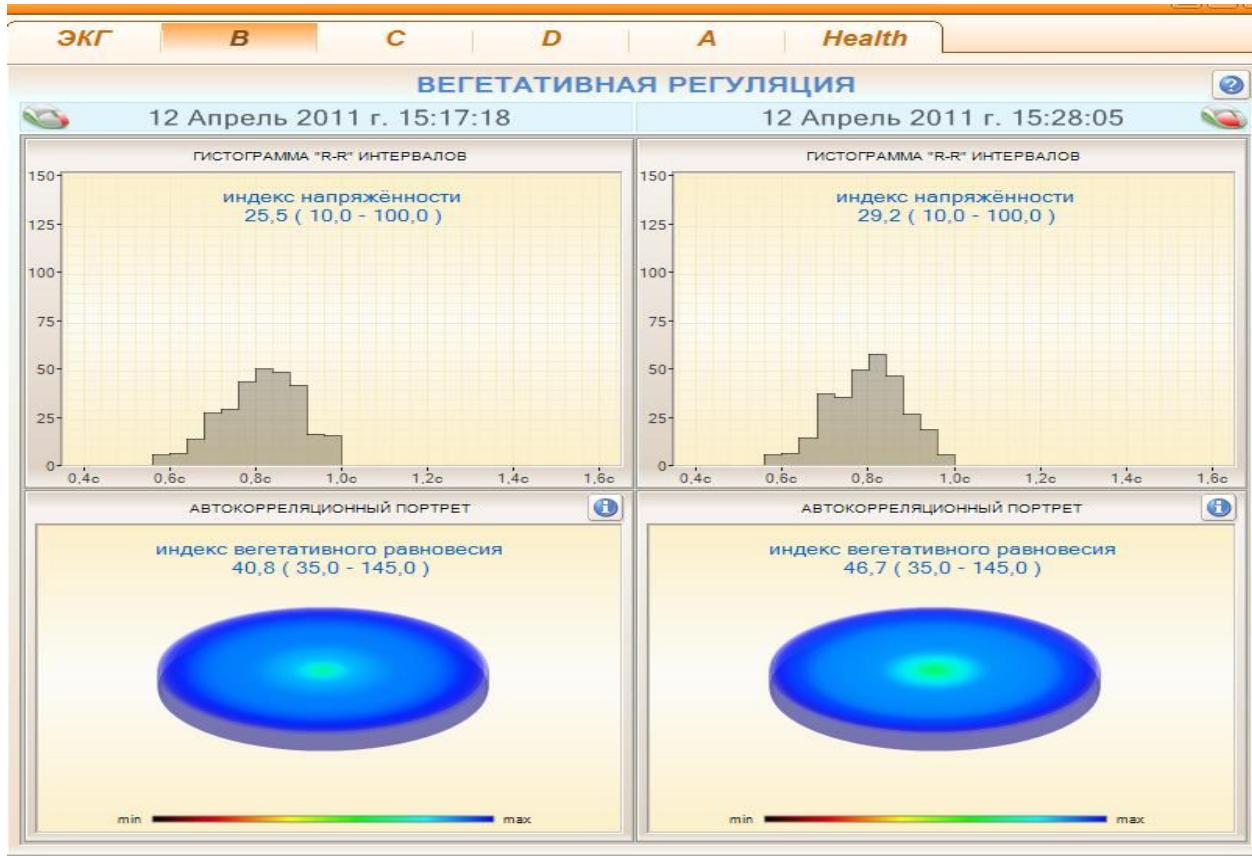
Показатели	Первая подгруппа, $n=5$		Вторая подгруппа, $n=7$	
	Покой	После корректи-ровки дыхания	Покой	После корректи-ровки дыхания
Комплексный показатель здоровья, %	$62,35 \pm 2,74$	$74,02 \pm 1,28$ +19% $0,05 < p < 0,1$	$67,89 \pm 3,04$ +9%, $p_1 > 0,1$	$46,91 \pm 2,05$ -31%, $p < 0,05$
Уровень адаптации, %	$59,57 \pm 0,92$	$77,11 \pm 1,46$ +29%, $p < 0,05$	$61,65 \pm 2,18$ +3%, $p_1 > 0,1$	$52,82 \pm 0,64$ -14% $0,05 < p < 0,1$
Качество нейро-гуморальной регуляции, %	$63,17 \pm 1,35$	$71,25 \pm 0,58$ +13% $0,05 < p < 0,1$	$62,07 \pm 1,71$ -2%, $p_1 > 0,1$	$33,46 \pm 1,53$ -46%, $p < 0,05$
Качество вегетативной регуляции, %	$60,94 \pm 3,26$	$72,21 \pm 0,44$ +18% $0,05 < p < 0,1$	$86,27 \pm 2,33$ +42% $p_1 < 0,05$	$52,84 \pm 1,65$ -39% $p < 0,05$
Психо-эмоциональное состояние, %	$64,45 \pm 0,81$	$73,91 \pm 1,24$ +15% $0,05 < p < 0,1$	$61,28 \pm 1,86$ -5% $p_1 > 0,1$	$49,16 \pm 0,79$ -20% $p < 0,05$
БВ-КВ, лет	-1,8	-2,1	-1,1	-0,1
Степень гармонизации биоритмов, %	$61,15 \pm 0,25$	$80,21 \pm 1,67$ +31% $p < 0,05$	$63,39 \pm 1,03$ +4%, $p > 0,1$	$50,06 \pm 2,18$ -21%, $p < 0,05$

Индекс напряжения систем регуляции (ИНСР) по Баевскому (или стресс-индекс) характеризует состояние центрального контура регуляции сердечной деятельности. В покое в норме значение этого индекса находится в интервале 50-150 условных единиц. Так, в покое у девушек из второй подгруппы величина стресс-индекса хотя и не выходила за рамки средней нормы, но на 158% превышала соответствующие значения у девушек из первой подгруппы.

Индекс вегетативного равновесия характеризует вегетативный баланс с точки зрения оценки активности контура регуляции сердечной деятельности. Чем меньше его значение, тем выше эта активность и тем в большей мере вегетативный баланс смещен в сторону преобладания парасимпатической нервной системы.

В нашем эксперименте индекс вегетативного равновесия в покое у девушек из второй подгруппы был выше на 184% значений, определенных в первой подгруппе. Эти результаты вместе с более высокой величиной ИНСР позволяют говорить о смещении регуляции сердечной деятельности в сторону преобладания симпатической системы и о более выраженной напряженности работы сердца, которая еще более увеличивается после сеанса дыхательной гимнастики (таблица 2).

А



Б

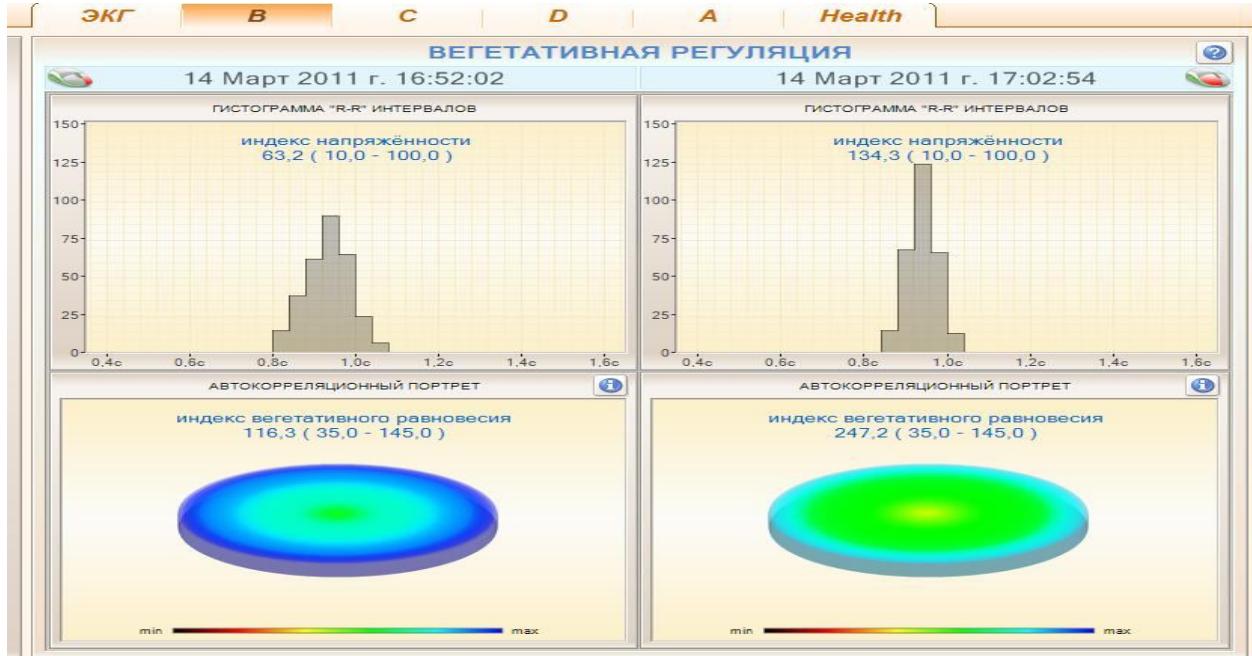


Рис.1. Показатели вариабельности сердечного ритма. А – оптимальная адаптация, Б- адаптация за счет работы внутренних органов «на износ», на каждом рисунке слева – физиологический покой, справа – после сеанса компьютерной корректировки дыхания.

Таблица 2

Показатели вариабельности сердечного ритма и электрической активности головного мозга, влияющие на работоспособность, безопасность и риск травма-

тизма у девушек-легкоатлеток в состоянии физиологического покоя и после сеанса компьютерной корректировки дыхания ($M \pm m$, $n=5$ -7, p - достоверность отличий по сравнению с состоянием покоя, p_1 - достоверность по сравнению со значениями в первой подгруппе)

Показатели	Первая подгруппа, $n=5$		Вторая подгруппа, $n=7$	
	Покой	После корректировки дыхания	Покой	После корректировки дыхания
α -ритм, %	$10,54 \pm 0,23$	$23,52 \pm 0,64$ +123%, $p < 0,05$	$10,19 \pm 0,31$ -3%, $p_1 > 0,1$	$37,92 \pm 0,68$ +272%, $p < 0,05$
β -ритм, %	$20,89 \pm 0,54$	$20,95 \pm 0,25$ +1%, $p > 0,1$	$15,93 \pm 1,22$ -24%, $p_1 < 0,05$	$13,46 \pm 0,74$ -16% $p > 0,1$
γ -ритм, %	$10,47 \pm 0,62$	$19,38 \pm 0,29$ +85%, $p < 0,05$	$8,73 \pm 0,19$ -17% $0,05 < p_1 < 0,1$	$8,94 \pm 0,43$ +2%, $p > 0,1$
Δ - ритм, %	$34,85 \pm 1,79$	$30,57 \pm 1,23$ -12%, $p > 0,1$	$50,35 \pm 1,82$ +44%, $p_1 < 0,05$	$11,48 \pm 0,46$ -77%, $p < 0,05$
τ -ритм, %	$22,15 \pm 0,66$	$6,75 \pm 0,08$ -70%, $p < 0,05$	$15,98 \pm 0,72$ -28%, $p_1 < 0,05$	$30,11 \pm 1,37$ +88% $p < 0,05$
Индекс напряжения (стресс-индекс), усл ед	$25,51 \pm 0,27$	$30,42 \pm 0,88$ +19%, $0,05 < p < 0,1$	$65,98 \pm 2,32$ +158%, $p_1 < 0,05$	$134,39 \pm 3,45$ +104%, $p < 0,05$
Индекс вегетативного равновесия, усл ед	$40,82 \pm 0,46$	$46,73 \pm 1,04$ +14%, $p > 0,1$	$116,13 \pm 2,92$ +184%, $p_1 < 0,05$	$247,29 \pm 3,05$ +113%, $p < 0,05$

В спектре активности головного мозга в покое были также обнаружены различия, свидетельствующие о признаках накопленной усталости и переутомления, так как у девушек из второй подгруппы отмечается преобладание дельта-ритма, тогда как представленность альфа- и бета-ритмов, характерных для состояния активного бодрствования, оптимальной работоспособности и высокого качества приема и переработки информации, была низкой (таблица 2).

Как видно из полученных результатов, сеанс компьютерной корректировки дыхания способствовал активизации работы мозга и улучшению параметров биоэлектрической активности, отвечающих за работоспособность (усиление альфа-ритма в обеих подгруппах и уменьшение дельта-ритма во второй подгруппе), но описанные изменения работоспособности имели во второй подгруппе более высокую «цену» и сопровождались ухудшением работы ССС (значение ИНСР свидетельствует о работе ССС на грани стресса) и внутренних органов, дезорганизацией биоритмов и ухудшением параметров биологического возраста.

Важно отметить, что разделение на подгруппы с различной «ценой» адаптации не зависело от длины дистанции, в которой специализировались обследованные легкоатлеты.

Таким образом, на основании полученных результатов (в первую очередь спектра активности мозга) можно рекомендовать использование компьютеризированной методики коррекции дыхания для повышения работоспособности легкоатлетов с учетом индивидуальной «цены адаптации». Полученные экспериментальные данные позволяют рекомендовать использование системы «Глобал-М» для отслеживания индивидуальной «цены адаптации» и разработки для каждого спортсмена такого индивидуального режима тренировок, при котором повышение работоспособности (и результативности) не будет «оплачиваться» повышением риска развития ускоренного старения, снижением уровня здоровья и ухудшением активности ССС и других внутренних органов.

СИНЕРГИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМА НАУЧНОЙ ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Филимонова Т.А.,
доктор биологических наук, зав.каф.БЖ
Институт физической культуры и дзюдо
Адыгейский государственный университет*

Проблема обеспечения безопасности жизнедеятельности (БЖД) в нашей стране была осознана и начала интенсивно разрабатываться в период 80-90 гг. ХХ века, что привело к созданию одноименной научной области.

Как наука БЖД продолжает находиться в стадии своего формирования. Она опирается, базируется и использует научные достижения и практические разработки многих наук. Современная структурно-системная модель приведена на схеме 1 [4].

С начала нового тысячелетия научные разработки по безопасности жизнедеятельности стали оформляться в виде диссертационных работ. Ввиду широкого диапазона предмета исследования безопасности жизнедеятельности нас интересовала синергическая парадигма данной научной области, ее материальное воплощение в виде диссертационных работ.

Для выявления синергизма мы выбрали все диссертационные работы, которые разрабатывали тему безопасности и прошли успешную защиту в последнее десятилетие. Нас интересовало, в каких областях научной специализации появились работы по данному направлению, какие шифры научной специализации использовались.

Всего нами было найдено 152 диссертационных работы, из которых 11 (7%) были докторскими и 141 (93%) кандидатскими [1].

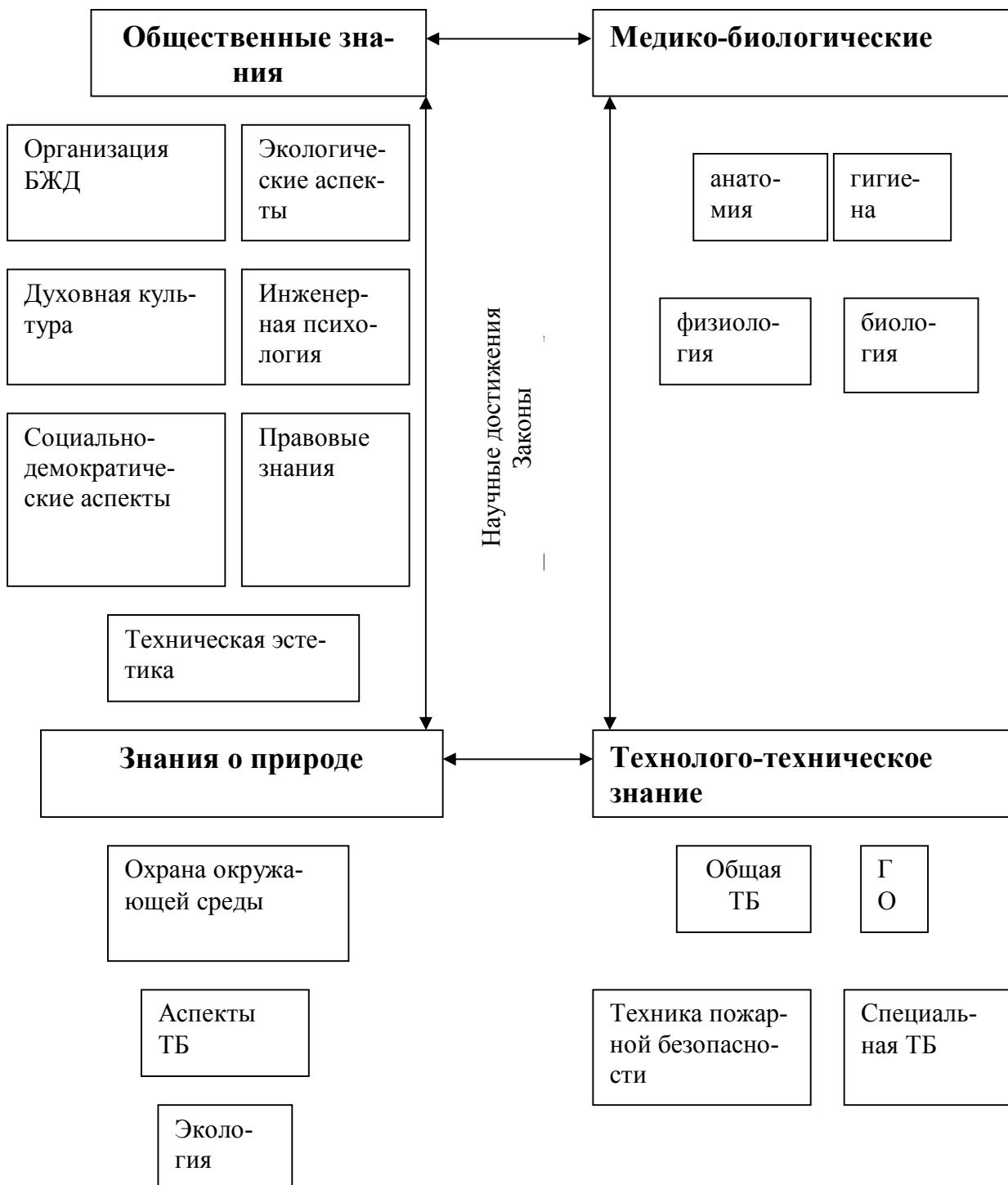
Большинство докторских диссертаций (9) было защищено по педагогическим наукам, из них 5 диссертаций с шифром научной специализации 13.00.01 и 4 – 13.00.08. Одна докторская диссертация была защищена по психологическим наукам (шифр 19.00.07) и одна – по философским наукам (шифр 09.00.11).

Как и в случае с докторскими диссертациями, большинство кандидатских диссертаций с тематикой безопасности жизнедеятельности было защищено по

педагогическим наукам (123 диссертации, что составляет 87%). Из перечисленных диссертаций с шифром 13.00.00 была защищена одна диссертация, с шифром 13.00.01 – 34; с шифром 13.00.02 – 27; с шифром 13.00.03 – 1; с шифром 13.00.04 – 2; с шифром 13.00.07 – 1; с шифром 13.00.08 – 57.

Схема 1.

Системно – структурная модель БЖД как науки



В области психологических наук было защищено 13 диссертаций (9%), из них с шифром 19.00.05 – 1; с шифром 19.00.07 – 11; с шифром 19.00.13 – 1.

В области философских наук было защищено 4 диссертации (3%), из них с шифром 09.00.11 – 3 работы; с шифром 09.00.13 – 1 работа.

В области экономических наук была защищена одна диссертация (1%) с шифром 08.00.05.

Из приведенных данных можно с уверенностью сделать вывод о том, что четыре научных направления имеют реальное влияние на становление научной области безопасности жизнедеятельности, на ее парадигму. Приоритет влияния принадлежит педагогике. Наиболее используемые шифры 13.00.08 (40% всех работ), 13.00.01 (24% всех работ) и 13.00.02 (19% всех работ).

Необходимо отметить, что наша кафедра активно участвует в становлении научной области безопасности жизнедеятельности, так как нами еще до появления учебных планов, включающих дисциплину «Теоретические основы безопасности», было издано методическое пособие с соответствующим названием под грифом Бюро Южного отделения Российской академии образования [4]. Кроме того, двое преподавателей кафедры защитили кандидатские диссертации в этой области [2, 3].

Литература:

1. Безопасность. Образование. Человек. – <http://www.Bezopasnost.edd66.ru> / cont.php?rid=7&id=1
2. Леонтьев, А.М. Акмеологический подход как фактор повышения качества профессиональной подготовки будущего учителя безопасности жизнедеятельности: дисс. ... канд.пед.наук / А.М. Леонтьев. – Майкоп, 2007. – 160 с.
3. Макрушина, И.В. Формирование экологического сознания у будущих учителей безопасности жизнедеятельности: дисс. ... канд.пед.наук / И.В. Макрушина. – Майкоп, 2005. – 140 с.
4. Шатохина, Т.А. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности / Т.А. Шатохина, Т.А. Филимонова. – Майкоп, 2008. – 80 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ В ПРОБЛЕМЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Ханжиеева А.Я.

кандидат педагогических наук, доцент

Институт физической культуры и дзюдо АГУ

Индивидуальное здоровье зависит от многих средовых, биологических и других факторов и оценивается по показателям ряда систем. Характеристики проявлений здоровья на различных уровнях условно можно разделить на объективные и субъективные, отражающие не только физическое, но и психическое здоровье. Различие последних состоит в том, что если физическое здоровье означает, прежде всего, способность человека к адаптации по отношению к различным физическим агентам внешней среды и к выполнению физической работы (к различным мышечным усилиям), то психическое здоровье предполагает способность адаптироваться к социальной среде, к общественной жизни, к психическим нагрузкам (стрессу), а также способность к выполнению разнооб-

разной психической деятельности, включая творческую (Хомская, 1988).

Для выработки единой концепции здоровья, а также для изучения взаимосвязи психического здоровья с физическим могут быть привлечены психологические знания, в частности, перспективно изучение здоровья с позиций нейропсихологии.

В рамках одного из направлений современной нейропсихологии в качестве фактора, позволяющего выявить основы индивидуальных различий протекания целого ряда процессов, рассматривается межполушарное взаимодействие на анализаторном уровне. Указанный фактор проявляется в типах профиля латеральной организации (ПЛО). В соответствии с данным направлением нейропсихологии среди «практически здоровых» лиц можно выявить людей с различными типами ПЛО и проанализировать связанные с ними индивидуальные особенности здоровья.

Латеральная организация мозга рассматривается как основа для изучения типологии «практически здоровых» лиц, поскольку известно, что мозг функционирует как парный орган, и любая функция или состояние осуществляются благодаря совместной работе обоих полушарий (Sperry, 1982; Gazzaniga, 1970; Bogen, 1969). Законы взаимодействия полушарий относятся к наиболее фундаментальным законам работы мозга, и их изучение имеет весьма веские теоретические основания (Хомская, 1999).

Достаточно многочислены данные литературы о связи особенностей межполушарных отношений (ведущей руки, ведущего уха, ведущего глаза) у здоровых лиц с характером протекания различных когнитивных и эмоциональных процессов (Брагина, Дорохотова, 1988; Леутин, Николаева, 1988; Хомская, 1997). Таким образом, имеются основания для изучения индивидуальных различий в контексте проблемы межполушарной организации мозга.

В течение ряда лет на кафедре медико-биологических дисциплин ИФК и дзюдо АГУ под руководством к.п.н., доцента Ханжиевой А.Я. проводилось исследование межполушарных отношений в трех основных анализаторных системах (двигательной, слухоречевой, зрительной) для выявления наиболее типичных их сочетаний и зависящих от них особенностей протекания различных психических функций и состояний (двигательных, когнитивных, регуляторных, эмоционально-личностных, адаптационных). Исследование состояло из трех основных разделов.

Первый был посвящен изучению межполушарных отношений одновременно в трех анализаторных системах (двигательной, слухоречевой, зрительной).

В основе метода определения типа ПЛО, предложенного Е.Д. Хомской и И.В. Ефимовой (1991), лежали следующие принципы:

- 1) анализ трех типов асимметрий: мануальной (руки), слухоречевой (уха по речи), зрительной (глаза);
- 2) оценка не только факта асимметрии, но и его степени (т.е. выделение степени «рукости», «ухости» и «глазости») в баллах;
- 3) признание разной значимости мануальной, слухоречевой и зрительной асимметрий, что отражено в порядке их расположения при описании индивидуального варианта ПЛО: ведущие рука - ухо - глаз. Соответственно, каждый

вариант ПЛО характеризовался определенным сочетанием буквенных обозначений, где П – преобладание правых функций над левыми, А – их равенство, Л - преобладание левых функций (Хомская и др., 1997).

По соотношению всех трех видов асимметрий, определяемых по схеме «рука - ухо - глаз», теоретически могут быть выделены следующие варианты профилей: ППП, ППА, ПАП, ПАА, ПАЛ, ПЛА, ППЛ, ПЛП, ПЛЛ, которые характеризуют различные варианты «правшества»; а также - ЛЛЛ, ЛПП, ЛПЛ, ЛЛП, ЛАП, ЛПА, ЛЛА, ЛАП, ЛАА, характеризующие «левшество». Помимо этих вариантов могут быть выделены профили асимметрий, отражающие приблизительное равенство левой и правой рук (амбидекстры) при различных соотношениях доминирования слуховых и зрительных функций - ААА, АПП, АПА, ААП, АПЛ, АЛП, ААЛ, АЛА, АЛЛ. В целом, при предложенной системе оценок теоретически возможны 27 вариантов асимметрий.

В качестве примера приводим распределение вариантов ПЛО среди городских старшеклассников (г. Майкоп) и сельских (Гиагинский район Республики Адыгея) (табл. 1). Для удобства классификации всевозможные варианты ПЛО были объединены в 5 типов ПЛО:

А. «Чистые» правши (ППП); данный тип включал две подгруппы:
а) «сильных правшей»; б) «средних правшей».

Б. Праворукие - испытуемые с различными вариантами доминирования уха и глаза.

В. Амбидекстры.

Г. Леворукие – испытуемые с различными вариантами доминирования уха и/или глаза.

Д. «Чистые» левши (ЛЛЛ).

Второй раздел работы был посвящен анализу распределения отдельных видов анализаторных асимметрий и латеральной организации мозга в целом (типов ПЛО) в различных выборках испытуемых.

Изучение распределения асимметрий в трех анализаторных системах показало, что правый тип латерализации (доминантность левого полушария) чаще проявляется в моторной системе, реже – в зрительной и еще реже – в слухоречевой. У юношей доминирование правых признаков над левыми встречается чаще, чем у девушек (особенно в моторной и зрительной системах).

Анализ распределения 5 типов ПЛО в различных выборках свидетельствовал о том, что среди городских учащихся «чистых» правшей было 33% (юноши) и 19% (девушки). Праворуких было большинство (48% и 47%, соответственно). Амбидекстры составили довольно большую группу (16% юношей и 26% девушек); сравнительно много было леворуких и левшей (в сумме по 8% у юношей и у девушек).

Среди сельских учащихся процент «чистых» правшей меньше (22% у юношей 10% - у девушек). Уменьшается число праворуких (по 31% среди испытуемых обоего пола), в то же время число амбидекстров значительно увеличивается (26% юношей и 46% девушек).

Существенно больше среди них леворуких и левшей (21% и 13%).

Представленное распределение типов ПЛО в разных выборках не может быть случайным. По-видимому, оно отражает определенные биологические предпосылки, способствующие успешному выполнению той или иной деятельности.

Таблица 1

Распределение вариантов ПЛО среди городских и сельских старшеклассников (%)

Вариант ПЛО	Старшеклассники 15-17 лет г.Майкопа		Старшеклассники 15-17 лет (сельская местность)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
ППП	32,72	18,7	21,7	10,2
ППА	10,13	9,6	8,7	-
ПАП	9,33	9,6	8,7	7,7
ПАА	4,6	1,4	-	-
ПАЛ	0,26	3,5	4,3	2,6
ПЛА	4,5	4,1	4,3	5,1
ППЛ	3,12	3,5	-	-
ПЛП	9,0	13,1	4,3	10,2
ПЛЛ	2,1	3,4	-	5,1
ААА	2,4	4,1	4,3	2,6
АПП	4,0	4,1	8,7	5,1
АПА	1,6	4,8	8,7	5,1
ААП	2,9	0,7	-	2,6
АЛЛ	1,8	1,4	-	7,7
АЛП	1,6	4,8	4,3	2,6
ААЛ	0,26	1,4	-	5,1
АЛА	0,26	4,8	-	10,2
АЛЛ	1,6	-	-	5,1
ЛИП	0,52	0,7	-	2,6
ЛПЛ	0,52	0,7	4,3	2,6
ЛЛП	0,8	0,7	-	-
ЛПА	0,26	1,4	-	-
ЛАП	0,26	-	-	-
ЛЛА	2,6	0,7	4,3	-
ЛАЛ	-	-	8,7	-
ЛАА	0,26	0,7	-	-
ЛЛЛ	2,6	2,1	4,3	5,2

Связь типа межполушарной организации мозга с характером спортивной специализации обнаружена также и при изучении старшеклассников, занимающихся спортом. Установлена связь типа ПЛО с успешностью овладения спортивными навыками и достижениями в определенных видах спортивной деятельности.

В третьем разделе исследования проанализированы соотношения между типом ПЛО и особенностями протекания различных психических функций и состояний.

Была обнаружена связь типа ПЛО не с одним только психическим процессом или состоянием, а с целым комплексом психических функций и эмоцио-

нально-личностных качеств:

- с динамическими (временными, регуляторными) характеристиками двигательных функций (руки, глаза);
- с динамическими показателями познавательных процессов (зрительно-го восприятия, серийной интеллектуальной деятельности – счетной и вербаль-ной);
- с успешностью выполнения верbalных и неверbalных когнитивных операций;
- с эмоциональными процессами и состояниями, с особенностями рабо-ты положительной и отрицательной эмоциональных систем, их балансом, с эмоциональной реактивностью – скоростью опознания базальных эмоций;
- с эмоционально-личностными качествами, с самооценкой своего эмо-ционального состояния, с идентификацией его с различными эмоциональными эталонами;
- с адаптационными возможностями организма, особенностями соотно-шения субъективных и объективных показателей здоровья, с характером жалоб и «внутренней картиной здоровья»;
- с особенностями вегетативной регуляции адаптационных процессов с физиологической «ценой» физического и интеллектуального напряжения.

Таким образом, как показали результаты проведенной работы, характер межполушарной организации мозга, отражающийся в типах ПЛО, обнаружива-ет достоверную связь с широким спектром психических явлений, объединен-ных в единый «психологический синдром». Особенности этого синдрома опре-деляются доминированием левого или правого полушария мозга. При домини-ровании левого полушария в «психологическом синдроме» преобладают лево-полушарные стратегии переработки информации (вербально-логическая, аб-stractно-схематическая, аналитическая, сукцессивная и др.) и левополушарный тип регуляции психических функций (преимущественно произвольный с уча-стием вербальной системы); при доминировании правого полушария в реализа-ции психических процессов и состояний в большей степени проявляются пра-вополушарные стратегии переработки информации (наглядно-образная, кон-кретно-непосредственная, синтетическая, симультанная и др.) и правополушар-ный тип регуляции психических функций (непроизвольный, невербальный, об-разный).

Полученные нами экспериментальные данные позволяют описать особен-ности индивидуального здоровья (как физического, так и психического) лиц, различающихся типами ПЛО. Так, «чистые» правши характеризуются более высокими динамическими (временными и регуляторными) показателями пси-хических процессов: двигательных, когнитивных, эмоциональных. Они успеш-нее выполняют пространственные операции. «Физиологическая цена» интел-лектуального напряжения у этих испытуемых выше, чем у лиц с признаками доминирования правого полушария. В то же время у них отмечается более вы-сокая средняя самооценка здоровья и самочувствия, меньшее число жалоб, сви-детельствующих о психологической и эмоциональной дезадаптации, а также

преобладают средние показатели реактивной тревожности. Эмоционально-личностная сфера у представителей этого типа ПЛО характеризуется определенным доминированием функций положительной эмоциональной системы над отрицательной. Данный тип ПЛО чаще встречается среди лиц, занимающихся спортивной гимнастикой; для них характерны лучшие показатели таких физических качеств, как быстрота.

Испытуемым, относящимся к противоположным типам ПЛО - леворуким и левшам, присущ иной набор показателей: у них двигательные, когнитивные, эмоциональные процессы протекают замедленно и, главное, произвольный контроль психических процессов менее успешен. Эмоционально-личностная сфера у этих испытуемых характеризуется преобладанием функций отрицательной эмоциональной системы над положительной. Эти испытуемые часто недостаточно адекватно оценивают свое состояние здоровья. Субъективная «внутренняя картина здоровья» у них нередко расходится с объективными показателями. У них отмечается более низкая средняя самооценка здоровья и самочувствия, большее число жалоб, преимущественно вегетативного типа, а также тенденция к более высокому уровню реактивной тревожности. При этом у них более низкая «физиологическая цена» интеллектуального напряжения. У лиц с признаками доминирования правого полушария отмечаются лучшие показатели таких физических качеств, как сила и выносливость.

Наиболее сложной и неоднородной является группа амбидекстров. Динамические характеристики двигательных и психических процессов у них могут быть ниже, чем у всех других групп. Причем, эти характеристики зависят от асимметрии сенсорных признаков. У амбидекстров наблюдается большой разброс показателей самооценки своего текущего состояния, среди них много лиц с высокой личностной тревожностью. Амбидекстры часто встречаются среди лиц, занимающихся борьбой.

Итак, основной вывод, который можно сделать из представленного цикла работ - тот, что тип ПЛО (совокупность асимметрий в трех основных анализаторных системах) является радикалом, от которого зависит определенный «психологический синдром». Результаты исследований показали, что тип ПЛО не является простой суммой составляющих его асимметрий, т.к. корреляция между типом ПЛО и психическими функциями не равна сумме корреляций отдельных составляющих его асимметрий. Тип ПЛО представляет собой определенную систему, которая может рассматриваться как межполушарное взаимодействие на анализаторном уровне, как особый нейропсихологический фактор или особое структурно-функциональное образование, которое определяет (как и все нейропсихологические факторы) целый набор явлений. По сравнению с уже изученными нейропсихологическими факторами (Лурия, 1973; Хомская, 1987; 1991; 1996) тип ПЛО имеет ряд особенностей. По своему характеру он относится к модально-специфическим факторам, т.к. он отражает работу анализаторных систем. Однако в отличие от уже известных в нейропсихологии модально-специфических факторов, связанных с работой той или иной анализа-

торной системы одного полушария, тип ПЛО связан с работой анализаторных механизмов обоих полушарий. Иными словами, он отражает работу мозга как парного органа и в этом его специфика. Тип ПЛО одновременно относится к факторам межполушарного взаимодействия.

Изучение индивидуального профиля латеральной организации мозга имеет большое будущее, т.к. позволяет по-новому подойти к типологии нормы, к анализу мозговых основ индивидуальных различий протекания всевозможных процессов, а также здоровья.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБРАЗОВАНИЕ,
СПОРТ, БИОМЕХАНИКА,
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

МАТЕРИАЛЫ

*Международной научной конференции,
посвященной 45-летию*

*Института физической культуры и дзюдо
Адыгейского государственного университета*

27 –28 апреля 2017 года

Часть I

Подписано в печать 21.04.2017. Бумага типографская № 1. Формат бумаги 60x84. Гарнитура Times New Roman. Тираж 200 экз. Заказ 079.

Отпечатано на участке оперативной полиграфии Адыгейского государственного университета:
385000, г.Майкоп, ул.Первомайская, 208.

