



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ



АДМИНИСТРАЦИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ"

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Липецк, 26-27 октября 2007 года



ГУ "ИАЦ РФКиС ЛО"
Липецк, 2007

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ
ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Липецк, 26-27 октября 2007 года

ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»
Липецк • 2007

Материалы II международной научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях». – ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», Липецк, 2007. – 154 с.

В сборнике рассмотрены теоретико-практические аспекты развития физической культуры и спорта в контексте современных социально-экономических преобразований общества начала XXI века. Представлены научно-методические труды по проблемам развития сферы физической культуры и спорта с целью выработки предложений для самореализации человека и улучшения качества его жизни в современном социуме с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Участники конференции поделились опытом функционирования отрасли ФКиС на основе результатов мониторинга показателей физического развития и двигательной подготовленности, различных возрастно-половых слоев населения, в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Рассматривались проблемы и перспективы развития массового спорта и спорта высших достижений на территории России.

Редакционная группа: *Польнская Е.А.*, к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО; директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»;
Изаак С.И., д.п.н., доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Москва);
Черных Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ; зам.директора по исследовательско-образовательной деятельности ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

Технические редакторы: *Герасимова С. П.*, ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»;
Ситникова А. В., ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

Материалы сборника публикуются в авторской редакции.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ. 7

ДЕМЕНТЬЕВ В.В. Состояние и перспективы развития физкультурно-массового и спортивного движения в Липецкой области (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК). 8

ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Теоретико-технологические особенности внедрения мониторинга здоровья в физкультурно-спортивной практике (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК). 11

СОЛОДКОВА М.В. Некоторые факторы риска здоровья детей и учащейся молодёжи (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК). 14

БАУЭР В.Г. Состояние проблемы здоровья спортсменов Российской Федерации (РОССИЯ, МОСКВА) 19

ЧЕРНЫХ Е.В. Проблемы и перспективы непрерывного образования специалистов физической культуры и спорта (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 21

РАЗДЕЛ I. Теоретико-практические аспекты развития сферы физической культуры и спорта в контексте современных социально-экономических преобразований общества и региона начала XXI века 25

БЛИНКОВ С.Н., ВАСИЛЬЕВА Н.Ю., ЛЁВУШКИН С.П. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность школьников 10-17 лет (РОССИЯ, г. УЛЬЯНОВСК) 26

ГОЛЕНКО А.С., МИХУТА И.Ю. Асимметрия специфической координационной подготовленности юных футболистов 11-12 и 14-15 лет (респ. БЕЛАРУСИЯ, г. БРЕСТ) 30

ГОЛОМОЛЗИНА В.П. Влияние различных двигательных режимов на физическую работоспособность студенток СМГ с нарушениями функций щитовидной железы (РОССИЯ, г. УЛЬЯНОВСК) 34

ДЕМЕНТЬЕВ В.В., ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Содержание и технология организации проектов-программ массовой физкультурно-спортивной направленности в контексте создания условий для формирования здорового, спортивного стиля жизни населения Липецкой области (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 39

ЕРЁМИНА Т.А. Сравнительный анализ показателей морфофункционального, физического развития и физической подготовленности среди детей, подростков и молодёжи Липецкой области за 2005-2006 года (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 45

ЖУКОВ О.Ф. Проблема оценки качества образования по физической культуре (РОССИЯ, г. УЛЬЯНОВСК) 49

ИЗААК С.И. Совершенствование системы мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодёжи в Свердловской области (РОССИЯ, МОСКВА) 52

КОРОТИН С.А., ПОПОВА С.В. Направления развития физической культуры в Липецкой области (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 55

ЛЁВУШКИН С.П., БУВАШКИН О.Е. Особенности физического развития и

физической подготовленности школьников 7-10 лет разных соматотипов (РОССИЯ, г. УЛЬЯНОВСК)	57
ПЕРОВ А.П. Вопросы организации физического воспитания (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	62
ПОЛЫНСКАЯ Е.А., ЧЕРНЫХ Е.В. Непрерывное профессиональное образование специалистов физической культуры и спорта как условие самореализации человека (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	64
СЕМЯННИКОВА В.В. Анализ средств и методов физического воспитания в вузе (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. ЕЛЕЦ)	69
ТРИФОМОВ А.М. Развитие физической культуры в контексте общественно-исторических преобразований (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. ЕЛЕЦ)	71
ЧЕРНЫХ Е.В. Теоретические аспекты познавательной активности человека (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	76

**РАЗДЕЛ II. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СФЕРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА СОВРЕМЕННОМ
ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ. 81**

БОБРОВ С.А. Совершенствование школьной физической культуры с позиции оздоровительного результата (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. УСМАНЬ) ...	82
ИЗААК С.И. Корреляционные структуры биоэнергетики школьников (РОССИЯ, МОСКВА)	83
ЛАНДА Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности в оценке конкурентно-способной самореализующейся личности (РОССИЯ, г. КАЗАНЬ)	87
ЛОПАТИН Н.В. Опыт организации массовых форм физической культуры с населением (на примере Липецкой обл.) (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	88
НИКОНОВ А.В. Самообразование студентов в системе подготовки специалиста по физической культуре и спорту (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. УСМАНЬ)	89
СУКАЧЁВА В.Н. Дифференцированный подход на уроках физической культуры в специальной медицинской группе (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. УСМАНЬ)	91
ТЕРЕХОВА А.А. Возможности использования программы «ГРВ Спорт» в спортивной деятельности (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	94
ФРОЛОВ С.С., ФРОЛОВ С.В. Проблемы физического воспитания школьников и перспективы возможности его совершенствования (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	97
ФРОЛОВ С.С., ФРОЛОВ С.В. Информатизации как фактор индивидуализации школьного воспитания и активизации самостоятельности учащихся (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	102
ФРОЛОВ С.В. ФРОЛОВ С.С. О сущности и значении принципа опережения в индивидуальном физическом воспитании школьников (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	109
ШИШЛОВА Т.В. Использование ВАЛЕО-технологии с целью укрепления и сохранения здоровья человека (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК)	116

РАЗДЕЛ III. ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНООБРАЗНЫХ СТРУКТУР, УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ КАК УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА. 119

ВОСКОБОЙНИКОВА Г.А. Об отношении педагога к здоровью посредством игры (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 120

КУДАЕВ В.А. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной работы с детьми, подростками и молодёжью (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., Хлевенский район) 122

ПОХОДАЕВА Е.И. Формирование деятельности спортивного учреждения в условиях экономических преобразований (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 124

РАЗДЕЛ IV. СОСТОЯНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО И ПРОГРАММНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ АКТОВ РФ. 127

ЖАРОВА О.В. Технология биологической обратной связи как условие укрепления и сохранения здоровья (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 128

ИЗААК С.И. Организационные технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детских домах и школах интернатах (РОССИЯ, МОСКВА) 130

КАСТЮНИН С.А. Лечебное плавание (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 134

КАСТЮНИН С.А., ХОМУТИННИКОВА О.Ю. Лечебная физкультура и плавание при сколиозе (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 136

ПЕРОВ А.П. Коррекция уровня физического развития, физической подготовленности студентов вузов на основе использования современных технологий (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 139

ПРОКОФЬЕВ А.И., КОСТИН А.В., КУЗНЕЦОВА В.Г. Использование различных видов аэробики в зависимости от масштаба города (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. ЕЛЕЦ) 142

ТЕРЕХОВА А.А. Правовая база сферы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 145

ШАХОВ А.А. Проблемы преподавания раздела «Единоборства» на уроках физической культуры в общеобразовательных школах Липецкой области (РОССИЯ, ЛИПЕЦКАЯ обл., г. ЕЛЕЦ) 147

ШМАТОВ С.С. Законотворчество о физической культуре и спорте в Российской Федерации (РОССИЯ, г. ЛИПЕЦК) 152

ПЛЕНАРНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОГО И СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕМЕНТЬЕВ В.В.,

начальник управления физической культуры,
спорта и туризма Липецкой обл., г. Липецк, Россия

В Липецкой области, как и, практически, во всех регионах России в конце 90-х годов сложилась достаточно серьезная, если не сказать, катастрофическая ситуация. Нет смысла перечислять те проблемы, которыми была озадачена наша отрасль, и с какими трудностями нам пришлось столкнуться.

Каждый регион пытался по-своему выйти из этой ситуации. У нас, в Липецкой области, сложились свои традиции и пути развития.

За эти 8-9 лет в области уделялось достаточно пристальное внимание сфере физической культуры и спорта.

Систематически увеличивались расходы из областного бюджета с 7,3 млн.руб. в 1998г. до 376 млн.руб. в 2006г. Процент финансирования сферы ФКиС в настоящее время по сравнению с общим бюджетом области составляет 1,9%.

Реализацию составили разработанные в Липецкой области «Программы развития физической культуры и спорта развития игровых командных видов», «Программа фитнес-смен в летних оздоровительных лагерях Липецкой области». И уже есть показатели, по которым видны реальные перспективы в развитии физкультурно-массового и спортивного движения в нашей области, что позволяет улучшить количественные и качественные показатели развития отрасли.

К ним относятся повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом за последние годы в 2,5 раза за счет увеличения количества проводимых управлением спортивных мероприятий областного и республиканского масштабов.

Основная и общая для всех регионов проблема – увеличение количества задействованных в физкультурно-массовом и спортивном движении лучших представителей населения, которую мы решали различными путями. Один из способов – это увеличение количества официально развивающихся видов спорта на территории области, которое увеличилось за 8 лет с 28 до 62.

Наряду с этим с 1999 г. возобновлено проведение самого интересного мероприятия – областной Спартакиады трудящихся Липецкой области, с 2001 г. проводятся районные этапы, а в 2005 г. было апробировано содержание программы областного финала, с акцентом на ОФП по 18 возрастно-половым группам. Это мероприятие позволило значительно увеличить количество участников от каждого муниципального образования.

Серьезное финансирование из областного бюджета направлено на сборные команды районов, которые участвуют в различных соревнованиях первенства области, 11-ть из которых являются обязательными. Эта практика позволила увеличить представительство районных команд с 40% до 96%. А уверенность спортсмена в заслуженном командировании на соревнования различного ранга, позволило в достаточно короткие для спорта сроки показать высокие темпы роста мастерства.

Так, в 2001 г. впервые в нашей истории представители сразу 7 (не считая Липецка) городов и районов области выполнили нормативы мастеров спорта. После 20-летнего перерыва в 2005 г. стали мастерами спорта по лыжным гонкам сразу два спортсмена из муниципальных образований ЛЮ. Впервые две липецкие спортсменки волейболистки стали Чемпионками Мира и им присвоено почетное звание ЗМС. Впервые подготовлены 15 мастеров спорта по женскому волейболу, 10 мастеров спорта по баскетболу. Впервые в истории гимнастики Липецкой области в 2003 г. был выполнен норматив мастера спорта международного класса в (женщины).

Сравнивая показатели, характеризующие развитие физической культуры и спорта в

Липецкой области с начала ее образования (1954), по показателям работы за последние 9 лет, наблюдаем значительное увеличение числа лиц отмеченных государственными и ведомственными наградами. Заслуженных работников физической культуры возросло на 57 %, Заслуженных тренеров Российской Федерации на 49%, Заслуженных мастеров спорта на 420%, мастеров спорта международного класса на 31%. Количество популярных видов спорта увеличилось на 53%. Количество чемпионов мира и Европы возросло на 300% (39 чел.). Число занимающихся в секциях и группах по видам спорта, клубов и группах физкультурно-оздоровительной направленности возросло на 72%.

Выделение средств из областного бюджета из года в год увеличилось с 4,6 млн.рублей в 2003г. до 265 млн.рублей в 2006. таким образом, была разработана программа строительства плавательных бассейнов в каждом районе области. Уже открыто 11 плавательных бассейнов всего за 2 года.

Отношение к нашей отрасли руководства области позволило увеличить на 7% количество плоскостных сооружений, на 4% спортивных площадок, на 9% количество спортивных залов, на 13% спортивных полей и пока на 41% плавательных бассейнов.

При этом учреждений дополнительного образования увеличилось на 5%. Число занимающихся возросло на 23%, увеличилось число учащихся в ОШВСМ на 31%. Созданные условия для качественной подготовки спортсменов привели к росту их спортивного мастерства. Количество призеров Всероссийских соревнований увеличилось в 5 раз, а международных – в 7 раз. Возросло представительство липецких спортсменов в составе сборных команд России на 170%.

Подтверждением роста показателей служат итоги смотра-конкурса, подведенные Росспортом на «Лучшую организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди субъектов Российской Федерации в 2006 году», где Липецкая область в комплексном зачете заняла 20 место среди 89 субъектов РФ, при этом мы стали лучшими в Центральном Черноземье и в ЦФО, уступив Москве и Московской области.

Были открыты областная комплексная ДЮСШ с филиалами в районах области, областные специализированные ДЮСШ олимпийского резерва по стрельбе и дзюдо. Результат – в 2006 году число занимающихся в учреждениях дополнительного образования впервые превысило социальную норму – 20%.

С 2001г. ежегодно 30 юных, наиболее перспективных спортсменов становятся стипендиатами областной программы «Одаренные дети».

Для стимулирования работы в различных направлениях физкультурно-спортивной деятельности с 1998 г. стали проводить ежегодные церемонии подведения итогов года в начале по 7 номинациям, с 2000 г. – по 9, а с 2005 г. по 12 номинациям. И, как результат, лауреатами различных Всероссийских смотров-конкурсов на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы признаны: детский дом, ДЮКФП, областной клуб инвалидов (2000 г., 2003 г.), средняя школа-интернат (2001 г.), клуб по месту жительства «Добрыня» (2004, 2006 г.г.). С 2004г. с открытием, не имеющего аналога в РФ ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

На территории Липецкой области организована и реализуется технология мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения в 16 из 20 муниципальных образованиях. Регулярным обследованием по программе мониторинга охвачено более 16 тысяч человек от 6 до 55 лет и старше. Процесс мониторинга осуществляется с различными социальными группами населения. Отработана процедура мониторинга в процессе проведения крупных организационных форм физкультурно-спортивного характера. Создан банк данных и сетевая технология. Она состоит из двух частей – это федеральный компонент и региональный. Результаты мониторинга являются основой разработки и внедрения инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности.

Значительно возрос интерес в области и к игровым видам спорта. Созданы коман-

ды по: *баскетболу* (I место в Высшей лиге «Б» первенства России 2005 г.), *мини-футболу* (III место в I лиге Чемпионата России и выход в Высшую лигу 2003 г., выход в 1/8 Кубка России 2004 г.), *регби* (V место в Суперлиге 7x7 Чемпионата России и IX место в Высшей лиге 15x15), *волейболу* (II место в Первенстве Центра России среди мужчин II лиги 2004 г.). Лидером среди игровых командных видов спорта в Липецкой области является волейбольная женская команда «Стинол».

С целью реализации 131-ФЗ Федерального Закона в Липецкой области в этом году проходит апробацию новая спортивная игра «Микро-футбол», разработанная для удовлетворения потребности населения играть в футбол при минимальном количестве игроков и в микрорайонах.

Наиболее значительный рост результатов наблюдается в индивидуальных видах спорта, где мы имеем чемпионов и призеров Чемпионатов Мира и Европы, Кубков Мира и Европы.

Массовое физкультурное и спортивное движение во многом зависит от сохранения традиций, передачи опыта из поколения в поколение. В связи с этим в области серьезное внимание уделяется и ветеранскому движению. Многие наши земляки стали чемпионами и призерами первенств России, Мира и Европы, победителями многих международных соревнований по различным видам спорта.

Большое внимание уделяется популяризации и пропаганде нашей деятельности различными средствами. С 2005 года ежегодно в Липецке проводится фестиваль спортивных фильмов «АТЛАНТ»; фестиваль женского спорта, фитнеса, единоборств, игровых видов спорта с приглашением выдающихся спортсменов страны.

Таким образом, приведенные данные позволяют прийти к выводу, что жители Липецкой области, желающие вести активный, здоровый образ жизни, желающие прославлять свой родной край на физкультурно-спортивном поприще, имеют все реальные возможности, и нам приятно, что с нашей помощью, на территории Липецкой области жить становится все интереснее, насыщеннее и уютнее.

ТЕОРЕТИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

ПОЛЫНСКАЯ Е.А.,
к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО;
директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Повышение уровня физической подготовленности детей, подростков и молодежи является одной из основных задач по привлечению к занятиям массовой физической культурой и спортом. Однако в последние годы стало появляться множество научных данных о низком уровне физической подготовленности обучающихся по РФ, что является следствием значительного отставания теории и методики физкультурного образования от требований к физкультурно-спортивной практике. Между тем хорошо известно, что именно в школьном возрасте, когда идут интенсивно процессы роста и биологического созревания организма, особое значение имеет рационально организованный двигательный режим, закладывающий базу физического здоровья на всю последующую жизнь. В период полового созревания, по сравнению с другими возрастными периодами у детей и подростков наблюдается наиболее интенсивное развитие двигательных качеств. Известно, что двигательная подготовленность является объективным показателем здоровья молодого поколения. Поэтому нам представляется очень важным исследовать проблему качественной оценки физической подготовленности названного контингента.

Для объективного определения физической подготовленности детей и подростков и последующей ее коррекции необходима надежная система оценки основных двигательных качеств, основанная на результатах исследований значительного по численности контингента. Такого рода работа представляется, как правило, в виде стандартов, учитывающих возраст и пол обследуемых. В нашем исследовании, приняли участие более 6,5 тысяч детей, подростков и молодежи различных образовательных учреждений, проживающих на территории Липецкой области. В нашем регионе подобное массовое исследование показателей физической подготовленности школьников проведено впервые.

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания. Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

Использование контрольных испытаний способствует решению таких задач педагогического процесса, как осуществление сравнительной оценки подготовленности как отдельных занимающихся, так и различных групп; оценка эффективности используемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов и форм организации занятий; осуществление объективного контроля за тренировочным процессом одного спортсмена или целых групп; проведение оптимального отбора детей для занятиями определенными видами спорта и участия спортсменов в соревнованиях и др.

При разработке стандартов нами применялась компьютерная программа «Мониторинг здоровья» (С.П. Левушкин, 2004), которая предназначена для различных компонентов физического состояния и здоровья детей, подростков и молодежи. Программа состоит из 7 основных разделов: ввода информации, вычисления индексов и интегральных показателей, индивидуального и группового рейтинга, статистической обработки, корректировки нормативов, отчетов, заключений и рекомендаций.

Использованная при разработке стандартов компьютерная программа позволяет решать следующие задачи:

- 1) осуществлять мониторинг изменений, происходящих в морфофункциональном развитии, физической подготовленности и других показателях здоровья как отдельного обследуемого, так и возрастных, половых и других группах школьников в течение всего периода пребывания в образовательном учреждении;
- 2) получать целостное многостороннее представление о функциональном состоянии организма школьников, о симптомах патологических изменений, происходящих в

организме, а в ряде случаев и о наличии конкретных заболеваний;

3) оперативно обрабатывать первичную информацию о различных компонентах здоровья и представлять количественную и качественную их оценку;

4) на основе анализа полученных данных предлагать индивидуальные рекомендации лечебно-профилактической направленности;

5) выполнять статистическую обработку полученных данных и представление в цифровых выражениях и наглядном графическом изображении;

6) повысить эффективность медицинских осмотров и двигательного тестирования школьников в образовательных учреждениях.

Мониторинг физкультурного образовательного процесса является категорией физкультурно-педагогической и управленческой, т.к. переводит на язык физической культуры, педагогики, психологии, управления общие положения теории информации, не копируя её. Это дает основание разрабатывать образовательный мониторинг, раскрывая и конкретизируя положения теории информации средствами теории и методики физической культуры как науки, а учитель-педагог-тренер реализует в практической деятельности этот мониторинг, тем самым решает задачи этой теории. Кроме того, образовательный мониторинг необходимо рассматривать с позиции системного подхода и его формирование должно происходить в деятельности психологов, дидактов, методистов и других специалистов в области физкультурного образования, физической культуры, психологии и педагогики.

Формирование и функционирование образовательного мониторинга в области физической культуры соответствует нескольким уровням и иерархиям, характерным также для любого вида образования: внутришкольному, муниципальному, региональному, федеральному. Нас интересуют первые три. Следующим элементом в разработке образовательного мониторинга является выделение характеристик состава, функций и структуры системы в соответствии с педагогическими категориями, как результатом интерпретации информации. Так, составом образовательного мониторинга будет являться интерпретированная информация о деятельности физкультурно-педагогической системы, включающей такие педагогические категории как источник информации (ученик-ребенок), обработка информации (обобщение, анализ), хранение информации (сравнительный анализ, прогнозирование), распространение информации (уровень обобщения, преемственность). В соответствии с изложенным функции физкультурного образовательного мониторинга будут приобретать специфические характеристики на каждом уровне, а его структура определяется между элементами мониторинга на каждом уровне его формирования. Структура информации, которая поступает из источников, обрабатывается, хранится и распространяется на каждом уровне и состоит из таких частей как физическое и психическое развитие, усвоение содержания физкультурного образования. Следовательно, характеристика физкультурно-образовательной системы на всех уровнях (школьное, муниципальное, региональное, федеральное физкультурное образование) также должна включать три части. Очевидно, что прогнозирование строится по описанной структуре на каждом уровне – от ученика до федеральной системы образования.

Формирование содержания физкультурного образования должно осуществляться в рамках системного представления на нескольких уровнях: теоретического представления; учебного предмета; учебного материала. Эти три уровня составляют содержание общего физкультурного образования как модель социального заказа и относятся к проектируемому содержанию (цель), существующему как заданная норма для материализации в процессе обучения, где оно, реализуясь, становится достоянием каждого ученика (результат). Таким образом, цель и результат в педагогической области выражаются через содержание образования, а управление качеством будет осуществляться на таких уровнях как учебный план, учебная программа, учебник. Если использовать мониторинг внутри школы, то необходимо учитывать все три уровня, а в региональном и федеральном – только учебный план.

Управление по целям (результатам) возможно при условии их ясности и конкретности; обоснованности того, что считать образованием; разработанностью понятия "качество образования". В соответствии с указанным выстраивается организационный механизм управления этим качеством, чтобы заранее достичь спрогнозированных в зоне

потенциального развития ребенка (или учреждения) целей (результатов) образования на основе результатов мониторинга. Управление имеет границы, где нижний уровень соприкасается с педагогикой, т.к. социальное управление как область научного знания имеет свой предмет и методы, существует на федеральном, региональном, муниципальном уровне и уровне руководителей образовательными учреждениями. Конечные результаты управления (качество образования) лежат вне сферы самого управления и потому не могут быть определены по параметрам, свойствам, характеристикам самого управления. Они лежат в сфере педагогики, что является научно установленным фактом. Это обстоятельство диктует управление на уровне субъектов непосредственного образовательного взаимодействия, в то время как педагогика дает управлению понятие объекта.

Актуальность вопроса качества образования существовала всегда. Проблема последних лет имеет такие причины, как возникновение новых разнообразных систем ценностей на фоне прогрессирующей деидеологизации образования, кризиса прежних систем ценностей; последовательный и необратимый переход от единообразия учебных программ, учебников, учебных заведений к их разнообразию, усиление процессов регионализации образовательных систем; управление государственной монополии на принятие решений в сфере физической культуры и образования, организации его инфраструктур; разрушение единого образовательного пространства России; бурное развитие новой области научного знания - менеджмента в образовании и появление возможности использовать разработанные управленческие технологии и механизмы в разных областях и по отношению к разным объектам, включая качество образования. Качество образования или физкультурно-спортивной деятельности – одно из составляющих их мониторинга может быть представлено как соотношение цели и результата, как мера достижения целей. При том, что цели (результаты) заданы только операционально и спрогнозированы в зоне потенциального развития участников названных процессов. В этой связи учреждение-организация правильно прогнозирует, проектирует, моделирует те качества подготовки участников, которые предполагается получить "на выходе". При этом необходимы обеспечение, поддержка достижений требуемого уровня качества физкультурно-спортивной деятельности; повышение ее качества; приведение в соответствие с растущими требованиями внешних заказчиков; выявление и оценка реального качества названной деятельности; ее соответствия требуемому и стандарту. Это тот перечень условий, который будет соответствовать достижению планируемых целей.

Важным является определение круга факторов, необходимых для мониторинга интеллектуальной сферы индивида и для диагностики регулятивной сферы занимающегося; диагностики, определяемой проблемами возрастного развития и особенностями мотивационной сферы, а также диагностики физического развития и тестирования двигательной подготовленности. В мониторинге условно выделяются три основных блока: тестирование (интеллект, личность, физическое развитие и двигательная подготовленность, педагогический консилиум), обработка (обратная связь к занимающемуся; обработка данных, их анализу, сравнение данных с другими критериями); коррекция-адаптация (система психолого-педагогических рекомендаций; система коррекционно-адаптивных заданий). Каждый из указанных блоков имеет свою технологию и содержание, что согласуется с такими факторами, как конкретное содержание физкультурно-спортивной деятельности (программный материал), возраст, уровень здоровья и двигательной подготовленности и т.д.

Завершающим звеном физкультурно-образовательного мониторинга выделено прогнозирование результатов физкультурно-спортивной деятельности и образовательного процесса, где под физкультурно-педагогическим прогнозированием рассматривается специально организованный комплекс научных исследований, направленных на получение достоверной опережающей информации о развитии соответствующих физкультурно-педагогических объектов с целью оптимизации содержания, методов, средств и организационных форм учебно-воспитательной деятельности. Отсюда выделяются такие функции научного предвидения как управленческая, преобразующая, мировоззренческая, теоретическая, методологическая, системообразующая и интегративная, коммуникативная.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

СОЛОДКОВА М.В., к.п.н.;
Липецкий институт развития
образования, г. Липецк, Россия

Я обязан ... дать ребенку все солнце, весь воздух, всю доброжелательность, какая ему положена независимо от заслуг или вин, достоинств или пороков.

Я. Корчак

В современных условиях проблема сохранения здоровья населения России, и в первую очередь детского, число которого составляет более 20 миллионов, является, не только весьма актуальной, но вызывает особую тревогу и волнения. В Рекомендациях парламентских слушаний «Состояние законодательной базы охраны здоровья детей и подростков» было сказано, что зрелость детей перед поступлением в школу в 90-ые годы XX века по сравнению с 80-ми годами прошлого века снизилось в 2 раза. Уровни учебной нагрузки в школе очень сильно завышены (в гимназиях и лицеях – до 8 раз). Число здоровых детей в младших классах не превышает 10%, а в старших – 5%, у 80% школьников нарушена социальная адаптация.

Влияние школы на формирование здоровья учащихся длительное и непрерывное, так как в образовательном учреждении дети и подростки проводят не менее 1/3 суток, выполняют при этом интенсивную умственную работу в определенных эколого-гигиенических условиях.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. На первый взгляд может показаться, что здоровье человека – его личное дело, что этим бесценным даром, который дан природой, он может распоряжаться по своему усмотрению – беречь его или расточать. Но это не так. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Ведь мы, семья, школа, общество и государство должны воспитать, прежде всего, человека – гражданина, человека – семьянина, человека – специалиста.

Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, это умение дарить добро, тепло, силы, знания, умения своим близким, друзьям, обществу и государству; это высокая трудоспособность. Следовательно, богатство нации, общества, каждого человека, большого или маленького, состоит в биологическом и социальном здоровье.

Всемирная Организация здоровья (ВОЗ) трактует понятие здоровья как полное физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Для сохранения, поддержания и защиты здоровья детей (да и нашего тоже) важное значение имеют следующие факторы:

1. условия учебного труда;
2. психологический климат;
3. образ жизни;
4. прожиточный минимум (экономический показатель);
5. состояние здравоохранения.

Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте.

Разумеется, улучшить финансовую составляющую семей или состояние здравоохранения, мы, учителя, не можем, а вот изменить условия учебного труда ребят, психологический климат, образ жизни, продлевая детскость, сохраняя здоровье – это в наших силах.

Многолетний опыт работы убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспе-

вающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание или недомогание, чаще всего незаметное и поддающиеся лечению только совместными усилиями родителей, врача и педагога. Наблюдения показали, что так называемое замедленное мышление – это во многих случаях следствие общего недомогания, которое, порой, не чувствует и сам ребенок, а не от каких-то физических изменений или нарушений функций клеток коры больших полушарий. У отдельных детей можно заметить болезненно бледные лица, круги под глазами, отсутствие аппетита, угрюмое, подавленное состояние. Малейшие попытки улучшить питание вызывают аллергическую реакцию на теле ребенка. Самые тщательные анализы часто ни о чем не говорят: все как будто благополучно. В большинстве случаев оказывается, что мы имеем дело с тем нарушением обмена веществ, которое возникает в результате длительного пребывания в классе, в котором духота и нет ни одного зеленого растения. При этом нарушении ребенок теряет способность к сосредоточенному, внимательному умственному труду. Особенно вырастает число недомоганий в пубертатный период (период полового созревания). Ученые считают три самых сложных периода в жизни человека это: момент рождения, смерти и пубертатный период, а мы, педагоги, почему-то никак не хотим с этим считаться.

Единственным радикальным лечением в таких случаях является правильный режим труда и отдыха, особенно чуткое и внимательное отношение детям. Периоды усиленной умственной деятельности должны сменяться периодами активного отдыха: проведение физкультминуток (ФМ), физкультпауз (ФП), независимо от того 1-ый это класс, 5-ый или 10-ый. Цель этих двух форм – вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональное состояние учащихся.

Распорядок дня обязательно должен включать в себя прогулки на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день, ночной сон не менее 8-10 часов (один час сна до полуночи равен двум часам сна после полуночи), короткий отдых (20-30 мину) днем. Обязательно ограничить просмотр телепередач, фильмов-боевиков и фильмов-ужасов, длительную работу за компьютером, которые травмируют психику ребенка, ухудшают его зрение, портят осанку. Детей следует с раннего возраста приучать к физическим нагрузкам, тогда это станет привычкой, а затем потребностью. Замечательная поговорка гласит: «посеешь привычку, пожнешь поступок, посеешь поступок, пожнешь характер». Регулярные физические тренировки повышают уровень оксигенации крови детей, увеличивают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Особенно хорошо воздействуют на сердечно-сосудистую систему ребенка утренняя гимнастика, ходьба пешком, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах. Двигательная активность детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет должна составлять для девочек 4-9 часов в неделю, для мальчиков 7-12 часов в неделю. В тоже время детям с артериальной гипертензией противопоказаны статические нагрузки: поднятие тяжестей, различные виды борьбы.

В настоящее время артериальная гипертензия регистрируется у 8-25% школьников, и у медиков есть очень серьезные опасения, что она трансформируется в ишемическую болезнь сердца и гипертонию – основные причины инвалидности и смертности взрослого населения.

Еще один важный аспект профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – правильное сбалансированное рациональное питание. По мнению экспертов ВОЗ ребенку для обеспечения роста и развития достаточно 100 мг. холестерина на каждые 1000 ккал. энергопотребления в день. Основной принцип – не переждать, ограничить потребление поваренной соли, жирных сортов мяса, мучных изделий, сладостей, увеличить поступление в организм солей калия и магния (в виде гречневой, овсяной, пшеничных круп, свежих фруктов и овощей, сухофруктов – изюм, курага, чернослив), чаще употреблять ненасыщенные жирные кислоты (растительное масло). На это особое внимание необ-

ходимо обратить при организации детского питания в общеобразовательных учреждениях. И сегодня, к счастью, эту проблему готово решать наше правительство в рамках приоритетного национального проекта «Образование».

Профилактические мероприятия при популяционной стратегии необходимо направить на все детское население с целью предупреждения вредных привычек: употребление алкоголя, наркотиков, курения. В этой работе должны участвовать и школа, и семья. Детей надо учить здоровому образу жизни так же, как мы их учим чистить зубы, переходить правильно дорогу, читать, писать, считать. На курсах повышения квалификации мы приглашаем поработать над этой проблемой с воспитателями ГПД, классными руководителями, старшими воспитателями профессионалов, специалистов, мастеров в этой области из Центра профилактики «СПИД». Давая свои мастер-классы, проводя тренинговые занятия, они помогают нашим педагогам овладевать эффективными методиками по профилактике вредных привычек среди детей и подростков, уметь твердо и четко сказать: «Спасибо, нет!». Кафедра теории и практики воспитательной работы тесно сотрудничает со специалистами службы госнарконтроля, а также с информационно-аналитическим центром развития физической культуры и спорта директором, которого является Е.А.Польнская. Совместное проведение областных семинаров по подготовке учителей физической культуры для работы с детьми в летних оздоровительных лагерях дают свои положительные результаты: дети с удовольствием участвуют в спортивных играх, соревнованиях, викторинах, развивая свою двигательную активность, укрепляя мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы.

Жизнь сегодня взяла небывалые скорости: все надо успеть сделать, решить определенные проблемы, с кем-то встретиться, что-то обсудить, приобрести. Нашим детям в этом мире тоже очень сложно: необходимо сделать хорошо все уроки, сходить в музыкальную школу, к репетитору или в кружок, в компьютерный класс, вынести мусор, купить молока и хлеба, встретиться с друзьями и т.д. Надо не только все успеть, но еще, чтобы везде ты был одобрен, успешен.

Таким образом, нервное напряжение, стрессы испытываем мы все. Однако одни преодолевают их, могут во время короткого отдыха после работы, учебы переключиться, то есть отделиться от общения с семьей, друзьями, природой, книгами, сном. Другие – замыкаются в себе, считая, что им тяжелее и хуже всех. Энергия негативных эмоциональных переживаний, не имея выхода, проецируется на внутренние органы. Человек, ребенок начинает ощущать боль, дискомфорт в области сердца, груди, желудка, позвоночника, суставов и других органов. Возникает страх и убеждение тяжелого заболевания какого-то органа. Неврозы всегда – нечто большее, чем болезнь одного органа. Поэтому помогать нужно нервной системе в целом. *«Плачет мозг, а слезы – в желудке» – так охарактеризовал в начале XX века суть невротических явлений русский ученый И. Кассирский.* Вегетативные расстройства при неврозах можно рассматривать как эквиваленты эмоциональных нарушений, депрессий, так как мозговые центры, ответственные за регуляцию функций внутренних органов, тесно взаимосвязаны с центрами мозга, отвечающими за эмоциональную сферу психической жизни человека. Вегетативные колебания артериального давления, тахикардия, перебои в работе сердца, желудочно-кишечного тракта существуют при невротических расстройствах, либо постоянно, либо приступообразно усиливаясь. Поэтому все, чем «награждаем» мы, родители, учителя, взрослые, общество, государство наших детей, будущее страны, все эти болезни имеют психосоматическую природу. Вот что сегодня очень хорошо должен знать, понимать и осознавать каждый учитель, идущий в класс на урок или внеурочное мероприятие к детям.

Вот о чем необходимо в первую очередь разговаривать с родителями на родительских собраниях, а мы выясняем показатели успеваемости наших детей. Состояние здоровья ребят и успехи на уроках имеют прямую зависимость. Если ученику комфортно в

школе, если он каждое утро идет в нее с радостью, если ему интересно на уроках с учителями и одноклассниками, если ребенок уверен в том, что его учитель всегда выслушает, поймет и поможет, если у него нет страха от того, что он не сделал какое-то задание, и теперь получит «двойку», его будут ругать родители и учителя, если ребенок не испытывает давление, нервное напряжение, стресс, то в этом и есть заслуга учителя, его мастерство, профессионализм, а ребенок наш будет выпускаться из школы более здоровым, спокойным, уверенным в себе, действительно благодарный учителям за понимание, помощь, сострадание, человечность.

Категория здоровья – категория достаточно емкая, имеющая биологическую и социальную основу. Природа является источником здоровья, В.А. Сухомлинский писал: *«Я стремился к тому, чтобы прежде, чем открыть книгу, прочитать по слогам первое слово, ребята прочитали страницы самой чудесной в мире книги – книги природы».*

Слышу я природы голос,
порывающийся крикнуть:
«Как и с кем она боролась,
что б из хаоса возникнуть.
Может быть, и не во имя
обязательно нас с вами,
но чтоб стали мы живыми,
мыслящими существами.

«Здесь, среди природы, особенно отчетливой, яркой была мысль: мы, учителя, имеем дело с самым нежным, самым чутким, самым тонким, что есть в природе, – с мозгом ребенка. Когда думаешь о детском мозге, представляешь нежный цветок розы, на котором дрожит капелька росы. Какая осторожность и неосторожность нужны для того, чтобы сорвав цветок, не уронить каплю. Вот такая же осторожность нужна и нам каждую минуту: ведь мы прикасаемся к тончайшему и нежнейшему в природе – к маслящей материи растущего организма» – писал В.А. Сухомлинский.

Ребенок мыслит образами. Чем ярче в его представлении эти картины, тем глубже осмысливает он закономерности природы, жизни. Нежные, чуткие нейроны его мозга еще не окрепли, их надо развивать, укреплять. Если с первых дней обучения ребенок воспринимает только слово, то клетки мозга быстро утомляются и не справляются с работой, которую предлагает учитель. Вот где причина такого явления, с которым многие учителя часто встречаются: ребенок тихо сидит, смотрит тебе в глаза, будто внимательно слушает, но не понимает ни слова потому, что педагог все рассказывает и рассказывает, потому что надо думать над правилами, решать задачи, примеры – все это абстракции, обобщения, нет живых образов, мозг устает... Здесь и рождается отставание.

Ребенку нужно не только слушать учителя, но и молчать. В эти мгновения он думает, осмысливает услышанное и увиденное. Очень важно соблюдать меру в рассказывании. Нельзя превращать детей в пассивных слушателей восприятия слов. Чтобы осмыслить каждый яркий образ – словесный или наглядный, надо много времени и нервных сил. Умение дать ребенку подумать – это одно из самых тонких качеств педагога. А многим из нас ответы ребят нужны молниеносно, как и беглое чтение в начальной школе на время. Еще один фактор риска здоровья наших детей уже в первом классе. Этой процедурой мы идем наперерез биологической природе ребенка, создавая, таким образом, дискомфорт, стрессовую ситуацию, нервное напряжение, способствуя тем самым возникновению, а затем развитию разного рода заболеваний, отбиваем охоту учиться. Хотя каждый учитель понимает, что важно не столько быстро читать, сколько осознанно, понимая, о чем идет речь.

«Нет и не может быть детей, которые бы не хотели учиться с самого начала учения» – говорил В.А. Сухомлинский. Нежелание учиться у ребят происходит от непо-

сильной учебной работы, а она, в свою очередь, является следствием перегрузки. Перегрузка – это не только объем материала, а его качество подачи, установка не на зубрежку, не на постоянное запоминание, а на активный поиск ответа на вопрос. В.А. Сухомлинский говорил: «Безделье на уроках, отсутствие умственного труда там, где он должен быть, – главная причина отсутствия свободного времени», главная беда школы.

Есть учителя, которые считают, что они должны «выжать из детей все, на что они способны», держа их в течении 45 минут в постоянном умственном напряжении. После таких «эффективных уроков» ребенок уходит домой как «выжатый лимон», уставший, легко раздражается, возбуждается. Ему отдыхать, необходимо поспать, а у него музыкальная школа, домашние задания, и «от одного взгляда на сумку с книгами и тетрадами детям становится тошно».

Перегрузка ученика – следствие и недостаточного мастерства педагога. Учителю следует помнить, что учение – это совместный труд детей и педагога, что успех этого труда во многом определяется теми отношениями, которые складываются между ним и детьми, поэтому учитель всегда должен знать о **пластическом образе общения** с учениками, который воспринимается ими на **подсознательном уровне**:

1. открытая поза учителя, « без замков»;
2. ладони, повернутые в сторону детей;
3. отсутствие угрожающих поз:
 - а) поза «воинствующего петуха» (руки сзади, в замке);
 - б) поза «полицейского» (руки в карманах);
 - в) поза «граната в кармане» (одна рука в кармане);
 - г) поза «расстрела из пистолета» (ручка в руках учителя, направленная на учеников);
 - д) поза «лев перед прыжком» (учитель, опирается об учительский стол двумя ладонями, оглядывая класс).

Эти позы педагога вызывают у детей страх и неуверенность в своих силах. Учителю необходимо надеть «платье доброжелательности», имея при этом открытое, искреннее лицо.

Таким образом, спокойная, дружественная обстановка целенаправленного умственного труда, без спешки и рывков, полная понимания и доверия создает душевное равновесие, уверенность в своих силах, радость успеха у ребят. Без осознания этого сегодня невозможно обучая иметь здоровых детей, молодежь.

Давайте задумаемся все вместе: нужны ли нашей стране умные, но больные граждане, умные, но больные родители, умные, но больные специалисты?! И начнем делать все от нас зависящее для укрепления, сохранения здоровья детей и учащейся молодежи.

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БАУЭР В.Г., к.п.н.;
ВНИИФК, Москва, Россия

Охрана здоровья населения Российской Федерации является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. По данным НИИ гигиены детей и подростков Минздрава России, состояние здоровья школьников следует рассматривать как катастрофическое, поскольку более 92% из них имеют те или иные отклонения и проблемы со здоровьем. Более чем в 4 раза сократилось детей 1 группы здоровья. 60% имеют нарушения осанки. За период обучения в общеобразовательной школе более чем в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза, психоневрологические отклонения, в 3 и более раз - органов пищеварения.

Не менее тревожное положение со здоровьем среди занимающихся. При проведении ежегодных проверок спортивных школ отмечалось, что до 30% учащихся не проходят УМО, а из числа лиц, прошедших осмотр, лишь 5% признаются здоровыми, от 15 до 35% имеют отклонения в состоянии здоровья и даже противопоказания к занятиям спортом.

По данным Центра лечебной физкультуры и спортивной медицины Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию, на январь 2007 г, из числа, прошедших углубленное медицинское обследование, в лечении нуждался каждый 7-8 ой; среди кандидатов в сборные команды России - каждый 8-ой; среди учащихся спортивных школ - каждый 7-ой; среди занимающихся в спортивных секциях - каждый 10; в группах ОФП - каждый 5-6 ой.

Известно, что одинаковая физическая работоспособность может достигаться различным напряжением физиологических систем организма, а потому определение функционального состояния невозможно без правильной оценки показателей, характеризующих уровень развития физиологических систем, обеспечивающих специальную работоспособность спортсмена.

Здоровье - это способность организма уравновешивать односторонние нагрузки и противодействовать возможным болезненным тенденциям. Здоровье человека обеспечивают: рациональное питание; двигательная активность; закаливание; психическая устойчивость.

Вместе с тем, формирование у населения навыков здорового образа жизни, повышение уровня санитарно – гигиенической культуры, не требует значительных финансовых затрат, но может дать ощутимый социально - экономический эффект.

Критический подход к изложенным проблемам здоровья спортсменов характеризует наличие дискуссионного материала, связанного с необходимостью пересмотра сложившегося в стране положения.

Предложения.

1. Огромную услугу в подготовке спортсменов высокой квалификации могло бы сыграть создание доступного для медицинских и спортивных работников «Единого компьютеризированного банка данных кандидатов и резервного состава сборных команд России, с занесением результатов, индивидуальных тренировочных режимов, но и данных обследований и проводимых, как лечебных, так восстановительных мероприятий с динамикой показателей.
2. За более чем полувековой период советские (российские) спортсмены участвовали в 13 Играх Олимпиад и 13 зимних олимпийских играх. Подготовлено 1033 Олимпийских чемпионов, среди которых 226 человек становились от двух до девятикратных чемпионов. Несомненно, вклад Олимпийских чемпионов в дос-

тоинство государства заслуживает их постановки на учет и обслуживания в спец. поликлиниках, где состоят «чиновники»

3. Учитывая крайнюю финансовую ограниченность спортивных школ, и территориальных органов управления физической культурой и спортом, назрела необходимость создания в федеральных округах базовых центров подготовки спортивных врачей – будь то медицинский или физкультурный вуз, которые одновременно стали бы центрами переподготовки и повышения квалификации именно спортивных врачей, с правом выдачи лицензии на спортивно-медицинскую деятельность.
4. Требуется серьезного уточнения программа обучения специалистов спортивной медицины, ее издание, которая стала бы доступной для открытия в территориях своих отделений, потребности в специалистах спортивной медицины.
5. Требуется уточнения работа ВФД, их комплектование специалистами, от которого бы зависела категория диспансера и заработная плата руководителя, то есть его заинтересованность в обеспечении комплектования разнопрофильными специалистами в соответствии с уже упомянутым Приказом Минздрава России.

Необходимо поднять значимость ВФД в системе здравоохранения. Зачастую в территориях и крупных городах они находятся на уровне второстепенных учреждений, а то и вовсе отсутствуют.

6. Даже спортсмен установивший мировой рекорд, не всегда практически здоров, а очень часто имеет симптомокомплекс той или иной серьезной патологии (Л.А. Потемкин, д. м. н.). Показатели заболеваемости и болезненности среди спортсменов близки к соответствующим уровням заболевания среди «неспортсменов».

Среди факторов, определяющих уровень здоровья спортсменов, наиболее значимыми являются факторы, связанные с состоянием здоровья, сформировавшиеся до начала занятий спортом.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЧЕРНЫХ Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГТУ;
ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ», г. Липецк, Россия

Трактовка цели повышения квалификации как обновление или дополнение теоретических знаний и практических умений и навыков во многом связана с усиливающимися тенденциями, происходящими, прежде всего, в информационно-технологических процессах. Стремительно меняющиеся условия жизни вынуждают искать новые подходы к качественному изменению состояния образования.

Обозначим некоторые проблемы современного общества, которые влияют на профессиональное становление и профессиональную деятельность специалиста. Во-первых, происходит осознание резкого возрастания потока информации, возникновения новых знаний, потока такого стремительного, что, по сути, исчезает переходный период между получением этих знаний и их использованием.

Информатизация поставила перед образованием проблему согласованности знаний, полученных в школе, в вузе и информированным потоком (книги, пресса, радио, телевидение, Интернет), который сопровождает жизнедеятельность современного человека. Особенность нынешнего состояния образования определяется тем, что разные формы образовательного общения не столько дополняют друг друга, сколько противостоят и противоречат друг другу.

Следующая проблема - появление функциональной неграмотности, то есть неспособности специалиста эффективно выполнять свои профессиональные и социальные функции: несмотря на полученное образование. С одной стороны, это определялось его собственной неспособностью воспользоваться полученными знаниями в изменившейся обстановке, отличной от вузовской, а с другой, - несоответствием полученных знаний изменившейся действительности. Это явление стало следствием увеличения информационного потока, возросшей социальной динамики (развития новых технологий в спортивной и образовательной деятельности, структурных изменений в развитии экономики, изменений социально-культурного контекста). В этой связи происходит быстрое устаревание приобретенных профессиональных знаний, потеря их актуальности.

Специалист оказывается невостребованным или неподготовленным к требованиям, которые предъявляет ему работодатель и социальное окружение. Возникает необходимость доучивания, обучения и переучивания в процессе профессиональной деятельности.

Функциональная неграмотность обострила проблему качества образования и усложнила ее решение - стало ясно, что недостаточно привести в соответствие профессиональную подготовку и требования заказчика (обучающегося, работодателя, общества, государства), необходимо привести в соответствие темпы изменений того и другого, иначе неизбежен отрыв профессионального образования от жизни. Необходимость устранения функциональной неграмотности породило идею непрерывного образования.

Традиционное, конечное образование, предполагавшее получение общих и профессиональных знаний в течение определенного периода обучения, сменяется образованием, предполагающим получение знаний в течение всей социально активной жизни человека.

Непрерывное образование предполагает смену ведущей фигуры (субъекта) образовательного процесса и радикальное изменение роли преподавателя, основными функциями деятельности которого становятся организация учебного процесса, путем создания условий совместной деятельности специалистов, консультирование, содействие, вместо поучения и прямого управления поведением.

Суть этого понимания образовательного процесса определяется признанием не-

сводимости образования к обучению в образовательных учреждениях, то есть к специально организованному образовательному процессу. Образование - процесс, свойственный личности в течение всего периода активной социальной жизнедеятельности, и как таковой он совершается в самых различных формах. Это, в частности, означает, что как знания, умения, навыки, так и правила поведения, нравственные принципы, наконец, всякая необходимая образовательная информация, усваиваются обучающимся не только в учебном учреждении и не только из уст преподавателя, но всюду, где возникает потребность в них и возможность их обретения. Следовательно, образовательные процессы выходят и за стены учебных заведений, и за рамки традиционного нормирования, понимаемого как обучение и воспитание в специально организованных условиях. Требуются новые формы регулирования образования.

Таким образом, можно говорить о развитии информационного общества, которое привело к изменению традиционных отношений между основными субъектами образовательного процесса (появилась фигура обучающегося как субъекта образовательного процесса). Появление новой фигуры образовательного процесса обусловлено: превращением конечного образования в непрерывное; появлением взрослого контингента обучающихся; демократизацией общественных процессов; развитием средств массовой информатизации, влияющих на образовательные процессы; превращением образования из сферы потребления и ретрансляции знаний в сферу производства знаний и информации.

В нашей стране идея непрерывного образования нашла отражение в Концепции непрерывного образования (одобрена 18 марта 1989 г. на совместном заседании коллегии Гособразования СССР и Всесоюзного Совета по народному образованию). Основные положения этой Концепции (касающиеся сущности непрерывного образования) можно свести к следующим аспектам:

- динамизм современной цивилизации, наращивание ее культурного слоя, усиление социальной роли личности, возвышение ее потребностей, возрастающие гуманизация и демократизация общества, интеллектуализация труда, быстрая смена техники и технологии предполагают замену формулы "образование на всю жизнь" формулой "образование через всю жизнь";
- центральной идеей непрерывного образования является развитие человека как личности, субъекта деятельности и общения на протяжении всей жизни;
- понимание развития как непрерывного процесса необходимо соединить с принципом развивающего обучения, с ориентацией образовательно-воспитательной деятельности не только на познание, но и на преобразование действительности;
- системообразующим фактором непрерывного образования служит общественная потребность в постоянном развитии личности каждого человека;
- для каждого человека непрерывное образование выступает процессом формирования и удовлетворения его познавательных запросов и духовных потребностей, развития задатков и способностей в сети государственно-общественных учебных заведений и путем самообразования, гарантией сохранения его как личности и профессионала в динамично меняющемся обществе;
- для общества в целом непрерывное образование является механизмом расширенного воспроизводства его профессионального и культурного потенциала, условием развития общественного производства, ускорения социально-экономического прогресса страны,
- главными особенностями непрерывного образования являются гуманизм и демократизация образования, опережающий характер содержания и направленности образовательных программ по отношению к нуждам общественной практики, гибкость и многообразие используемых средств, способов и организационных форм, открытость образовательной системы по отношению к дальнейшему самосовершенствованию и развитию;

- достижение целей непрерывного образования человека требует преемственности и многовариантности содержания общего и профессионального образования в соответствии с динамикой потребностей индивидуальной деятельности и общественной практики.

Комплексно подходит к этой проблеме А.М. Новиков, по определению которого понятие непрерывности образования относится к трем объектам:

- к личности. В этом случае оно означает, что человек учится постоянно. Причем, учиться либо в образовательных учреждениях, либо занимается самообразованием. Возможны три вектора движения человека в образовательном пространстве. Во-первых, человек может, оставаясь на одном и том же формальном образовательном уровне, совершенствовать свою профессиональную квалификацию ("вектор движения вперед"). Во-вторых, либо последовательно подниматься по ступеням и уровням профессионального образования, либо какие-то уровни и ступени пропускать ("вектор движения вверх"). В-третьих, непрерывность образования также подразумевает возможность не только продолжения, но и смены профиля образования ("вектор движения по горизонтали, вбок");
- к образовательным процессам (образовательным программам). Непрерывность в образовательном процессе выступает как характеристика включенности личности в этот процесс на всех стадиях ее развития. Она же характеризует преемственность содержания образовательной деятельности при переходе от одного ее вида к другому, от одного жизненного этапа личности к другому,
- к образовательным учреждениям. Непрерывность в данном случае характеризует такую номенклатуру сети образовательных учреждений, образовательных программ и их взаимосвязь, которая с необходимостью и достаточностью создает пространство образовательных услуг, обеспечивающих взаимосвязь и преемственность образовательных программ, способных удовлетворить все множество образовательных потребностей, возникающих как в обществе в целом, так и в отдельном регионе, так и у каждого человека.

Глубинные сдвиги в отечественной образовательной сфере вызваны тем, что профессиональная квалификация, востребованность, личный успех, материальное благополучие и другие прагматические составляющие целей обучения профессии на любом образовательном этапе напрямую зависят от способности образовательного учреждения решать задачу более высокого уровня - развития самостоятельности и творческих способностей личности. Без ее решения – ни сегодня, ни в будущем – невозможно достичь главной цели – результата непрерывного профессионального образования – сформированности потребности в постоянном самодвижении личности к вершинам профессии, ее способности адаптироваться к неожиданным жизненным ситуациям.

Поэтому трудно ожидать серьезной результативности системы повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре, если она будет продолжать существовать как тип компенсаторного образования, где доминирует ориентация на пассивную форму получения знаний, профессиональных умений и навыков.

Также следует принять во внимание изменения, произошедшие под влиянием новых условий жизни, даже в самом подходе к понятию "профессионализм", в понятии которого непременно присутствуют следующие составляющие:

- умение безотказно, надежно, оперативно решать типичные профессиональные задачи;
- способность проявлять творчество, прогнозировать, находить оптимальные и эффективные решения в нестандартных ситуациях;
- умение общаться с участниками профессиональной деятельности на должном интеллектуально - культурном уровне;
- наличие системы ценностей и способностей их отстаивать, аргументировать, делиться, не навязывая своей воли, с другими.

Причем, если речь идет о профессионализме в современном его понимании, всегда отмечается не только необходимость, но и внутренняя потребность подтверждения и обновления образованности личности на протяжении всей жизни.

Среди исследователей, занимающихся проблемами обучения взрослых, существует мнение, что оно должно быть практически направленным. У обучающихся, имеющих жизненный и профессиональный опыт, больше, чем у студентов, присутствует потребность в смысле (А.К. Макарова, 1996). Прослеживаются две основные области проявления этой "потребности в смысле": потребность в приобретении знаний-умений для решения практических задач и потребность в личностно-профессиональном и культурном развитии.

Следовательно, переориентация процесса повышения квалификации, переподготовки кадров, приобретение дополнительного образования требуют:

- отказа от базисных положений о трансляции содержания образования, в котором представлены лишь ранее накопленные знания, умения, навыки, и принятия в качестве главной целевой установки создание особого психологического климата в образовательном заведении. Показателями и условиями его станут социокультурное наполнение содержания образования, "погружение" слушателей программ повышения квалификации в различные проблемные ситуации их профессиональной деятельности, замена субъект-объектного (управленческого) способа отношений между преподавателями и слушателями субъект-субъектным, при котором корпорация становится главным направляющим взаимодействием субъектов образовательного процесса;
- изменения мотивации обучения. Одним из важных его предпосылок станет сознательное, самостоятельное, а следовательно, активное получение знаний, новый подход к проектированию преподавательской (обучающей) и слушательской (учебной) деятельности. Это активная коррекция или изменение плана и программы в ходе их реализации, привлечение самих слушателей программ повышения квалификации к их составлению и изменению в ходе образовательной деятельности, принципиальная недопустимость планирования операционального уровня деятельности (слушатель самостоятельно принимает решение в разрешении ситуации практики);
- выделения в качестве одного из ведущих методических приемов создания ситуации недостаточности средств деятельности и дефицита знаний (т.е. условий для проблемной ситуации). Использование такого приема стимулирует слушателя к самостоятельному поиску информации и способов исследования проблемы, выработке способности к решению задач в новой неожиданной ситуации;
- поиска новых форм организации непрерывного профессионального образования специалистов, для развития у них способностей входить в новую образовательную или профессиональную среду и саморазвития в ней.

Таким образом, развитие системы непрерывного профессионального образования является отражением потребности нашего общества в специалистах способных адаптироваться к современным социальным, экономическим и информационным условиям жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ I.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ ОБЩЕСТВА И РЕГИОНА НАЧАЛА XXI ВЕКА

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИЦ 10-17 ЛЕТ

БЛИНКОВ С.Н., ВАСИЛЬЕВА Н.Ю., ЛЕВУШКИН С.П.
Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск, Россия

Физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма, одним из объективных критериев здоровья человека, важным показателем эффективности спортивной тренировки [6]. Работоспособность, ее изменение и физиологические основы были и остаются ведущими проблемами в физиологии труда и спорта, в спортивной медицине. Высокая физическая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, а низкое ее значение рассматривается как фактор риска для здоровья. Как правило, высокая работоспособность связана с более высокой двигательной активностью и низкой заболеваемостью. Работоспособность является одним из наиболее важных и объективных показателей «динамического здоровья» для определения которого необходимо исследовать не только состояние отдельных органов и систем организма, но и проследить за изменением его функционирования под воздействием определенных физических нагрузок.

Нами проведено исследование, целью которого явилось изучение влияния физических нагрузок различной направленности на физическую работоспособность в разных зонах мощности у школьниц 10-17 лет.

В исследовании приняла участие 356 школьниц, имеющих разные типы телосложения. Исследование проводилось в течение одного учебного года дважды: в начале и в конце года. Обследуемые были поделены на три группы в зависимости от типа телосложения: первую группу составили девочки и девушки астено-торакального типа телосложения, вторую – мышечного, а третью – дигестивного соматотипа. На школьниц, принимавших участие в эксперименте, осуществлялось воздействие двигательных режимов, предусматривающее как равномерно-пропорциональное развитие двигательных способностей, так и преимущественное воздействие на «ведущие» и «отстающие» физические качества. В исследовании использовались два вида тестирования: определение физической работоспособности по тесту PWC_{170} [1] и оценки реакции организма на физическую нагрузку методом интенсивности накопления пульсового долга (ИНПД) [9].

Известно, что если абсолютные значения работоспособности у школьниц имеют тенденцию к непрерывному увеличению вследствие ее большей зависимости от массы тела, то относительная величина физической работоспособности с возрастом повышается в меньшей степени и в определенные возрастные периоды может даже остаться на одном уровне [3].

Результаты функциональной пробы PWC_{170} в соответствии с литературными данными характеризует общую физическую работоспособность, основанную на аэробной производительности организма. Тем самым данный тест отражает способность организма выполнять нагрузку высокой аэробной мощности. При определении показателя ИНПД в нашем случае использовались физические нагрузки субмаксимальной мощности, при которых пульс превышает 170 ударов в минуту, следовательно, он характеризовал способность организма выполнять работу более высокой мощности, связанной с включением анаэробных механизмов энергообеспечения, т.е. он характеризует смешанную аэробно-анаэробную производительность организма.

Результаты исследования влияния различных режимов двигательной активности на общую физическую работоспособность представлены в таблице 1. Как видно из таблицы, в различных возрастных группах различные двигательные режимы оказывают неодинаковое влияние на аэробную производительность организма. Имеются определенные особенности этого влияния и в зависимости от типа телосложения. Так, у школьниц с асте-

но-торакальным типом телосложения в возрастной группе 11-12 лет на аэробную производительность организма наиболее позитивное влияние оказывает двигательный режим, направленный на преимущественное развитие выносливости, а для 13-14 летних школьников для повышения аэробной производительности организма наиболее эффективное влияние оказывает двигательный режим, направленный на доминирующее развитие скоростно-силовых качеств, в то же время для старшеклассниц наибольшее влияние оказывает - режим комплексного развития двигательных качеств. В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьников астено-торакального соматотипа от 10 до 17 лет для развития общей физической работоспособности, аэробной производительности организма наиболее эффективен режим с наименьшей суммой ранговых мест 24 (первое место) занимает двигательный режим с преимущественным развитием выносливости (табл. 1). На втором месте режим, развивающий физические качества равномерно-пропорциональным методом (сумма рангов 28), и на третьем, режим преимущественно развивающий скоростно-силовые физические качества (сумма рангов 32).

Таблица 1

Сводная таблица влияния различных режимов двигательной активности на показатели физической работоспособности школьников 10-17 лет

Тип телосложения	Возраст, лет	PWC ₁₇₀ абс.			PWC ₁₇₀ отн.			Сумма мест	ИНПД		
		В	С	РП	В	С	РП		В	СС	РП
Астено-торакальный		Направление воздействия									
		В	С	РП	В	С	РП	PWC ₁₇₀ абс.+ PWC ₁₇₀ отн.	В	СС	РП
	10-11	1	3	2	1	3	2	В-2; СС-6; РП-4	3	2	1
	11-12	1	2	3	1	2	3	В-2; СС-4; РП-6	3	2	1
	12-13	3	2	1	3	2	1	В-6; СС-4; РП-2	1	3	2
	13-14	3	1	2	3	1	2	В-6; СС-; РП-4	1	2	3
	10-14	1	3	2	1	3	2	В-2; СС-6; РП-4	3	2	1
	14-15	1	2	3	1	2	3	В-2; СС-4; РП-6	1	2	3
15-17	2	3	1	2	3	1	В-4; СС-6; РП-2	1	2	3	
10-17	12	16	14	12	16	14	В-24; СС-32; РП-28	13	15	14	
Мышечный	10-11	2	1	3	2	1	3	В-4; СС-2; РП-6	3	1	2
	11-12	3	1	2	3	1	2	В-6; СС-2; РП-4	3	2	1
	12-13	1	2	3	1	2	3	В-2; СС-4; РП-6	2	3	1
	13-14	2	1	3	2	1	3	В-4; СС-2; РП-6	1	3	2
	10-14	2	1	3	2	1	3	В-4; СС-2; РП-6	2	3	1
	14-15	3	1	2	3	1	2	В-6; СС-2; РП-4	1	3	2
	15-17	3	1	2	3	2	1	В-6; СС-3; РП-3	3	1	2
	10-17	16	9	17	16	9	17	В-32; СС-17; РП-35	14	16	11
Дигестивный	10-11	2	1	3	1	2	3	В-3; СС-3; РП-6	3	1	2
	11-12	1	2	3	1	3	2	В-2; СС-5; РП-5	3	1	2
	12-13	1	2	3	2	1	3	В-3; СС-3; РП-6	1	3	2
	13-14	1	3	2	3	1	2	В-4; СС-4; РП-4	1	3	2
	10-14	1	3	2	1	2	3	В-2; СС-5; РП-5	3	1	2
	14-15	2	3	1	3	2	1	В-5; СС-5; РП-2	3	2	1
	15-17	2	3	1	2	3	1	В-4; СС-6; РП-2	1	3	2
	10-17	10	17	15	13	14	15	В-23; СС-31; РП-30	15	14	13

Примечание:

В – двигательный режим с преимущественным развитием выносливости;

СС – двигательный режим с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств;

РП – равномерно-пропорциональный двигательный режим.

В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьниц мышечного соматотипа от 10 до 17 лет для развития аэробной производительности наибольшее влияние оказывает режим развития скоростно-силовых двигательных качеств (сумма рангов 17). На втором месте, двигательный режим, развивающий выносливость (сумма рангов 32) и последнее место занимает двигательный режим, при котором физические качества развиваются равномерно-пропорциональным методом (сумма рангов 35).

Как видно из таблицы 1, в различных возрастных группах школьниц с дигестивным типом телосложения различные двигательные режимы оказывают неодинаковое влияние на аэробную производительность организма. Так, в возрастной группе 10-14 лет на аэробную производительность организма наиболее позитивное влияние оказывает двигательный режим, направленный на преимущественное развитие выносливости, а в возрасте 15-17 лет, тренировочный режим, при котором физические качества развиваются равномерно-пропорциональным методом.

В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьниц дигестивного типа телосложения от 10 до 17 лет для развития аэробной производительности наибольшее влияние оказывает двигательный режим, при котором развивается выносливость (сумма рангов 23). На втором месте, двигательный режим, при котором физические качества развиваются комплексно (сумма рангов 30) и последнее место занимает двигательный режим, при котором развиваются скоростно-силовые двигательные качества (сумма рангов 31).

При изучении влияния двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность в зоне субмаксимальной мощности. Имеются определенные особенности этого влияния и в зависимости от типа телосложения. Так, у школьниц с астено-торакальным типом телосложения в возрастной группе 10-12 лет для развития анаэробной мощности при занятиях физическими упражнениями следует придерживаться нагрузок, имеющих комплексный характер. Начиная с возраста 13-14 лет и до окончания школы у девочек астено-торакального соматотипа необходимо, прежде всего, развивать ведущее для этого типа телосложения физическое качество - выносливость.

В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьниц астено-торакального типа телосложения от 10 до 17 лет для развития анаэробной мощности наибольшее влияние оказывает двигательный режим, при котором развивается выносливость (сумма рангов 13).

Наиболее сложная картина выглядит со школьницами, имеющими мышечный тип телосложения. Так в возрасте 11-13 лет для лучшего развития работоспособности в зоне субмаксимальной мощности им следует придерживаться нагрузок комплексного характера, в возрасте 13-14 лет наиболее эффективны физические нагрузки, развивающие отстающее для этого соматотипа физическое качество – выносливость, а в возрасте 15-17 лет на занятиях физическими упражнениями следует развивать ведущие для них – скоростно-силовые физические качества.

В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьниц мышечного типа телосложения от 10 до 17 лет для развития физической работоспособности в субмаксимальной зоне мощности наибольшее влияние оказывает двигательный режим, при котором физические качества развиваются равномерно-пропорциональным методом (сумма рангов 11).

Школьницам дигестивного соматотипа наоборот, в возрасте 11-12 лет, для лучшего развития работоспособности в зоне субмаксимальной мощности при занятиях физическими упражнениями следует придерживаться нагрузок, развивающих скоростно-силовые качества.

В дальнейшем, с возраста от 13 лет до 17 лет, для повышения анаэробной производительности школьниц подобного соматотипа следует заниматься развитием выносливости, то есть схема повышения анаэробной производительности абсолютно иден-

тична схеме школьников с астено-торакальным соматотипом, с той лишь разницей, что для школьников астено-торакального соматотипа - выносливость является ведущим двигательным качеством, а для дигестивного типа - отстающим.

В целом по всему изучаемому возрастному контингенту школьников дигестивного типа телосложения от 10 до 17 лет для развития анаэробной мощности наибольшее влияние оказывает двигательный режим, при котором, как и у школьников мышечного соматотипа, физические качества развиваются равномерно-пропорциональным методом (сумма рангов 13).

В результате наших исследований выявлены школьницы с высокой физической работоспособностью. Некоторые из них имеют показатели относительной работоспособности 20,0 кГм/мин/кг и более. Аналогичные показатели физической работоспособности были получены и рядом других авторов [2, 7, 8], изучавших работоспособность школьников 7-16 лет.

Полученные в ходе исследования данные о влиянии физических нагрузок различной направленности на физическую работоспособность согласуются с результатами исследований, проведенных С.П. Левушкиным и С.Н. Блинковым, выполненными на школьниках мужского пола [4, 5].

Литература:

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. - 1978. - Вып. 6. - С. 38-41.
2. Баранцев С.А. Исследование работоспособности юных гимнастов и методы ее повышения. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1980. - 21 с.
3. Кирилов А.А. Влияние занятий футболом на физическую работоспособность детей и подростков. - Материалы конференции ГЦОЛИФКа «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта». - М., 1975. - С. 25-27.
4. Левушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет имеющих разные морфофункциональные типы: монография. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 232 с.
5. Левушкин С.П., С.Н. Блинков. Оптимизация физического состояния школьников 12-14 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности. - Ульяновск: ИПК ПРО, 2000. - 124 с.
6. Левушкин С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей // Физиология человека. - Т.27. - № 5. - 2001. - С. 68-75.
7. Пальнау Н.А. Исследование индивидуальных особенностей физической работоспособности детей. - В кн.: Развитие двигательных способностей у детей. М., 1976. - С. 143-144.
8. Сироткина Б.А., Лиошенко В.П., Лисицкая Т.С. Исследование физической работоспособности подростков-спортсменов и их сверстников не занимающихся спортом // Материалы 13-й Всесоюз. конф. по спорт. медицине. М., 1973. - С. 146.
9. Сонькин В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. - М., 1990. - 50 с.

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 06-06-21607 а/В.

АСИММЕТРИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 и 14-15 ЛЕТ

ГОЛЕНКО А.С., МИХУТА И.Ю.
УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»,
г. Брест, респ. Беларусь

Введение. Известно множество исследований моторики человека [Караев М.Г. 1991; Чермит К.Д. 1992; и др.], которые свидетельствуют о существовании моторных асимметрий. [Ljach W.](#)[1995].

Теоретики физического воспитания отмечают их как «один из интереснейших спортивных феноменов»

В настоящее время в футболе симметризация движений, как проявление двигательного-координационного универсальности и специфической всесторонности, становится одним из существенных элементов эстетики движений, более благоприятного восприятия зрителей и судей, является неотъемлемой частью физического и спортивно-технического развития молодых спортсменов [W.Starosta, 1993].

В соревновательных условиях футболисты выполняют ведущей ногой до 88% асимметричных технических приемов [В.М.Лебедев, 1992]. Исследование частоты использования ног для выполнения технических действий, проведенные у 236 высококвалифицированных футболистов на чемпионате мира (Франция, 1998 г.), показали, что у 79% доминировала правая нога, у большинства остальных – левая, но лишь отдельные игроки равноценно использовали обе ноги [D.P.Carey et al., 2001]. Качество игры ведущей ногой было квалифицированной по сравнению с неведущей, используемой в редких ситуациях. Степень асимметрии зависела от структуры технических действий. Пас, дриблинг и прием мяча редко выполнялись неведущей ногой.

В командах мастеров спорта 70% составляют «правоногие» футболисты, 15,5% - «равноногие» и 14,5% - «левноногие» [Н.Н.Брагина, Т.А.Доброхотова, 1988].

Специфической особенностью подготовки юных футболистов, по мнению авторов [И.В.Ефимова, В.А.Куприянов, 1995], является овладение техническими приемами симметрично как на левую, так и правую сторону.

W. Starosta [1993] выступает за симметричную подготовку спортсмена игровых видов спорта (обеих рук, ног и сторон тела), которую рассматривает как расширение координационных возможностей и одновременно технических и технико-тактических умений юного футболиста. Такой подход является также резервом повышения спортивной подготовки.

В своих более поздних работах [Ljach W.](#)[1995] утверждает, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики КС в разных видах спорта, и в частности футболе. Вероятно, поэтому вопросам координационно-двигательного совершенствования и симметричной или асимметричной (координационной) тренировке спортсмена на разных этапах спортивной подготовки отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки. Говоря о современных исследованиях КС, в футболе он отмечает, их недостаточность и фрагментарность.

Вместе с тем вопрос о симметричной или асимметричной (координационной) тренировке спортсмена на разных этапах спортивной подготовки и в разных видах спорта, в том числе и в футболе требует дальнейших обсуждений и исследований. В этой связи целью нашей работы явилось исследование асимметрии специфической координационной подготовленности юных футболистов 11-12 и 14-15 лет

Методы. Исследовались 4 специфических КС юных футболистов: способность к приспособлению и перестроению; способность к согласованию; способности к ритму; способности к равновесию.

При помощи следующих тестов: повороты на гимнастической скамейке в правую и левую сторону; подтягивание мяча правой и левой стопой; бег с оббеганием стоек справа и слева без мяча и с ведением мяча; слалом с ведением одного и двух мячей; (В.И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда, 2002).

Полученные результаты обрабатывались при помощи методов вариационной статистики.

В исследовании приняли участие 59 юных футболистов 1994 (n=27) и 1991 (n=32) года рождения.

Результаты. В результате анализа полученных, данных было установлено, что для старших юношей не имело существенного значения ($P > 0,05$), в какую из сторон правую ($10,63 \pm 0,22$) или левую ($10,87 \pm 0,24$) выполнять поворот на гимнастической скамье. Юноши 1994 года рождения значительно ($P < 0,05$) лучше выполняли повороты в правую ($8,94 \pm 0,17$), чем в левую ($8,33 \pm 0,21$) сторону.

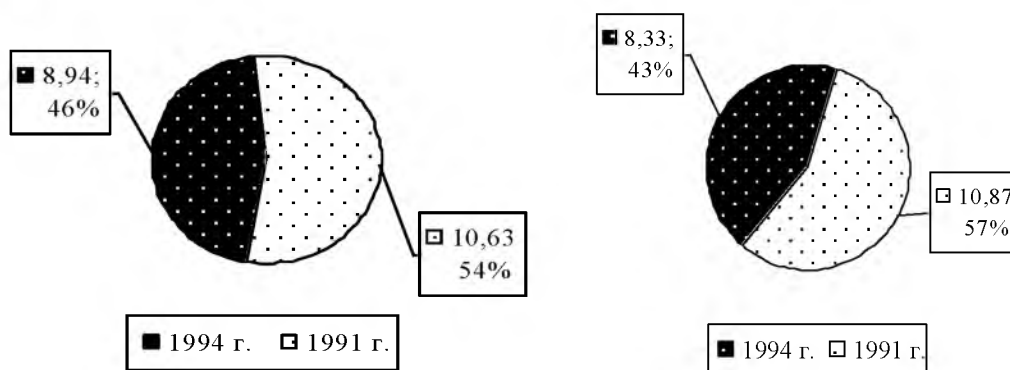


Рис. 1а. Повороты на гимнастической скамье влево (кол-во раз)

Рис. 1б. Повороты на гимнастической скамье вправо (кол-во раз)

Сравнительный анализ результатов тестового задания «подтягивание мяча стопой» выявил, что способность к ритму у футболистов 1994 года рождения существенно ($P < 0,01$) лучше проявлялась при выполнении тестового задания правой ногой ($7,04 \pm 0,21$ сек.), чем левой ($8,09 \pm 0,22$ сек). У футболистов 1991 года рождения данная тенденция сохранилось ($6,22 \pm 0,11$ сек. и $6,75 \pm 0,09$ сек) ($P < 0,01$).

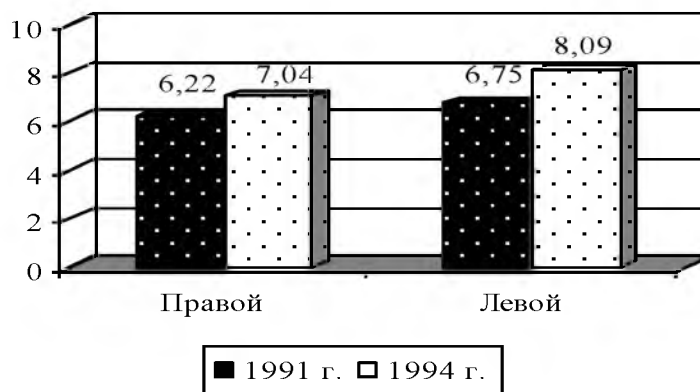


Рис. 2. Результаты тестового задания подтягивание мяча стопой

Наблюдая за выполнением контрольного испытания «слалом с ведением мячей» нам удалось установить, что юные футболисты 1991 и 1994 года рождения выполняли слалом с ведением одного и двух мячей преимущественно одной (правой) конечностью. Что указывает на существенные резервы по развитию способности к согласованию и наряду с этим отсутствие симметричности в выполнении тестового задания.

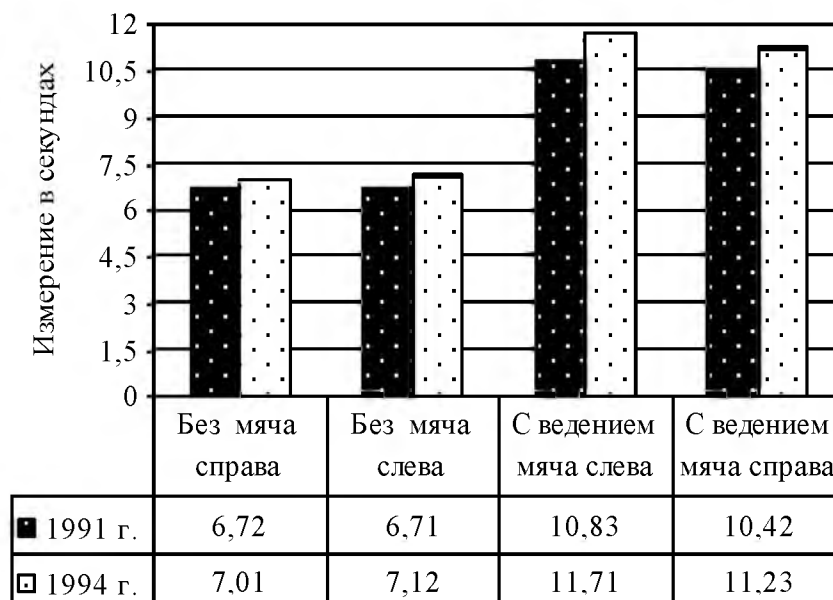


Рис. 3. Результаты тестового задания «бег с оббеганием стоек».

Сравнительный анализ результатов контрольного испытания «бег с оббеганием стоек» выявил, что юным футболистам 1991 года рождения не имело существенного ($P > 0,05$) значения справа или слева выполнять оббегание стоек без мяча и с ведением мяча. Юные футболисты 1994 года рождения существенно ($P < 0,05$) лучше выполняли бег с оббеганием стоек с ведением мяча справа ($11,23 \pm 0,16$ сек), чем слева ($11,71 \pm 0,18$ сек.).

Обсуждение. Результаты, полученные при помощи тестовых заданий подтягивание мяча стопой и слалом с ведением мячей свидетельствуют о наличии существенной асимметрии у юных футболистов 11-12 лет и 14-15 лет. Что, дает нам основание рекомендовать больше использовать в тренировочном процессе средства направленные на улучшения способности к согласованию и к ритму при выполнении двигательных действий левой ногой.

Выявленная при помощи контрольных испытаний «повороты на гимнастической скамейке» и «бег с оббеганием стоек» существенная асимметрия у юных футболистов 11-12 лет предполагает увеличение в их тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие способности к динамическому равновесию и способности к приспособлению и перестроению двигательных действий, особенно в левую сторону. Это позволит повысить уровень развития специфических координационных способностей и станет предпосылкой симметричного формирования индивидуальной техники юных футболистов.

Выводы.

1. Анализ полученных данных показал, наличие существенной асимметрии ($P < 0,01$) в выполнении тестового задания подтягивание мяча стопой, в слаломе с ведением мячей у юных футболистов 1991 и 1994 года рождения.
2. Анализ результатов контрольных испытаний «поворот на гимнастической ска-

мейке» и «бег с оббеганием стоек» выявил, у юных футболистов 1994 года рождения существенную ($P < 0,05$) асимметрию. Старшим юношам не имело значения ($P > 0,05$) в какую из сторон выполнять тестовые задания.

3. Полученные результаты, позволяют нам рекомендовать симметричное применение в тренировочном процессе юных футболистов упражнений, направленных на развитие специфических координационных способностей, способности к согласованию, способности к ритму для юношей 1994 и 1991 года рождения и способности к приспособлению и перестроению, способности, к равновесию для юных футболистов 1994 года рождения.

Литература:

1. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. - М.: Медицина. - 1988. - 288 с.
2. Караев М.Г., Ибрагимова Н.М., Мусаева С.А. Асимметрия в моторике спортсменов. Учебное пособие. – Баку. - 1991. - 52 с.
3. Лебедев В.М. Динамическая латерализация функций в процессе результативной деятельности человека и животных // Автореф.дисс...докт.биол.наук. - Минск. - 1992. - 50 с.
4. Чермит К.Д. Симметрия – асимметрия в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 255 с.
5. Carey D.P., Smith G., Smith D.T. et al. Footedness in world soccer: an analysis of France с. 98 // J. Sports. Sci, 2001. - Vol. 19, N 11. - P. 855-864.
6. Ljach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Mannschaften /Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. i Sportu. Biala Podlaska, 1995. - S. 140-154.
7. Starosta W. Symmetria i Asymmetria ruchow czlowieka // Motorycznosc czlowieka-jej struktura, zmieunosc i uwarunkowania. - Poznan. -AWF Poznan. - 1993. - P. 121-147.
8. Лях В.И., З.Витковский, В.Жмуда. "Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов" // Теория и практика физической культуры. - 2002.- № 4, С. 21-25

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК СМГ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ГОЛОМОЛЗИНА В.П.,

Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия, г. Ульяновск, Россия

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является актуальнейшей для общества и государства в целом [10, 12]. Негативная динамика физического развития школьников [11] и тенденция увеличения количества студентов, имеющих различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, не может не вызывать тревогу [15]. Отмечаемый среди студенческой молодежи рост количества заболеваний свидетельствует о снижении регуляторных функций организма, недостаточности адаптационных резервов для противостояния физическим и психическим нагрузкам [8].

В различных вузах страны от 23 % до 50 % студентов имеют заболевания и отклонения в состоянии здоровья [1, 3 и др.]. В Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии (УГСХА) в 2006 году по результатам медицинского осмотра студентов первого курса в специальное отделение зачислено 32,8 % студентов из них 26,25 % отнесено к специальной медицинской группе (СМГ) и 6,56 % составила молодежь, освобожденная от занятий по физическому воспитанию [13].

При анализе заболеваний, которыми чаще всего болеют студенты УГСХА, выяснилось, что за последние годы отмечается увеличение числа студентов с заболеваниями щитовидной железы. Из 312 студенток СМГ 19,55 % имеют различные нарушения функций щитовидной железы. Из них 47,54 % студенток явились представителями астено-торакального типа телосложения, 24,59 % - мышечного и 24,87 % – дигестивного соматотипов.

Небольшая по размерам щитовидная железа играет очень большую роль в организме человека. Простейшая статистика показывает, что восемь человек из каждых десяти нуждаются в лечении или корректировке функционирования щитовидной железы [5].

Увеличение щитовидной железы может быть признаком недостатка йода в рационе, недостатка йода в пище и воде (эндемичный зоб). В последние десятилетия большое количество нарушений функций щитовидной железы выявлены в связи с ухудшением экологической, в том числе радиационной обстановки, в зонах подвергшихся воздействию чернобыльского следа, а также в некоторых районах Урала и Поволжья большое число детей, особенно в период полового созревания, страдает от гипофункции щитовидной железы радиогенной природы [4].

Наиболее распространенным заболеванием щитовидной железы является эндемический зоб. Эндемическими заболеваниями (в переводе с греческого – местными) называют заболевания, свойственные данной местности. Эндемическим зобом страдает население больших территорий в ряде стран, а иногда и население целых стран.

Эндемический зоб – увеличение щитовидной железы, которое развивается в следствие йодной недостаточности у лиц, проживающих в эндемичной по зобу местности. Эндемичной по зобу считается местность в том случае, если распространенность увеличения щитовидной железы даже первой степени достигает 5 % и более среди детей и подростков или 30 % и более среди взрослых, проживающих в данной географической зоне.

Основная роль в этиологии эндемического зоба отводится йодной недостаточности, однако перmissive значение имеют и другие факторы (условия жизни населения, культурный и социальный уровень, количество микроэлементов, принимаемых с пищей, и др.).

В результате широких государственных противозобных мероприятий эндемиче-

ский зоб в Советском Союзе был ликвидирован как массовое заболевание.

Однако снижение внимания к вопросам профилактики эндемического зоба (отсутствие достаточного количества йодированной соли, нормальных условий ее хранения и др.) привело в последние годы к росту частоты случаев эндемического зоба, что диктует необходимость координации научных исследований и организационных мероприятий, направленных на профилактику этого заболевания [2].

Одним из направлений, способных, совместно с другими профилактическими мероприятиями помочь в решении данной проблемы является дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем, подразумевающий тщательное изучение индивидуальных особенностей каждого, с последующим распределением студентов по сходным типологическим признакам на определенные группы с учетом решения оздоровительных и образовательных задач учебного процесса.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилась оценка эффективности режимов различной двигательной направленности на физическую подготовленность студенток СМГ, имеющих нарушениям функций щитовидной железы. В исследовании приняли участие 102 студентки УГСХА.

Все его участники были разделены на три группы в соответствии с особенностями телосложения: 36 студенток астено-торакального типа телосложения (АТТ), 34 девушки мышечного соматотипа (МТТ) и 32 студентки дигестивного типа телосложения (ДТТ). С учетом трех основных направлений воздействий мышечных нагрузок (преимущественное развитие выносливости, скоростно-силовое направление и комплексное) все участницы исследования были разделены на 9 подгрупп: 1) астено-торакальные – выносливость, 2) астено-торакальные – скоростно-силовые, 3) астено-торакальные – равномерно-пропорциональное, 4) мышечный – выносливость, 5) мышечный – скоростно-силовые, 6) мышечный – равномерно-пропорциональное, 7) дигестивный – выносливость, 8) дигестивный – скоростно-силовые, 9) дигестивный – равномерно-пропорциональное,

В данной работе будут представлены результаты оценки эффективности воздействия различных двигательных режимов на физическую работоспособность, которая является одним из наиболее важных и объективных показателей «динамического здоровья», для определения которого необходимо не только состояние отдельных органов и систем организма, но и проследить за изменением его функционирования под воздействием мышечных нагрузок [9]. Исследование влияния различных двигательных режимов на мышечную работоспособность осуществлялось с использованием двух видов тестирования: определения физической работоспособности велоэргометрический вариант функциональной пробы PWC_{170} [7] и оценки реакции организма на физическую нагрузку методом интенсивности накопления пульсового долга (ИНПД) [14]. При определении величины PWC_{170} использовалось две велоэргометрические нагрузки мощностью 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг, продолжительностью 5 минут.

Результаты динамики приростов физической работоспособности представлены в таблице 1 и на рисунках 1-3.

В таблице 1 и на рисунках 1-3 представлена динамика приростов физической работоспособности в экспериментальных подгруппах студенток СМГ разных типов телосложения.

Как видно из таблицы 1, двигательным режимом, в наибольшей степени способствующим увеличению физической работоспособности студенток СМГ с астено-торакальным типом телосложения, является режим, направленный на развитие выносливости. Об этом свидетельствует значительный прирост абсолютного и относительно показателя PWC_{170} , и высокий позитивный сдвиг в величине интенсивности накопления пульсового долга. На втором месте по эффективности влияния режим, направленный на комплексное развитие физических качеств.

Двигательный режим, используемый в подгруппе «астено-торакальные – скоростно-силовые» и предполагающий скоростно-силовую направленность, по результатам наших исследований можно считать самым неудачным для развития физической работоспособности данных студенток.

Таблица 1

Динамика показателей физической работоспособности в экспериментальных группах студенток с ослабленным здоровьем, разных типов телосложения

Показатели физической работоспособности	Типы телосложения	Выносливость		Скоростно-силовое		Равномерно-пропорциональное	
		Сдвиг	Ранг	Сдвиг	Ранг	Сдвиг	Ранг
<i>PWC170 абс.</i>	АТТ	10,3 *	1	4,9	3	10,2 *	2
	МТТ	10,9*	1	9,3 *	2	8,81 *	3
	ДТТ	3,11	2	11,7 *	1	2,54	3
<i>PWC170 отн.</i>	АТТ	10,9 *	1	9,8	3	10,16 *	2
	МТТ	10,8 *	1	10 *	2	8,8 *	3
	ДТТ	1	3	11,9 *	1	4,8	2
<i>ИНДП</i>	АТТ	-26,8 *	1	-21,7	3	-25,7	2
	МТТ	-19,5	2	-28 *	1	-11,5	3
	ДТТ	-15,9 *	3	-36,7 *	1	-20,4	2
Сумма ранговых мест	АТТ		3		9		6
	МТТ		4		5		8
	ДТТ		8		3		7

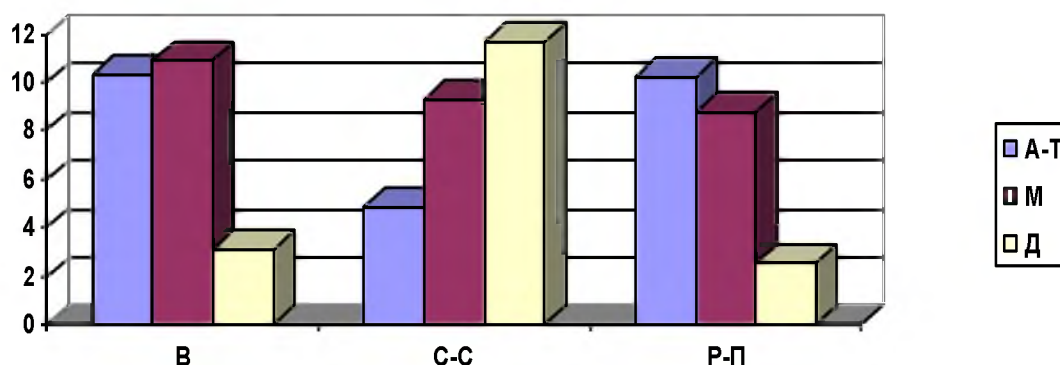


Рис.1. Динамика абсолютной величины PWC_{170} студенток СМГ под влиянием нагрузок различной направленности

Условные обозначения: А-Т – астено-торакальный тип телосложения, М – мышечный, Д – дигестивный.

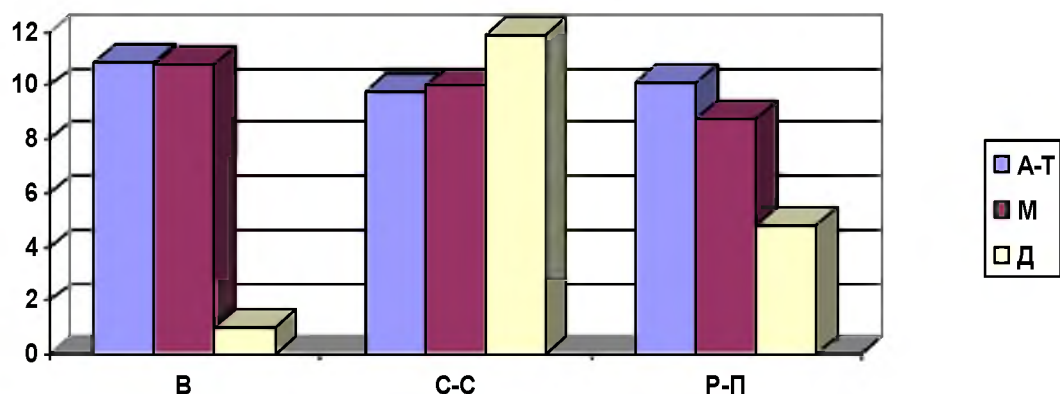


Рис. 2. Динамика относительной величины PWC_{170} у студенток СМГ под влиянием нагрузок различной направленности.

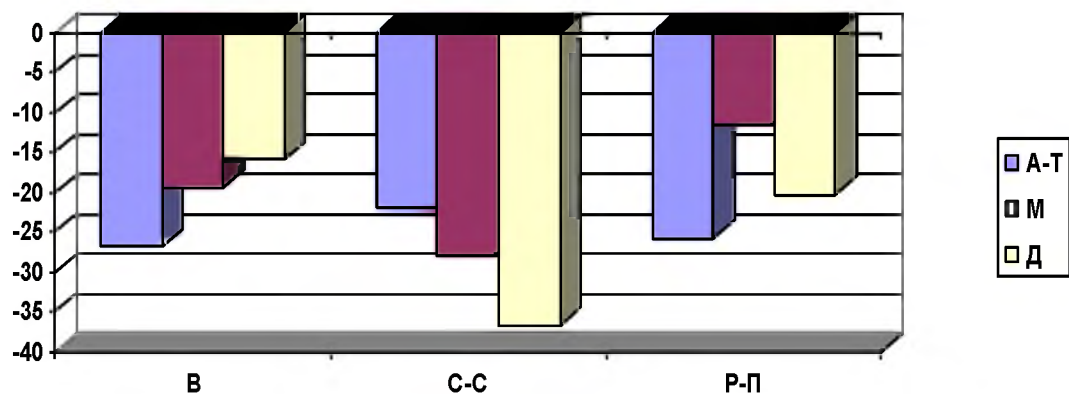


Рис. 3. Динамика величины ИИПД у студенток СМГ под влиянием нагрузок различной направленности.

Самым продуктивным в развитии аэробных возможностей студенток СМГ мышечного типа телосложения является двигательный режим, направленный на развитие выносливости, а самый высокий позитивный сдвиг показателя ИИПД происходит при преимущественном развитии скоростно-силовых качеств. На втором месте по эффективности изменения показателей теста PWC_{170} двигательный режим, направленный на преимущественное использование средств развития скоростно-силовых качеств, а позитивный сдвиг величины ИИПД в группе «мышечные-выносливость».

Программа двигательной активности, в основе которой лежало равномерно-пропорциональное развитие физических качеств, оказалась наименее эффективной для повышения физической работоспособности данной категории студенток по всем исследуемым показателям.

Анализ приростов показателей физической работоспособности студенток дигестивного типа телосложения показал, что наибольший прирост по всем исследуемым показателям произошел в группе «дигестивные – скоростно-силовое». Наименьший прирост относительной величины PWC_{170} и показателя ИИПД в группе «дигестивные – выносливость», а абсолютной величины PWC_{170} в группе «дигестивные – равномерно-пропорциональное».

Изучение динамики приростов физической работоспособности в экспериментальных подгруппах позволило сделать вывод, что для студенток СМГ астено-торакального типа телосложения наиболее эффективным для развития аэробных возможностей является режим, направленный на преимущественное развитие выносливости. Для повышения работоспособности у представительниц мышечного типа телосложения примерно в равной степени эффективны режимы, направленные на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Группе студенток дигестивного типа телосложения для развития аэробных возможностей предпочтителен режим с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Литература:

1. Андрющенко Л.Б. Педагогические аспекты управления интеграцией спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан // Материалы международной науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы и перспективы физкультурного образования в вузах». – Волгоград, 2004. – С.15.
2. Балаболкин М.И. Эндокринология. Учебное пособие/ М.И. Балаболкин. – М.: Медицина, 1989. – 416 с.
3. Бондарь С.Б. Методика занятий у студентов с вегетососудистой дистонией: Учеб-

- но-методическое пособие / С.Б. Бондарь, А.Ю. Малофеев. – Ульяновск: УлГУ, 2004. – 88 с.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер / - М. – АCADEMIA, 2002. - 416 с.
 5. Жолондз М.Я. Щитовидная железа... Выход из тупика. Частное расследование / М.Я. Жолондз. – «Лань» Санкт-Петербург. – 1997. – 208 с.
 6. Изаак С.И. О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации / С.И. Изаак // Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы». - Казань, 2007. - С. 170-171.
 7. Карпман В.Л. PWC170 - проба для определения физической работоспособности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, В.Г. Любина // Теория и практика физической культуры. - 1969. - № 10. - С. 37-40.
 8. Ким В.В. Изменение показателей здоровья и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония под влиянием статодинамических упражнений / В.В. Ким., И.Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. – С.45.
 9. Левушкин С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей // Физиология человека. – Т.27. - № 5. – 2001. – С. 68-75.
 10. Левушкин С.П. Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения. – автореф. дис. ... д-ра биологических наук / С.П. Левушкин. – М., 2005. – 48 с.
 11. Левушкин С. П. Динамика физического развития школьников Ульяновска /С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. – 2005. – С. 56–57.
 12. Левушкин С.П., Малых А.Л., Жуков О.Ф. Использование компьютерной программы «Мониторинг здоровья» при проведении исследований физического развития детей и подростков г. Ульяновска // Экология человека. – Приложение 2. – 2006. – С. 27-28.
 13. Померанцев А.А. Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учебное пособие / А.А. Померанцев. – Ульяновск. – 2006. – 100 с.
 14. Сонькин В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. - М., 1990. - 50 с.
 15. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры.- 2002. - № 1. – С.2 -5.

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ-ПРОГРАММ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО, СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕМЕНТЬЕВ В.В., начальник управления физической культуры,
спорта и туризма Липецкой обл., г. Липецк, Россия
ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО;
директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Как известно, здоровье населения отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Стране нужна физически и нравственно здоровая нация и, в частности, человек готовый решать любые социально-значимые общественные и государственные задачи, способный защищать свои интересы на самом высоком уровне, добиваться признания в разнообразных областях общественно-политической и социально-экономической жизни общества.

Ведущая роль в обеспечении высокого уровня трудоспособности населения, раскрытии его творческих возможностей, необходимых для процветания государства, принадлежит сфере физической культуры и спорта.

Опыт по использованию возможностей названной отрасли для достижения высокого уровня физического развития и двигательной подготовленности, гармоничного развития физического, нравственного и духовного здоровья людей разного возраста, пола и социальной принадлежности, накопленный в течение предыдущих десятилетий, является основой современного развития физкультурно-спортивной сферы. Адаптация результатов указанного опыта к современным условиям жизнедеятельности людей на основе разработанных и научно обоснованных инновационных технологий физкультурно-массовой деятельности будет содействовать и уже содействует повышению качества жизни населения.

Администрацией Липецкой области и, в частности, Управлением физической культуры, спорта и туризма (УФКСиТ) Липецкой области предпринимаются конкретные действия, направленные на создание таких условий для населения, которые могли бы оказывать максимальное содействие в достижении каждым человеком, включившимся в массовое физкультурно-спортивное движение, вышеобозначенных задач. Поэтому органами управления физической культуры и спорта всех уровней уделяется большое внимание развитию массовой физической культуры на территории районов и городов области, как необходимому условию обеспечения приоритетной ценности - здоровья человека.

В этой связи по заказу УФКСиТ Липецкой области государственное учреждение «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» (ГУ «ИАЦ РФКиС ЛО») разработало разнообразные проекты-программы и провело их апробацию с целью уточнения содержания и создания технологии организации выявления результативности воздействия на мотивационно-потребностную сферу человека, его двигательные кондиции, состояние психосоматического здоровья в целом.

Решение о создании проектов-программ и их систематизация в соответствии с включенными в них различными группами населения согласуется с социально-значимыми целями отрасли ФКиС и с задачами развития ее самой. В этой связи внедрение разнообразных проектов-программ на территории Липецкой области позволяет создать систему воспитания культуры населения, целями которой являются осознание жителями приоритетности своего здоровья, достижения ими своих максимальных возможностей и раскрытие разнообразных способностей для полноценной жизнедеятельности посредством реализации двигательной потребности.

Далее остановимся на характеристике проектов-программ, которые призваны

формировать содержание направлений деятельности отрасли ФКиС и которые акцентируют воздействие на двигательные достижения человека, на его самореализацию посредством удовлетворения потребностно-мотивационной сферы, обеспечивая физиологическую необходимость в объеме двигательной деятельности.

Наиболее массовым и значимым для широкого привлечения населения к ценностям спортивно-физкультурной деятельности стало такое яркое событие спортивной жизни области, как состоявшийся в начале июня 2005 и 2007 годов финал областной **Спартакиады трудящихся**. Он проводился по нескольким программам, разработанным сотрудниками информационно-аналитического центра с учетом возрастного диапазона участников от 18 до 55 лет и старше (женщины) и 60 лет и старше (мужчины). Кроме этого, учитывалась возможность всех участников проявить себя при выполнении заданий состязательно-игрового характера, т.к. известно, что указанный вид деятельности оказывает благоприятное воздействие на формирование стрессоустойчивости у человека.

Новая форма проведения финальных состязаний областной Спартакиады трудящихся вызвала повышенный интерес со стороны ее участников, тренеров, спортивных функционеров, средств массовой информации, а также широких кругов общественности, о чем свидетельствуют результаты анкетирования, интервьюирования, опросов.

Целью проведения такого рода состязаний является привлечение как можно большего числа людей к участию в крупных физкультурно-спортивных мероприятиях на основе регулярных занятий физической культурой и массовыми видами спорта, что, в свою очередь, позволяет создать систему физкультурно-спортивного воспитания всех возрастно-половых и социальных слоев населения Липецкой области и условия для формирования здорового и спортивного стиля жизни.

Проект-программа Спартакиады трудящихся как инновационная форма, включает в себя общефизические интегративно-комплексные состязательные задания, направленные на проявление всех жизненно важных кондиций человека, на умение управлять собственными движениями в игровой обстановке, на умение концентрировать собственные усилия в заданиях-единоборствах, на проявление и управление психоэмоциональным состоянием. Это является условием для реализации вновь разработанной программы, включающей двигательные задания, которые одновременно имеют характер тестов, информирующих о состоянии двигательных кондиций участников.

Выбор трех разделов обозначенного содержания всех спортивных состязаний соотносился с определением уровня двигательных кондиций участников; сформированности у них интереса к своему здоровью, степени оформленности и уровня использования двигательной культуры для поддержания работоспособности на должном уровне; с созданием условий для удовлетворения потребности в необходимом количестве и разнообразии форм двигательной активности различных слоев населения. Кроме того, использование заданий-тестов из федеральных программ «Всероссийского мониторинга физического здоровья и физической подготовленности...», «Президентских тестов» позволяет получать сравнительную характеристику уровня и качества двигательных кондиций населения, проживающего на территории Липецкой области, с другими регионами страны. В этой связи создается возможность формировать технологию принятия управленческих решений на разных уровнях исполнительной власти с целью обеспечения условий для повышения качества жизни людей на местах и в регионе в целом, используя отрасль ФКиС.

Программа силовых единоборств, как часть общего проекта-программы Спартакиады трудящихся, была составлена исходя из задач формирования физической культуры личности, где степень проявления волевых усилий участника при выполнении заданий информировала о проявлении быстроты реакции и координации движений, способности к силовым усилиям, содействуя тем самым личностной реализации.

Еще одна часть проекта-программы Спартакиады состояла из серии эстафет и под-

вижных игр, включающих задания на комплексно-интегративное проявление двигательных-психологических качеств и свойств личности и умения их регулировать, а также взаимодействовать с членами своей команды.

Рассмотренный характер содержания программ, их организационные формы, широкий диапазон возможных участников, систематическое проведение вышеизложенного проекта Спартакиады трудящихся в каждом из городов и районов области и областного финала позволят эффективно достигать нижеизложенные задачи. В свою очередь достигнутые результаты будут содействовать созданию условий для приоритетности в самосовершенствовании здоровья населения средствами ФКиС, если реализовывать описанный проект-программу с регулярностью один раз в два года.

В ходе реализации данного проекта необходимо достигать решения таких задач как:

- Создание условий формирования положительной мотивации к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, формируя здоровый и спортивный стиль жизни у занимающихся.
- Демонстрация новых возможностей в организации массового физкультурно-спортивного движения для населения каждой конкретной местности и условий проживания.
- Создание банка данных об уровне двигательной подготовленности взрослого населения и выявление ее особенностей относительно разновозрастных групп участников.
- Создание условий для объективной самооценки уровня физической подготовленности и путей его самосовершенствования; для формирования осознания самооценки здоровья.
- Создание технологии мониторинга физического здоровья и двигательной подготовленности населения Липецкой области.
- Внедрение в массы понимания необходимости осуществления постоянной диагностики, мониторинга здоровья в соответствии с потребностями каждодневной жизни, что будет содействовать условиям формирования физической культуры личности.

Реализация Областной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Липецкой области на 2005-2008гг.» создала предпосылки для целенаправленного проведения гендерной политики, и в этой связи был разработан проект-программа фестиваля женского спорта «Здоровье. Красота. Грация. Идеал». Его апробация прошла в апреле 2005 года и успешно реализована в 2006-2007 годах. Было начато решение таких задач как:

- Популяризация здорового стиля жизни среди женщин всех возрастных категорий.
- Обеспечение условий для создания системы мониторинга здоровья женского населения Липецкой области в соответствии с осуществлением гендерной политики.
- Пропаганда социальной значимости роли женщины в формировании приоритетов здорового образа и спортивного стиля жизни.
- Создание условий для объективной самооценки жизненного уровня своего здоровья и двигательных кондиций как приоритетной самоцели женщины всех возрастных категорий, особенно детородного возраста.
- Обеспечение условий для построения системы физкультурно-спортивной деятельности на территории Липецкой области с учетом региональных, социальных и экономических особенностей жизнедеятельности женской части населения.
- Создание банка данных уровня физического здоровья женщин и выявление особенностей их двигательной подготовленности в соответствии с различным возрастным и социальным статусом.
- Формирование условий для мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом не только у женщин, но и членов их семьи.

Данный проект включает интегративное содержание нескольких культур, обеспечивающих целостное проявление личности на приоритетной основе двигательной деятельности. Разработанный и наполненный содержанием проект-программа согласуется с современными социально значимыми целями, предъявляемыми к сфере ФКиС по обеспечению должного качества жизни и формированию физической культуры личности у женщины.

Результаты проведенных опросов, анкетирования участниц и организаторов фестиваля позволяют сделать выводы о положительном восприятии содержания проекта и удовлетворения личностной мотивации участниц в нем и, как следствие, создания условий для решения других задач.

Помимо программы состязательных заданий, участницы конкурса имели возможность продемонстрировать свои танцевальные и дизайнерские таланты, кулинарное творчество, а также проявить качества «деловой леди».

Безусловно, направленность физкультурно-спортивного движения на участие в нем женщин не может быть органичной, если не осуществлять названную работу с контингентом детей, подростков и молодежи. В этой связи проект-программа **«Фестиваль двигательной культуры»** охватывающий возрастной диапазон детей, подростков, молодежь до 18 лет разработан и апробирован сотрудниками ГУ «ИАЦРФКиС ЛО» с учетом психосоциальных интересов и характера познавательной деятельности участников.

Содержание программы включает в себя двигательные задания-тесты, которые информируют о состоянии физического здоровья, об уровне двигательной подготовленности, они могут быть использованы как программа мониторинга. Кроме того, в проект включены задания состязательного характера, информирующие об уровне двигательной подготовки участников в контексте разнообразия двигательной культуры.

Целью организации и проведения физкультурно-оздоровительных состязаний данного проекта-программы является создание технологии формирования здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды на основе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и молодежи.

Апробация данного проекта в различных и разнообразных условиях позволила создать систему и технологию мониторинга физического здоровья и физической подготовленности детей, подростков и молодежи на территории Липецкой области. Благоприятные условия проявления двигательных кондиций в целом позволяют, учитывая потребности в движениях данного контингента, формировать у них заинтересованное отношение к своему уровню двигательной и интегративной культуры, так как последнее информирует о взаимосвязи в контексте дух – душа – тело.

В связи с вышеизложенным становится ясно, что реализация проекта, который получил название **«Фестиваль двигательной культуры»**, позволяет создавать условия для решения следующих задач:

- Создавать систему мониторинга физического здоровья и двигательной подготовленности детей, подростков и молодежи, организуя условия формирования физической культуры личности на основе результатов диагностики. Создавать банк данных уровня и особенностей двигательной подготовленности разновозрастных групп детей, подростков и молодежи для адресного использования в отрасли ФКиС.
- Создавать условия для объективной самооценки уровня своей физической подготовленности и самосовершенствования у детско-молодежной категории населения и на этой основе, с учетом мотивации к видам двигательной деятельности, организовывать массовые физкультурно-спортивные формы, составляющие часть системы физкультурного воспитания подрастающего поколения.
- Формировать мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями в соответствии с физкультурно-спортивным стилем жизни на основе физической культуры личности.

Изложенная характеристика проекта-программы будет более полной, если в данной работе остановиться на выделении в нем таких разделов как «номинации», позволяющих акцентировать результаты лично-командных достижений. Они направлены на выявление самого интеллектуального участника и команды; самого быстрого участника и команды; самого меткого участника и команды; самого гибкого участника и команды; самого сильного участника и команды; самого музыкального участника и команды. В свою очередь выделанные номинации содействуют более гармоничному проявлению всех существенных сил организма участников и учат взаимодействию с другими членами команды.

Разработанность содержания проекта и результаты его апробации свидетельствуют о возможности организовать и проводить его на различных площадках в течение разнообразных праздников и каникулярного времени при непосредственном участии наставников, родителей.

Данный проект-программу можно считать условно первой ступенью системы физкультурно-спортивного движения в соответствии с предъявляемыми к его сформированности требованиями. Внедрение данного проекта создает условия формирования здорового стиля жизни на основе личной физической культуры у детей, подростков и молодежи Липецкой области. Удовлетворенность участников «Фестиваля двигательной культуры» в большинстве своем (до 95% по результатам опросов и анкет) указывает на созданную возможность проявить свои двигательные кондиции в разнообразных движениях каждому участнику, что свидетельствует об эффективности при достижении целей и решении задач, поставленных при организации и внедрении данного проекта.

Сложившееся за последнее пятилетие на территории России и в регионах социально-экономическое положение отражается не только на материальных возможностях граждан, но и на физическом и духовном здоровье общества в целом.

Это обстоятельство еще в большей степени усиливает ответственность исполнительной власти за сохранение и поддержание здоровья людей, поддержание качества их жизни на должном уровне для успешной деятельности во всех сферах жизни. Более того, кардинальное улучшение качества жизни и уровня здоровья населения как одного из его показателей, особенно в отношении подрастающего поколения, рассматривается как стратегическая и политическая задача в части создания для человека условий, способствующих качественному изменению личности средствами физической культуры и спорта. Результаты научных исследований социологов свидетельствуют, что к 2030 году в России не останется и не родится ни одного совершенно здорового ребенка. Поэтому проблема оздоровления детей, подростков и молодежи требует немедленного серьезного решения уже сейчас. Формирование здорового образа и спортивного стиля жизни у населения всех возрастно-половых групп становится неотъемлемой чертой воспитания всесторонне развитой личности, и достичь этого можно лишь используя разнообразие средств физической культуры и спорта. Это особенно важно осуществлять еще и в связи с тем, что в противном случае углубляются масштабы зависимости подрастающего поколения от табака, алкоголя, наркотиков на фоне малоподвижного образа жизни. Важность безотлагательного поиска способов решения вышеупомянутой проблемы подчеркивает факт необходимости рассмотрения вопроса «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», который был внесен в повестку дня заседания Госсовета РФ, проходившего под председательством Президента РФ Владимира Путина.

Все вышеизложенное подчеркивает своевременность поиска путей активизации внедрения разнообразных массовых физкультурно-спортивных технологий для жителей Липецкой области. Известно, что, чем разнообразнее организационные формы, внедряемые для деятельности, тем большее число людей получают возможность в эту деятельность включаться.

В Липецкой области за последние восемь лет уделяется должное в значимости ценностей жизнедеятельности человека внимание физической культуре и спорту со

стороны администрации Липецкой области, Липецкого областного Совета депутатов и других структур исполнительной власти и общественных организаций. Управлением физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой области проведено большое количество состязаний по новым для населения области видам спорта, затрачены немалые средства на материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной деятельности и строительство спортсооружений. В этой связи поиск адекватных интересам и возможностям каждого из возрастно-социального слоев населения физкультурно-спортивных форм и содержания, удовлетворяющих интересам занимающихся, содействует расширению и поиску нового и, в целом, совершенствованию физкультурно-массовой работы на территории Липецкой области. Указанное выше стало побудительным мотивом в поиске нового видения празднования Дня физкультурника для широкой общественности. В этой связи сотрудниками центра начаты исследования и разработки, которые включают не только непосредственных участников двигательной деятельности, но и привлекают к участию тех, кто видит физкультурно-спортивную деятельность своих близких со стороны, на основе запечатленных фотоснимков и рисунков. Разработано и предложено к внедрению два проекта-конкурса «Мгновения здорового стиля жизни глазами подрастающего поколения», направленных на популяризацию здорового образа и спортивного стиля жизни. Они призваны оказывать позитивное воздействие на отношение к физической культуре и спорту и использование их в повседневной жизни, что должно повлиять на качество здоровья населения в целом и, в первую очередь, подрастающего поколения.

Управлением физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой области, ГУ «Информационно-аналитическим Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» при информационной поддержке «Липецкой газеты», «Липецкой спортивной газеты» и Липецкой государственной телерадиокомпании предложено внедрить разработанные для жителей области фотовыставки, конкурсы детского рисунка, конкурс-викторину по олимпийской тематике.

В ходе реализации проекта можно:

- Повысить интерес и потребность в занятиях физической культурой и спортом среди массового читателя, слушателя, зрителя;
- Активизировать деятельность по формированию духовных ценностей ребенка, направленных на осознание потребности в здоровом образе и спортивном стиле жизни;
- Расширить знания детей о физической культуре и спорте;
- Активно пропагандировать идеи олимпийского движения, способствовать распространению духа олимпизма;
- Содействовать развитию художественного творчества детей на основе естественной физкультурно-спортивной деятельности человека.

Реализация данного проекта будет начата с января 2006г и продолжена в 2007 году. Его итоги будут подводиться в несколько этапов в соответствии с социально значимыми для России и Липецкой области событиями и праздниками, включая День физкультурника.

Воспитание патриотизма, любви к Родине, бережного и трепетного отношения к родной истории, культуре является важнейшей задачей воспитательной работы среди подрастающего поколения независимо от даты в календаре и политического режима в государстве. Такой подход на протяжении многих десятилетий реализовался с использованием ценностей ФКиС и имеет глубокие традиции и смысл.

Проекты-программы, представленные в данной публикации, разработаны в соответствии с логикой создания системы физкультурного воспитания населения Липецкой области и в соответствии с принципами управления ею по критериям, которыми являются сформированность физической культуры личности, уровень показателей двигательных кондиций, мотивационно-потребностных установок, устойчивых знаний, что в целом свидетельствует о качестве жизни населения и отдельной личности.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ за 2005-2006 год

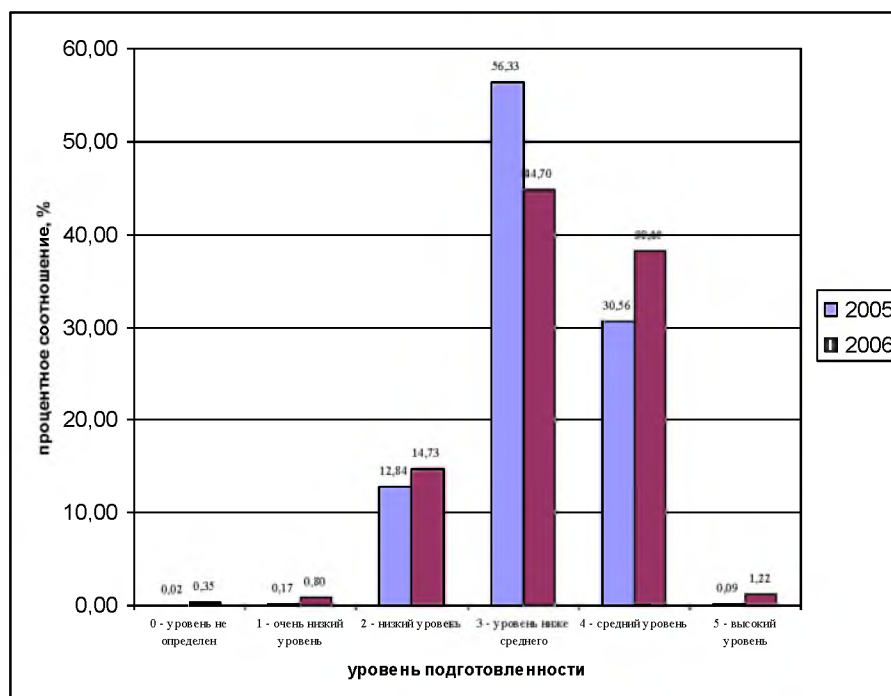
ЕРЕМИНА Т.А.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Сегодня, по различным данным, только от 5 до 10% выпускников средней школы являются практически здоровыми. И в процессе физического воспитания эта задача решается методами физического и морального воздействия. Мониторинг в данном случае, призван не только регистрировать то или иное состояние и искать причинно-следственные связи, но и прогнозировать проявления факторов неблагоприятного воздействия с последующей коррекцией.

В 2005 году в мониторинге психофизического развития населения приняло участие 6.604 человек; в 2006 году - 3.420 жителей области в возрасте 7-17 лет. Приступая к оценке результатов психофизического состояния детей подростков и молодежи, свой анализ мы начали с таблицы морфофункционального развития.

Данное количество детей подростков и молодежи распределилось в % соотношении следующим образом:

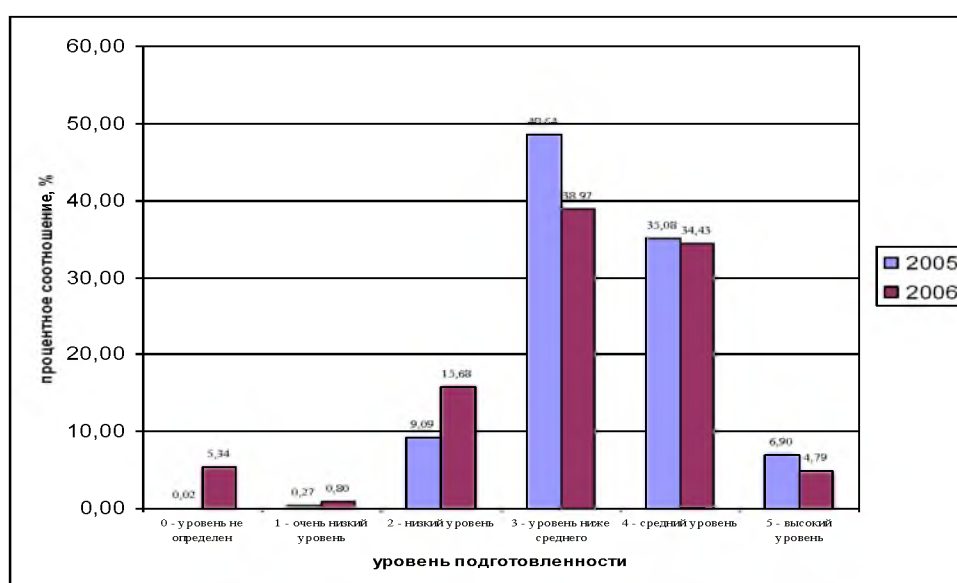
уровни развития	2005 год	2006 год
низкий уровень	12.84%	14.73%
ниже среднего	56.33%	44.70%
средний уровень	30.56%	38.19%
высокий уровень	0.09%	1.22%



Полученные результаты, показывают, что наибольшее число обследуемых детей имеют уровень морфофункционального развития ниже среднего. В 2005 году показатель данного уровня составил 56.33% ,а в 2006 году показатель уменьшился в данном уровне до 44.70%. Можно предположить, что причинами могут служить: нездоровый образ жизни родителей, загрязнение экологии, наследственность.

Наблюдается увеличение процента детей с 30.56% со средним уровнем морфофункционального развития до 38.19%. Сравнивая показатели между собой, мы видим, что показатели большинства детей имеют слабое физическое здоровье. Проведя анализ результатов физического развития детей, мы видим, что в 2005 году наибольшее количество обследуемых - 48.64% имели физическое развитие ниже среднего и в среднем, оставшиеся уровни распределились в следующем порядке:

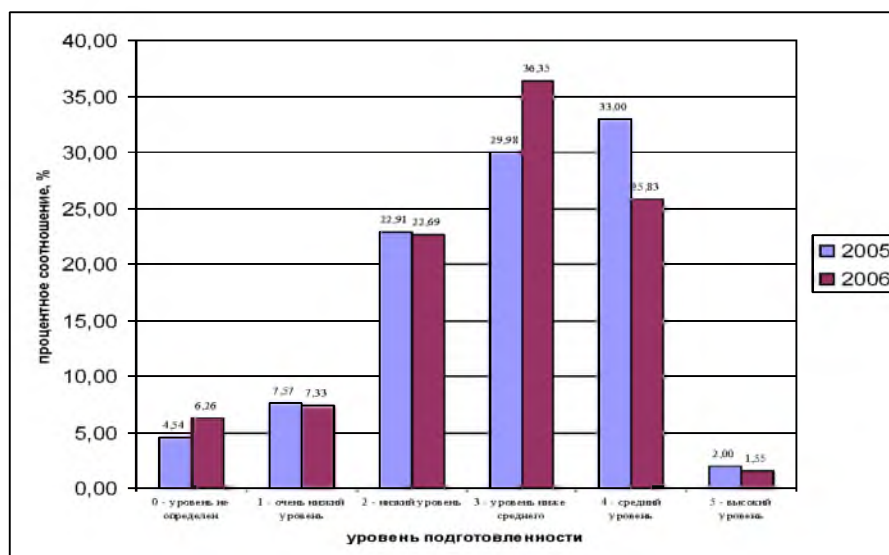
уровни развития	2005 год	2006 год
уровень не определен	0.02%	5.34%
очень низкий уровень	0.27%	0.80%
низкий уровень	9.09%	15.68%
высокий уровень	6.90%	4.79%



В 2006 году наблюдается спад (деградация) на 9.67% по сравнению с 2005 годом. В среднем уровне наблюдается такая же картина. Но не будем забывать о том, что разница в количестве обследованных в 2005 году и в 2006 году может быть причиной и показать такой спад результатов.

Изучив результаты морфофункционального и физического развития детей, подростков и молодежи чтобы деформировать образ, мы сравнили полученные результаты с показателями физической подготовленности обследуемых. В 2005 году показатель данного уровня составил 22.91%, в 2006 году - 22.69%. Наблюдается увеличение процента детей в уровне ниже среднего с 29.98% до 36.35%. Показатели физической подготовленности детей подростков, молодежи в среднем уровне в 2005г составили 33.00% , в 2006г – 25.83%.

уровни физической подготовленности	2005 год	2006 год
низкий уровень	22.91%	22.69%
ниже среднего	29.98	36.35
средний уровень	33.00%	25.83%
высокий уровень	2.00	1.55%



Можно предположить, что полученные результаты мониторинга обусловлены социально – экономическими изменениями общества. {1}. В контексте полученных данных особую значимость приобретают результаты работы специалистов в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура – совершенно особая уникальная дисциплина, которая затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность учащихся. И обладает уникальным оздоровительным и корректирующим эффектом. Задача учителя физической культуры и тренера по виду спорта, в ходе своей педагогической деятельности максимально эффективно использовать средства физической культуры и спорта по сохранению и укреплению физического здоровья детей, подростков и молодежи.

Основными негативными тенденциями снижения показателей физической подготовленности, физического развития и морфофункционального развития являются:

- снижение числа практически здоровых учащихся за время обучения и достигшее по окончании школы критического уровня;
- сокращение числа детей ,занимающихся физической культурой и спортом;
- ухудшение качества работы спортивных школ и спортивно-оздоровительных лагерей;
- низкая оснащенность материально-технической базы школ, ДЮСШ, клубов по физической подготовке;
- отток квалифицированных кадров с последующей заменой их педагогами более низкой квалификации; {1}

Анализ показателей мониторинга по уровням морфофункционального развития, физического развития и уровню физической подготовленности позволяет дать следующие рекомендации специалистам сферы физической культуры и спорта, которые в данном случае необходимы с целью повышения уровня физического здоровья детей, подростков, молодежи:

- увеличение количества штатных специалистов;
- расширение средств ФКиС;
- создание материально-технической базы;
- изменение качества компетенции специалистов сферы ФК и С;
- ассортимент специализаций.

Не менее важным аспектом является приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Сегодня общество нуждается в здоровых, конкурентно способных людях, и поэтому обществу не безразлична общественная ориентация деятельности педагогов, медиков и т.д.

Необходима такая постановка работы, в результате которой стремление к физическим упражнениям, наряду с контролем их воздействия, стало бы не периодическим, а постоянным составляющим элементом того, что мы называем здоровым образом жизни. Сегодня акцент мотивации сменился на стремление иметь хорошую фигуру, друзей по увлечениям заниматься физкультурой и спортом ради хорошего отдыха. {1} Этому способствует введение 2-х задач – тренирующе–развивающей и физическое совершенствование. Таким образом, индивидуализация занятий предусматривает не нормативный, а индивидуальный контроль и оценку результатов работы. Это представляется и мощным рычагом стимуляции занятиями физическими упражнениями, а для психологов – огромным неисследованным пластом мотивационно–поведенческих реакций.

Общей связующей мониторинга и физического воспитания является задача по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Если в процессе физического воспитания эта задача решается методами физического и морального воздействия, то мониторинг призван не только регистрировать то или иное состояние, и искать причинно – следственные связи, но и прогнозировать проявления факторов неблагоприятного воздействия с последующей коррекцией.

Литература:

1. Александров В.И. Общие проблемы физической культуры и мониторинга в образовательных учреждениях. – ГУ «ИАЦ РФКиС ЛО. – Л, 2006. – С.10-11.
2. Исаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности». – М.: Советский спорт. – 2005. – 196 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников. – М.: «Терра-Спорт». – 2000. – С. 192.

ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЖУКОВ О.Ф.

Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск, Россия

Проблема оценки успеваемости по предмету «физическая культура» – является одной из наиболее актуальных и вызывает несомненный интерес со стороны участников образовательного процесса (учащихся, педагогов, родителей).

Данная проблема нередко приводит к ситуациям конфликта между учителем – учеником, учителем – родителями, учителем – классным руководителем и администрацией образовательного учреждения.

Данная ситуация во многом обусловлена следующими противоречиями:

- во-первых, между требованиями со стороны нормативно-правовых документов к оценке успеваемости учащихся на уроках физической культуры и низким уровнем компетентности педагогов по этому вопросу;
- во-вторых, между самими нормативно-правовыми документами в сфере физической культуры, которые в определенной степени вводят в заблуждение учителей;
- в-третьих, между целевыми установками физического воспитания и отсутствием четких критериев оценки степени сформированности физической культуры личности школьников.

Что касается первого противоречия, то основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учителя при оценивании детей на уроках физической культуры, являются:

- Федеральный закон «Об образовании» в статье 7, которого говорится о том, в Российской Федерации устанавливаются государственные образовательные стандарты, определяющие в обязательном порядке обязательный минимум содержания основных образовательных программ, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, требования к уровню подготовки выпускников;
- образовательный стандарт (в нашем случае требования к обязательному минимуму содержания начального, основного и среднего общего образования), в котором представлены требования к уровню подготовленности обучающихся. Т.е. учащийся после окончания обучения на каждого этапа обучения должен владеть определенной суммой знаний, умениями и навыками, продемонстрировать на определенном уровне физические способности;
- учебные программы по физической культуре, в которых определяются, в том числе и уровень теоретической, общефизической, спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которые должен достигнуть учащиеся на каждом году обучения.

Таким образом, данные документы ориентируют учителя на оценивание уровня теоретических знаний, степени сформированности умений и навыков, а также степени развития физических качеств учащихся.

На деле же, учителя оценивают не столько знания и умения учащихся, сколько их физические возможности, т.е. оценка, выставляется односторонняя.

В то время как вышеперечисленные документы призывают учителя к комплексной оценке достижений ученика, в 2003 году появляется письмо министра образования Российской Федерации «О введении без отметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке». В этом письме предлагается изменить систему оценивания на уроках физической культуры, связывая это с тем, что данный предмет требует наличия природных задатков и индивидуальных способностей обучающихся.

Парадокс заключается в том, что способность к движению ребенка является неотъемлемой частью его жизнедеятельности и присуща всем детям. Действительно двигательные способности глубоко индивидуальны, т.к. детерминированы с наследственностью, с гетерохронностью и гетеротронностью возрастного развития, но не корректно совсем отменять дифференцированную систему оценки, связывая это с разными двигательными способностями детей, вместо того, чтобы разработать индивидуализированную систему оценки детей разных двигательных способностей.

Авторы письма признают, что учителя физической культуры однобоко подходят к оцениванию деятельности детей на уроках, говоря о том, что по данному предмету оцениваются «не, сколько знания учащихся, сколько физические возможности». Все это противоречит основным нормативно-правовым актам по вопросам оценивания достижений учащихся в процессе физического воспитания.

Оценка качества образования по физической культуре учащихся общеобразовательных учреждений возможно лишь при наличии способов определения его количественных и качественных характеристик. Только с помощью соответствующих измерительных процедур можно обнаружить изменения характеристик качества образования (объекта) и на этой основе оценить целесообразность и эффективность используемых средств и методов воздействия на эти характеристики.

Для этого нужно обратиться к целевым установкам физического воспитания школьников.

Цель это образ желаемого результата, которого можно добиться к определенному промежутку времени. Цель характеризуется качественными показателями, а если это возможно, то и количественными.

В программных документах цель физического воспитания обозначена как формирование физической культуры личности.

Согласно определению М.Я Виленского физическая культура личности это: это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Физическая культура личности согласно концепции М.Я.Виленского имеет структуру: основные составляющие структуры личности; компоненты качеств и признаки, по которым эти компоненты можно оценить.

Таблица 1

**Физическая культура личности
(без учета взаимосвязей и пересечения компонентов)**

№ п/п	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1.	Знания и интеллектуальные способности	Объем	Эрудиция
		Научность	Степень абстракции, обоснованность
		Осознанность	Степень осознанности, способность к переносу, способность к объяснению
		Умения	Уровень усвоения
2.	Физическое совершенство	Физическое развитие	Морфологические признаки, функциональные признаки Психомоторика, физические, качества
		Двигательные умения	Репродуктивный уровень усвоения, контроль сознания
		Двигательные навыки	Продуктивный уровень усвоения Точность, автоматизация, надежность
		Физическая подготовленность	Эталон, результат, динамика

№ п/п	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
3.	Мотивационно-ценностные ориентации	Мотивы	Социально значимые Профессионально значимые Личностно значимые
		Интересы	Спортивные Физкультурно-оздоровительные
		Установки	Уровень достижения цели Сила воли Целеустремленность
		Убеждения	Степень осознанности
		Потребности	Самоактуализации, самоуважения, в социальных связях, безопасности, физиологические
4.	Социально-духовные ценности	Нравственность	физкультурно-спортивная этика и культура
		Эстетика	Чувство прекрасного, чувство красоты
		Отношение к труду	Трудолюбие
		Мировоззрение	Степень научности знаний и убеждений
		Здоровый образ жизни	Отказ от вредных привычек, системность, научная основа
5.	Физкультурно-спортивная деятельность	Спортивная Оздоровительная Прикладная Образовательная Пропагандистская Организаторская Судейская Инструкторская Самосовершенствование	Частота использования, затраты времени, уровень достижения, динамика

В соответствии со структурой физической культуры личности конкретизируются ее уровни, т.е. автор концепции дает качественную оценку степени сформированности физической культуры личности: ситуативный уровень; уровень начальной грамотности; уровень образованности; творческий уровень.

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

Во-первых, для того чтобы оценить достижения ученика на пути формирования физической культуры личности, педагог должен владеть широким спектром критериально-измерительного инструментария, который предполагает оценку не только физических способностей ребенка, но также диагностику его интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей, оценку его физкультурно-спортивной деятельности. Для этого необходима разработка критериев оценки основных составляющих физической культуры личности.

Во-вторых, педагогическая оценка не должна быть фактором, констатирующим недостатки ребенка, определяющим негативный социальный статус в классе, фактором устрашения, заставляющим приходить на уроки в спортивный зал.

Педагогическая оценка должна выполнять две важнейшие функции: соотнесения и мотивации.

В своей первой функции педагогическая оценка выступает как индикатор определенных результатов и уровня достижений, которых добился тот или иной школьник в своей учебной деятельности.

Мотивационная функция педагогической оценки связана с побудительным воздействием на личность школьника, вызывая существенные сдвиги в самооценке ребенка, уровне его притязаний, в поведении, в способах учебной работы, в системе отношений между всеми участниками образовательного процесса. Под влиянием этих сдвигов ускоряются или замедляются темпы психического развития, происходят качественные преобразования в структуре интеллекта, личности и познавательной деятельности школьника.

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 06-06-21609 а/В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЕЖИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ИЗААК С.И., д.п.н, доцент,
Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация

Рассмотрены вопросы реализации постановления Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи" на федеральном и региональном уровнях. Представлены направления совершенствования системы мониторинга в Свердловской области.

Ключевые слова

Демографическая политика, общероссийский мониторинг, физическое здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, дети, подростки, молодежь.

В последнее десятилетие развития нашего государства общий уровень здоровья населения всех социально-демографических групп резко снизился. В Послании Федеральному Собранию Российской Федерации 2007 года Президент России подтвердил свою приверженность стратегии социального развития России, высказанной в предыдущих посланиях 2004, 2005, 2006 гг., - это повышение качества и уровня жизни всех россиян. В.В. Путин предложил активизировать работу по приоритетным национальным проектам в области здравоохранения, образования, жилья и аграрного сектора экономики, а также по решению демографических проблем. Они рассматриваются Президентом как инвестиции в человека и призваны объединять усилия федерального центра, субъектов Федерации, бизнеса и общественности в решении острых проблем демографии.

Эти положения актуальны для современного общества и нашли свое отражение в постановлении Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи", ставшего инструментом организации мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья подрастающего поколения [2].

В связи с важностью данного направления 23 марта 2007 года Комиссией по делам молодежи и спорту Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации проведено заседание «круглого стола» на тему «О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации» [1]. В работе «круглого стола» приняли участие члены Совета Федерации, представители федеральных министерств и ведомств, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, руководители научных организаций и учебных заведений, средств массовой информации.

По итогам обсуждения темы «круглого стола» были приняты рекомендации в адрес Правительства РФ и исполнительных органов субъектов Федерации. В целях эффективного решения вопросов организации и проведения мониторинга, позволяющего сформировать систему мер, направленных на укрепление физического здоровья и физической подготовленности населения, в том числе детей, подростков и молодежи, участники «круглого стола» **рекомендовали:**

I. Правительству Российской Федерации поручить:

Министерству здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Федеральному агентству по физической культуре и спорту, Министерству образования и науки Российской Федерации:

- Рассмотреть вопрос о ходе выполнения постановления Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации».

- Внести предложения по включению общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации в приоритетные национальные проекты "Образование" и "Здоровье", а также в федеральные целевые программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" и "Дети России на 2007-2010 годы".

- Разработать и внести в установленном порядке проект решения Правительства Российской Федерации о проведении ежегодного Всероссийского конкурса среди субъектов Российской Федерации на лучшую организацию и проведение общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

- При формировании проекта федерального бюджета ежегодно предусматривать финансирование мероприятий общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

- Активизировать работу по координации деятельности учреждений здравоохранения, образования, физической культуры и спорта по формированию Федерального информационного фонда данных состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

- Обеспечить выполнение Соглашения об информационном взаимодействии в области социально-гигиенического мониторинга.

- Регулярно осуществлять изучение общественного мнения по проблемам формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации.

II. Комитету Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи при доработке проекта федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учесть необходимость закрепления в законодательном порядке проведение общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации.

Участники «круглого стола» обратились также **к исполнительным органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления:**

1. С учетом «Стратегии социально-экономического развития регионов Российской Федерации» рассмотреть возможность создания региональных информационно-аналитических центров мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

2. При формировании бюджетов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований предусматривать финансирование мероприятий по проведению мониторинга в своих регионах.

Анализ региональных моделей мониторинга в городах Москве и Санкт-Петербурге, Кабардино-Балкарской Республике, Республике Татарстан, Вологодской, Липецкой, Мурманской, Самарской, Свердловской, Иркутской и Ульяновской областях, Краснодарском крае и других регионах показал их существенные различия между собой по компонентному составу собираемой информации, включающему единый федеральный компонент (показатели общероссийской системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков, молодежи) и различный региональный компонент (показатели социально-педагогического мониторинга, социологического мониторинга, всероссийской диспансеризации) [2]. Проведение монито-

ринга состояния физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения на территориях зависит от процесса управления, а также климатогеографических, природных, экологических факторов [3].

В Свердловской области система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков, молодежи действует на протяжении многих лет. В 2004 году было подписано постановление Правительства Свердловской области № 777 о проведении мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи на территории области в 2004-2005 годах. С 2007 года мониторинг – в приоритетном проекте. По мнению заместителя Министра по физической культуре, спорту и туризму Свердловской области Салова А.Ю. «в целом проведение мониторинга показало его пользу. И даже в течение учебного года было выявлено улучшение показателей физической подготовленности практически по всем показателям. Сегодня эта работа продолжается. База данных составляет порядка 400 тыс. человек» [1].

Одним из дальнейших этапов совершенствования региональной модели мониторинга Свердловской области является проведение исследований в системе "здоровье населения – среда обитания" [5]. Опыт работы в этом направлении имеет Центр Госсанэпиднадзора Свердловской области, который на протяжении последнего десятилетия в рамках ведения социально-гигиенического мониторинга успешно проводит специальные исследования по влиянию качества среды на здоровье населения.

Мониторинг в Свердловской области должен охватывать контингент дошкольников и, несомненно, студенческую молодежь.

Совершенствование технологии популяционного мониторинга состояния физического и моторного развития подрастающего поколения в настоящее время определяется разработанной Министерством регионального развития стратегией социально-экономического развития регионов, действующей на период 2005-2020 гг. Одним из приоритетов регионального развития является создание новой системы управления человеческими ресурсами, в том числе и технологии популяционного мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи [4].

Литература:

1. Лавров, А.И. О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации: Материалы «круглого стола» (23 марта 2007 г., г. Москва, Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации)/ А.И. Лавров, Н.В. Паршикова, А.П. Душанин, И.В. Смирнов, С.И. Изаак. – М.: Совет Федерации, 2007. - 50с.
2. Изаак, С.И. Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. База данных/ С.И. Изаак. - М.: Информрегистр, 2006. - РС №0220611425.- 112 Мгб.
3. Изаак, С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук/ С.И. Изаак. - СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 55с.
4. Изаак, С.И. Исследование социально-экономических процессов. База данных/ С.И. Изаак, Н.В. Паршикова. - М.: Информрегистр, 2007. - РС №0220711528. - 2.4 Мгб.
5. Изаак, С.И. Региональная модель мониторинга физического здоровья населения Свердловской области / С.И. Изаак, Л.А. Семенов // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. - М.: ГУ Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья РАМН, 2005. - Выпуск 2. - С. 42-46.

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

КОРОТИН С. А., ПОПОВА С.В.,
управление ФКСиТ ЛО, г. Липецк, Россия

Важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора, является забота о развитии физической культуры и спорта.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия, хотя такая заинтересованность еще не приобрела черты устойчивой, целостной системы поведения.

Тем важнее государственное влияние, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений - важная функция государства.

Принятый в 1999 году Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – важная веха в формировании правовых основ физкультурно-спортивной деятельности. Однако сегодня необходимо идти дальше. Актуальной задачей становится формирование приоритетного отношения к сфере физической культуры и спорта по всем параметрам: экономическим, идеологическим, политическим. Это приоритетное отношение должно быть закреплено, прежде всего, в системе законодательных актов. В связи с вступлением в силу законов 131 – ФЗ и 184 - ФЗ, необходимы срочные коррективы в закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и всенародное его обсуждение.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо в законе предусмотреть, в качестве приоритетного направления, целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия необходимо направить на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности, а также на раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа.

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры.

Сегодня в Липецкой области признаки таких изменений заметны. За последние два года отмечается рост числа занимающихся физической культурой и спортом. Значительно увеличилось количество массовых спортивных соревнований для всех слоев населения. Расширяется география физкультурно-оздоровительной формы "Женский фестиваль", "Спартакиада трудящихся". Благодаря только этим формам, в области, за последние пять лет, увеличилось число занимающихся на 10 тыс. чел., из них женщин на 4 тыс.

человек. Произошло значительное увеличение числа лиц отмеченных государственными и ведомственными наградами: Заслуженных работников физической культуры на 57%, Заслуженных тренеров Российской Федерации на 45%, Заслуженных мастеров спорта на 350%, мастеров спорта международного класса на 31%. Количество популяризируемых видов спорта увеличилось на 35 % (62 вида). Количество чемпионов мира и Европы возросло на 300%. Число занимающихся в секциях и группах по видам спорта, клубах и группах физкультурно-оздоровительной направленности возросло на 33%. Учреждений дополнительного образования увеличилось на 5 %. Увеличилось число учащихся ОШВСМ с 32 до 110 чел. Созданные условия для качественной подготовки спортсменов привели к росту их спортивного мастерства. Количество призеров Всероссийских соревнований увеличилось в 2 раза, а международных - в 5 раз. Возросло представительство липецких спортсменов в составе сборных команд России на 137% (90 чел. – 2004г.). С целью привлечения наибольшего количества детей открыты: областная комплексная ДЮСШ с филиалами в районах области, областные специализированные ДЮСШ олимпийского резерва в с. Конь-Колодезь (стрельба) и «Локомотив» в г. Ельце (дзюдо). Открытие этих спортивных школ позволило увеличить число занимающихся и достичь 20% социальной нормы.

Улучшается материальная база, хотя сегодняшние условия требуют еще большего вложения в эту сферу. На территории Липецкой области на 11% увеличилось количество плоскостных сооружений, на 9%, спортивных площадок, на 7%, спортивных залов, на 40% плавательных бассейнов. При современной жизни необходимо акцентировать внимание на строительстве современных физкультурно-оздоровительных комплексов.

Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ

ЛЕВУШКИН С.П., БУВАШКИН О.Е.

Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск, Россия

Учение о конституции является одним из наиболее противоречивых разделов медико-биологических наук, изучающих человека. В последние годы много говорится о наличии синтетической или интегральной конституции, объединяющей эти частные особенности в единое целое (В.П.Чтецов, 1974; Б.А. Никитюк, 1989, 2000; Е.Н. Хрисантова, 1990; В.Е. Дерябин, 1993). Однако сведений, свидетельствующих о рождении синтетического подхода в изучении конституции человека, еще явно недостаточно. Мало изучены вопросы, связанные со скоростью развития ростовых и дифференцировочных процессов на разных этапах индивидуального развития представителей различных конституциональных групп.

Телосложение является одним из наиболее важных признаков конституции человека. По нему с высокой степенью вероятности можно прогнозировать индивидуальные особенности человека, включая его психические и физические способности и возможности (В.Д. Сонькин и соавт., 2000). В ряде исследований было доказано, что особенности телосложения и структуры моторики являются важнейшими типологическими признаками, отражающими индивидуальные особенности организации нейромоторных и метаболических процессов в организме (И.В. Никишин, 1993; М.В. Бурчик, 1994; В.В. Зайцева, 1995; В.Д. Сонькин и соавт., 2000; Р. Р. Салимзянов, 2003). Знания особенностей телосложения ребенка, которые во многом определяют темпы физического развития и двигательных возможностей детей и подростков, имеют немаловажное прикладное значение, поскольку их необходимо учитывать при рациональной организации не только спортивно-тренировочного процесса, но и занятий оздоровительной физической культурой.

Цель, организация и методы исследования.

Нами выполнено исследование, целью которого явилось изучение возрастной динамики и особенностей физического развития и двигательной подготовленности школьников 7-10 лет разных соматотипов.

Все исследования, проведенные в рамках настоящей работы, были выполнены с мальчиками I-V классов средней общеобразовательной школы № 83 г. Ульяновска. Общее количество школьников составило 186 учащихся. Все мальчики были отнесены к основной медицинской группе.

Для реализации поставленной цели использовались следующие методы исследования: антропометрия (В.В. Бунак, 1941); 8 двигательных тестов; определение типов телосложения (В.Г. Штефко, А.Д. Островский, 1929).

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные в ходе исследования данные о физическом развитии представлены в таблице 1, в которой буквами А, Т, М и Д обозначены типы телосложения (в классификации Штефко-Островского), соответственно: астенический, торакальный, мышечный и дигестивный. Для упрощения описания и анализа результатов использовался прием группирования типов телосложения в 2 класса: долихоморфных (А-Т) и брахиморфных (М-Д), учитывая, что по большинству изученных показателей достоверных различий между типологическими группами внутри этих классов мы не выявили.

Как видно из таблицы 1, показатели физического развития младших школьников вне зависимости от типа телосложения с возрастом имеют тенденцию к повышению. Наименее интенсивно изменяется длина тела: ежегодные приросты находятся в пределах от 1,28 до 2,1 %. Более заметно в младшем школьном возрасте увеличивается масса тела.

Таблица 1

Возрастная динамика физического развития школьников 7-10 лет, имеющих разные типы телосложения (M1+ m)

Антропометрические признаки	Телосложение	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %
		7 лет	8 лет		8 лет	9 лет		9 лет	10 лет	
Длина тела, см	А-Т	127,6 ± 1,69	130,1 ± 1,59	1,99	131,5 ± 1,46	133,7 ± 1,44	1,71	136 ± 1,09	137,9 ± 1,47	1,28
	М-Д	126,2 ± 1,85	128,8 ± 1,91	2,06	132,8 ± 1,5	134,8 ± 1,7	1,49	137,6 ± 1,0	140,4 ± 1,24	2,03 *
Масса тела, кг	А-Т	23,7 ± 1,18	26,3 ± 1,56	10,97*	26,6 ± 0,8	28,8 ± 0,86	8,23 *	29,9 ± 0,71	30,4 ± 0,79	1,58
	М-Д	25,7 ± 2,13	26,6 ± 1,1	3,5	29,6 ± 1,1	31,5 ± 0,86	6,32 *	33,2 ± 1,19	35,2 ± 1,26	5,91
ЖЕЛ, куб. см	А-Т	1531,2 ± 53,7	1714,3 ± 68,3	11,9 *	1733,7 ± 67,8	1913,3 ± 57,7	10,4 *	1881 ± 63,8	2021,4 ± 92,7	7,46 *
	М-Д	1583,3 ± 69,2	1675 ± 82,8	5,78	1660,8 ± 65,7	1806,4 ± 91,7	8,77	1945 ± 72,1	2005 ± 55,9	3,08
ОГК, см	А-Т	58 ± 0,85	61,7 ± 1,04	6,4 *	61,1 ± 0,53	63,9 ± 0,69	4,47 *	63,3 ± 0,7	64,9 ± 0,54	2,54
	М-Д	59 ± 1,49	61,7 ± 1,54	4,58	62,6 ± 1,13	65,8 ± 0,98	5,11 *	66,4 ± 0,89	69,6 ± 1,0	4,82 *
Окружность бедра, см	А-Т	36,4 ± 0,88	36,6 ± 1,19	0,55	36,9 ± 0,69	37,0 ± 0,71	0,27	38,2 ± 0,68	39,4 ± 0,79	2,95
	М-Д	38,7 ± 1,65	39,8 ± 1,22	2,84	40,7 ± 1,13	40,7 ± 1,36	0,25	41,1 ± 1,1	42,6 ± 0,89	3,74
Окружность талии, см	А-Т	52,7 ± 0,94	55,7 ± 1,06	5,61 *	56,4 ± 1,0	58,3 ± 0,83	3,32 *	56,7 ± 0,85	58,8 ± 0,5	3,67 *
	М-Д	55,3 ± 2,45	59 ± 2,08	6,62	57,1 ± 1,35	61,2 ± 1,87	7,18 *	58,6 ± 1,06	61,8 ± 0,88	5,46 *
Окружность плеча, см	А-Т	16,5 ± 0,39	17,4 ± 0,37	6,06 *	17,5 ± 0,21	18,3 ± 0,31	4,64 *	17,8 ± 0,27	18,6 ± 0,28	4,22 *
	М-Д	17,7 ± 0,94	18,8 ± 0,57	6,13	18,4 ± 0,51	19,8 ± 0,7	7,61 *	19,1 ± 0,35	20,6 ± 0,42	7,8 *
Окружность запястья, см	А-Т	11,9 ± 0,21	12,7 ± 0,38	7,06 *	12,4 ± 0,23	13,1 ± 0,24	5,52 *	12,6 ± 0,12	13,5 ± 0,19	6,83 *
	М-Д	12,3 ± 0,72	13,3 ± 0,54	7,43	13,4 ± 0,27	13,6 ± 0,2	1,5 *	13,2 ± 0,23	13,9 ± 0,2	5,02 *
КЖС под лопаткой, мм	А-Т	4,5 ± 0,3	5,2 ± 0,2	15,6 *	5,0 ± 0,3	5,6 ± 0,2	11,1 *	5,2 ± 0,3	5,8 ± 0,2	11,5 *
	М-Д	5,9 ± 0,6	6,7 ± 0,8	13,6	6,4 ± 0,5	7,0 ± 0,8	9,4	6,5 ± 0,3	7,5 ± 0,5	15,4 *
КЖС на животе, мм	А-Т	4,1 ± 0,3	4,7 ± 0,5	14,6	4,8 ± 0,4	5,8 ± 0,5	19,2 *	5,8 ± 0,6	6,7 ± 0,4	15,5 *
	М-Д	7,3 ± 1,2	8,3 ± 1,1	13,7	7,9 ± 0,7	8,0 ± 0,9	1,3	7,6 ± 0,8	9,5 ± 0,7	25,0 *
КЖС на плече, мм	А-Т	4,8 ± 0,6	4,8 ± 0,7	0	5,0 ± 0,5	5,1 ± 0,4	2,0	5,2 ± 0,4	5,5 ± 0,5	5,8
	М-Д	6,6 ± 0,7	7,2 ± 0,9	9,1	7,0 ± 0,8	7,0 ± 0,7	0	6,6 ± 0,5	7,9 ± 0,7	19,7 *

Таблица 2

Возрастная динамика физического развития школьников 7-10 лет, имеющих разные типы телосложения (M+ m)

Двигательные тесты	Телосложение	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %	Начало эксперим.	Окончание эксперим.	Прирост, %
		7 лет	8 лет		8 лет	9 лет		9 лет	10 лет	
Бег 30 м, с	А-Т	7,26 ± 0,07	6,9 ± 0,11	-4,86 *	6,76 ± 0,12	6,32 ± 0,08	-6,6 *	6,3 ± 0,09	6,08 ± 0,08	-3,4 *
	М-Д	6,95 ± 0,1	6,860,09	-1,29	6,72 ± 0,14	6,4 ± 0,12	-4,76 *	6,28 ± 0,09	6,03 ± 0,13	-3,98 *
Челночный бег 3x10 м, с	А-Т	10,7 ± 0,26	9,82 ± 0,11	-8,15 *	9,69 ± 0,13	9,28 ± 0,15	-3,17 *	9,24 ± 0,13	8,92 ± 0,12	-3,37 *
	М-Д	10,55 ± 0,21	9,78 ± 0,2	-7,3 *	9,63 ± 0,17	9,27 ± 0,16	-3,44 *	9,11 ± 0,15	8,65 ± 0,11	-4,33 *
6-минутный бег, м	А-Т	806,3 ± 21,1	865,5 ± 27,0	7,34 *	883,4 ± 27,1	946,1 ± 31,2	7,13 *	984,2 ± 25,5	1064,2 ± 27,9	8,13 *
	М-Д	762,5 ± 18,83	843,3 ± 40,9	10,6 *	879,5 ± 21,6	922,5 ± 19,1	4,89 *	952,6 ± 23,4	1031 ± 26,1	8,2 *
Наклон туловища вперед, см	А-Т	2 ± 0,66	2,82 ± 1,01	41	2,74 ± 1,13	2,76 ± 1,29	0,73	3,05 ± 1,12	3,91 ± 1,58	28,2
	М-Д	0,9 ± 1,06	1,2 ± 1,38	33,3	1,54 ± 1,63	1,68 ± 1,24	9,1	2,46 ± 1,3	3,22 ± 1,47	30,9
Подтягивание на перекл. к-во раз	А-Т	1,0 ± 0,24	1,36 ± 0,45	36	2,1 ± 0,43	2,7 ± 0,49	28,6	2,86 ± 0,4	3,4 ± 0,78	18,9
	М-Д	1,5 ± 0,7	1,8 ± 0,55	20	1,9 ± 0,51	2,2 ± 0,54	15,8	2,5 ± 0,49	3,15 ± 0,69	26
Становая динамометрия, кг	А-Т	44,5 ± 2,3	44,8 ± 1,46	0,7	45,5 ± 1,9	47,3 ± 1,29	3,96	48,1 ± 1,61	50,8 ± 1,75	5,61
	М-Д	42,4 ± 2,1	43,6 ± 2,04	2,8	44,6 ± 2,2	47,1 ± 2,11	5,6	50,6 ± 2,0	53,4 ± 1,8	5,53
Динамометрия правой кисти, кг	А-Т	6,35 ± 0,81	7,45 ± 0,62	17,3	8,0 ± 0,35	9,31 ± 0,53	16,4 *	9,95 ± 0,42	11,9 ± 0,54	19,6 *
	М-Д	7,13 ± 0,72	8,7 ± 0,75	22,0 *	9,1 ± 0,57	10,5 ± 0,54	15,8 *	10,68 ± 0,51	13,0 ± 0,37	21,7 *
Динамометрия левой кисти, кг	А-Т	5,72 ± 0,85	6,69 ± 0,62	17,0	7,18 ± 0,37	8,6 ± 0,55	19,8 *	8,8 ± 0,69	10,28 ± 0,62	16,8 *
	М-Д	6,14 ± 0,47	7,3 ± 0,53	18,9 *	7,72 ± 0,56	9,18 ± 0,49	18,9 *	9,66 ± 0,8	11,4 ± 0,47	18,0 *
Подним. тул-ща за 15 с, к-во раз	А-Т	9,1 ± 0,67	9,2 ± 0,6	1,1	9,4 ± 0,83	10,1 ± 0,54	7,4	10,9 ± 0,69	13,1 ± 0,88	20,2 *
	М-Д	8,5 ± 0,35	8,9 ± 0,67	4,7	9,3 ± 0,59	9,8 ± 0,9	5,4	11,0 ± 0,8	12,9 ± 0,78	17,3 *
Удерж. тул-ща под уг. 45 гр., с	А-Т	88,2 ± 9,7	82,9 ± 9,2	-6,0	87,1 ± 7,9	91,5 ± 12,2	5,05	93,5 ± 8,7	101,8 ± 12,8	8,88
	М-Д	81,7 ± 7,8	76,5 ± 11,4	-6,4	73,7 ± 13,4	84,9 ± 8,4	15,2	95,4 ± 17,2	93,1 ± 9,6	-2,41
Прыжок в длину с места, см	А-Т	129,0 ± 4,5	129,1 ± 2,78	0,1	132,0 ± 3,1	145,3 ± 3,2	10,1 *	147,1 ± 2,41	157,1 ± 3,21	6,8 *
	М-Д	133,7 ± 5	135,9 ± 3,42	1,65	136,7 ± 2,4	150,2 ± 4,3	9,9 *	155,4 ± 3,55	163,5 ± 2,17	5,2 *

Примечание: * - наличие достоверных различий между показателями мальчиков разных возрастов одной типологической группы.

Причем представители астено-торакального типа телосложения значительно прибавляют в весе в возрастном диапазоне от 7 до 9 лет, тогда как у школьников мышечного и дигестивного соматотипов период наиболее заметного увеличения массы тела приходится на год позже. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом также неуклонно повышается, особенно заметно это происходит у мальчиков, имеющих астено-торакальный тип телосложения: для них на протяжении всего младшего школьного возраста характерен ежегодный прирост в пределах от 9,23 до 11,9 %. Менее заметно ЖЕЛ увеличивается у представителей мышечного и дигестивного типов телосложения – их средний ежегодный прирост составляет 4,95 %.

Кожно-жировые складки с возрастом имеют тенденцию к увеличению вне зависимости от типа телосложения школьников. При этом достоверные повышения толщины кожно-жировых складок у школьников астено-торакального типа начинаются с 8-летнего возраста, тогда как у школьников мышечного и дигестивного типов телосложения достоверные приросты приходятся на год позже (с 9 лет).

По большинству антропометрических показателей интенсивный рост физического развития у школьников астено-торакального типа телосложения происходит в течение всего изучаемого возраста (период от 7 до 10 лет), тогда как значительное увеличение аналогичных показателей учащихся мышечного и дигестивного соматотипов начинается на год позже и продолжается от 8 до 10 лет.

Большая часть показателей физического развития мальчиков, отнесенных к астено-торакальному и мышечно-дигестивному типам телосложения, имеют значительные различия во всех возрастных группах. По таким показателям как масса тела, окружность грудной клетки, бедра, талии, плеча и запястья, кожно-жировые складки достоверно более высокие значения выявлены у мальчиков, имеющих мышечный и дигестивный типы телосложения. Не выявлено достоверных различий по таким параметрам физического развития, как длина тела и ЖЕЛ.

Для оценки физической подготовленности школьников использовали батарею тестов, включающую: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, 6-минутный бег, подтягивание на перекладине, удержание туловища под углом 45 градусов, поднимание туловища из положения лежа за 15 секунд, прыжок в длину с места, тест на максимальное сгибание туловища. Эти двигательные тесты наряду с показателями кистевой и становой динамометрии позволили оценить уровень развития основных физических качеств.

В таблице 2 представлена возрастная динамика физической подготовленности школьников 7-10 лет, имеющих разное телосложение. Как видно из таблицы, физическая подготовленность у младших школьников имеет тенденцию к повышению с возрастом вне зависимости от типа телосложения. Наиболее заметно на протяжении всего младшего школьного возраста повышаются результаты выполнения таких двигательных тестов, как бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, 6-минутный бег, характеризующих развитие быстроты, координационных способностей и общей выносливости. Выявлены высокие достоверные приросты кистевой динамометрии, свидетельствующие о степени развития силы мышц кисти. Наряду с этим, достаточно высокий прирост отмечен в результатах выполнения наклона туловища вперед и подтягивания на высокой перекладине, характеризующих гибкость и силовую выносливость. Скоростно-силовые качества наиболее интенсивно начинают повышаться с 8-летнего возраста, о чем свидетельствуют результаты таких двигательных тестов, как прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 секунд. Наименее заметные позитивные изменения с возрастом обнаружены в результатах удержания туловища под углом 45 градусов и становой динамометрии, что говорит о более медленном развитии силовой выносливости и силы мышц спины в младшем школьном возрасте.

Анализ интенсивности возрастных изменений физических качеств у школьников младшего возраста разных типов телосложения показал, что быстрота в большей мере повышается у школьников астено-торакального телосложения, а сила мышц спины,

кости, гибкость – у мышечного и дигестивного типов телосложения.

Количество достоверных различий в результатах двигательных тестов в группах школьников астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения значительно меньше (29,5 %), чем число достоверных различий, выявленных в показателях физического развития этих же групп школьников (79,5 %).

Наибольшее количество достоверных различий обнаружено по результатам таких тестов, как 6-минутный бег, бег на 30 м, прыжок в длину с места и данным динамометрии.

Анализ числа достоверных различий между группами мальчиков разных типов телосложения в возрастном аспекте выявил увеличение их количества с возрастом. Так, если в 7-ми и 8-летнем возрасте их насчитывалось лишь 9,1 % и 0 %, то в 9-ти и 10-летнем возрасте их количество возросло, соответственно, до 36,4 % и 54,5 %. Вне зависимости от возраста, школьники мышечного и дигестивного типов телосложения являются более сильными, координированными и быстрыми, а учащиеся, имеющие астено-торакальный тип телосложения, более выносливы и гибки.

Таким образом, уже в младшем школьном возрасте представители астено-торакального и мышечно-дигестивного типов телосложения существенно отличаются по своему физическому развитию и подготовленности и могут рассматриваться по этим показателям как члены различных генеральных совокупностей.

Литература:

1. Бурчик М.В., Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Индивидуально-типологические особенности двигательной подготовленности учащихся старших классов // *Физическая культура индивида: Сборник научных* - М., 1994. - С.114-121.
2. Бунак В.В. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941. - 368 с.
3. Дерябин В.Е. Морфологическая типология телосложения мужчин и женщин: Автореф. дисс. д.б.н. – М., 1993. – 53 с.
4. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1995. - 47 с.
5. Никишин И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1993. - 24 с.
6. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // *Теор. и практ. физической культуры*. – 1989. - № 1. – 44 с.
7. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интерактивная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
8. Салимзянов Р.Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7-10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 24 с.
9. Сонькин В.Д., Корниенко И.А., Тамбовцева Р.В., Зайцева В.В., Изаак С.И. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития // *Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты*. – М.: Образование от А до Я, 2000. – С. 31-59.
10. Хрисанфова Е.П. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. - М.: Изд-во Московского ун-та, 1990. - 153 с.
11. Чтецов В.П. Конституции человека // *Итоги науки и техники. Сер. Морфология человека и животных. Антропология*. - Т.6. - М., 1974. – С. 71-99.
12. Штефко В.Г., Островский А.Д. Схемы клинической диагностики конституциональных типов. - М.-Л.: Медгиз, 1929.

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 07-06-21603 а/В.

ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПЕРОВ А.П., к.п.н, профессор;
ГОУ ВПО ЛГТУ, г. Липецк, Россия

При анализе существующих форм и методов физического воспитания, материальной и спортивных баз современных школ, колледжей, вузов выявляется, что спортивных сооружений недостаточно, а имеющиеся, как ни парадоксально, используются недостаточно эффективно.

Организация спортивно-массовой работы по месту жительства развивается в направлении спортивных клубов, комнат школьников. Данное направление эффективно, но не дает должного результата. Рассматривая загруженность помещений спортивного клуба, комнат здоровья, показывает на наличие так называемого «мертвого» времени – это с 11 часов дня до 15 часов. В это время школьники первой смены не могут посещать данные клубы, так как находятся на занятиях, а II смена готовится к помещению школы, хотя это время можно использовать для организации учебного процесса в школах. Однако данные помещения находятся на значительном расстоянии от школы и принадлежат в настоящее время городскому управлению по физической культуре и не используются в учебном процессе с учащимися школ.

При организации районных соревнований, особенно по игровым видам спорта, помещения спортивных клубов, комнат школьника не используются из-за технического состояния, т.е., располагаясь в подвальных или полуподвальных помещениях, не соответствуют техническим условиям, предъявляемым к указанным видам спорта. В данном случае лучшим вариантом является создание центров, хотя бы по одному в каждом районе, при школах, где уже имеются спортивные залы, увеличив площади за счет строительства дополнительных тренировочных помещений. В дневное время использование такого комплекса позволит значительно улучшить качество проведения учебных занятий в школе, а в вечернее – данные помещения могут использоваться детско-юношескими спортивными школами для организации тренировочного процесса со школьниками данного района.

Целесообразно также при школах района или хотя бы при одной строить хоккейную площадку, футбольные поля, простейшие плоскостные сооружения, которые можно использовать при проведении учебных занятий со школьниками.

Кроме того, будут решены и проблемы организации соревнования среди школьников. Проведение районных соревнований в ближайших от места жительства спортивных сооружениях позволяет увеличить эффективность использования рабочего времени школьника, сократит до минимума необоснованные затраты времени, переезды к местам соревнований и др.

На данных спортивных площадках можно проводить и общегородские соревнования, а в летний период – спортивные мероприятия со школьниками городских оздоровительных лагерей.

Если подсчитать материальные и другие затраты на строительство и эксплуатацию помещений спортивного клуба и сравнить их с дополнительными сооружениями при школах, их эффективность, то чаша весов склоняется к тому, что лучше и дешевле построить дополнительные спортивные залы, хотя бы по одному в районе, чем реставрировать подвальные помещения, где обычно располагаются спортивные клубы.

Повышению спортивного мастерства способствуют кроме хорошей организации тренировочного процесса правильный отбор спортсменов по специализациям и сохранение их в процессе становления. Ни для кого нет секрета, что большее количество перспективных спортсменов теряется в процессе перехода из ДЮСШ в колледжи, вузы, поступая в другие учебные заведения. В то же время в практике используются варианты совместной эксплуатации спортивных помещений. Некоторые вузы создают на сво-

ей базе филиалы ДЮСШ по видам спорта.

При анализе литературы и практического опыта было бы более рационально создавать на базе вузов, колледжей, ДЮСШ, формируя группы спортивного совершенствования из учащихся 9-11-х классов, а начальную подготовку данного контингента проводить в общеобразовательных школах. Тренерский состав остается неизменным на весь период обучения. Получается следующее: группа, сформированная из учеников 9-х классов, в течение 3 лет (9-11 классы) занимается на базе колледжей, вузов. В процессе занятий у школьников происходит адаптация к условиям студенческой среды, участвуя в соревнованиях как среди школьников, так и среди студентов, затем, не менее места нахождения, спортсмен поступает в вуз, продолжая заниматься в данной спортивной группе, это еще 5 лет. После окончания вуза наиболее перспективный спортсмен, а это, как правило, и хорошо учившийся студент, остается в аспирантуре, еще 3 года. Итого получается 11 лет занятий спортом в одной среде, у одного тренера. При такой расстановке спортсмен имеет возможность достичь высоких результатов и получить образование.

Данная схема позволит создавать хороший резерв для формирования и участия сборных команд области в чемпионате России.

Кроме того, высокие спортивные результаты, культурный, образовательный уровень выпускников вузов, колледжей, прошедших данную учебно-тренировочную схему, является могучим толчком к пропаганде здорового образа жизни среди населения города, области.

Практически все выпускники вузов в будущем становятся руководителями предприятий или других структурных подразделений, что также скажется на психологическом климате коллективов.

Поэтому средства, затраченные на создание спортивно-оздоровительных центров при школах, колледжах, вузах, окупятся сполна воспитанием физически здорового, всесторонне подготовленного молодого поколения.

НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО;
директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия
ЧЕРНЫХ Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ;
ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Основные формы и принципы развития образовательной сферы определяются, в первую очередь, прогрессом общественных отношений и современными экономическими условиями. Определенный комплекс социально-экономических условий, в конечном счете, определяет пути развития системы непрерывного профессионального образования. А тенденции развития системы профессионального образования являются опосредствованным отражением объективных закономерностей развития общества, где экономика и образование должны находиться в процессе устойчивого взаимодействия и взаиморазвития.

С изменением экономической системы в России формируется новый социальный характер личности в целом и профессиональной личности в частности, что обуславливает необходимость создания эффективной системы непрерывного профессионального образования для поддержания личности в процессе формирования и реализации его профессиональной карьеры и жизнедеятельности.

Усиление значимости непрерывного образования обусловлено стремительными изменениями жизнедеятельности современного общества, которые проявляются: в кризисе социализации, когда система образования уже не обеспечивает гармоничное вхождение человека в реальную социальную жизнь; в нарастании разрыва между образованием и культурой, когда обучающийся получает в лучшем случае знания, но не ценности культуры; в постоянно увеличивающемся отставании образования от развивающейся современной науки.

Цель непрерывного образования - предоставить каждому индивиду проблемную область и сферу деятельности, необходимую для развития его инициативы и формирования его самостоятельного суждения. При рассмотрении теории непрерывного образования выявляются различные взаимосвязи между тремя основными элементами: системой образования, внеобразовательными системами и обучающимся человеком. При этом упор в непрерывном образовании делается на личностную ориентацию (Колесникова И.А., Хуторской А.В.).

Непрерывное образование трактуется и как процесс роста профессионального потенциала личности в течение жизни, организационно обеспеченный системой государственных и общественных институтов и соответствующий потребностям личности и общества; использование совокупности информационных источников для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей в саморазвитии во всех сферах профессиональной и общественной деятельности. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных технологий.

Непрерывное профессиональное образование человека - явление более глобальное, нежели простое включение взрослых в организованные формы образования или создание системы непрерывного образования специалистов в целях развития профессиональной деятельности, экономики, социума. Не ограничиваясь конкретными сроками обучения непрерывное образование приобретает черты жизнедеятельности, а сама жизнь человека - черты непрерывного образовательного процесса. Именно непрерывность учения на протяжении жизни способствует образованию качества жизнедеятельности.

Подобное понимание идеи непрерывности предполагает особую позицию специа-

листа. Он видится полноправным участником образовательного процесса, самостоятельно определяющим, у кого, чему и как ему учиться для выполнения своих жизненных задач и планов. На этом фоне «вести» взрослого учащегося - значит содействовать развитию непрерывности образовательного процесса на всех уровнях государственного и общественного устройства.

Реализация принципа непрерывности образования на практике связана с определением и нормативным закреплением его структуры; обеспечением социальных прав и гарантий каждому, желающему продолжать образование; созданием государственно-общественной системы управления развитием этой структуры; формированием культуры непрерывного обучения у специалистов; подготовкой кадров, способных обеспечить обучение специалистов на любом этапе их профессиональной деятельности.

Таким образом, непрерывное образование предстает перед нами одновременно и как общественно-государственная система, обеспечивающая реализацию принципа непрерывности обучения в обществе, и как внутренний процесс, сопровождающий становление субъекта на основе обучения в течение всей жизни. При этом по отношению к жизнедеятельности человека оно выполняет две основные функции: профессионально-личностного развития и адаптации к изменяющейся ситуации (Сластёнин В.А., Громова М.Т.).

Применительно к образованию свойство субъектности у взрослого человека выражается в следующих показателях: способности самостоятельно формировать информационный запрос; возможности выбора модели обучения; осознанном принятии той или иной позиции в процессе обучения; опоре на способность к эмоционально-волевой, физиологической, мотивационно-потребностной саморегуляции в сфере образования; стремлении и возможности привнести содержание своего жизненного опыта в содержание обучения.

Организуя обучение взрослых людей, необходимо представлять типичные внешние и внутренние трудности, с которыми сталкивается взрослый в современной образовательной ситуации.

В мире, где наблюдается лавинообразное нарастание информации, то, что было выучено несколько лет назад, оказывается недостаточным сегодня для продуктивной профессиональной деятельности. Специалист оказывается безоружным перед фактом своей некомпетентности, функциональной неграмотности, чаще всего не понимая, что это естественная ситуация, требующая осознанного постоянного образовательного движения.

Специалистов среднего и старшего возраста приводят в недоумение множественность, вариативность, дискретность сведений, которые поступают к нему из окружающего мира. Его смущает невозможность охватить весь массив знаний даже в своей отрасли. Фактически перед ним вновь встает знакомая школьная задача - научиться учиться. Прежде всего, работе в информационных средах с помощью компьютерной техники.

Также сложность включения взрослого человека в образовательные процессы обусловлена психофизиологическими, социально-психологическими, социальными, психолого-педагогическими причинами (Колесникова И.А.).

Обладая определенным опытом и субъектной позицией в образовании, современный человек способен сам оценить и выбрать способ и формы обучения, поэтому при разработке программ в системе постдипломного образования необходима ориентация на восприятие и самовосприятие взрослого человека в ситуации его обучения. Обычно взрослый человек довольно осторожно относится к нахождению в позиции того, кого учат. Он предпочитает такую организацию образовательного процесса, в которой другими людьми будет востребован его опыт и отношения. Не меньше, чем учебная информация, взрослому человеку бывают интересны преподаватели и соученики в личном и индивидуальном плане. Поэтому обучение взрослых предполагает создание

атмосферы партнерства, взаимопомощи и поддержки.

В течение 3 лет сотрудниками ГУ ИАЦРФКиС Липецкой области проводятся исследования, направленные на повышение эффективности технологий послевузовского и дополнительного профессионального образования специалистов физической культуры и спорта. Установлен творческий контакт и организована совместная деятельность с институтом повышения квалификации и профессиональной переподготовкой при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (Москва), Волгоградской государственной академией физической культуры, Ульяновским государственным университетом, Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры (Москва), научно-исследовательским институтом возрастной физиологии (Москва) направленные на оптимизацию процесса внедрения новейших достижений науки и методики в практику работы тренера и руководителя-организатора в сфере физической культуры и спорта. Совместная деятельность позволила осуществлять внедрение инновационных методик непосредственно в практику.

Содержание курсов ориентированно на современные профессиональнозначимые знания и умения, составляющих основу непрерывного профессионального образования специалиста физической культуры и спорта имеющего высшее или средне-специальное образование для получения дополнительной специализации.

Программы разработаны в соответствии с государственными требованиями, предъявляемыми к постдипломному образованию. Для реализации программ были использованы современные технологии обучения и формы контроля усвоения содержания программы.

Учебный процесс по курсу осуществлялся в разнообразных формах: лекции, практические, методические занятия, мастер-классы, учебная практика, самостоятельная работа слушателей, консультации и другие. Выбор форм организации непрерывного постдипломного образования осуществляется на основе личностно-деятельностного подхода и включает индивидуально-групповые занятия.

Выбор образовательной стратегии определялся, прежде всего, в зависимости от цели и содержания, которое предстояло освоить слушателям. В этой связи, основными задачами образовательного процесса становятся:

- осуществление диагностики личностно-ориентированных способностей, возможностей, устремлений субъекта образовательного процесса (степень мотивированности на продолжение образования, информационный запрос, актуальный уровень профессиональной компетентности и притязаний, готовность обучаться в предлагаемой форме, психофизиологические и социально-психологические особенности, предпосылочный образовательный и профессиональный опыт и др.);
- создание условий для позитивного настроения и понимания перспектив их профессионального и личностного роста участников образовательного процесса;
- формирование в образовательном процессе ситуации межсубъектного взаимодействия на протяжении всего периода реализации профессиональной программы;
- предоставление каждому участнику образовательного процесса возможности самовыражения и самоутверждения в среде коллег посредством презентации своего позитивного профессионального опыта;
- обеспечение социально-психологических условий для реального развивающего продвижения участников образовательного процесса в освоении содержания программы непрерывного профессионально-личностного образования;
- разработка модели конечного продукта образовательного процесса на данном этапе и создание условий его получения для каждого из участников посредством прохождения личностно-ориентированной траектории;
- разработка в процессе реализации личностно-ориентированного содержания не-

прерывного образования для каждого участника технологии перспективы в его направлении дальнейшего продвижения в профессиональном поле.

Реализация указанных задач и достижение поставленной цели при использовании разработанной модели программ непрерывного постдипломного образования в контексте измененных традиций ведущая роль в организации процесса на всех этапах принадлежит личности профессионала. Это обусловлено тем, что практикующий специалист поставлен в ситуацию и условия равноправного субъекта осуществляемого образовательного процесса, и это побуждает его к реализации потребности в самостоятельности, в самоуправлении, что является следствием в выборе ведущей, определяющей роли для процесса своего образования и определения его параметров.

Включенность в образовательный процесс согласно вышеуказанного, для взрослого человека означает стремление занять в этом процессе активную позицию и это проявляется во внутренней реакции на предлагаемое содержание образования, а так же в активном потреблении образовательных услуг в соответствии с заинтересованностью в получении качественных знаний и, следовательно, занимает позицию требовательно и критически настроенного участника образования.

В этом контексте основная задача другого субъекта образовательного процесса - преподавателя, сводится к поощрению и поддержанию созданных условий развития, воспитания, образования специалиста в процессе восхождения от полной зависимости к все возрастающему самоуправлению, оказании помощи в определении параметров в каждом из трёх составляющих указанных необходимой информации для личного роста в контексте профессиональной деятельности.

Итак, осуществим попытку резюмировать основные теоретические и практические позиции использованные и разработанные для создания системы постдипломного физкультурно-спортивного образования. Основной характеристикой образовательного процесса становится самостоятельное определение участниками названного процесса и поиск необходимых знаний, содействующих становлению его новых профессионально значимых и актуальных современным условиям деятельности на конкретном месте работы умений и навыков. В данном контексте на первое место выходит уровень мотивации к приобретению новых знаний специалистов, так как непрерывность постдипломного профессионального образования обеспечивает способность к сохранению и развитию субъективной позиции специалиста на основе самоанализа, самооценки, самоорганизации в дальнейшем освоении поля профессиональной активности.

Одной из определяющих успешность реализации непрерывного постдипломного образования позиций, является содержание понятия «профессиональный опыт», который характеризуется как: накопленная информация, автоматизация многих действий и операций, стереотипы, разного вида установки. Все это используется в качестве источника образования для субъектов названного процесса. Функцией преподавателя в этом случае является оказание помощи в выявлении содержания собственного опыта каждого из участников программы непрерывного постдипломного образования.

Результатом реализации предопределенного программами содержания образования и выявленной уникальности опыта работы приводит к так называемому интеграционному согласованию, предполагающему обнаружение сходства и различий между старым и новым знанием. Это позволяет старое, уже известное осмыслить по-новому. При этом, интеграционное согласование обеспечивает более спокойное вхождение специалиста в образовательный процесс, способствует преодолению жестких рамок содержания постдипломного образования. При определенной организации имеющийся профессиональный опыт становится существенным компонентом содержания занятий, расширяя его границы. Интерпретация взрослым человеком содержания образования в соответствии с внутренним контекстом «Я», в данной ситуации, рассматривается в качестве важного эффекта в формировании нового профессионального образа деятельности. Ориентация образования на приобретение знаний, позволяющих осмыслить ситуа-

ции жизнедеятельности в широком контексте, и принятие этой ориентации специалистом, включившимися в процесс образования становится существенным, а впоследствии должно перейти в ведущее.

Используя результаты исследований о том, что, обладая определенным опытом и субъектной позицией в образовании, современный взрослый человек способен сам оценить и выбрать способ и формы образования, предполагаем, что включение специалиста в систему непрерывного постдипломного образования представляется в виде условий, в которых он самореализуется в названном процессе. Для достижения цели самореализации в профессиональной деятельности необходимо решать несколько психолого-педагогических задач, направленных на построение образовательного процесса таким образом, где другими людьми будет востребован и его опыт и его отношения. Создание выше обозначенных условий специалисту не в меньшей степени, чем учебная информация, бывают, интересны преподаватели и соученики в личностном и индивидуальном плане. Поэтому образование взрослых предполагает создание атмосферы партнерства, взаимопомощи и поддержки, что в полной мере соответствует триединству процессов воспитания, развития и обучения, что в целом и рассматривается как образование взрослых.

Результатом реализации предопределенного программы содержания образования и выявленной уникальности опыта работы приводит к так называемому интеграционному согласованию, предполагающему обнаружение сходства и различий между старым и новым знанием. Это позволяет старое, уже известное осмыслить по-новому. При этом, интеграционное согласование обеспечивает более спокойное вхождение специалиста в образовательный процесс, способствует преодолению жестких рамок содержания постдипломного образования.

Полученный опыт внедрения условий самореализации личности в процессе профессиональном повышении квалификации свидетельствует о том, что необходимость создания таких условий в профессиональном физкультурно-спортивном поле деятельности - один из путей достижения максимальных результатов в спортивной и физкультурной деятельности области.

Следовательно, способность к постоянному наращиванию квалификации и уровня профессиональной компетентности в рамках некогда приобретенной профессии - необходимое качество современного специалиста. В контексте современных требований содержания системы непрерывного постдипломного физкультурно-спортивного образования должна быть персонализированной, практически значимой и комплексной, позволяющей освоить поле профессиональной активности во всем его многообразии. Такой подход рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Таким образом, управление системой непрерывного профессионального образования в системе самореализации специалиста требует аналитического осмысления, оценки, анализа и прогноза ее развития. Для развития каждого сегмента рынка услуг профессионального образования необходимы совершенствование мониторинга рынка образовательных услуг и разработка современных методик, что позволит принять соответствующие управленческие решения для реализации стратегических планов и приведет к сбалансированности спроса и предложения специалистов определенной квалификации на рынке труда.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

СЕМЯННИКОВА В.В.

ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл., Россия

Научно-технический прогресс влечет за собой усложнение программы в вузах, что обуславливает необходимость предоставления повышенных требований к организму студентов. Специфика учебно-трудовой деятельности связанная со значительным ограничением их двигательной активности на протяжении большей части учебного года, выдвигает вопрос о разрешении оптимально необходимого объема движений в рациональном построении двигательного режима, как составной части научной организации их учебного труда. Основные закономерности изменений показателей физической подготовленности студентов под влиянием общепринятого использования средств физического воспитания на учебных занятиях выражается в том, что с начала до середины семестров их уровень возрастает, а к концу снижается. Общепринятое планирование средств физического воспитания не обеспечивает необходимого воспитания умственной работоспособности, а во многих случаях у них усиливает утомление [11].

Авторы многих работ [6,9,11] исследуя динамику физического состояния студентов высших учебных заведений в связи с обоснованием оптимальных форм организации физической подготовки при обучении на старших курсах, приходят к выводу о несовершенстве существующей в вузах системы физического воспитания. Большинство студентов по окончании вуза, по мнению авторов, имеют критический уровень физического здоровья. При введении же обязательных занятий на старших курсах наивысший уровень физического состояния наблюдается у студентов к моменту окончания вуза. Если студентам дать индивидуальные занятия, обнаружить слабые звенья в их моторных функциях, а также обучить их методам самостоятельных упражнений, то они значительно быстрее и эффективнее достигнут должностного уровня физических качеств. Для этого основным принципом физического воспитания в вузе должно являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику работы и быта студентов [4, 11]. Однако, в настоящее время в вузах ни одно из этих требований не реализуется в должной мере. Двухразовые занятия на первых трех курсах явно не покрывают потребности молодого организма в движении [2].

Ряд авторов [1, 2] приводят данные о том, что отсутствие занятий по физическому воспитанию на старших курсах ведет к весьма резкому снижению функциональных способностей сердечно-сосудистой системы. Часто через полгода снижение (по сравнению с предыдущими годами обучения) не достаточной двигательной активности устраняет положительные сдвиги, достигнутые в результате систематического физического воспитания в течении первых трех лет обучения. Таким образом, ошибочно подумать, что тренированность, а также и хорошее здоровье, полученные в молодые годы, сохраняется потом при дальнейшем разном снижении двигательной активности.

По результатам исследований [2] при систематических занятиях физическими упражнениями не менее 3-х раз в неделю наступают положительные функциональные сдвиги в организме, как за 3 так и за 5 лет образования в вузе. 2-х разовые занятия физическим воспитанием (согласно программе) в неделю за 3 года обучения не предупреждает развития отрицательных сдвигов со стороны сердечно-сосудистой системы студентов. Данные исследований иных авторов [6, 9] говорят о том, что после прекращения регулярных занятий тренировками резко возрастает число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в 2-3 раза. Возрастает процент пропусков учебных занятий по болезни: это приводит так же к достоверному снижению подвижности грудной клетки, жизненная емкость лёгких, мышечной силы и работоспособности студентов до исходного уровня; обнаруживаются тенденции к снижению кистевой и становой силы. Ограничение

двигательной активности студентов старших курсов ведет к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к мышечным нагрузкам, снижению общей выносливости. Поэтому, одним из путей оптимизации обучения является рациональная организация режима дня и двигательной активности студентов.

По данным [1, 3] снижение физической активности сказывается не только на величине функциональных показателей, сколько на их коррелятивных взаимоотношениях. Впервые отмечено, что снижение физической активности студентов сопровождается появлением 42% случаев колебательного характера переходных процессов частоты сердцебиений при выполнении физических нагрузок. Поэтому считают, что у лиц, занимающихся физической культурой, характерной чертой является не столько изменение величин функциональных показателей, сколько особенности ее работы и системы кровообращения.

В связи с вышеизложенным поднимается вопрос о рациональной организации физического воспитания, в том числе на старших курсах. В работах авторов [7, 8] показано, что в условиях вуза при 2-х разовых занятиях в неделю положительных сдвигов в состоянии здоровья и функциональной подготовки можно добиться лишь применяя совершенные рекомендации и методы. Перегруженность программы по физическому воспитанию большим количеством разнообразных упражнений, нерациональных методик подготовки, в которых на занятиях основное внимание уделяется технике в ущерб развитию физических качеств, указывают на более эффективную подготовку при специальных занятиях в избранных видах спорта, начиная с 1 курса, которые включены в сетку часов и являются обязательными [6, 9].

Исследования [1, 3] показали, что используемые в практике формы организации учебной работы односторонне обеспечивает подготовку студентов и не лишены определенных недостатков. Направленность учебного процесса на обеспечение общей физической подготовки и выполнения нормативных требований не позволяет достичь студентам необходимого уровня функциональной подготовленности. Всё многообразие форм, в основу которых положен материал одного из видов спорта, не обеспечивает требуемого уровня физической подготовленности.

Литература:

1. Бондаревский Е. Я., Ханкельдиев Ш. Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. - Ташкент: Медицина, 1986. - 75 с.
2. Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. - М.: Физическая культура и спорт, 1988. - 142с.
3. Всесоюзная конференция по физическому воспитанию студентов // Тезисы докладов. - Таллинн, 1982. - 236 с.
4. Гайнулина З. Ж. Формирование активного отношения студентов к физической деятельности: Дис... канд. пед. наук. - М., 1994. - 141с.
5. Забавникова И. В. Значение силовой подготовки в физическом воспитании студенток // Теория и практика физической культуры. - 1984.-№9.-С.51.
6. Ибрагимов У. И., Тампулатов Д. Т. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов // Теория и практика физической культуры. - 1990 - №3. - С.44 - 45.
7. Кириллова Е. Г. Индивидуализация процесса физического воспитания девушек 14-17 лет с преимущественным использованием средств ритмопластики: Дис... канд. пед. наук. - СПб., 1997. - 184с.
8. Киселев А. И. Направленное воспитание физических качеств студента // Всесоюзная научная конференция по проблемам физического воспитания студентов. - М.: МГУ, 1997. - С.64.
9. Козлов В. И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Дис... канд. пед. наук. -Малаховка, 1995. - 119с.
10. Корчагина Л. В., Мейксон Г. Б., Протченко Т. А., Усманходжаев Т. С., Ходжаев Ф. К. Домашние задания по физической культуре (методические рекомендации). - Ташкент. 1986. - 79 с.
11. Мотылянская Р. Е. в соавт. Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. -1990.-№ 1.-С.14-21

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕСТВЕННО-ИСТОРИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

ТРОФИМОВ А. М.,

ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл., Россия

В широком смысле культура – это совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством в процессе общественно-исторической практики и характеризующих достигнутую степень развития общества. Развитие культуры предопределяет изменение структуры общественных отношений и общества в целом. В свою очередь, складывающаяся структура общественных отношений предопределяет выбор направлений развития культуры.

Физическая культура, являясь частью общей культуры общества, представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством для удовлетворения потребности в улучшении телесного бытия членов общества. В связи с этим можно говорить о том, что условием появления и развития физической культуры стало, во-первых, осознание обществом необходимости целенаправленного физического развития членов общества, осознание необходимости овладения ими культурой движений, осознание важности сохранения и укрепления здоровья каждого индивида, а во-вторых, осознание возможности решения данных задач специально подобранными средствами.

С момента возникновения и до наших дней развитие физической культуры определяется образом жизни отдельных общественных объединений и факторами, лежащими в сфере взаимодействия различных социальных групп.

Элементы физической культуры обнаруживаются уже в первобытном обществе. Охота на животных в тот период времени требовала проявления силы, быстроты, ловкости и выносливости, что предопределяло существование общественной потребности в специальной подготовке охотников. По этой причине, прежде чем выйти на охоту, люди тренировались, формируя специальные двигательные навыки и параллельно развивая силу, ловкость, выносливость и т.д. Значительным стимулом для осуществления тренировочных процессов первобытными людьми являлись вооружённые конфликты, регулярно возникавшие между отдельными племенами и родами.

Наличие элементов тренировки в структуре жизнедеятельности первобытных коллективов является показателем того, что люди уже в то время знали о проявлениях тренировочного эффекта и использовали его (по крайней мере имели представление о возможности и технологиях обучения движениям). К занятиям физической культурой в современном понимании такая деятельность никакого отношения не имела. Первобытные люди выполняли тренировочные упражнения с целью овладения «профессиональными» навыками, и ни для чего больше. Но осознание того факта, что посредством выполнения тренировочных упражнений можно добиться значимых изменений качества своей телесности, предопределило развитие физической культуры в дальнейшем. Именно осознание возможностей тренировки стало первой ценностью физической культуры, причём задолго до того, как общество стало развивать физическую культуру целенаправленно.

Развитие общества и появление государственного устройства привело к появлению эксплуататорского класса и разделению членов общества на людей, занятых управлением, и людей, работающих физически, в том числе рабов. Управленцы (а это в основном представители эксплуататорского класса) были вынуждены поддерживать своё физическое состояние специально организованной двигательной деятельностью. Физическая и двигательная подготовка представителей господствующего класса, в первую очередь военных, имела большое практическое значение для существования рабовладельческого строя, так как в его основе лежало применение военной силы при захвате новых террито-

рий, поддержании порядка на них, усмирении недовольства рабов и т.д.

Основными видами физической подготовки в то время были различные виды единоборств, в том числе с оружием, и конные состязания, т.е. в основном тренировочный процесс сводился к совершенствованию профессионально значимых двигательных умений и физических качеств.

Наибольшее развитие физическая культура древнего мира получила в Греции, где сложился институт физической культуры. На протяжении десяти веков проводились Олимпиады, были разработаны правила соревнований, организовывалось судейство, спортсмены задолго до соревнований готовились к ним. Появились виды соревнований не прикладного характера. Уделяли древние греки внимание совершенствованию телосложения.

Физическая подготовка в феодальном обществе сохраняла черты привилегированности. Ей занимались в основном сами феодалы и их воины, и носила она чаще всего военно-прикладной характер. Характеризуя состояние физической культуры первых и средних веков новой эры, нельзя не отметить проявление значительного регресса в её содержании. Были утрачены традиции Олимпийских игр. Кроме информации о рыцарских турнирах, история не доносит до нас сведений вообще о каких-либо процессах, имеющих отношение к физической культуре. Основной причиной такой ситуации стало негативное отношение набиравшей силу церкви к любым демонстрациям телесности.

Формирование индустриального общества устраняет необходимость в поголовной подготовке представителей господствующих классов к участию в боевых действиях. Физическая культура становится для них средством физического развития и способом проведения свободного времени. Кроме того, развитие демократических институтов ослабило влияние церкви на жизнь общества. Вновь начали устраиваться спортивные соревнования. Появляются новые виды физкультурных занятий.

Значительным шагом в развитии сферы физической культуры стало появление в 17-18 веках в странах Европы классно-урочной системы обучения детей. Ведущими педагогами того времени было определено место физического воспитания в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Физическая культура становится одним из компонентов содержания школьного образования. Начинают разрабатываться системы школьного физического воспитания: немецкая гимнастическая, шведская, сокольская и другие. Со временем физическое воспитание стало обязательным предметом во всех учебных заведениях.

Постепенное уменьшение доли физического труда в производственной сфере предопределило появление потребности в физической реабилитации работников, проявляющих низкую двигательную активность. Сокращение рабочего дня создало условия для их занятий физической культурой и спортом. Данные факторы остаются основными условиями развития физической культуры и настоящее время, т.е. физической культуры, ориентированной практически на всё население.

Для современного общества характерно понимание общественной и личной ценности явлений физической культуры как важнейшей части общей культуры общества. Физическая культура в начале XXI-о века – это мощный социальный феномен, способный формировать и преобразовывать как социальную реальность (жизнь общества в целом), так и отдельную личность в частности. Как общественному явлению, физической культуре присущи определённые общественные функции. На современном этапе развития общества таковыми являются следующие.

Воспитательная функция. В процессе занятий видами физкультурной деятельностью создаются условия для воспитания таких качеств личности, как мужество, патриотизм, чувство уважения к людям, трудолюбие, формируется социальная активность, занятия физической культурой отвлекают от вредных привычек.

Образовательная функция. В процессе занятий видами физкультурной деятельности индивид овладевает культурой движений, получает знания о способах улучшения

спортивных результатов, сохранению и укреплению здоровья, получает сведения по отраслям знаний, связанных с физкультурной деятельностью.

Развивающая функция. Целенаправленное применение средств физкультуры обуславливает развитие тех или иных функциональных систем организма человека. На развивающем эффекте физкультуры основана её оздоровительная функция.

Оздоровительная функция. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют профилактике различных заболеваний и укреплению здоровья. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации людей после перенесённых заболеваний. Адаптивная физическая культура предназначена для вовлечения в физкультурную деятельность инвалидов и их оздоровления.

Коммуникативная функция. Спортивная деятельность подразумевает постоянные контакты и общение между спортсменами, тренерами и болельщиками на соревнованиях и тренировках. Общение обуславливает регулярный обмен информацией между ними, приобщает собеседников к духовным ценностям друг друга, объединяет их на основе общих интересов и взглядов на жизнь. Спорт является одним из важнейших средств международного культурного обмена.

Экономическая функция. Экономическую функцию физической культуры можно разделить на две составные части. Во-первых, широкое внедрение физической культуры в повседневную жизнь членов общества предопределяет рост производительности труда в различных отраслях экономики, который происходит за счёт снижения уровня заболеваемости и лучшего физического развития работающих физкультурников. Во-вторых, физкультура и спорт – это бизнес, с которым связано производство различных спортивных товаров и атрибутики. Спортивные соревнования и спортсменов широко используют в рекламных целях. Спортивные соревнования сами могут быть экономическим предприятием, т.е. зарабатывать деньги: на входных билетах, продаже прав показа по телевидению, в около-соревновательной сфере (гостиницы, транспорт, питание болельщиков, их развлечение). Видом бизнеса, связанным со спортом, является спортивная пресса.

Функция подготовки к будущей трудовой деятельности. Используя специально разработанные системы физического развития, можно целенаправленно готовить подрастающее поколение к конкретным видам будущей трудовой деятельности. Разделом физкультуры является профессионально-прикладная физическая подготовка.

Функция повышения общественного авторитета социальной группы, представители которой участвуют в соревнованиях. Участвуя в соревнованиях, спортсмены информируют окружающих о существовании общественных объединений, к которым они имеют отношение. Оценка знатоками спорта достижений спортсмена обуславливает рост не только его собственной значимости в глазах общественности, но и рост общественного авторитета структуры, к которой он принадлежит. Данное обстоятельство создаёт предпосылки для успешного налаживания связей между общественными объединениями не только в сфере физической культуры, но и в других сферах деятельности общества.

Повышение общественной значимости физической культуры предопределило рост заинтересованности государства в управлении данной сферой общественной жизни. С начала двадцатого века государство стало определять правовые и идеологические аспекты физкультурного движения. В соответствии с интересами и потребностями населения современное государство стимулирует развитие физической культуры, поддерживая финансово и организационно её институты.

Достижения в области физической культуры расширяют границы их использования человеком в своих интересах. Постоянно растёт число видов физкультурной деятельности. Ниже приводится классификация современных видов физкультурной деятельности, выстроенная по признакам отличия целей и форм организации физкультурных занятий.

Одним из старейших видов деятельности человека, имеющим отношение к физической культуре, является спорт. Современное спортивное движение представляет собой совокупность нескольких связанных друг с другом разновидностей спортивной деятельности. Это массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. В свою очередь массовый спорт разделяют по возрасту спортсменов на юношеский, взрослый и ветеранский. Лучшие представители первой категории формируют контингент спортсменов высшего уровня. Основная цель занятий спортом – участие и победа в спортивных соревнованиях. Содержанием соревнований является демонстрация проявлений телесности индивида, его физических, интеллектуальных, волевых качеств.

Физкультурное образование осуществляется в двух формах: в рамках уроков физического воспитания в образовательных заведениях всех типов (в том числе дошкольных); и в специальных учебных заведениях, готовящих специалистов по физической культуре. Отличительной чертой данного вида физкультурной деятельности является его обязательность для всех учащихся и наличие педагогического руководства.

Выполнение физических упражнений вне рамок уроков физического воспитания и подготовки к спортивным соревнованиям. Общепринято называть такого рода деятельность занятиями физической культурой (занятиями физической культурой часто называют и уроки физического воспитания). Использование такого обозначения имеет право на существование, так же как и подобное обозначение процессов овладения физическими и математическими знаниями, процессов изучения химии и литературы. Так о человеке, изучающем математику, говорят, что он занимается математикой.

Занимаясь физической культурой, человек формирует физическую культуру личности, в том числе такие её компоненты, как культура физического здоровья, культура телосложения и культура движений. При всём при этом непонятной остаётся причина вынесения за рамки занятий физической культурой занятий спортом. Словоупотребление «занятия физической культурой и спортом» стало устойчивым и используется везде и всюду, что, в сущности, не правильно. Спортивная деятельность является одним из видов физкультурной деятельности, а ценности спортивной культуры являются частью ценностей физической культуры. На занятиях в спортивной секции человек точно так же формирует физическую культуру личности, как и на уроках физического воспитания в школе или на занятиях физическими упражнениями в группе здоровья. Использование же словосочетания «физическая культура и спорт» выводит спорт за рамки физической культуры. Наличие у занимающихся спортом специфического мотива для осуществления такого рода деятельности не является поводом для проведения границы между спортом и другими видами физкультурных занятий. Все виды физкультурной деятельности имеют свои особенности, и цели занятий каждым из видов разные.

В тоже время следует отметить, что в последнее время число видов соревновательной деятельности стало расширяться. Большое распространения получают технические виды спорта, виды интеллектуальных соревнований, соревнования с участием животных. Достижение высоких результатов в таких видах спорта лишь в малой степени определяют показатели телесного состояния человека. В связи с этим, использование достижений физической культуры не является доминантой содержания тренировочного и соревновательного процессов. По этой причине только о таких видах спорта имеет смысл упоминать отдельно.

К настоящему времени получили развитие несколько целевых направлений занятий физическими упражнениями вне рамок физического воспитания и спорта: выполнение физических упражнений с целью оздоровления (осуществляется в основном людьми старшего возраста в группах здоровья или самостоятельно); занятия с целью развития функциональных возможностей организма (интерес к таким занятиям проявляют в основном молодые люди до тридцати лет); занятия с целью физической реабилитации (осуществляются в рамках курса лечения больного в послеоперационный пе-

риод в лечебных заведениях и самостоятельно); занятия с целью рекреации (чаще всего это занятия видами спортивных игр в выходной день или на отдыхе, а так же туризм); занятия с целью овладения боевыми искусствами (получили широкое распространение в последнее время, основной контингент - дети и молодые люди до тридцати лет); занятия с целью улучшения формы тела (занимаются в основном люди молодого и среднего возраста, большую популярность строительство тела получает в женской среде); занятия экстремальными видами (основными целями этих занятий являются самовыражение, завоевание общественного авторитета, специфический вид отдыха).

Названные разновидности физкультурной деятельности широкое распространение получили сравнительно недавно. А. самыми молодыми видами физкультурных занятий, решающих выше означенные задачи, являются бодибилдинг, фитнес, шейпинг, восточные единоборства, экстремальные виды.

Люди с ограниченными двигательными возможностями в настоящее время занимаются, за небольшим исключением, теми же видами физкультурной деятельности, о которых мы говорили. В то же время специфичность контингента занимающихся и связанные с этим особенности проведения и организации физкультурных мероприятий предопределяют необходимость выделения физической культуры для инвалидов в самостоятельный раздел. По этим причинам право на существование получили такие обозначения физкультурных процессов, как адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, физкультурное образование инвалидов, занятия инвалидов физическими упражнениями вне рамок физического воспитания и подготовки к соревнованиям. Названные направления деятельности людей с ограниченными двигательными возможностями в сфере физической культуры являются разновидностями соответствующих видов физкультурной деятельности общества в целом.

Сказанное выше позволяет констатировать, что ведущей тенденцией развития физической культуры является рост числа видов физкультурных занятий. Предпосылки для этого создаёт общее улучшение экономической ситуации в стране и в мире, рост ассортимента производимых товаров и услуг для занятий спортом, неуклонно повышающийся интерес общественности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.

Таким образом, физическая культура и спорт проходят в своём развитии несколько этапов в соответствии с периодами развития самого общества, постепенно приобретая массовый характер и оформляя собственный социальный институт.

Литература:

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М., Радуга, 1982. – 399с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М., 2001.
3. Панарин С.А. Организационно-педагогические условия оптимизации деятельности детско-юношеских спортивных объединений в современной экономической ситуации. – Дис. ... канд. пед. наук.- Елец: ЕГУ им.И.А. Бунина, 2006.
4. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.
5. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта / М.М.Бака, С.Бойко, С.С.Гурвич, И.В.Муратов.- Киев, 1983.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

ЧЕРНЫХ Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ;
ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ», г. Липецк, Россия

Проблема познавательной активности - одна из важнейших проблем современной педагогики. Она выступает как важное условие формирования у человека потребности в знаниях, овладения умениями интеллектуальной деятельности, самостоятельности, обеспечения глубины и прочности знаний.

Изучение философской, психологической и педагогической литературы указывает на наличие многочисленных определений, понятий «активность» и «познавательная активность». В отдельных случаях наблюдаются расхождения в толковании этого феномена.

В философии понятие «активность» рассматривается как процесс, в котором происходят изменения и действия предмета (Давыдова Г.А., 1976; Емельянов Ю.Н., 1985; Коршунов А.М., 1988). Активность предстает в виде своеобразной меры и характеристики процесса взаимодействия субъекта и среды, как деятельное отношение к миру, направленное на осуществление определенных ценностей, принципов и идеалов.

И. Кант в своей работе «Критика чистого разума» дал определение активности как причинности причины. В психологическом плане активность может быть осмыслена как «причинность» индивида по отношению к осуществляемой им самим деятельностью. Активность становится видимой в процессах инициации деятельности, ее осуществления, контроля над ее динамикой. Болгарский философ Л. Николов (1984), усматривая диалектическую взаимосвязь деятельности и активности и определяя активность как непрерывные жизненные процессы, протекающие параллельно совершаемой субъектом деятельности или входящие в эту деятельность как ее составная часть, вскрывает при этом возможность перехода активности в деятельность, приобретения конкретной формой жизненной активности определенных качеств деятельности при условии, если эта активность имеет структуру целенаправленного воздействия на данный предмет для получения продукта и результата с соответствующим предназначением.

В ряде работ активность рассматривается как качество личности, проявляющееся в деятельности. В "Педагогической Энциклопедии" активность рассматривается как важнейшая черта, которая проявляется в способности «изменять окружающую действительность» в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями. Как особенность личности человека активность проявляется в энергичной, интенсивной деятельности в труде, учении, различных видах творчества, в спорте, играх и т.д.

Любая активность обусловлена как внутренне, так и внешне. Нет ни абсолютно активных, ни абсолютно пассивных процессов, любой из них является результатом как внешних, так и внутренних причин (Демин М.В., 1975). Начальное свойство активности материи обусловлено способностью к самодвижению, изменению себя и других объектов при сохранении своего качественного своеобразия и целостности, закономерному взаимодействию. Главное свойство активности сопряжено с понятием «эффективность». Под эффективностью активности понимаются оптимальность затрат энергии, информации в процессе взаимодействия, мера изменения взаимодействующих, управляемость разрушительных и созидательных начал, степень противодействия энтропии (Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., 1978).

Активность личности характеризуется целенаправленностью, организованностью, самопроизвольностью, запасом внутренних побудительных сил, энергии, информативностью, взаимодействием объективных и субъективных начал. Активность достигает высшей эффективности, когда учебная деятельность оптимально организована, целенаправлена, что обеспечивается принципом доминанты, иерархией мотивов активности личности. Г.И. Щукина (1979) утверждает, что активность личности - это целеустремленное социальное образование, в деятельности и общении черпающее свои резервы. При этом выбор личностью программы действий расценивается как сущностная характеристика активности.

Активность свойственна человеку. Субъекты являются активными во всех формах

жизнедеятельности. Активность, выражаясь и проявляясь в деятельности, изменяет эту деятельность. Активность является характеристикой деятельности. Но это утверждение еще не раскрывает сути самой активности и характеристику ее соотношения с деятельностью. Активность шире деятельности хотя бы потому, что не всякая деятельность носит активный характер.

Психологи Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов рассматривают активность как базовое понятие по отношению к деятельности. По мнению Б.Ф. Ломова, деятельность есть форма активности, и значит, главным образом, процесс становления личности субъектом деятельности, а не процесс выведения личности из иерархии деятельности.

К.А. Абульханова-Славская считает, что принципиальное отличие активности и деятельности в том, что деятельность исходит из потребности в предмете, а активность – из потребности в деятельности, т.е. для активности зависимость от предмета потребности обусловлена деятельностью.

М.В. Бодуков, В.Д. Небылицин, рассматривая активность как способ взаимодействия субъекта со средой, в котором выражается его стремление к ее эффективному освоению, видят в активности качественную и количественную меру взаимодействия человека с окружением с точки зрения динамики и напряженности этого взаимодействия. Качественная и содержательная сторона активности раскрывается в системе действующих потребностей, мотивов, интересов, обуславливающих совершение тех или иных действий и, в целом, освоение субъектом окружающей действительности.

Интересна идея активности психического отражения в работах известного психолога Д.Н. Узнадзе, основателя грузинской психологической школы. Главная идея Д.Н. Узнадзе заключается в том, что любой акт познания опосредован целостным отражением окружающей действительности субъектом деятельности, так что вся психическая деятельность «представляет собой явления вторичного происхождения». Любому акту предшествует установка как целостная направленность на какую-либо активность, как фактор временной преддетерминации индивида. Таким образом, установка как целостное состояние субъекта выражает, прежде всего, те формы детерминации деятельности, которые «идут от субъекта», и тем самым служат активным началом всякой деятельности, если под активностью понимать совокупность обусловленных субъектом моментов движения деятельности.

Основными признаками психической активности являются: волевые усилия (М.Я. Басов, П.П. Блонский, А.Ф. Лазурский); проявление и напряжение энергии (В.М. Бехтерев); различные формы поведения, обусловленные образованием и применением социальных знаков-стимулов (Л.С. Выготский); наличие установки (Д.Н. Узнадзе); внимание (Н.Ф. Добрынин); преломление внешнего через внутреннее (С.Л. Рубинштейн); избирательность отношений и мера устойчивости личности (А.Ф. Лазурский).

Большинством авторов активность рассматривается в соотношении с деятельностью. Но когда речь заходит о том, в каком соотношении находятся активность и деятельность, обнаруживаются расхождения в концептуальных подходах исследователей.

Известный психолог С.Л. Рубинштейн рассматривал активность как самостоятельную категорию. Он разграничивал понятия «активность» и «деятельность». «В психологии сплошь и рядом говорят о психической деятельности, отождествляя, по существу, деятельность и активность. Мы различаем эти понятия». Тот факт, что психические процессы, которые носят активный характер и проявляются в деятельности, вовсе не говорит о их тождественности», пишет далее С.Л. Рубинштейн (1973, С.99).

Связывая формирование активности с деятельностью, Г.И. Щукина трактует активность как проявление творческого, преобразовательного отношения личности к объектам познания, как процесс, в котором обучающийся занимает активную позицию, позицию субъекта.

Другую позицию, по которой «деятельность» и «активность» не отождествляются, занимает В.В. Горшкова, отмечая, что «с одной стороны, не все действия деятельности носят целенаправленный характер, и тогда активность не всегда отвечает условиям деятельности, с другой стороны, целеустремленная активность не всегда совпадает с заданной деятельностью, и тогда активность выходит за ее пределы и регулирует новую деятельность».

Активность как бы предшествует деятельности во времени и сопровождает ее в течение всего процесса осуществления. Будучи направленной на деятельность, которая

имеет дело с предметом, активность определяется субъектом, является его принадлежностью. Посредством своей активности человек добивается таких условий деятельности, достигает такого уровня и качества ее осуществления, такой степени ее конструктивности, чтобы она отвечала его устремлениям, намерениям, критериям.

Приведя различные «деятельностные» признаки активности как антипода пассивности, как самодеятельности, как целенаправленной и свободной деятельности, внутренне необходимой человеку, как особого состояния деятельности, как творческой деятельности, Г.И. Щукина показывает, что активность - интегральное личностное образование, которое характеризует состояние человека, и его отношение органично связано с деятельностью, но не подменяет ее, поскольку деятельностная основа объективно-субъективная, а активность - принадлежность человека, выражающая его субъективные стороны. Следовательно, в психологии активность рассматривается во взаимосвязи с деятельностью, как динамическое условие ее становления.

Неоднозначное понимание содержания понятия «активность» говорит не только о существовании различных подходов к изучению данной проблемы, но и о сложности самого понятия.

В психологии активность рассматривается в двух аспектах: в личностном плане, как состояние и качество личности, которое характеризуется способностью и готовностью к активным внешним и внутренним действиям, и как определенный вид деятельности. «Быть активным, – значить находиться в состоянии действия», - пишет А.А. Люблинская.

Активность, как личностное образование, выражает особое состояние человека и его отношение к деятельности. Под деятельностью подразумевается динамическая связь субъекта с объектами окружающего мира, выступающая в виде необходимого и достаточного условия реализации жизненных отношений. В деятельности субъект осваивает мир, постигает диалектику его развития, наследует опыт прошлого, обогащает общественную жизнь. В этой сложной преобразующей деятельности субъект обретает себя.

Ш. Бюлер считала, что главной движущей силой активности личности является врожденное стремление субъекта к самоосуществлению или самоисполнению, т.е. всесторонней реализации человеком самого себя. Изменение, преобразование, формирование субъекта вне его активной деятельности осуществлять бесперспективно. Каждый субъект сам должен стремиться активизировать свое познание.

Активность, как черта личности, проявляется в состоянии готовности, стремлении к самостоятельной деятельности, качестве ее осуществления, выборе оптимальных путей для достижения поставленной цели. Личность формируется и развивается в процессе деятельности, но в зависимости от отношения личности к деятельности активность может иметь разные уровни.

Выделяя наиболее перспективные линии развития общепсихологической теории деятельности, А.Н. Леонтьев указывает на явления активности, составляющие «как бы внутреннюю предпосылку самодвижения деятельности и ее самовыражение» (1983, Т.2, С.245). Активность же самой деятельности выражается, как уже отмечалось, в тех моментах ее движения, которые обусловлены субъектом. Поэтому при определении активности познавательной деятельности большинство авторов подчеркивает наличие движения от субъекта к объекту, влияний, исходящих от субъекта на объект познания и сам процесс познания (Менчинская Н.А., 1982).

В этом смысле примечательна теория активности Д.Н. Узнадзе. Он подчеркивал, что характер активности субъекта зависит от его готовности воспринимать мир определенным образом, действовать в том или ином направлении.

Обобщая различные аспекты понятия «активность», А.И. Крупнов выделяет представление о внутренних противоречиях субъекта как источнике активности. При этом сам субъект в качестве источника активного начала деятельности формируется как результат предшествующих его действий и взаимодействий с внешним миром, другими людьми и самим собой. Но внешние факторы не прямо и однозначно воздействуют на субъект, который не является просто жертвой сложившихся внешних обстоятельств. И природа, и культура, и отношение к человеку других людей оказывают определяющее влияние на формирование «внутренней» организации субъекта лишь при условии активного включения его в определенные связи и отношения с элементами окружения.

Дальнейший рост активности деятельности связан не с все большей ее независимо-

стью от внешней действительности. Батищев отмечает: «Человеческая деятельность настолько активна, настолько она обогащена предметностью» (1969, С.83). В этом смысле активность человека направленная на формирование собственной личности через выбор той части реальности, которой человек представляет формировать самого себя, является, может быть, самой высокой формой активности, ее самым концентрированным выражением.

Итак, психическая активность состоит в том, что субъект непосредственно и опосредованно отражает, регулирует, продуцирует, прогнозирует, создает образы и побуждает себя и других к деятельности. Она означает самодвижение, целенаправленную организацию и интеграцию энергии, информации.

Активность в целом можно определить как совокупность обусловленных субъектом моментов движения деятельности. Активность, будучи интегральной характеристикой, позволяет личности осуществлять осознанное целеполагание, обусловленное мотивацией, конструктивно варьировать способами и рефлексировать результаты своего учебного труда, инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, формировать потребность, предвосхищать результаты деятельности (Ананьев Б.Г., 1966, С.54). При этом активность характеризуется тем, что производимые субъектом действия детерминированы спецификой его внутренних состояний непосредственно в момент действия, а также значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели, с которой предстоит встретиться субъекту при осуществлении им деятельности (Давыдова Г.А., 1976, С.14-15).

В дидактике активность в обучении рассматривается как особый принцип, согласно которому процесс обучения способствует воспитанию у обучающихся не только прочных и глубоких знаний, умений и навыков, но и инициативности, мышления, творческого воображения (Леонтьев А.А., 1977). Суть концептуального подхода состоит в рассмотрении познавательной активности как системы, совокупности отдельных компонентов, взаимодействие которых позволяет обнаруживать новые интегральные качества, учитывать их и использовать в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности.

Анализ педагогической и психологической литературы показывает, что разные авторы с разных позиций подходят к рассмотрению сущности понятия «познавательная активность».

Самостоятельную линию разработки проблем познавательной активности субъекта составляют труды Б.Г. Ананьева и его учеников. Еще в 30-е годы им было проведено исследование роли моторной активности в генезисе чувствительности; единства ощущения с мышлением и практической деятельностью человека; влияния мотивации и психофизических состояний человека на динамику сенсорной функции. В понимании М.А. Данилова, познавательная активность - это «живая энергичная деятельность, направленная на выполнение полученного задания» (1961, С.34).

Изучая познавательную активность, М.И. Лисина признает, что она занимает в деятельности структурное место, близкое к уровню потребности и выражает состояние готовности к познавательной деятельности, проявляющееся в наличии внимания, интереса, настроя на работу.

Интересно мнение К.А. Абульхановой-Славской о том, что познавательная активность личности выступает средством согласования объективных и субъективных факторов ее познавательной деятельности, в том числе и временных. При оптимальном согласовании этих факторов происходит возрастание, умножение активности вследствие продуктивности целостной организации познавательной деятельности.

При всех имеющихся расхождениях в подходах авторов, изучение данной проблемы ведет к более полному уяснению ее сущности и выявлению специфики. Т.И. Шамова рассматривает три уровня познавательной активности: репродуцирующую, интерпретирующую и творческую.

Высший уровень активности - творческая активность. Это стремление человека проникнуть в сущность изучаемых вещей, явлений, стремление к применению новых приемов преодоления затруднений, способность вносить элементы новизны в способы выполнения учебного задания. Она характеризует более высокую степень развития личности. Творческая активность - это сложное отношение человека к действительности, комплекс его свойств, где в единстве выступают интеллектуальные, волевые, эмоциональные процессы. Ее характеризует умение самому выявить новые задачи, спосо-

бы их решения, умение применять знания, навыки в новой ситуации.

Но активность любого уровня может носить ситуативный, эпизодический характер, а может подниматься до стойкого личностного качества, то есть в зависимости от устойчивости отношения личности к деятельности следует различать ситуативную активность, которая проявляется в отдельных видах деятельности, в определенных условиях, и интегральную, когда обучающегося характеризует прочно сформировавшаяся потребность в качественной познавательной деятельности, сильные и устойчивые мотивы этой деятельности, которые менее зависимы от ситуативных потребностей и выражают направленность личности.

Познавательная активность как вид социальной активности личности в психологической и педагогической литературе определяется как состояние, которое характеризует стремлением к учению, умственным напряжением и проявлением волевых усилий в процессе овладения знаниями; как качество деятельности, в котором проявляется личность самого обучающегося с его отношением к содержанию, характеру деятельности (Телегина Э.Ю., 1988); как проявление преобразовательного отношения индивида к объектам познания (Аристова А.П., 1968); как личностное образование, которое выражает интеллектуальный отклик на процесс познания, живое участие, мыслительно-эмоциональную отзывчивость субъекта в познавательном процессе (Эсаулов А.Ф., 1982).

Положение о том, что «не только в практике, но и в теории человек «идет к объекту», от образа к его источнику, от внутреннего к внешнему» (Коршунов А.М., 1988), является ключевым. Ибо только признавая в познании движение от субъекта к объекту можно понять его как деятельность продуктивную и целенаправленную. Всякий акт познания функционально начинается с конструирования, антиципации ожидаемого познавательного результата этого акта с последующей апробацией его в ходе познавательной и практической деятельности.

Указанные отдельные аспекты познавательной активности не противоречат друг другу, а дополняют существенные стороны понятия. Объединяет эти подходы положение о том, что источником познавательной активности является потребность личности в приобретении знаний, углублении имеющихся, в постижении духовной культуры общества, потребность в самовыражении. Потребность является началом, призывающим субъекта к активности.

Итак, основными свойствами активности вообще и познавательной, в частности, является ее принадлежность человеку, субъекту. В целом у каждого субъекта в активность входят свои пропорции усилий, желаний.

Для оптимальной активности личности характерны адекватная оценка своих сил, возможностей и реальное представление о трудностях и условиях достижения ценностей, к которым она стремится; способность противостоять давлению со стороны окружающих, заниженным или завышенным их требованиям. Выбираются надежные критерии сравнений. Прежде всего, в самой деятельности создается уровень притязаний. Но дело в том, что, как правило, любая деятельность индивида сопоставима с деятельностью других и зависит от влияния социальной среды. Именно в соактивности наиболее полно реализуются потенциалы каждого человека, проявляется его индивидуальность, вырабатываются взаимоприемлемые критерии и эталоны сравнения, развиваются и удовлетворяются личностные притязания, происходит взаимная коррекция усилий.

Сказанное выше дает основание рассматривать принцип активности как одну из конституирующих характеристик человеческой деятельности, выражающих ее способность к саморазвитию, самодвижению через инициирование субъектом целенаправленных предметных действий. При этом цели и средства деятельности черпаются не из непосредственной данной ситуации и не являются абсолютно спонтанными, но, как правило, имеют источником события, далеко отстоящие во времени и пространстве от начала действия, то есть вырастают из широкого жизненного контекста, основное содержание которого образуют отношения с другими людьми.

Рассмотрение познавательной активности в диалектическом единстве образующих ее сторон позволяет сделать вывод, что познавательная активность – это социальное образование в деятельности, которое позволяет видеть и планировать процессы формирования, движения, обеспечивающие становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности. Собственная познавательная активность субъекта является важным фактором его жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ II.

**ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА И
ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОЗИЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

БОБРОВ С.А.

ГОУ СППО (педколледж) г. Усмань, Липецкая обл., Россия

После Чернобыльской аварии многие исследователи обратили внимание на здоровье школьников, оказавшихся в зоне заражения.

Ученые и педагоги приходят к убеждению, что на охране здоровья детей в неблагоприятных зонах должна стоять, прежде всего, «физическая культура», которая располагает обширным арсеналом средств воздействия на жизненно важные системы организма.

Практически во всех регионах страны в, так называемых, зонах загрязнения радиоактивными веществами проведены исследования о необходимых объемах и интенсивности физических нагрузок, сделаны выводы о необходимости соблюдения следующих правил:

- Занятия физическими упражнениями должны быть кратковременными, но более частыми, чем предлагает программа.
- Независимо от организационно-методических форм (учебных, физкультурно-оздоровительных, самостоятельных и др.) нельзя допускать выполнения упражнений на фоне утомления, даже если это интересно детям.
- В занятиях, по возможности, исключать соревновательную деятельность, сохраняя приоритет игровой.
- При подборе физических упражнений и игр следует предусматривать не только их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп, но и психологическую особенность воздействия.
- В ветреную погоду, особенно в сельской местности, когда на площадках поднимается пыль, занятия желательно проводить в помещении.
- Помещения для занятий нужно увлажнять экстрактами целебного воздействия, что приводит к очищению органов дыхания, кровообращения, к повышению сопротивляемости организма загрязненной среде.
- Занятия проводить в хорошо оборудованных местах при наличии большого количества разнообразных предметов с тем, чтобы после занятий одной группы другая имела чистые предметы, а предметы предыдущей группы высохли после тщательной мойки особенно, если занятия проходили на воздухе.

Стремление к оздоровлению школьников, проживающих в радиоактивных зонах загрязнения, привели учителей физической культуры к выводу, что на первом месте должны быть восстановительные (физические и эмоциональные) мероприятия. Занятия должны снимать первое переутомление, предупреждать усталость, повышать умственную работоспособность и эмоциональную устойчивость, улучшать настроение. В то же время двигательная активность детей должна быть большей, достаточной для нормального роста и развития.

В числе специальных оздоровительных воздействий рекомендуется активизировать нагрузки для больших мышечных групп, укреплять мышечный корсет, поднять активность учащихся, стимулировать их на постоянные, особенно самостоятельные, занятия физическими упражнениями.

Формы занятий физической культурой населения экологически загрязненных местностей не ограничиваются уроками физического воспитания в образовательных учреждениях. Поэтому необходимо разрабатывать новые методы оздоровительной технологии с учетом современных социально-экономических и экологических условий.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СТРУКТУРЫ БИОЭНЕРГЕТИКИ ШКОЛЬНИКОВ

ИЗААК С.И., д.п.н., доцент
ПИСКОВА Д.М., к.п.н.,
Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма;
Институт возрастной физиологии РАО, Москва, Россия

Аннотация

Рассмотрены вопросы биоэнергетики мышечной деятельности, физиологического обоснования эргометрических показателей. Изучены возрастные особенности энергообеспечения мышечной работы школьников в период с 6 до 18 лет на основе анализа корреляционных структур.

Ключевые слова

Мышечная деятельность, эргометрические показатели, аэробный и анаэробный компоненты энергообеспечения, мышечная работоспособность, корреляционные структуры.

Актуальность. За последние 25-30 лет в возрастной физиологии накопились новые сведения о становлении мышечной системы и развитии мышечной энергетики человека в восходящем онтогенезе [1,3,5]. Сформировалось новое представление о длительном становлении периферического двигательного аппарата человека, которое начинается в период внутриутробного развития и завершается с окончанием полового созревания [2,5]. Следствием морфологических и физиологических преобразований мышц является становление энергетической функции мышечных волокон и расширение диапазона работоспособности. По данным авторов, исследовавших эту проблему, выделяют от 4 до 6 этапов в становлении энергетической функции мышечной деятельности. Все эти факторы лежат в основе становления двигательной сферы человека формировании его двигательных возможностей [4,5].

Методика исследования. С целью изучения корреляционных структур биоэнергетики мышечной деятельности было обследовано 319 мальчиков, подростков и юношей. Для исследования энергообеспечения мышечной деятельности применялся эргометрический метод, в основу которого положено уравнение Мюллера (в модификации И.А.Корниенко, В.Д.Сонькина) [1]: $t_{\text{пред.}} = (e^{b/t})^{1/a}$. В расчете 11 эргометрических показателей использовались результаты бега на короткую и длинную дистанцию. Физиологический смысл этих показателей следующий: коэффициент «а» связывают с соотношением аэробного и анаэробного компонентов энергообеспечения; коэффициент «b» характеризует аэробную емкость (потенциальные возможности аэробного компонента энергетики); V_{max} – мощность фосфагенного обеспечения; V_{40} – мощность анаэробного гликолиза; V_{240} – мощность аэробно-гликолитического энергообеспечения; V_{900} – мощность аэробного энергообеспечения; LnS – интегральная работоспособность, независимая от того, в какой зоне мощности человек склонен ее проявлять; коэффициенты F, G, A показывают соотношение мощностей различных компонентов энергообеспечения (F - фосфагенного и лактаcidного, G – лактаcidного и смешанного, A – смешанного и аэробного).

Корреляционный анализ проводился по комплексу показателей, характеризующих энергообеспечение мышечной деятельности школьников 6-18 лет. Корреляционные структуры в каждой возрастной группе оценивались по показателям: $K_1(i)$ ($i=1...11$) – среднее значение коэффициента корреляции для эргометрического показателя (K_1 – общее среднее значение коэффициента); $K_2(i)$ – абсолютное среднее значение коэффициента корреляции для эргометрического показателя K_2 (общее абсолютное среднее значение коэффициента); K_3 – количественная характеристика достоверных корреляций в возрастной группе (число корреляций/100).

Результаты. Корреляционные структуры эргометрических показателей школьников характеризуются различными значениями и направленностью корреляций в период 7-18 лет (рис. 1,2). В возрастной динамике общего среднего коэффициента корреляции эргометрических показателей можно наблюдать общую тенденцию, образуемую всеми показателями, кроме V_{max} . В ней выделяются периоды ослабления связей: с 6 до 7 лет, с 8 до 11, с 14 до 15 лет, с 16 до 17 лет; а также периоды усиления связей – с 7 до 8 лет, с 12 до 14 лет и с 15 до 16 лет. Отдельно можно выделить возраст 12 лет, когда отмечается разнонаправленная динамика средних значений коэффициента корреляции: усиление связей показателей K , V_{max} , F и ослабление остальных. Усиление системных связей можно рассматривать как увеличение “жесткости” энергосистемы, что обуславливает более напряженное протекание адаптации в возрасте 8, 14 и 16 лет. Это может быть связано с развитием гликолиза в 14 лет и фосфагенного обеспечения в 16 лет. В этой связи возраст 8 лет также может быть “критическим” в развитии и становлении мышечного энергообеспечения.

Отличительная тенденция корреляций показателя мощности фосфагенного обеспечения [$K_1(V_{max})$] проявляется в увеличении в периоды с 6 до 8, с 9 до 12, с 13 до 14, с 15 до 16 лет и в снижении в периоды с 8 до 10, с 12 до 13, с 14 до 15, с 17 до 18 лет. Положительные значения этот показатель приобретает лишь к возрасту относительной «стабилизации» энергетической системы – 11 годам. В дальнейшем его динамика соответствует общей тенденции.

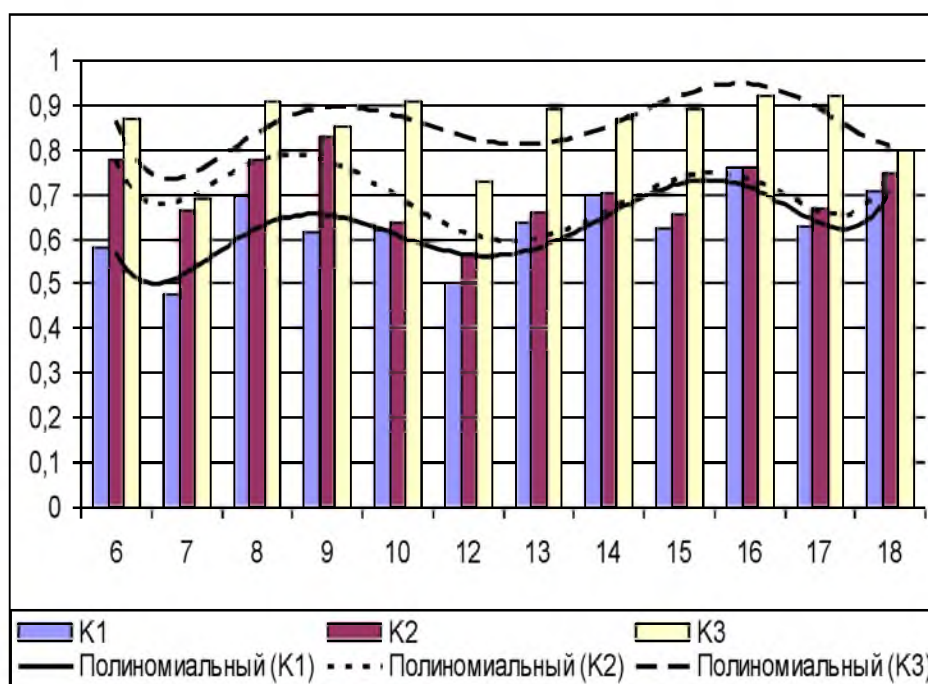


Рис. 1. Полиномиальные тренды показателей корреляционной структуры энергообеспечения мышечной деятельности школьников 6-18 лет (K_1 , K_2 , K_3)

Общее среднее значение коэффициента корреляции для эргометрических показателей (K_1), общее абсолютное среднее значение этого коэффициента (K_2), а также количественная характеристика достоверных корреляций в возрастной группе (K_3), изменяются волнообразно и имеют пики трендов в периоды 8-9 и 15-16 лет. При этом наблюдается тенденция снижения количества отрицательных корреляций в период 13-18 лет.

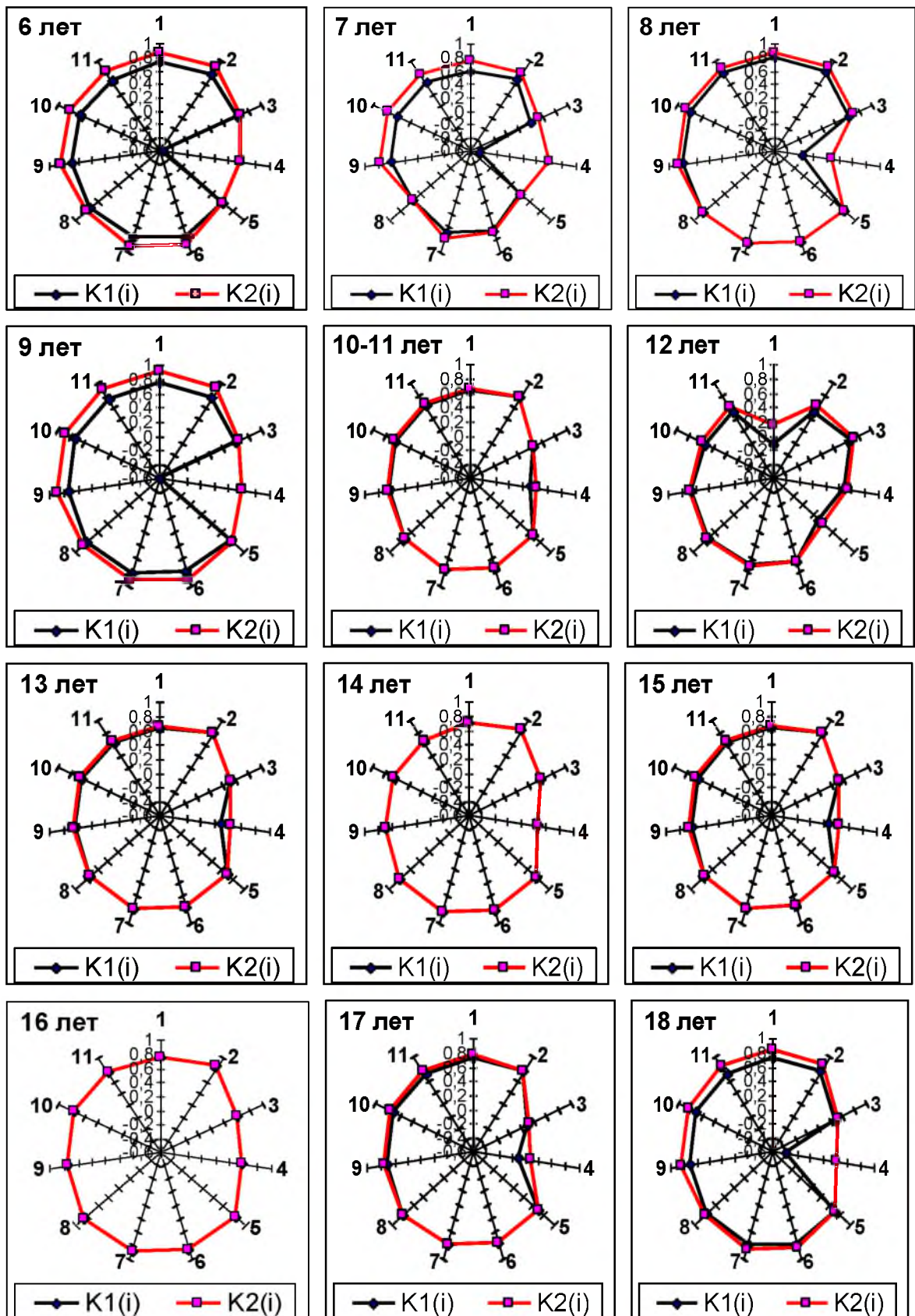


Рис. 2. Корреляционные структуры энергообеспечения мышечной деятельности школьников 6-18 лет ($K1(i)$, $K2(i)$, $i=1...11$)

Примечание: 1 - коэффициент «а», 2 - коэффициент «b», 3 - коэффициент « $K=e^b$ », 4 - « V_{max} », 5 - « V_{40} », 6 - « V_{240} », 7 - « V_{900} », 8 - «LnS», 9 - «F», 10 - «G», 11 - «A»

Заключение. Считается, что высокая интеграция признаков и большее количество связей (K_3), а также снижение «жесткости» системы (уменьшение значений K_1) свидетельствуют о значительных возможностях взаимозаменяемости элементов системы и определяют хорошую адаптацию. Можно предположить, что возраст 6 лет, 10-11 лет, 17 лет наиболее безопасен в отношении адаптации к физическим нагрузкам со стороны мышечной энергетики.

Усиление «жесткости» одних связей и ослабление других в возрасте 12 лет может свидетельствовать о подготовке энергетической системы к наиболее крупным для рассматриваемого возрастного диапазона перестройкам - дифференцировочным процессам, связанным с формированием гликолитических мышечных волокон в последующий период (13-14 лет).

Литература:

1. Корниенко, И.А. Эргометрическое тестирование работоспособности: Сб. науч. трудов «Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре»/ И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин, В.Ф. Воробьев. - М., 1991. - С. 68-87.
2. Изаак, С.И. Физическое развитие и биоэнергетика мышечной деятельности школьников. Монография / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева. - Москва-Орел: ОРАГС, 2005. - 224с.
3. Изаак, С.И. Иерархическая значимость показателей энергетики мышечной деятельности на различных этапах онтогенетического развития: Мат. Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм в контексте мира и дружбы»/ С.И. Изаак, Д.М. Пискова. - Карачаевск: КЧГУ, 2006. - С. 23-26.
4. Пискова, Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей на основе учета структуры моторики: дисс... канд. пед.наук/ Д.М. Пискова; ВНИИФК. - М., 1996. - 218с.
5. Сонькин, В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной работы школьников: Дисс. ... д.б.н. / В.Д.Сонькин; ИВФ. - М.:ИВФ, 1990. - 323с.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОЦЕНКЕ КОНКУРЕНТОСПОБНОЙ САМОРЕАЛИЗУЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ

ЛАНДА Б.Х.

Управление образования, г. Казань, Россия

Конкурентоспособная, самореализующаяся личность должна быть не только интеллектуально развитой и обладать необходимыми профессиональными знаниями, но и быть способной, в современных социально-экономических условиях, обеспечить свою активную, творческую жизнедеятельность, требующую значительного напряжения физических сил.

Формирование приоритета здоровья по сравнению с болезнью, задача не только государства и работодателя, но и самого человека, желающего быть успешным в эпоху рыночных отношений. Лечение становится очень дорогим, поэтому укрепление и восстановление здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом, физического воспитания и физических упражнений, использования оздоровительных сил природной среды и разнообразной досуговой двигательной активности, приобретает особую актуальность.

Республика Татарстан и её столица Казань, в соответствии с Федеральной Целевой Программой «Развитие физической культуры и спорта на период 2006-2015гг», главное внимание уделяют строительству и оснащению спортивных сооружений, поддержке ведущих спортивных клубов, не оставляя без внимания учреждения образования. Мероприятия по привлечению к занятиям физической культурой и спортом составляют важную часть государственной молодежной политики РТ.

В условиях тревожной статистики здоровья населения, демографического спада и реализации приоритетных национальных проектов «Образование» и «Здоровье» методика мониторинга физического развития и физической подготовленности должна значительно поднять престиж учителя физической культуры, всей системы массового физического воспитания, как главного профилактического средства укрепления здоровья населения. Преподаватель физической культуры, овладевший методикой, может обучить самостоятельно оценке важнейших индивидуальных показателей здоровья любого человека независимо от его пола, возраста, профессиональной принадлежности, условий труда, наличия вредных привычек и т.д., Результаты мониторинговых исследований определяет на какой ступени образования (дошкольник, школьник, студент) начинается ухудшение показателя здоровья и какими темпами оно измеряется. Только комплексный мониторинг позволит в каждом конкретном случае проанализировать ситуацию.

Методика мониторинга, её возможности и технологические этапы реализации изложены в учебном пособии федерального уровня, выдержавшим в Москве три издания, а также в моем курсе повышения квалификации учителей физической культуры на 2007\2008гг «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»

Вывод. Простейшие, доступные, мало затратные фактические измерения общеизвестных параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности, расчет, оценка и отслеживание их динамики в мониторинге, наряду с измерением уровня знаний (ЕГЭ и другие методики) послужат объективной оценке конкурентоспособной личности.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С НАСЕЛЕНИЕМ (на примере Липецкой области)

ЛОПАТИН Н.В.,
Управление физической культуры,
спорта и туризма Липецкой области
г. Липецк, Россия

Еще одна разновидность игры в футбол получила свое развитие в Липецкой области.

Целесообразность проявления новой инициативы продиктована в первую очередь реализацией Федерального Закона № 131 «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и заставляет оказывать огромное влияние на организацию и внедрение, совершенствование новых форм физической культуры и спорта среди населения Липецкой области. Особую актуальность эта проблема приобретает применительно к небольшим населенным пунктам, тем более в сельской местности.

По инициативе управления физической культуры, спорта и туризма Липецкой области разработаны правила игры и схема проведения соревнований, реализованные в 2007 году в масштабах всей области. Согласно правилам игры в микро-футбол на волейбольной площадке (9 м x 18 м) соревнуются команды, состоящие из двух полевых и четверых запасных игроков каждая (замены не ограничены), имеющие целью забить мяч в ворота противника размерами 1,22 м на 1,83 м (хоккейные ворота). Голы засчитываются лишь в тех случаях, когда удары по воротам наносятся из пределов площадки команды соперников. Наличие вратарей в данной игре не предусмотрено. В остальном, правила анонсируемой игры приближены к мини-футбольным. Словом, микро-футбол характеризуется простотой, высокой степенью эмоциональности, позволяет проводить данные соревнования в каждом поселении, где есть обычный школьный спортивный зал. Все это послужит реализации задач по повышению двигательной активности и оздоровлению населения в городах и сельской местности.

В дебютном сезоне в чемпионате Липецкой области в общей сложности приняли участие 79 футбольных коллективов. На первом этапе они определили лучшие команды районов области, на втором отобрали восьмерку сильнейших в шести зональных турнирах, которые в финале и определили призеров первого микро-футбольного чемпионата. Первым обладателем почетного титула стала команда «Ветеран» из Липецка.

Исключительно среди сельских спортсменов был разыгран Кубок области на призы «Благотворительного фонда Борцовых» с призовым фондом в 35000 рублей. Здесь любители кожаного мяча на пути к финалу квалифицировались на протяжении четырех этапов. Соискатели спортивного трофея последовательно должны были выиграть соревнования сельских (поселковых) советов, районов области, зональных турниров и, наконец, финальные соревнования в составе восьми финалистов. Здесь удача сопутствовала дружной команде из Долгоруковского района, ставшей в итоге сильнейшей среди 73-х игровых дружин.

В результате, только на начальном этапе развития этой, уже ясно, интереснейшей игры в области было задействовано более 900 спортсменов, а в настоящее время эта игра захватила тысячи любителей кожаного мяча.

САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

НИКОНОВ А.В.

ГОУ СППО (педколледж) г. Усмань, Липецкая обл., Россия

В условиях научного прогресса все более возрастает уровень сознания учащейся молодежи и саморегулирования личностью своей учебной деятельности. В связи с этим важной задачей учебных заведений является формирование у студентов способности к самоуправлению своей учебной деятельностью.

Профессиональная подготовка студентов будет протекать успешнее при наличии у них готовности к работе над собой для освоения будущей профессиональной деятельности. На основе глубокого понимания стоящих перед ним целей, студент самостоятельно изучает дополнительную литературу, ведет творческий поиск в научном кружке. Эта деятельность студента имеет выраженную профессиональную направленность и называется профессиональным самообразованием. Студент стремится самостоятельно искать пути решения задач, которые встретятся в его будущей профессиональной деятельности. Сущность профессионального самообразования состоит в том, что развитие личности осуществляется самодвижением, спонтанным, внутренне необходимым движением, а не какой-то внешней силой.

Любая деятельность человека мотивирована. Чем же мотивируется профессиональное самообразование как самостоятельная и неконтролируемая работа студента над собой? В настоящее время студенты руководствуются следующими мотивами: интерес к выбранной профессии, стремление лучше подготовиться к будущей работе, стремление к самосовершенствованию, осознание необходимости изучения дисциплин. Все они имеют опосредованный характер и профессиональную направленность.

В профессиональном самообразовании, так же как и в самовоспитании, большое значение имеют самооценка и самоубеждение. Самооценка формируется в процессе учебы и выполняет на этом этапе важную функцию в становлении специалиста. Самооценка - это знание студентом самого себя. В профессиональном аспекте она включает выделение собственных знаний и умений и соотнесение их с требованиями, предъявленными к нему как к специалисту. Только адекватная самооценка будет способствовать включению студентов в профессиональное самообразование. Выявление характера самооценки у студентов представляется необходимым и постоянным на протяжении всего периода обучения студентов и служит одним из путей к эффективному руководству профессиональным самообразованием студентов. Самоубеждение как средство профессионального самообразования принимается студентом на основе практической самооценки себя как личности. При этом студент должен убедить себя в необходимости постоянной дополнительной работы над собой, выходящей за рамки обязательной учебной деятельности. Самоубеждение будет эффективным в том случае, если студент самостоятельно прибегает к этому средству. Большое значение при этом имеет развитая ролевая сфера студента.

Важным условием профессионального самообразования является организация непрерывной производственной практики студентов в течение всего периода обучения в учебном заведении. Только постоянное столкновение студента с задачами, ситуациями, встречающимися в практической деятельности, будет способствовать постепенному его включению в профессиональное самообразование.

Профессиональное самообразование – результат осознания студентом работы над собой и большого умственного труда, который стимулируется включением в учебный процесс деловых игр при прохождении основных профилирующих дисциплин (педагогика, психологии, теории физического воспитания, основ спортивной тренировки, организации и управления физкультурным движением, физиологии, спортивной медици-

ны, специализации) и решения проблемных ситуаций.

Одним из важнейших факторов, сдерживающих включение студентов в профессиональное образование, отсутствие у них психологической готовности к трудовой деятельности. Сегодня значительная часть студентов колледжей и институтов физкультуры психологически еще не готова к трудовой деятельности, т.к. главное для них – повышение спортивного мастерства.

Важность профессионального самообразования студентов заключается в том, что в период обучения они должны научиться критически мыслить, находить новые и оригинальные способы решения профессиональных задач, ориентироваться в потоке научной информации. В условиях включения студентов в профессиональное самообразование преподаватель становится организатором, помощником, наставником в познавательной деятельности студентов, что в свою очередь повышает требования к преподавателю.

В управлении процессом профессионального самообразования принимают участие не только преподавательский коллектив, но и общественные организации. При этом данный процесс должен осуществляться на основе изучения мотивов выбора студентами профессии, профессионального интереса, склонности к самообразованию и т.д. Большую помощь в этом должна оказывать психологическая служба.

Профессиональное самообразование – движущая сила в формировании личности молодого специалиста. Сущность профессионального самообразования заключается в осознанном и принятом студентом формировании своей личности, подготовки себя к будущей профессиональной деятельности. Необходимым условием принятия студентами профессионального самообразования служит наличие у них устойчивого профессионального интереса, склонности к педагогической деятельности, а также включение в учебный процесс деловых игр, решение проблемных ситуаций и организации непрерывной педагогической практики.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

СУКОЧЕВА В.Н.

ГОУ СППО (педколледж) г. Усмань, Липецкая обл., Россия

На учебных занятиях по физическому воспитанию, проводимых с учащимися специальных групп, решает большой круг задач: проводят воспитательную работу, направленную на формирование морально-этических норм, свойственный человеку, сообщают специальные знания по физической культуре, обеспечивают оздоровительное воздействие на ослабленный перенесённым заболеванием организма, выявляют и совершенствуют физические способности учащихся, прививает любовь к физической культуре и спорту, формирует двигательные навыки, необходимые для трудовой деятельности и повседневной жизни молодых людей.

Каждую из этих задач решают не изолированно, а в единстве с другими, сам же процесс физического воспитания теснейшим образом увязывают с воспитательной работой, проводимой педагогическим коллективом совместно с общественными организациями учебного заведения.

Хорошо организованная воспитательная работа - это небольшое количество изолированных от учебного процесса воспитательных «мероприятий», а подчинение всей учебной работы по физическому воспитанию и профессионально-прикладной подготовке задачам формирования у учащихся самосознания к активной жизненной позиции. Обучение физическим упражнениям, восстановление нарушенного заболеванием состояния здоровья, совершенствование физических качеств, выработка и закрепление на их основе профессионально важных двигательных навыков, умений и воспитание личности учащегося - единый, неразрывный процесс.

Состав группы, которая по расписанию выходит на учебные задания, не должен быть большим. Обычно в такой группе не более 15 человек. Для эффективных занятий исключительно важен правильный подбор учащихся в группах. Лучше всего, если группа состоит из учащихся, однородных по диагнозу заболеваний. Вместе с тем важно учитывать, что ещё более важным условием правильного комплектования учебных групп является примерно одинаковый уровень функциональных возможностей учащихся. Вот почему допускается зачисление в группу для совместных занятий учащихся, перенёвших различные заболевания при условии сходного уровня их подготовленности к выполнению нагрузок.

Прежде чем начинать занятия специальных групп, преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования учащихся. Наиболее важно для преподавателя заключение врача, в котором указывается основной диагноз и стадия болезни, сопутствующие заболевания, особенности физического развития и оценка функционального состояния организма. Если врач на основании обследования находит какие-либо упражнения противопоказанными на определенный период для занимающихся, это должно быть отмечено в его заключении.

На занятиях со специальными группами целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятия по физическому воспитанию.

Однако в его организации и методике проведения есть особенность: занятие состоит не из трёх, а из четырёх частей.

Вводная часть (3-4мин) включает подсчет частоты пульса, дыхательные упражнения. Построение не по росту, а по физическому состоянию и заболеванию.

Подготовительная часть (10-15мин) отводят для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе.

Каждое упражнение повторяют вначале 4-5 раз, а в дальнейшем 6-8 раз. В качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног

и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры. Одно из первых упражнений подготовительной части - подтягивание, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к условиям мышечной деятельности.

При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обращать на глубокое и равномерное дыхание. Не рекомендуется выполнение упражнений, требующих больших мышечных усилий и затрудняющих дыхание. Движения целесообразно перемежать специальными дыхательными упражнениями в таком сочетании: одно дыхательное и два обычных упражнения в первые два месяца занятий (1:2), затем в следующие два месяца 1:3 и на пятом - шестом месяцах 1:4.

При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удаётся обеспечить поочерёдное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение всех крупных мышечных групп в деятельность. При этом нагрузка должна возрастать без резких подъёмов.

Специальные дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Основная часть занятия составляет 15-18 мин. и отводится для обучения и тренировки. В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки, осуществляют развитие двигательных качеств и обеспечивает решение основных задач физического воспитания на каждом конкретном этапе занятий.

Физиологическая кривая занятия должна иметь наибольший подъём во второй половине основной части. Для этого учебный материал в ней распределяют таким образом, чтобы начальный период был заполнен лёгкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному упражнению. На каждом занятии также повторяют несколько упражнений, усвоенных на предыдущих занятиях.

Очень важно избегать углубления утомления, вызванного повторением однообразных движений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений на ранее развившееся. С этой целью необходимо, как и в подготовительной части занятия, «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. При обучении определённому двигательному навыку, когда принцип «рассеивания» невозможно осуществить, не нарушая процесс освоения упражнения, целесообразно применить двигательные переключения в виде кратковременных (8-10с.) интенсивных движений, выполняемых не утомлёнными мышцами. Предусмотренное программой по физическому воспитанию средних специальных учебных заведений освоение гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки и коньков обеспечивается главным образом за счёт основной части занятий. Проводя занятия по каждому из разделов спортивной подготовки, необходимо на осваиваемом материале обеспечить не только овладение элементарными движениями этого вида спорта, но и формирование различных двигательных качеств выносливости, силы и скорости.

При этом важно иметь в виду, что физические упражнения в зависимости от их особенностей могут оказывать различное влияние на организм. Существуют упражнения, которые позволяют развить узкоспециализированные двигательные качества. Так, например прыжки в высоту развивают скорость и силу, гибкость, специфическую координацию движений, но не выносливость - для её развития необходима длительная спортивная подготовка, позволяющая применять многочасовые тренировки в течение дня, однако даже спортсмены высокого класса развивают качество выносливости главным образом за счёт других упражнений, а не прыжков. Это необходимо учитывать в занятиях с учащимися специальных групп стремясь избежать узкоспециального развития двигательных качеств, что достигается за счёт применения упражнений разной интенсивности.

Заключительная часть занятия (5мин) включает упражнения на расслабление и

дыхательные. Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма учащихся, вызванных физическими нагрузками основной части. С этой целью рекомендуют включать в заключительную часть занятия упражнения для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся учащимися. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомлённых мышечных групп, должна быть ниже, чем упражнений основной части занятия.

С целью контроля за правильным распределением нагрузки в занятии учащихся на первом же занятии обучают измерять частоту пульса, которую по сигналу преподавателя они определяют в течении 10 секундного интервала времени. Такой подсчет производится 4 раза в каждом занятии: до занятия, в середине его - после наиболее утомительного упражнения основной части, непосредственно после занятия и через 5 мин. восстановительного периода.

Учебные занятия – основное условие для освоения предмета «Физическое воспитание» в объёме соответствующей программы. Учебная программа по предмету предусматривает для учащихся специальной медицинской группы освоение зачётных требований по теоретическому разделу, которые являются общими и для учащихся основной медицинской группы.

Вот эти требования:

- иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в России»;
- знать и выполнять правила личной и общественной гигиены;
- уметь объяснять значение и выполнение комплекс утренней гимнастики;
- уметь составить и провести комплекс ОРУ по заболеванию;
- иметь знания по профессионально- прикладной физической подготовке применительно к профилю осваиваемой специальности.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ «ГРВ СПОРТ» В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕРЕХОВА А.А.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ», г. Липецк, Россия

Как показывает исследование Платонова В.Н. (2004), Красникова А.А. (2006) соревновательной результативности спортсменов для успешности выступлений важно оптимальное сочетание нескольких моментов:

- общий психологический статус спортсмена с преобладанием черт активности и решительности, а также способность работать в команде для коллективных видов спорта;
- высокий тонус сердечно-сосудистой системы и уровень усвоения кислорода;
- специфичный для вида спорта характер мышечной структуры и активности;
- высокий уровень физической подготовки.

При этом должны учитываться необходимость сохранения здоровья спортсмена, предохранения его от перетренировок и перенапряжений, ведущих к срывам и травмам.

Учет отмеченных факторов, их взаимосвязи и синергии в практической спортивной работе во многом является уделом интуиции тренера, спортивного врача и психолога. Поэтому большую актуальность приобретает выявление параметров, учитывающих психофизиологическое функциональное состояние спортсмена в целом, а также создание приборных методов, позволяющих оперативно оценивать и мониторировать состояние как в процессе тренировочной, так и соревновательной деятельности. Эти методы должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- информативность, специфическая для спортивной деятельности;
- объективность, независимость от оператора и условий съема данных;
- простота реализации, малое время измерения и анализа;
- возможность использования в широком диапазоне условий, вплоть до полевых в ходе соревнований;
- надежное хранение больших массивов информации;
- возможность быстрого освоения непрофессиональными операторами, вплоть до самоконтроля спортсменами;
- наглядный и понятный характер предоставляемой информации.

Очевидно, что подобным условиям могут удовлетворять только современные компьютеризированные комплексы.

Одним из таких методов, активно развивающихся в последнее время в медицине и психологии, является метод газоразрядной визуализации (ГРВ биоэлектрографии).

Для оценки состояния спортсменов была разработана специализированная программа «ГРВ Спорт», в которой по данным ГРВ измерений вычисляется несколько групп параметров, характеризующих психофизиологическое состояние испытуемого:

1) Функционально-энергетический индекс (ФЭИ) – характеристика уровня функциональной энергии спортсмена на момент обследования. Чем выше ФЭИ, тем выше потенциальный резерв спортсмена и уровень соревновательной готовности. Высокое значение ФЭИ обычно характеризует целеустремленность, стресс-устойчивость, высокую двигательную активность, запас потенциальных резервов.

2) Функционально-энергетический баланс (ФЭБ) – характеристика симметрии энергии – распределения уровня функциональной энергии спортсмена между правой и левой рукой на момент обследования. Характеризует билатеральный баланс энергетики.

3) Энергодефицит (ЭД) – наличие энергодефицита психофункционального состояния организма как единого целого с учетом состояния отдельных органов и систем. Энергодефицит свидетельствует о состояниях перетренированности, перегрузки, усталости, выработности энергетических резервов. Важным диагностическим признаком является скорость восстановления ФЭИ и исчезновение энергодефицита при снятии нагрузок.

4) Индекс рейтинга (ИР) – характеристика положения данного конкретного спортсмена в обследуемой группе.

В программе также имеется таблица экспертно-диагностических заключений, описание которых приведено ниже.

Таблица

«Описание экспертно-диагностических заключений»

<i>Спортивно-важные качества</i>
Активность — способность спортсмена изменять ситуацию или отношение к ней при отсутствии определенного прогноза результатов, но при постоянном учете степени его эффективности.
Целеустремленность — психоэмоциональное состояние, характеризующее готовность и эмоциональное мотивирование в достижении поставленной цели.
Уверенность в себе — волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей и преимущества над соперником.
Стресс-Устойчивость — совокупность личностных качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные перегрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без вредных последствий для себя и окружающих.
Психическая саморегуляция — Регуляция — (от лат. <i>regulare</i> — приводить в порядок, налаживать) — целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта.
<i>Донозологические изменения</i>
Интроспекция — наблюдение собственной психической жизни («углубление в собственные мысли»).
Неразрешимые сновидения — попытка решить ставящиеся перед человеком неразрешимые задачи на подсознательном уровне во время сна.
Немотивированная тревожность — один из признаков психоэмоционального расстройства.
Снижение работоспособности — снижение возможности выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.
Вспыльчивость, раздражительность — неконтролируемая неадекватная психоэмоциональная реакция спортсмена на внешние раздражители.
<i>Дизадаптационные состояния</i>
Тревожно-ипохондрическое состояние — депрессивное психологическое расстройство (с навязчивыми и сверхценными опасениями за здоровье).
Стремление к одиночеству — психоэмоциональное состояние, характеризующее состояние депрессии, как эндогенной (без видимых причин), так и реактивной (реакции на психотравмирующие реакции).
Вегетативная дисфункция — сочетается с эмоциональными нарушениями и выражается в вегетативных проявлениях: головокружение, потливость, озноб, дрожь, колебание АД, нехватка воздуха.
Энергодефицитные состояния – свидетельствует о недостаточном энергообеспечении функциональной активности систем организма. Состояние энергодефицита может быть связано с общим упадком сил, дисфункциями отдельных органов или систем, переутомлением, нервно-психическим стрессом, перетренировкой. В этом состоянии человек может нормально функционировать, в частности, спортсмен может демонстрировать неплохие результаты, однако длительное пребывание в этом состоянии ведет к развитию негативных процессов на психофизиологическом или соматическом уровне.
Необходимо обследование — на момент измерения спортсмен находится в состоянии стресса, что не дает возможности адекватно оценить его психофизиологическую готовность. Данная ситуация требует более детального психологического и медицинского обследования.

Приведенные заключения автоматически формируются программой и выводятся пользователю в виде таблицы, специфической для каждого спортсмена на момент обследования. Для группы обследуемых программа формирует таблицу ранжирования, характеризующую распределение исследуемых параметров по группе.

Особенности применения метода ГРВ в спорте высших достижений:

- Паттерны газоразрядной визуализации энергоэмиссионных процессов отражают психофизиологическое состояние спортсмена и могут быть использованы для решения задач функциональной диагностики и в частности, психодиагностики и определения степени ментальной подготовки атлетов в спорте высших достижений.
- Интенсивность энергоэмиссионных процессов устойчиво и достоверно связана с уровнем и индивидуальными особенностями саморегуляции психоэнергетического потенциала атлета (состояний пика соревновательной готовности и перетренированности).
- Типы ГРВ грамм избирательно чувствительны к степени психофизической выносливости спортсмена, которая в спортивной медицине определяется через так называемую максимальную аэробную мощность (Maximum Aerobic Capacity, L.G. Maharam et al., 1999) или «удержание» критической мощности нагрузки и могут быть использованы в качестве дифференциально-диагностического признака в видах спорта, связанных с тренировкой качества выносливости.
- Прогноз результативности спортивной деятельности.

Таким образом, можно констатировать, что применение технологии «ГРВ Спорт» позволит повысить продуктивность тренировочных и восстановительных средств используемых в системе подготовке спортсменов.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ФРОЛОВ С.С., ФРОЛОВ С.В.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, Липецк, Россия

Современному динамичному обществу, стремительно меняющемуся под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, требуются здоровые, доброжелательные, высокообразованные, активные и творческие личности, с развитыми чувствами гуманизма и ответственности за прошлое, настоящее и будущее нашего отечества.

Однако осуществить в полном объеме это государственное требование пока не удается. Вот уже несколько десятилетий во многих регионах России наблюдатели отмечают устойчивую отрицательную динамику состояния здоровья школьников, что негативно отражается не только на современной экономике и обороноспособности нашего государства, благосостоянии россиян, но и угрожает будущему нашего отечества.

Попытки стабилизировать ситуацию через медицинские подходы пока оказываются малоэффективными.

Негативные показатели состояния здоровья школьников – это видимое невооруженным глазом следствие. Первопричина менее очевидна и скрыта за завесой поверхностного понимания роли двигательной (физической) активности в жизни цивилизованного человека.

Сформировать новое отношение к двигательной активности означает сформировать новый качественный уровень физической культуры в обществе. Поэтому, безусловно, формирование должного уровня физической культуры личности именно в школьные годы является одной из важнейших задач российского образования. Но все же, неутешительные данные о состоянии здоровья современных учащихся свидетельствуют о наличии пока непреодолимых проблем в школьном физическом воспитании. К сожалению, попытки устранить эти проблемы государственным регулированием, также как и медицинские подходы, не дают ощутимого успеха.

Требуется тщательный и открытый анализ причин неудач и ошибок. Без их осознания общество обречено осуществлять физическое воспитание в школе с недостаточной эффективностью, впадая из одной крайности в другую.

Насколько скрыты от нас причины неблагоприятного состояния школьного физического воспитания? В чем истоки наших ошибок и неудач? Есть ли выходы из этой ситуации?

Для поиска ответов на поставленные вопросы обратимся к их истории.

Многовековой опыт и многочисленные современные исследования указывают на высокую корреляцию между состоянием здоровья человека и его двигательной активностью.

В научной литературе нередко можно встретить такие свидетельства: здоровье человека на 50-55% зависит от условий и образа жизни и только на 20-25% – от состояния окружающей среды, на 15-20% – от генетических факторов, на 10-15% – от деятельности учреждений здравоохранения. Обратите внимание, среди этих цифр отсутствуют цифры, отражающие зависимость здоровья человека от деятельности учреждений народного образования. И это, на наш взгляд, – не случайность. Воззрения на роль физического воспитания в учреждениях образования можно охарактеризовать как неустойчивые и неопределенные.

Обоснуем это утверждение фактами.

В середине 1960-х гг. академик А.И. Берг опубликовал данные, согласно которым в течение 20 века доля мускульного труда в сфере быта и производства снизилась с 96% до 5-6%. В условиях продолжающейся научно-технической революции указанная тенденция становится все более выраженной. Такое скачкообразное снижение двигательной активности человека в исторически короткий срок дестабилизировало устойчивость основных физиологических функций его организма. Наиболее чувствительны-

ми к этому оказались дети и подростки. Хронический дефицит двигательной активности – научный термин «гипокинезия» – детей и подростков деформирует процесс их физического развития, порождая цепочку серьезных проблем, связанных со здоровьем.

Тревогу о нарастающей гипокинезии в жизни учащихся общеобразовательных школ всерьез забили в середине 70-х гг. прошлого столетия. В 1975 году общественность шокировали данные исследований Н. Т. Лебедевой, согласно которым в младших классах сорокапятиминутный урок физической культуры при высокой моторной плотности компенсировал только 40% необходимого суточного числа движений, а два урока физической культуры в неделю – только 11% недельной нормы. В дни, когда уроков физической культуры не было, суточный дефицит движений увеличивается до 80%. Легко вычислить, что в течение 5 дней недели от требуемой суточной нормы естественные спонтанные движения детей младших классов составляют только 20%. Не секрет, что к выпускным классам эти проценты становились катастрофически малыми.

Следует признать, что последовавшая реакция руководства СССР была весьма оперативной. Уже в 1986 г. была введена новая программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, в которой для всех учащихся предусматривалась организация ежедневных занятий физической культурой на уроках, во внеурочное время и в спортивных секциях. Программа была комплексной и состояла из 5 обязательных для исполнения частей: физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме учебного дня; уроков физической культуры; профессионально-прикладной физической подготовки учащихся с учетом выбираемой профессии; внеклассных форм физического воспитания; общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. В этот период специфика развития науки о физической культуре предопределяла приоритет биологического фактора как методологической основы физического воспитания на всех ступенях системы образования. В физическом воспитании учащихся главенствовал принцип обеспечения биологически необходимых физических нагрузок в течение всего периода их обучения в школе. Данная программа была первой и, как показал опыт, единственной попыткой государственного регулирования процессами биологического развития человека. Но ответственность за обеспечения биологически необходимых физических нагрузок была возложена только на руководство школы и учителей физической культуры. Именно так рассчитывали ликвидировать гипокинезию и все порождаемые ею последствия. К сожалению, на практике реализовать потенциал данной программы не удалось. По нашему мнению, из-за противоречия между ее прогрессивным содержанием и недостаточными экономическими возможностями государства, разного рода ограничениями. Перечислим некоторые из них: низкий уровень физкультурного образования общества; неудовлетворительное обеспечение учебного процесса учительскими и тренерскими кадрами; остаточный принцип финансирования; откровенно слабая материально-техническая база школ; недостаточное количество спортивного инвентаря и оборудования; слабость научно-методологической основы; несоответствие методик и педагогических технологий возрастным, функциональным и индивидуальным возможностям учащихся и многое др.

Вместо того чтобы указать на явные причины, ограничившие реализацию данной программы на практике, в 1992 г. в новой концепции физического воспитания в качестве основной причины неудачи и как главный порок системы физического воспитания предыдущего периода была указана неверная его ориентация, «... сводящаяся к физической подготовке школьников к труду и службе в армии, к компенсации недостаточной двигательной активности, к подготовке значкистов ГТО, к формированию спортивных навыков» [Концепция, 1992 г.]. У многих специалистов физической культуры эти строки вызвали недоумение.

Признавая неудовлетворительное состояние дел в физическом воспитании после попытки его модернизации с 1986 г., реформаторы констатировали невозможность улучшить его состояние простым увеличением объема двигательной активности и моторной плотности на уроках и во внеурочных занятиях, включением в программу дополнительного материала, а также посредством повышения уровня требований к выполнению учебных нормативов или за счет других вариантов, основанных на экстен-

сивном подходе. При знакомстве с критическим материалом, создавалось впечатление, будто бы, не смотря на то, что удалось решить проблему увеличения объема двигательной активности школьников, состояние дел в физическом воспитании осталось неудовлетворительным. С этого времени в физическом воспитании выражение «экстенсивный путь» стало синонимом неэффективного. Вектор реформ школьного физического воспитания кардинально развернули в сторону его интенсификация. Другими словами, потребовали повысить эффективность физического воспитания, но по-прежнему оставаясь в рамках 2 уроков физической культуры в неделю, еще больше переложив ответственность уже и за содержание образования во многом на учителя, – вникните в содержание введенного тогда вариативного компонента школьной программы.

Анализируя причины неудач в реализации программы 1986 г., на наш взгляд, чрезвычайно важно четко отличать невозможность улучшить состояние физического воспитания увеличением объема двигательной активности и моторной плотности на уроках и во внеурочных занятиях от невозможности общества создать должные условия для увеличения объема двигательной активности и моторной плотности в рамках учебного процесса общеобразовательных школ. В первом случае сущность проблемы заключена только в слабости научно-методологической основы и в недостаточности практического опыта. Соответствующая организация научных исследований в этом направлении и популяризация передового педагогического опыта позволила бы во многом их устранить. Во втором случае все значительно сложнее, так как решение проблемы ограничивается социально-экономическими возможностями государства и уровнем его развития. На тот факт, что основная причина неудачи кроется именно во втором, указано не было. Критике, к сожалению, была подвергнута только специфика развития науки о физической культуре с приоритетом биологического фактора как методологической основы физического воспитания на всех ступенях системы образования. Прежние методологические подходы в физическом воспитании учащихся, сформулированные как телесно-, саматопсихически-, функционально-ориентированные, преимущественно направленные на развитие двигательных способностей, отражающие природные детерминанты и «биологизацию» данной составляющей целостного педагогического процесса, с недопустимой, на наш взгляд, легкостью были признаны ограниченными. Зачастили предложения о смене методологии (парадигмы, концепта) физического воспитания и поиске новых (пусть не совсем ясных, а иногда и эфемерных) ориентиров. Новизна стала ассоциироваться как критерий эффективности физического воспитания.

С этого момента (1992 г.) новые концепции и концептуальные подходы, парадигмы и инновации, новые формы управления и программы физического воспитания стали появляться как из рога изобилия. Сегодня они исчисляются уже многими десятками. В поисках нового, пересмотру и модернизации было подвергнуто практически все основание физического воспитания в школе. На фоне бурных волн всеобщей модернизации стабильно неизменными оставались только два фактора: низкий уровень здоровья учащихся и количество часов на уроки физической культуры в школьной программе. Принципиально не изменило ситуации и вялое добавление третьего урока физической культуры, кстати сказать, изначально задуманного как теоретического.

Воистину, все новое – это хорошо забытое старое.

В середине 1990-х гг. вспомнили о спорте и его значении для школьного физического воспитания. Спортивная ориентация школьного физического воспитания фактически сигнализировала о возврате к вектору государственной программы начала 30-х годов, откровенно направленному на широкое вовлечение всех школьников в регулярные занятия спортом. Но вместо прежней цели содействовать повышению спортивных достижений государства и удовлетворить запросы большого спорта в подготовке резервов, в наши дни предпринята попытка адаптировать высокие спортивные технологии, хорошо зарекомендовавшие себя в подготовке спортивного резерва, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Новизна заключается в замене традиционного урока физической культуры на спортивное учебно-тренировочное занятие, а цель – через регулярные занятия спортом устранить главную беду в жизни учащихся – гипокинезию – и формировать личность школьника.

Первой попыткой реализовать «новое» направление, получившее позднее назва-

ние «спортивно ориентированное физическое воспитание» или кратко «спортизация», была государственная программа физического воспитания учащихся I-XI классов 1996 г., основанная только на баскетболе. Однако и данная программа, и другие аналогичные, последовавшие за нею, так и не смогли обеспечить оптимальный режим двигательной активности каждому школьнику, так как они по-прежнему оставались в рамках 2-3 часов уроков физической культуры в неделю. Такого рода интенсификация школьного физического воспитания в прежних, тесных временных рамках оказалась малоэффективной.

И тогда с пути интенсификации вновь свернули на экстенсивный путь совершенствования, но уже в его новом, инновационном выражении. В 1997 г. общеизвестным стал опыт школы № 32 г. Сургута. Опираясь на доводы в пользу целесообразности использования адаптированных средств и методов спортивной подготовки и других ценностей спортивной культуры и науки для повышения эффективности и социальной значимости школьного физического воспитания, была исследована новая форма организации учебного процесса по предмету физическая культура. Для осуществления процесса, естественно, заявленного как инновационного, на подготовительном этапе в школе была создана значительная материально-техническая база: четыре спортивных зала (зал гимнастики и акробатики, зал художественной гимнастики, два полноразмерных зала для проведения спортивных игр); все залы оснастили необходимым основным и вспомогательным оборудованием и достаточным количеством спортивного инвентаря. Обязательные занятия были полностью обеспечены педагогическими кадрами и проходили 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю) в двух параллелях 5-х и 6-х классов. Такое трехкратное увеличение объема регулярных учебных занятий дало ощутимые результаты. Новая форма организации учебного процесса по предмету физическая культура показала значительно большую эффективность, чем традиционные образцы организации физического воспитания в общеобразовательной школе. Основной вывод исследования инновации сводился к тому, что реализовать данный процесс можно только при условии достаточного уровня социально-психологической готовности к нему всего педагогического коллектива школы, разносторонней специальной и общепедагогической профессиональной подготовленности учителей и тренеров, активной поддержки нововведений в физическом воспитании со стороны родителей, наличия и создании полноценной инфраструктуры обеспечения высокого качества учебного процесса по физическому воспитанию. Каждый, кто ознакомился с выводами исследования, естественно, задавался вопросом: как обеспечить такие же условия для осуществления спортизации в рядовой школе? Это был красивый, как грезы, опыт.

Было легко предсказать, что массового распространения эта инновация так и не получит. «На грабли наступили второй раз». Причина оказалась той же самой, из-за которой в свое время не удалось реализовать потенциал государственной комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов 1986 г., т. е. ограниченные возможности современного общества, не позволяющие повсеместно создать должную инфраструктуру для массового спортивно-ориентированного физического воспитания в каждой общеобразовательной школе. Вместе с тем считаем необходимым особо отметить, что в тех случаях, когда удается реализовать спортивно-ориентированного физического воспитание, достигаются самые высокие показатели физической подготовленности и состояния здоровья учащихся по сравнению с традиционными образцами организации физического воспитания в общеобразовательной школе. Остается только сожалеть, что в обозримом будущем возникновение должных условий для спортизации каждой школы пока не предвидится.

Реформаторы школьного физического воспитания за короткий исторический срок, как витязь на распутье, то выбирали для его развития экстенсивный путь, но, упираясь в ограниченные возможности государства, напроочь отказывались от прежних убеждений. То разворачивались в сторону интенсификации, однако и на этом пути испытывали стагнацию. В конечном итоге синусоида последовательных колебаний замкнулась в круг.

Наступило время отказаться от дилемных вариантов решения проблем физиче-

ского воспитания школьников. Следует выбрать путь, пролегающий по золотой середине – учиться максимально использовать именно те возможности, которыми уже располагает каждая конкретная школа и каждый конкретный школьник. Через «индивидуальный» подход к каждой школе реализовать индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Укажем некоторые возможности для совершенствования физического воспитания школьников, пока еще недостаточно реализованные, но вполне осуществимые на практике уже сегодня или в ближайшем будущем.

- Индивидуальный подход требуется не только для каждого школьника, аналогичный подход важен и для каждой школы. Содержание физического воспитания должно конкретно соответствовать наличным возможностям каждого учебного учреждения. Самостоятельно решить эту проблему школа не сможет. Решение – в комплексном объединении на основе государственного регулирования возможностей школы с возможностями управленческих и научно-исследовательских структур.
- При соответствующем обучении возникает такой уровень личной культуры школьника, при котором он может самостоятельно существенно повысить объем собственной двигательной активности. В цепочке последовательных задач урока обучение, в его узком смысле слова, и тренинг вторичны. Поэтому современному уроку физической культуры необходимо придать образовательную направленность. Школьный урок физической культуры – это, прежде всего, образовательный урок формирования культуры. На наш взгляд, крайне высокий потенциал именно этой возможности сегодня не реализуется из-за отсутствия действенной методики физкультурного образования. Сравните количество обязательных учебников, пособий и дидактического материала для учащихся по любому предмету с количеством аналогичного по предмету физическая культура.
- Эффективность физического воспитания существенно возрастет, если в его основу будет также заложен принцип опережения. Внедрение в школьную практику этого принципа открывает новые возможности как для опережающего освоения учащимися культуры физической, так и для повышения уровня их физической подготовленности. Реально уже сегодня ускорить решение таких актуальных проблем физического воспитания, как опережающее формирование самостоятельности школьника; как опережающая подготовка родителей (особенно молодых) к воспитанию своих детей, иначе процесс воспитания всегда будет опаздывать настолько, насколько общество не успеет подготовить родителей к физическому воспитанию ребенка в семье; как опережающее формирование здорового стиля жизни, иначе здоровье – потребность только больного человека.
- Сегодня есть и опыт, и методологические, и материальные возможности для автоматизации и широкой информатизации процесса школьного физического воспитания. Разработка методология определения индивидуальной нормы и индивидуальных программ по многим формам физического воспитания с помощью ЭВМ и приборов педагогического контроля в Липецкой области была завершена еще в 1987-89г.г. Сегодня внедрение такой информационной технологии уже не требует существенных материальных затрат. Электронные помощники учителя обладают феноменальными возможностями, не требуют расширения штатного расписания школы и не нуждаются в заработной плате.

Таким образом, нет оснований утверждать, что в наши дни удалось реализовать все возможности для повышения эффективности процесса школьного физического воспитания, которыми на современном этапе уже располагает общество. Возможности – это характеристики будущего. Они начинают трансформироваться в реальность только тогда, когда мы пытаемся или оказываемся в состоянии их осознать.

ИНФОРМАТИЗАЦИИ КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

ФРОЛОВ С.С., ФРОЛОВ С.В.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, Липецк, Россия

В настоящее время в нашем обществе сформировались новые возможности, позволяющие повысить эффективность школьного физического воспитания. В Липецком государственном педагогическом университете проведены исследования перспективных возможностей информационных технологий образования (ИТО) в двух направлениях:

- 1) применение ИТО для повышения эффективности школьного физического воспитания через его индивидуализацию;
- 2) использование ИТО в традиционных формах физического воспитания учащихся для активизации их самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общеизвестно, что в педагогике проблема индивидуализации воспитания очень давняя и вместе с тем до сих пор весьма актуальная. Постоянное внимание к ней, обусловливается не только ее очевидностью в педагогическом процессе, где каждый ученик особенный и существенно отличается от других, но и принципиальной значимостью индивидуализации как важнейшего фактора оптимального управления процессами обучения и воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

По мнению Х. Хекхаузена, из-за того, что во многих видах человеческой деятельности, в том числе и в воспитании, индивидуальные различия между субъектами часто остаются без внимания или просто нивелируются, развитие человека ограничивается, снижается эффективность его деятельности. Естественно, что устранить этот недостаток можно, только осуществив индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

Анализ педагогической практики, анкетирование учителей физической культуры и тренеров показали, что в процессе физического воспитания для педагога индивидуальный подход начинается с затруднительного выбора между двумя противоположными и, как правило, в равной мере невыгодными решениями. На собственное усмотрение ему приходится постоянно разрешать противоречие между всеобщностью закономерностей физического воспитания – именно по этому основанию современный урок физической культуры и большинство других организованных форм физического воспитания школьной программы являются массовыми формами воспитания – и особенностью индивидуальных реакций каждого учащегося на педагогическое воздействие. Причем в отличие от уроков по другим предметам школьной программы, в ходе урока физического культуры (тренировки), как минимум, ответная физиологическая реакция организма учащихся на физическую нагрузку гарантирована и неотвратима. А если к тому же учесть, что двигательные действия управляются вегетативной нервной системой человека автоматизировано, без контроля его сознанием, то в ходе урока (тренировки) у учащихся нет даже малейшей возможности не реагировать на педагогическое воздействие. В ходе урока учитель предъявляет задание классу одинаковое для всех учащихся, а ответная реакция на него у каждого из них индивидуальная, во многом разная, в некоторых случаях – противоположная. Отсюда дилемма общего и особенного. Если же учитель не обременяет себя решением этой дилеммы, то это соотношение он просто игнорирует и тогда урок сводится к тщательному следованию плану-конспекту – урок ради выполнения плана, – а ученик как индивидуальность оказывает за его бортом.

Удивительно, но по сей день, в попытках индивидуализации массовых форм воспитания, разрешая противоречие между общим и особенным, педагог остается с проблемой один на один и должен самостоятельно найти их оптимальное соотношение. Осмелимся утверждать, что даже научному коллективу решить подобную задачу одно-

значно весьма сложно. Проиллюстрируем сказанное рекомендациями широко известных и авторитетных психологов. Так, Г. Айзенк настаивает на том, что индивидуальные различия учащихся оказывают на процесс обучения большее влияние, чем методы обучения. В противовес ему, Б. Саймон утверждает, что в принципе процесс образования отдельного человека является универсальным для всех представителей человеческого рода и, следовательно, можно разработать ряд общих принципов преподавания, соответствующих возможностям большинства учеников.

На наш взгляд, новые прогрессивные формы организации школьного физического воспитания должны непременно и в максимальной мере разрешать данное противоречие. В условиях урочных форм физического воспитания в современной школе проблеме индивидуализации недопустимо рассматривать только как процесс воспитания отдельного ученика. Неизбежно необходим соответствующий баланс учета индивидуальных особенностей учащихся и общих закономерностей воспитания. Поэтому в урочных формах индивидуализация приобретает относительный характер и реализуется следующим образом:

- 1) учитываются индивидуальные особенности не каждого отдельного учащегося, а в группе учащихся, обладающих примерно сходными особенностями;
- 2) учитываются лишь наиболее важные с точки зрения воспитания особенности;
- 3) индивидуальные особенности учитываются не всегда, а лишь в том случае, если именно это важно для данного ученика;
- 4) индивидуализация реализуется не во всем объеме учебной деятельности, а по мере необходимости.

Умение корректно установить соотношение между общим для всего класса (группы) заданием и индивидуальной реакцией каждого воспитанника на педагогическое воздействие приобретает статус крайне необходимого педагогического приема в целостной системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Однако следует признать, что в этом вопросе все еще нет полной ясности.

Вопросам повышения эффективности школьного физического воспитания через его индивидуализацию посвящено немало работ. В большинстве из них процесс индивидуализации рекомендуют осуществлять двумя последовательными приемами педагогического управления: предварительно определить (рассчитать) индивидуальную норму (норматив), а затем оценить эффективность педагогического воздействия или деятельности учащегося на основе сопоставления текущих индивидуальных результатов педагогического контроля с индивидуальной нормой (нормативом).

Важнейшими критериями для установления индивидуальности каждого воспитанника являются количественные и качественные характеристики его физического развития, отражающие внутривидовую изменчивость организма. Возникает, однако, вопрос: какие именно показатели необходимы для объективной характеристики физического состояния и развития человека?

В мировой практике в течение многих десятилетий в качестве основных характеристик используют показатели физической подготовленности человека. Они заложены в основу спортивных классификаций международных федераций таких наиболее популярных видов спорта, как легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, велоспорт, лыжный спорт и многих др. Показатели физической подготовленности как нормативы составляют большую часть контрольных нормативов школьных программ, а как должные нормы учитываются при массовом тестировании физической подготовленности населения (президентские тесты России и США, многочисленные аналогичные тесты других стран). Подавляющее количество научных исследований также основываются на показателях физической подготовленности. В последнее десятилетие решительно указывают на важность учета соматометрических признаков, по которым рассчитывают конституционально-типологическую норму (лат. *constans* – постоянный, неизменный). Но, безусловно, наибольшей информативностью обладают диагностика и оперативные

оценки различных функциональных систем организма учащихся, получаемые в результате прямых физиологических исследований.

Не вдаваясь в детали, отметим, что наиболее важные показатели и оценки для обоснования содержания физического воспитания, в том числе и индивидуального, условно можно разделить на следующие группы:

1) показатели, полученные в результате прямых оперативных физиологических измерений состояния систем и функций организма человека (например, ЧСС, количество эритроцитов или уровень молочной кислоты в крови и т. п.);

2) соматометрические показатели, т.е. константные показатели, полученные в результате качественной оценки индивидуальных анатомических особенностей организма;

3) расчетные показатели, т.е. косвенные показатели, полученные в результате математических расчетов (расчетные величины PWC_{170} , результаты регрессионного анализа, качественные характеристики физического развития, полученные в процессе статистической обработки результатов контрольных упражнений и т. п.);

4) показатели двигательной (физической) подготовленности, т. е. показатели, полученные в результате оперативных и прямых измерений локомоций человека (скорость, выносливость, сила, точность и др.).

Показатели первой группы являются наиболее объективными для полноценного обоснования средств и методов индивидуального физического воспитания, но требуют специального оборудования, относительно длительного времени обработки результатов их измерения, квалифицированного персонала. По этим причинам они, к сожалению, практически недоступны или трудноосуществимы в условиях каждой школы.

Показатели второй группы, по мнению ряда ученых, косвенно, через соматические типы, отражают глубинные различия в структуре обмена веществ и функциях важнейших физиологических систем организма, которые, в свою очередь, определяют индивидуальный диапазон физических возможностей человека и физиологические особенности реакции организма на физическую нагрузку. Но так как по природе своей соматометрические показатели являются константными показателями и фактически не изменяются в ходе онтогенеза человека, то при определении индивидуального содержания образования и воспитания их можно использовать только как векторные стратегические ориентиры, а для оперативного управления ходом физического воспитания – практически невозможно вообще.

По сути современной науки, именно показатели, полученные в результате математико-статических расчетов, находятся в основании ее выводов. Центральным звеном любого научного исследования является понятие средней, которое аккумулирует и сглаживает все индивидуальные отличия. В результате появляется обобщенная, устойчивая и типичная характеристика однородной массы, т. е. – закономерное. Расчетные средние величины сегодня являются нормативной основой физического воспитания. Но именно это обстоятельство уже многие годы сдерживает индивидуализацию физического воспитания в общеобразовательной школе. Школьная программа ориентирует педагога и учащихся на должные нормативы, разработанные на основе статистического анализа большой выборки однородных учащихся, достаточно объективно отражающей закономерности их развития. Получив в ходе педагогического контроля обратную информацию о текущем индивидуальном уровне развития по показателям двигательной подготовленности, учитель сравнивает ее с нормативами школьной программы и далее, отталкиваясь от результатов сравнительного анализа, организует педагогическое воздействие. И это воздействие было бы всегда эффективным, если бы на уроке педагог имел дело с некими "усредненными", отражающими в наибольшей степени общие групповые закономерности, учениками. В реальной школьной практике такая ситуация исключена – закономерности статистически проявляются только в массе, но фактически они реализуются только индивидуально. Это еще одно свидетельство важности разре-

шения противоречия между единичным и общим в индивидуальных требованиях к учащимся в современной школе. Поэтому следует признать обоснованность серьезной критики одностороннего подхода к усредненным учебным количественным нормативам как главного критерия успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры. В такой ситуации при оценке успеваемости не учитываются индивидуальные особенности развития ребенка, а урок сводится лишь к голому натаскиванию на выполнение усредненных общегосударственных стандартных нормативов. Должные нормативы крайне важны только как ориентиры будущего. Но одновременно наряду с ними также обязательно должны быть и индивидуальные ориентиры. В противном случае появляется опасность неадекватного педагогического воздействия и/или подавления личности ученика из-за противоречия между качеством его учебной деятельности и ее оценкой.

Использовать расчетные показатели как точку отсчета в процессе динамического оперативного управления индивидуальным развитием систем и функций организма человека надо с очень большой осторожностью. Например, сегодня в научной литературе можно встретить варианты «физиологического» обоснования содержания индивидуальных программ физического воспитания только по конституционально-типологическим шкалам, без прямого измерения реакции на физическую нагрузку реальных функциональных систем. Подобные расчетные величины, безусловно, расширяют диапазон параметров педагогического контроля. Однако они совершенно не выводят собственно физиологическое обоснование индивидуального содержания физического воспитания на новый качественный уровень.

Факты свидетельствуют о необходимости продолжать научный поиск методик физиологического обоснования содержания индивидуального физического воспитания школьников. С другой стороны, к сожалению, весьма высока вероятность того, что если даже и удастся разработать методики такого рода в ближайшем будущем, то из-за ряда технических, организационных и материальных возможностей учебных заведений, повсеместное внедрение их в практику физического воспитания, скорее всего, будет весьма ограниченным.

Таким образом, следует признать, что показатели четвертой группы – показатели двигательной подготовленности учащихся – все еще сохраняют свою значимость и универсальный характер. Пока не пришло время отказаться от них как от ориентиров для обоснования содержания индивидуального физического воспитания школьников. Сегодня каждая школа располагает условиями, соответствующими инструментами и тестами для определения этих показателей. При этом процесс оценивания двигательной подготовленности носит оперативный характер, что позволяет получить результаты на любом этапе педагогического воздействия. Это крайне важное условие для повышения эффективности управления индивидуальным физическим воспитанием. Вместе с тем следует отдавать себе отчет в том, что показатели физической подготовленности являются прямыми показателями только относительно локомоций человека, но изменяют свою природу относительно его физиологической сущности, трансформируясь в косвенные показатели. Понимать физические (двигательные) качества (способности) человека или иные аналогичные им как некие «физиологические» или как показатели морфо-функциональных образований непозволительно. Так, некорректно говорить о скорости человека, есть только скорость его движений. Мы не можем развивать скорость человека и, тем более, наблюдать какие-либо периоды ее развития, но можем воздействовать на системы и функции организма учащихся, развитие которых изменит их локомоции и как следствие – соответствующие показатели скорости их движений. Следует с сожалением признать, что в вопросе понимания сущности физических (двигательных) качеств (способностей) человека, по сей день, в теории физического воспитания нет однозначности.

Учитывая сказанное выше, в середине 1980-х гг. для совершенствования управле-

ния индивидуальным физическим воспитанием учащихся нами была предложена методика, которая опиралась на кибернетические принципы управления. Мы использовали кибернетический метод «черного ящика», который, как известно, применяется в тех случаях, когда, внутреннее устройство объекта изучения (управления) либо неизвестно, либо слишком сложно для того, чтобы можно было по свойствам его составных частей (элементов) и структуре связей между ними делать выводы о поведении объекта, когда известны лишь входные воздействия на объект и его ответная реакция, а процессы, в нём протекающие, неизвестны. Так как реальное наблюдение физиологических процессов в ходе физического воспитания в каждой школе пока отсутствует, то можно утверждать, что физиологические изменения в организме учащегося, не говоря уже о психических преобразованиях, скрыты от педагогов как в черном ящике. В физическом воспитании специфические входные воздействия – это движения учащихся, которые они выполняют по заданию учителя или, например, по предписанию автоматизированной системы управления. Для оценивания ответной реакции организма на предъявленную физическую нагрузку имеется только одна реальная возможность – в ходе тестирования фиксировать те или иные индивидуальные показатели двигательной подготовленности, которые количественно характеризуют двигательные действия каждого ученика. Понимая, что по показателям такого рода невозможно получить однозначное суждение о реальных физиологических изменениях (повторимся – для этого требуются прямые наблюдения за состоянием физиологических систем организма человека), мы дополнительно ввели качественную характеристику физического развития ученика.

Поясним подробнее. Известно, что развитие организма определяется взаимным влиянием наследственности и внешней среды, протекает скачкообразно и характеризуется количественными и качественными изменениями его систем и функций. На различных этапах онтогенеза влияние генетической информации и окружающей среды неодинаково. При этом ход индивидуального развития человека определяется взаимодействием двух процессов: ассимиляции (усвоение, созидание) и диссимиляции (разрушение, распад). В школьный период развития преобладает ассимиляция. Даже если в этот период школьник не будет выполнять достаточного объема движений, показатели его двигательной подготовленности при любых обстоятельствах будут повышаться в силу естественного роста и развития организма – преобладание ассимиляции. Вместе с тем нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются совершенствованию, и возместить ущерб от упущенного благоприятного периода воспитания в последующем чаще всего не удастся. Эффективность физических нагрузок и их стимулирующее влияние на организм могут быть достигнуты только при учете возрастных закономерностей роста и развития организма учащихся. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы педагогическое воздействие было своевременным, соразмерным и адекватным особенностям каждого периода развития. А для этого в первую очередь требуются именно качественные характеристики развития. Но, если физиологическое обоснование трудноосуществимо в условиях школы, то можно ли использовать показатели двигательной подготовленности как качественные характеристики физического развития?

Ответ – да, но при условии, что эти показатели будут отражать именно закономерности развития, т.е. будут являться усредненными, обобщенными, устойчивыми и типичными характеристиками совокупности однородных объектов. Так, отрицая, как по философской спирали, мы вновь возвращаемся к значимости усредненных показателей, но теперь уже для индивидуализации физического воспитания. Получить корректно и оперативно такие показатели без применения серьезного математического аппарата и вычислительной техники невозможно. Таким образом, уже при таком первом приближении становится очевидным, что применение информационных технологий в физическом воспитании школьников сегодня становится жизненно важным аргументом. Иного пути для установления качественных характеристик индивидуально-

го физического развития человека пока нет.

Но, указанное обоснование важности информатизации физического воспитания не является единственным.

Индивидуализация необходима не только как исходная точка определения содержания воспитания. Ее необходимость сохраняется во всех периодах и формах физического воспитания в школе и пролонгируется в будущее каждого человека. По нашим представлениям, современные тенденции развития физического воспитания учащихся школьного возраста, должны ориентироваться на глубокое проникновение в индивидуальность человека, в первую очередь, для того, чтобы каждый школьник на основе знаний своих индивидуальных физических особенностей был научен самостоятельно преодолевать собственные трудности, развивать свои способности и дарования. Для этого требуется в школьные годы научить каждого учащегося самостоятельно физически совершенствоваться, используя для этого все доступные ему возможности, в том числе, и новые возможности современных информационных технологий.

Задача обучить детей умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями относится к числу наиболее трудных учебных задач. Содержание обучения этому и система методических приемов были раньше и остаются сегодня недостаточными. Так, еще в 1979 г. С. М. Зверев в статье «Учить умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями» отмечал, что хотя вопрос отчасти решается научными работниками и отдельными учителями, но реальных успехов пока еще немного. Двадцать лет спустя Л. Л. Головина и Ю. А. Копылов в статье «Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников» по-прежнему констатируют, что учащиеся общеобразовательной школы, даже посещающие спортивные секции, обучены заниматься физическими упражнениями исключительно под руководством педагога.

Такое состояние проблемы объясняется, в частности, сложившимся в среде специалистов мнением, будто для формирования у учащихся умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, достаточно прибегнуть к регулярным домашним заданиям по физической культуре, организовав одновременно контроль и проверку их выполнения. Хотя многолетний опыт школ, даже самых передовых, свидетельствовал, что этого недостаточно.

Есть мнение, что основная причина педагогических неудач в решении этой актуальной задачи заключена в том, что самостоятельные занятия не рассматриваются как определенный вид деятельности со своей особой структурой и содержанием. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо понимать именно как определенный вид деятельности, выделяя в ней объект, на который она направлена, например, какой-то уровень физической подготовленности школьника. Для воздействия на него, в соответствии с поставленными задачами, и для достижения предусмотренного результата необходимо применить определенные средства. Следовательно, чтобы сформировать у школьников способность самостоятельно заниматься, важно сначала обеспечить детей знаниями о своих возможностях, затем – представлениями о соответствующих воздействиях и, наконец, – практическими умениями решать задачи. Но прежде чем уметь – сначала надо знать.

Содержание программного материала уроков физической культуры хотя и предусматривает знаниевый компонент, но его доля в программном материале и непосредственно в содержании конкретных уроков физической культуры крайне мала, не превышает нескольких процентов и обусловлена исторически сложившимся основанием – ориентацией содержания преимущественно на механически исполняемые движения. Продуктом физического воспитания являются не столько усвоенные знания и требующие их применения на практике умения высшего порядка, сколько двигательные умения, навыки, способности и уровень физической подготовленности, отраженный в соответствующих нормативах программы. В этом многие видят специфичность нашего

учебного предмета. Практика последних 30 лет убедительно доказывает, что именно те концептуальные подходы, которые опирались на «специфичность» нашего предмета, игнорируя его образовательную направленность, в конечном итоге ограничивали реализацию любых реформ.

Есть ли возможность, оставаясь в устоявшихся организационных рамках современного урока, совершенствовать ментальную составляющую физического воспитания?

Да, если шире использовать ресурсы информационных технологий. Новым направлением, которое разрабатывается в науке, является существенное изменение роли автоматизированных систем с искусственным интеллектом и роли наглядных дидактических материалов. Последние из вспомогательного сопровождающего средства становятся ведущим инструментом обогащения учащихся знаниями, умения и навыками. Убедится в справедливости этого утверждения, можно ознакомившись с одним из вариантов, разработанной нами, информационной технологии персонального физкультурного образования.

Таким образом, дополнив сложившуюся систему физического воспитания школьников новыми информационными технологиями физкультурного образования, мы обеспечиваем новые возможности для совершенствования индивидуального школьного физического воспитания, для совершенствования самостоятельности школьников и формирования физической культуры каждого ученика без дополнительного кадрового и материального обеспечения, без серьезных финансовых затрат.

О СУЩНОСТИ И ЗНАЧЕНИИ ПРИНЦИПА ОПЕРЕЖЕНИЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

ФРОЛОВ С.В., ФРОЛОВ С.С.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, Липецк, Россия

Важнейшими системообразующими представлениями теории физического воспитания являются законы развития и обучения, очевидная взаимная зависимость которых характеризуется соотношением этих двух процессов. Отражая существенные психофизиологические закономерности роста и развития ребенка, с одной стороны, и закономерности его социализации – с другой, соотношение процессов развития и обучения человека уже давно приобрело важную методологическую функцию, включено в число актуальных и наиболее сложных проблем в педагогике. Вместе с тем в настоящее время нет достаточных оснований для утверждения, что соотношение развития и обучения является до конца проясненным звеном в структурно-функциональной цепочке целостного педагогического процесса. Проблема соотношения развития и обучения относится к числу тех, где пока еще не удалось в достаточной мере установить и до конца осознать наиболее важные связи и отношения. Выявить и разрешить противоречия между процессами развития и обучения – одна из важнейших задач современной науки о физическом воспитании. Исследования именно в этом направлении открывают новые подходы к повышению его эффективности.

Уже на первых стадиях теоретического анализа объектов развития и обучения отчетливо проявляется противоречивый характер этих процессов.

Общеизвестно, что с биологических позиций развитие индивида – непрерывный процесс, относится к прямому типу онтогенеза, включает весь комплекс непрерывных, последовательных, необратимых и закономерных изменений индивида. Развитие человека как биологического существа осуществляется в реальном времени и, подчеркиваем особо, только свойства времени выявляют его направленность и непрерывность в пределах жизни индивида. В ходе онтогенеза реализуется индивидуальная наследственная программа развития организма в конкретных условиях среды. Развитие носит генетически детерминированный характер и не может пойти по иному пути; не допускает перерывов и остановок. В теории, однако, в его ходе отмечают, и качественно различные периоды (критические, сенситивные и т. п.); и разные темпы (акселерация, ретардация, норма); и гетерохронию в изменении систем и функций; и возрастные признаки (детство, зрелость, старость). С другой стороны, организм неразрывно связан с условиями внешней среды физиологическими механизмами адаптации (приспособлением), которые сковывают свободу индивида, делая его узником внешних природных обстоятельств. Таким образом, биологическая жизнь индивида складывается из кооперации двух факторов: в большей степени, заранее генетически predetermined организационной, незначительно изменяющейся в заданных пределах, и воздействий извне. Должно быть, поэтому великий русский физиолог И. М. Сеченов, опираясь на идеи системного подхода, предложил рассматривать организм и факторы среды, влияющие на него, как единое целое. С позиций системного подхода, такое объединение допустимо, но только при условии, что будет рассматриваться качественно отличная как от среды, так от организма система «организм-среда», в рамках которой только на теоретическом уровне устраняется отрицание ограниченности организма и не смешивается внутреннее и внешнее. Характер отношений между элементами в такой системе обусловлен, с одной стороны, внутренней природой самого организма, т. е. внутренними факторами, а с другой – внешними по отношению к организму, средовыми факторами. Предложенный И. М. Сеченовым подход, дает научное основание для объяснения одного из основных противоречий теории физического воспитания, в которой искусственно организованные индивидуальные движения человека – физические упражнения – трактуются как внешний (средовой) по отношению к его организму фактор. Только оставаясь в рамках системного подхода, можно одновременно понимать движение человека, и как функ-

цию опорно-двигательного аппарата, т.е. как внутреннюю функцию, и как внешнее тренирующее воздействие природной и/или социальной среды, т. е. как внешнюю по отношению к организму функцию. Из сказанного выводим: в биологическом контексте объект развития – реальный живой индивид, непрерывно, в каждый различимый момент времени, взаимодействующий с окружающей природной средой, развитие которого носит генетически детерминированный характер и протекает в условиях окружающей его среды, по заранее (прежде во времени) заданной наследственной программой последовательности.

Психологи определяют развитие с двойственных, психофизиологических позиций. Поэтому в психологии процессуально развитие приобретает дуалистический характер. Так, согласно А.В. Петровскому, развитие личности может быть представлено как единство непрерывности и прерывности. Непрерывность процесса развития «наследуется» от мира природы; выражается в онтогенетической зависимости от внешних условий, в относительной устойчивости, постепенности и закономерности перехода от одной фазы развития к другой; характеризуется непрерывным возникновением и образованием нового, не бывшего на прежних ступенях. Прерывность – «перерывы постепенности» – характеризуется качественными изменениями, порождаемыми особенностями включения личности в мир общечеловеческой культуры, мир значимых других и самосознания; последовательными ступенями возникновения способностей в деятельности на основе индивидуальных задатков. Возникая скачкообразно и дискретно на материальной основе, новое свойство отражать объективную реальность наделяет человека активностью по отношению к внешней среде, частично снимает его зависимость от внешней среды, дает ему внутреннюю свободу выбора. Отсюда в психологии объектом процесса развития является не индивид, а – личность, как персона того или иного общества или общности, наделенная системой социально-значимых черт; как свободный и ответственный субъект сознательной волевой деятельности. Индивидуальные и личностные свойства переплетаются тесным и сложным образом, образуя целое. Поэтому рассматривать человека как сумму двух независимых друг от друга факторов – биологического и социального, – психологи считают неправомерным.

В отличие от биологии и психологии, в педагогике ее объектом является не индивид, и не личность, а – система педагогических явлений, связанных с его (ее) развитием. По Ю.К. Бабанскому, в состав процесса обучения включают цели, содержание, формы, методы организации деятельности учителя и учащихся, методы ее эмоционально-волевого стимулирования, контроля, анализа и оценки результатов учебного процесса. В таком случае, при построении содержания индивидуального физического воспитания школьников требуется ясность и определенность в ряде вопросов: что считать точкой отсчета или что прежде – обучение, стимулирующее ход естественного развития, или – развитие, определяющее содержание обучения? Каковы отношения или соотношение этих процессов?

В современной педагогике особо подчеркивают, что обучение ни в коем случае не надстраивается над процессом развития личности, а лишь включается в процесс ее развития. Следовательно, мы будем говорить о соотношении процессов, где обучение допустимо рассматривать как составную часть процесса развития личности, а соотношение процессов обучения и развития в данном контексте приобретает характер отношения части и целого.

Известно, что свойства части определяют свойства целого. Возможно, поэтому Л.С. Выготский утверждал, что «обучение идет впереди развития, продвигая его дальше и вызывая в нем новообразования». Подчеркнем, что только при таком умозрачительном условии развивающая функция обучения вытекает из самой его природы как объективной и необходимой составляющей развития. Какое обучение в составе развития личности, такое – и развитие. Обучение вне процесса индивидуального развития, т. е. процесс обучения сам по себе вообще не имеет какого-либо смысла, хотя на практике нередко можно встретить примеры «обучения» именно вне индивидуального развития. Истинное обучение, безусловно, входит в состав процесса развития как явление, непосредственно обуславливающее его. Отсюда и неразрывность этих двух процессов. Суть

их единства можно объяснить только характером их взаимодействия – эти два процесса взаимно связаны временем, в ходе которого один из них (обучение) всегда прежде другого (развития).

Во времени процессы развития идут через единство непрерывности, обусловливаемой неразрывной связью организма с внешней средой, и прерывности, обусловливаемой, с одной стороны, свойствами механизма новообразования в психике, а с другой – дискретным и относительно статичным характером процесса обучения относительно процесса развития. С другой стороны, обучение, не соответствующее закономерностям реального хода развития личности, может оказаться не только нейтральным по эффективности, но и ущербным для нормального развития. В реальном мире развитие ребенка имеет свою внутреннюю и закономерную логику и не всегда совпадает с ходом образовательного процесса, и не только во времени, но и по соответствию учебного материала возможностям ребенка.

С позиций феноменологии, исходя из того, что жизнь – это миг между прошлым и будущим, обучение и развитие человека как процессы – это категории характеризующие действительность, а возможности человека – это категория, характеризующая его будущее. Если реальное обучение строить от возможностей, т. е. от того чего пока еще нет в действительности, ориентируясь на то, что только будет в ближайшее время или только мыслится кем-то как модель, то это означает, что во времени процесс обучения всегда должен быть в прошлом относительно процесса актуального (текущего) развития. По сути своей, реальное обучение непременно опережает развитие, превращая его генетически заранее заданную перспективу в действительность.

Таким образом, педагогическое опережение – важнейшая научная характеристика и обязательное условие реализации процесса обучения. Возможно, на этом основании 70 лет назад Л.С. Выготским было предложено опираться на соотношение процессов обучения и развития, при котором обучение через содержание усваиваемых знаний должно осуществлять ведущую роль по отношению к развитию.

Однако сегодня можно констатировать факт несоответствия между степенью значимости этого учения в педагогике и психологии и степенью реализации его на практике. Идея опережающего обучения продолжительный период находится в состоянии застоя и неопределенности. Например, в большинстве учебников и словарей по педагогике и психологии нет даже упоминания о соответствующем методологическом принципе или его синониме. Главная причина такой ситуации, на наш взгляд, заключена в общепринятом убеждении, согласно которому процесс образования отдельного человека может быть универсальным для всех представителей человеческого рода, что автоматически исключает обучение из состава процесса индивидуального развития, возводит обучение на системный уровень процесса развития, делая их системно «равноправными», ориентирует обучение не на реального индивидуального ребенка, а на некую универсальную, усредненную модель. Обучение рассматривают обособленно, автономно и безотносительно к развитию. В такой системе обучение и развитие становятся процессами одного системного уровня и, следовательно, в теории соотносятся качественно уже по-иному. И все это, несмотря на то, что имеется достаточное количество исследований, данные которых свидетельствуют о том, что индивидуальные различия учащихся оказывают на процесс обучения большее влияние, чем собственно методы обучения.

Итак, анализ соотношения процессов обучения и развития вскрыл следующие противоречия:

- между индивидуальным характером развития и универсальным характером обучения;
- между статичным, дискретным характером процесса обучения в составе процесса развития и постоянно изменяющимся, динамичным характером самого процесса развития ребенка;
- между системой педагогических явлений и личностью;
- между предъявляемыми к усвоению знаниями, умениями, навыками, стилем жизни и постоянно изменяющимся уровнем возможностей ребенка, ближайшим в перспективе к актуальному (уже освоенному) в целостной цепочке развития;

- между закономерной необходимостью обучать и воспитывать, опережая развитие, и недостаточной степенью реализации этой закономерности на практике.

Начиная с 1985 г., в ходе многолетних исследований вопросов физического воспитания учащихся школьного возраста, основанного на учете ближайшей перспективы их физического развития – на основе принципа опережения в физическом воспитании, – установили ряд теоретических положений, исследовали и разработали методику опережающего физического воспитания учащихся школьного возраста.

Опережение как методологический принцип физического воспитания школьников первоначально мы выводили из биологических характеристик свойств жизни. Основное свойство жизни – непрерывность, земной – клеточная непрерывность. Клеточная непрерывность – принципиальное свойство любой земной формы жизни, канал для сохранения неизменности вида на основе генетической информации. Генетическая программа во времени опережает развитие индивида и «предписывает» его ход. Генетический процесс передачи наследственных признаков во времени также всегда прежде процесса физического развития индивида. Развитие реализует возможности, заложенные в генах. Противоречие между идеальной (информационной) формой генетического кода и материальной, физической основой живого организма и его функций – движущая сила развития организма человека.

Также опережение можно обнаружить во многих формах природы, общества, мышления. Например, социальная система отношений формируется прежде социализации личности; отношения к миру и с миром предшествуют возникновению отношений к себе и с самим собой в структуре личности; нравственные заповеди должны опережать формирование достойного поведения; концепции и соответствующие программы должны предшествовать совершенствованию педагогического процесса; возникновение потребностей и мотивов опережает действия человека; изменения окружающей среды всегда предшествуют во времени последующим изменениям в развитии человека и т. д. Сам процесс образования, в сущности, есть опережающий процесс, т. к. не только разносторонне, а и заранее готовит учащегося к будущей взрослой жизни.

Обращаем особое внимание на то обстоятельство, что об опережении следует говорить не в ситуации, когда процессы по отношению друг к другу разнесены во времени, а только когда процессы причинно-следственно и зависимо связаны временем. Так, заранее зная генетически обусловленную последовательность и качественные особенности предстоящего развития, можно упреждающе, опережая, более эффективно воздействовать на его ход. Такую возможность опережать естественный ход развития гарантируют второе фундаментальное свойство жизни – наследственная изменчивость – и разум человека.

В психике человека опережение является важнейшей функцией особого психического отражения и состоит в предсказании, прогнозировании, ретросказании и целеполагании. У животных опережающее отражение выступает в форме экстраполяционных рефлексов, подготовленности к действиям, зачатков целеполагания; у человека – в виде сознательной постановки целей, формирования планов и проектов, научных прогнозов будущих событий и действий. Опережение также является основой требования объективности и адекватности результатов познания (образов, знаний) своим оригиналам. Принцип опережения раскрывает и обосновывает активно-творческий характер познавательной деятельности, включающей на высших своих уровнях (в частности, на уровне теоретического познания) оперирование с такими понятиями, объектами и моделями, которые не имеют прямых аналогов в реальности. Именно знание (в широком смысле этого слова) — это такое отражение в мышлении объективного мира, которое позволяет субъекту в прямом смысле слова опережать настоящее – предвидеть будущее. Поэтому личность может, еще не производя действий, сознательно выбрать те, которые в будущем дадут наилучший результат. Если бы у человека не было такой способности, опережая время, выбирать в сознании те предметы, которые могут удовлетворить его потребности, и путь, который ведет его к поставленной цели, то он не смог бы быть активным в огромном разнообразии окружающего мира, а был бы лишь, простой игрушкой меняющихся обстоятельств и условий. Именно функция опережения

определяет знания как фундамент всех активных действий человека.

Таким образом, опережение – фундаментальная закономерная характеристика, и биологической, и социальной жизни человека; одно из основных, исходных положений и подходов, определяющих направление любого педагогического процесса и гарантирующих его управляемость и результативность. Опережение как методологический принцип физического воспитания школьников – в узком смысле, опережающий подход – вытекает из того, что каждый учащийся в школьные годы должен овладеть способностью четко осознавать свое ближайшее и отдаленное будущее, уметь выбирать и реализовывать пути, которые приведут его к поставленной цели (на уроках физической культуры это пути к его физическому здоровью), а специалисты физической культуры в ходе планирования и управления учебным и тренировочным процессом должны учитывать не только актуальный уровень развития учащихся, но, опережая естественное физическое развитие каждого ребенка, содействовать разворачивающемуся развитию на основе учета его генетически обусловленной последовательности и качественных особенностей.

В ходе исследований соотношения физического развития и обучения удалось установить некоторые характерные особенности реализации принципа опережения в физическом воспитании детей и подростков.

Общеизвестно, что одними из основных закономерностей роста и развития учащихся являются гетерохрония и явления опережающего созревания жизненно важных функциональных систем. Поэтому педагогическое воздействие должно быть своевременным, соразмерным и адекватным особенностям соответствующего сенситивного периода развития функциональных систем организма учащихся. Однако практика свидетельствует о том, что педагогические воздействия могут оказать на естественное развитие организма ребенка как положительное, так и отрицательное влияние. Особенно осторожно к физическим нагрузкам следует относиться именно в критические и сенситивные периоды развития организма учащихся. В результате исследований пришли к выводу, что в физическом воспитании учащихся, в отличие от физического воспитания взрослых, принципиально важно, опираясь на актуальный уровень их развития, содействовать естественному физическому развитию их организма, опережая его ход. Для этого необходимо отказаться от традиционных подходов и заранее стимулировать естественное развитие упреждающей специализированной физической нагрузкой, сместив во времени специализированное воздействие с сенситивного периода на период, ему предшествующий. Другими словами, специализированная физическая нагрузка во времени должна быть предъявлена учащимся до начала ожидаемого сенситивного периода развития какой-либо системы или функции их организма и по содержанию должна в большей степени соответствовать особенностям не столько актуального, сколько – именно предстоящего развития.

Безусловно, физическое воспитание школьников, в конечном итоге, направлено на собственно двигательные действия учащихся, которые, с одной стороны, осуществляются во времени и пространстве за счет мышечных усилий, а с другой – протекают, либо спонтанно (непроизвольно), либо целенаправленно управляются (организуются) извне учителем, самим учащимся, родителями и др.

Большую часть движений дети совершают спонтанно. Однако спонтанные движения не позволяют обеспечить полноценного развития организма в силу своей избирательности воздействия. Для целенаправленного и избирательного воздействия на органы и функции организма человека применяются движения культурного слоя – физические упражнения, – которые отбирались и накапливались человечеством на протяжении всей своей истории. Исторический опыт целенаправленного, избирательного и результативного использования движений культурного слоя необходимо передать каждому ученику и, видимо, единственная реальная возможность для этого на сегодняшний день – урок физической культуры. Когда ученик будет способен, ясно представляя свое будущее, осознанно, целенаправленно и избирательно, используя движения, самостоятельно строить собственное тело и совершенствовать свои функции, только тогда можно говорить о достижении им одного из тех обязательных уровней, которые в сово-

купности характеризуют гармонически развитую личность. Решить эту задачу в полном объеме не всегда удастся. Трудность, по нашему мнению, заключается именно в том, что одно и то же движение, например ходьба или бег трусцой, может быть либо спонтанным, либо движением культурного слоя. Отличительная черта двигательных действий культурного слоя – целенаправленность, избирательность, результативность. Такие действия перестают быть движениями самими по себе, их уже недостаточно оценивать только с позиций перемещения в пространстве и времени или с позиций физиологических, биомеханических, а то и просто физических, оценивая в метрах, секундах, килограммах. Такие действия непременно ориентированы в будущее человека, имеют опережающий характер, связаны с определенной целевой установкой, знаниями и умениями достижения поставленной цели. Вне этих установок, без соответствующих знаний и умений они просто невыполнимы. Однако двойственный характер движений, к сожалению, постоянно имеет место в процессе физического воспитания учащихся. Одно и то же двигательное действие в ходе школьного урока или тренировочного занятия может быть, и спонтанным, если школьник выполняет его механически (даже по заданию учителя), и осознанным, культурным действием, тогда говорят о культуре двигательных действий, знаниях и умениях, детерминированных ими. За внешним абсолютным сходством таких движений скрывается их сущностное коренное отличие, одно из тех, которые отделяют человека от животных. И как следствие этого, можно говорить либо об уроке культуры физической, ориентированном в будущее ребенка, либо – только о «дрессировке» и тренинге на конкретном уроке физической культуры. Процесс физического воспитания может завершиться лишь тем, что у учащихся будут сформированы жизненно важные двигательные навыки (например, стойка на голове) и достигнут должный уровень физической подготовленности, соответствующий требованиям школьной программы, но они при этом не будут уметь осознанно и результативно, с учетом индивидуальных особенностей своего организма, отчетливо представляя свое будущее, самостоятельно использовать движения для целенаправленного воздействия на собственное физическое развитие.

Следовательно, важнейшая педагогическая задача – в процессе физического воспитания формировать соответствующий уровень культуры целенаправленного, избирательного и результативного использования физических упражнений. При этом отличительные ведущие признаки этого уровня – осознанность и самостоятельность. Отсюда в качестве критериев эффективности уроков физической культуры в школе наряду с уровнем физической подготовленности определяют также знания, умения и навыки учащихся самостоятельно осуществлять собственную физическую подготовку.

Однако успешно организовать самостоятельную работу в достаточном объеме в рамках традиционного физического воспитания в школе все еще не удастся. Так как урок имеет строго ограниченные (мягко говоря) временные рамки, то привносить в него что-либо новое физически невозможно. А вынесение всего объема организации самостоятельной работы за пределы урока приводит к резкому увеличению загруженности самого учителя. Это заставляет искать такие формы организации учебной работы, которые бы позволили перераспределить часть функций учителя на помощников: родителей, классных руководителей, инструкторов-общественников, старших школьников и др. Настоятельная потребность в помощнике очевидна. Но много ли желающих взять на себя часть функций учителя физической культуры? Кто и как будет их готовить? Ответить на эти вопросы, оставаясь в рамках традиционного физического воспитания, весьма трудно, но можно.

Ответ начнем издали. В наших исследованиях, исходим из убеждения, что физическая подготовка должна осуществляться на основе принципа опережения не только, даже не столько(!) учителем, сколько учащимися самостоятельно. Последним для этого необходимо предварительно освоить соответствующие знания, умения и навыки самоподготовки. Но, как формировать такие специальные знания учащихся на уроках физической культуры? Сегодня, оставаясь в узких временных рамках традиционного физического воспитания, учителю решать эту задачу сложно, даже, несмотря на введение обязательного теоретического урока. Требуются новые методики и технологии пе-

редачи знаний, которые бы дополняли и усиливали уже сложившуюся систему физического воспитания школьников. Разработав такие технологии, можно существенно продвинуться вперед в деле формирования личной физической культуры каждого учащегося общеобразовательного учреждения. И реальные возможности для этого в наши дни уже имеются в достаточном объеме. К числу таких возможностей можно отнести методику опережающего физического воспитания, информационную систему персонального физкультурного образования и методику индивидуального педагогического контроля, исследованные и разработанные в Липецке.

В условиях школы экспериментально апробировали возможности информационной технологии в физическом воспитании, которая функционирует на основе индивидуальной информации об уровне физической подготовленности учащихся школы и направлена на совершенствование основных видов педагогической деятельности: учебно-воспитательной, научно-исследовательской и управленческой.

Наличие соответствующей информационной технологии, создает дополнительные возможности для совершенствования традиционного учебного процесса по физической культуре в школе. Кратко перечислим некоторые из них:

- выявление индивидуальной динамики и особенностей индивидуального физического развития каждого ученика за весь период его обучения в школе;
- выявление многолетней динамики физической подготовленности учащихся одного возраста;
- использование компьютеров в качестве средств поддержки основных форм физического воспитания: например, в качестве динамической демонстрационной "доски", как информационного центра для обслуживания школьных спортивных соревнований и праздников и т. п.;
- поддержка научно-исследовательской работы: автоматизация систем измерения, виртуальные приборы контроля, математико-статистическая обработка данных и т. п.;
- оперативное предъявление разного рода информации, включая знания по физической культуре;
- информационная поддержка работы, самостоятельно проделанной каждым учеником в ходе урока, тренировки, самостоятельных занятий;
- функционирование педагогической справочно-информационной системы и банка педагогического опыта по физическому воспитанию в школе;
- гносеологическое использование данных педагогического контроля для оперативного обновления учебной информации и совершенствования средств и методов физического воспитания (самоорганизация средств и методов воспитания);
- оперативное уведомление руководства школы и родителей о состоянии общешкольных и индивидуальных дел по физической культуре.

Перечень новых возможностей для совершенствования традиционного физического воспитания в школе, которые открываются благодаря реализации принципа педагогического опережения и включению информационных технологий в реальный процесс школьного физического воспитания, весьма обширен.

В заключении, выражаем надежду на скорейшее осознание важности и значимости принципа опережения не только для процесса обучения, связанного с формированием знаний, но и для физического воспитания учащихся, связанного непосредственно с естественным физическим их развитием.

И хотя опережающий подход – пока слабое звено педагогической теории и практики, принцип опережения, безусловно, относится к числу наиболее общих педагогических закономерностей. Это сложное научное направление давно нуждается в значительно большем внимании со стороны ученых и практиков. Дальнейший прогресс современного физкультурного образования состоит, в том числе, и в научном осознании и признании педагогического опережения как одного из методологических принципов, как минимум, теории физического воспитания школьников.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАЛЕО-ТЕХНОЛОГИИ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ШИШЛОВА Т.В.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ», г. Липецк, Россия

Биорезонансная терапия отличается тем, что для лечения человека никаких воздействий извне на него не оказывается. При помощи специальной аппаратуры можно отделить патологические частоты и сделать их инверсию на 180 градусов. Организм человека, принимая такие инверсные волны, приходит в состояние нормы (В.А.Иванченко).

Человек – это многосвязная иерархическая система управления, и сигналы в нем самом подразделяются на гармонические, или физиологически здоровые, колебания и дисгармонические, или патологические (В.А.Иванченко). Последние нарушают процессы управления в организме и в результате ведут к болезням. Вот эти колебания в процессе лечения и надо элиминировать.

Биорезонансная терапия (БРТ) – новое направление в диагностической, лечебной и профилактической медицине. Приборы биорезонансного исследования и коррекции частотно-волновых характеристик различных органов и систем, работают с колебаниями человеческого организма. В качестве терапевтического агента используются электромагнитные и волновые колебания пациента. Приборы ВАЛЕО-диагностики и терапии, а также: DSAM-метрии и коррекции гомеостаза ослабленных систем организма, нейтрализуют патологические колебания у пациента и активизируют его энергоинформационное, биохимическое и физиологическое равновесие. Биорезонансная терапия наиболее эффективна в тех случаях, когда достижение терапевтического успеха традиционными методами невозможно или сопряжено с большими временными и прочими трудностями (П.Я.Прудников).

В основе работы этой уникальной технологии лежит широко известное в медицине явление биомагнитного резонанса. В свете этой теории человеческий, да и любой живой организм рассматривается как открытый колебательный контур, испускающий слабые электромагнитные волны присущим только ему диапазоном частот. Поскольку эти сигналы имеют электромагнитную природу, то их можно регистрировать при помощи электродов или индукторов и передавать по электрическим проводам на специальные приборы. Внедрение в организм различных чужеродных веществ или развитие патологических процессов нарушает внутреннюю гармонию и приводит к изменению спектра частот, а именно, к появлению патологических (дисгармонических) колебаний.

Если в крови человека циркулирует микроб, или токсин, выделяемый паразитами, который тоже имеет свой спектр колебаний, то при подачи в организм сигнала с аналогичными частотными характеристиками, возникнет явление резонанса, которое и зафиксируют чувствительные приборы. Подавая через индукторы нужный спектр частот, с помощью специального устройства в приборе и современных процессоров, можно выявить наличие различных патологических очагов, дисбаланс кровообращения и нервно-рефлекторной проводимости живых тканей человеческого организма с точностью до 97% неинвазивным методом. Для того чтобы такой метод стал возможен, была проделана большая предварительная совместная работа физиков, медиков и программистов (П.Я.Прудников). Сначала нужно было создать электронный аналог резонансной частоты, например, эрозивного гастрита, или ревматоидного артрита, затем сделать его компьютерную версию, ввести ее в электронный селектор программного обеспечения, проанализировать сотни аналогичных спектрографических показателей разных возрастных групп пациентов – и только потом, можно определить высоко точный аналог того, или иного патологического процесса, или бактериально-вирусного агента. В данном случае регистрируется феномен, который ученые называют эффектом памяти

волнового поля. Вирусы, грибки, бактерии, простейшие, различные паразиты, вся эта микроскопическая армада может быть обнаружена в течение нескольких минут. Нужно только иметь их электронные аналоги. Электронные аналоги заносятся в базу программы после тщательных, многоуровневых статистических исследований и сравнительного анализа спектрографических показателей.

В свете волновой теории весь мир существует как единый колебательный комплекс. Это та информация, которой обменивается между собой все живое. К сожалению, такие колебания слишком слабы, чтобы человек смог их уловить. В таких случаях нам на помощь приходит высокочувствительная техника.

Программа прибора ВАЛЕО (вегетативная анатомо-физиологическая логотопия естественных органов) предназначена для анализа частотно-волновой, спектрографической идентификации нарушений селективного и комплексного гомеостаза человека. Информационно-волновой компенсации и коррекции функциональных резервов адаптации.

Область применения данного прибора это экспертно-информационная система для проведения скрининговых исследований эндоэкологического пространства. Предупреждения дифференциально-диагностических ошибок в комплексном и последовательном оздоровлении с применением вегетативного тестирования биологически активных нутриентов и рационализации питания.

Использование данного прибора *обеспечивает* следующие функции:

1. Информационно-логический интерфейс даёт возможность специалистам определить многофакторный анализ системного и селективного гомеостаза.
2. Определение причинно - следственных связей развития патологических изменений в органах и системах, методом вегетативного моделирования графических фантомов.
3. Моделирование предполагаемых осложнений, используя эталонную базу спектрограмм нарушений селективного гомеостаза.
4. Выявление спектрографической идентификации токсического влияния микробиологического биоценоза (паразиты, гельминты, вирусы и бактерии) на комплексный и селективный гомеостаз.
5. Определение эндоэкологического равновесия кислотно-щелочного состояния тканевых элементов.
6. Возможность использования эталонных баз препаратов для вегетативного тестирования. Индивидуального подбора комплексного и последовательного оздоровления, с применением биологически активных нутриентов, с учётом индивидуального состояния гомеостаза человека и совместимости БАДов между собой.
7. Возможность создания собственных спектрографических баз препаратов индивидуального пользователя и накопление селективных эталонов очаговых спектрографических нарушений гомеостаза.
8. Сохранение базы данных проведённых исследований на электронном и бумажном носителях.
9. Проведение частотно-волновой компенсации нарушений гомеостаза. Индивидуальное изготовление информационных препаратов (спектронозодов) на матрицы-носители: вода, спирты, парафиноподобные вещества.
10. Выявление токсической нагрузки на органы-мишени, с использованием базы спектрограмм бытовых, производственных, лекарственных аллергенов и эндотоксинов.
11. Наличие рекомендательного раздела. Даёт возможность максимального снижения вероятности допущения ошибок в индивидуальном выборе комплексных оздоровительных мероприятий для конкретного человека, с учётом оценки комплексного и селективного гомеостаза и автоматического анализа всех полу-

ченных спектрограмм в процессе исследования.

Исследования проводятся на специализированном, высоко технологичном оборудовании, компьютер используется для визуализации самого процесса исследования; для подробного описания патологических нарушений, которые обнаруживаются в процессе исследования; а так же, для дифференциальной идентификации патологических изменений, происходящих в различных органах

Этот обзор не передаёт полную и детальную оценку электродинамических процессов в живых тканях, он все же позволяет сделать некоторые выводы. Прежде всего, это необходимость целостного подхода в оценке состояния организма и его лечения. Не менее важно и сохранение динамического равновесия физических, а соответственно и биохимических процессов, как в отдельных клетках, так и во всем организме. Эти два необходимых условия здоровья могут быть достигнуты различными путями в зависимости от степени тяжести изменений.

Информационные препараты (спектронозоды-спектрографические аналоги патологических процессов, полученных в процессе диагностики, с выделенных очагов каждого отдельного пациента), созданные в магнитооптических камерах приборов ВАЛЕО-технологии, позволяют оздоравливать организм с достижением гармоничности колебаний без резких нарушений в обмене веществ. Волновые колебания дисбалансированных очагов не могут быть повторимыми на 100%, аналогично отпечаткам пальцев. И внести равновесие в функциональное состояние ослабленного органа, существенно и с высокой эффективностью, можно именно на оборудовании ВАЛЕО - технологии.

Аллопатия, вносящая чужеродные вещества и нарушающая нормальную жизнедеятельность различных тканей и органов, а, следовательно, и всего организма в целом, может быть оправдана при резких нарушениях обмена веществ, когда теряется общая интеграция из-за выхода параметров процесса за пределы, совместимые с жизнью. Тогда для быстрой нейтрализации возникшего перевеса одного вида обмена над другим, необходимо не менее резкое противоположное воздействие извне, так как организм сам уже не в состоянии бороться с возникшим нарушением. Это хорошо определяется при ВАЛЕО-диагностике. Из представленных данных вытекает и необходимость сохранения здоровья экологической чистоты, как самого живого организма, так и окружающей среды.

Важность эндоэкологической реабилитации и современной коррекции нарушений гомеостаза с помощью возможностей ВАЛЕО-технологий, несомненно, ускорит поиск дисбаланса в системах организма и даст возможность своевременно провести соответствующую коррекцию, избежав пожизненного назначения ксенобиотических, сильнодействующих лекарственных веществ при наличии хронических заболеваний.

РАЗДЕЛ. III.

ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНООБРАЗНЫХ СТРУКТУР, УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

ОБ ОТНОШЕНИИ ПЕДАГОГА К ЗДОРОВЬЮ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ

ВОСКОБОЙНИКОВА Г. А.,

Липецкий институт развития образования, г. Липецк, Россия

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели». Так считал Мишель Монтель, об этом он писал в своей книге «Опыты».

К сожалению, отношение педагога к своему здоровью складывается совсем иначе, не так как советовал французский ученый. Относиться к своему здоровью бережно развивает у педагогов некий комплекс. Он заключается в том, что следить, поддерживать свое здоровье учителю не хватает времени, а если вдруг недуг одолевает, то заболевание педагог рассматривает как преступление перед учениками, своими коллегами, родителями учеников. Возникает чувство вины за те темы, которые педагог «недодал». Комплексы еще никогда не делали человека успешным и счастливым. Они, наоборот, могут разрушить человеческую сущность.

Игровые упражнения, приведенные ниже, позволяют в ненавязчивой, корректной, изящной форме дать понять педагогу, что в первую очередь ему необходимо заботиться о собственном здоровье, и тогда он сможет заботиться и о тех, кто рядом с ним. Игры позволяют прочувствовать, принять к сведению такую прописную истину: здоровье – это, действительно, драгоценность, и к нему (здоровью) надо относиться с чувством глубокого уважения.

На курсах повышения квалификации старших вожатых, классных руководителей, воспитателей групп продленного дня, заместителей директоров по воспитательной работе кафедрой теории и практики воспитательной работы для проведения практических занятий, посвященных здоровью и здоровому образу жизни, используются различные игровые упражнения. Они дают возможность дать почувствовать педагогу, что его отношение к собственному здоровью небрежно и к проблеме сохранения собственного здоровья надо подходить ответственно.

Игровое упражнение «Забота».

Каждому предлагается на листочке записать имена тех, о ком педагог заботился в последнее время (примерно в последние три-четыре месяца).

Когда задание педагоги выполняют, необходимо обратить их внимание на тех людей, которых они написали под номером 1,2,3. Есть ли среди перечисленных лиц они сами?

Чаще всего про себя педагоги забывают. Они привыкли заботиться о тех, кто рядом, но себя почему-то игнорируют.

Некоторые впервые задумываются о том, что если они будут заботиться в первую очередь о своем здоровье, то смогут еще долгое время заботиться и о тех людях, которых они записали на своих листочках.

Игровое упражнение «Незаконченный тезис».

Педагогам предлагается закончить тезис, который звучит следующим образом: «Здоровье педагога – это...»

Казалось бы, простая фраза, но как часто она вызывает удивление педагогов. Они просто никогда не думали, что их здоровье может кого-либо интересовать. Обычно этот тезис становится началом для будущей дискуссии о том, что является приоритетным для любого человека и педагога в частности.

Игровое упражнение «Торт».

Всем играющим раздаются кружочки из бумаги – это символический торт, его надо поделить на сектора, каждый сектор обозначает составляющие счастливой жизни

педагога. Именно во время этой игры педагоги уже стараются на первое место поставить здоровье (на первом секторе пишут – здоровье), потому что два предыдущих упражнения невольно заставляют педагога к собственному здоровью относиться с уважением.

Следующий этап – это дискуссия, почему для учителей именно такое восприятие счастья является близким и понятным. О каждом секторе педагоги высказывают свою точку зрения.

Игровое упражнение «Рассерженные шарики».

В данной игре используется принцип моделирования. Каждому педагогу предлагается надуть два воздушных шарика. Шар – это модель человеческого тела, а воздух в нем – это наши эмоции.

Один шар проткнем, он взорвется, а из другого потихоньку выпустим воздух.

Когда шар лопается, то возникает чувство страха, волнения. Наш гнев, стрессы находят выход путем взрыва. Такие эмоции оказывают разрушительное действие на наше тело.

А если эмоции будут плавно выходить из моделированного тела, то никакого страха никто не ощутит.

Рефлексия. Какие чувства возникли у вас, когда шарик лопнул? Как ощущали себя, когда воздух выходил спокойно? Какие можете дать советы по выходу из своего гневного состояния. Как влияют стрессы на здоровье педагога?

Игровое упражнение «Здоровый образ жизни. (ЗОЖ)».

Каждый педагог пишет на листочке свое видение ЗОЖ, закрывает исписанную часть и передает следующему, таким образом получается своеобразное письмо, которое при чтении показывает, что педагоги узко рассматривают ЗОЖ. Делаем вывод: ученики аналогично судят о ЗОЖ. В представлении педагогов и учеников ЗОЖ – это неупотребление наркотиков, алкоголя, никотина, занятие спортом, полноценное питание, отсутствие беспорядочной половой жизни.

На самом деле ЗОЖ включает в себя три составляющие:

1. Уровень жизни – экономическая категория, т.е. удовлетворение человеком своих материальных, духовных, культурных потребностей.
2. Качество жизни – степень комфорта в удовлетворении своих потребностей.
3. Стиль жизни – поведенческие особенности человека, социально-психологическая категория, которая воспитывается.

Валеологи определяют шесть показателей ЗОЖ:

- отказ от вредных пристрастий;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;

Данное упражнение и новые сведения о ЗОЖ дают пищу для размышлений.

Каждое из приведенных выше игровых упражнений дают возможность абсолютно по – иному взглянуть на себя, на проблемы, связанные со своим здоровьем и здоровьем своих близких. Подобные игровые упражнения позволяют задуматься о человеческих ценностях. Леонардо да Винчи советовал: «Научись сохранять здоровье». Великий художник, конструктор, врачеватель знал толк в жизни, ему, его суждениям можно доверять.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ

КУДАЕВ А.А.,
МОУ СОШ с. Воробьевка, Хлевенский р-н, Липецкая обл., Россия

Улучшается жизнь на селе. Постепенно стирается грань между городом и деревней. В село пришла цивилизация. Труд сельского жителя стал более механизированным. Дети меньше стали заниматься физическим трудом. Однако учебная нагрузка очень возросла. Дети по 5-6 часов ежедневно отсиживают на уроках, да ещё 3-4 часа, выполняя домашние задания. Такие заболевания как близорукость, остеохондроз, сколиоз стали бичом подрастающего поколения. Получается, что школьное обучение портит здоровье ребенка. Больше времени отводится для занятий физической культурой и спортом. Не буду сейчас приводить цифры и статистические данные о том, сколько процентов детей рождаются, больными, сколько здоровых детей оканчивают школу, какая продолжительность жизни россиянина. Все эти цифры и проценты хорошо были освещены на совместной научной сессии российских академий наук в октябре 2006 года. Я хотел бы поговорить о том, как и где, заниматься физической культурой и спортом ученику, учителю, родителю. Хотелось бы сказать об оснащённости сельских школ спортивным инвентарем, специальным оборудованием, необходимым не столько для проведения уроков физической культуры, сколько для качественного обучения детей правильному отношению к своему организму, здоровью.

Сейчас введен третий час физкультуры в сетку учебной программы. Но на уроке дать соответствующую нагрузку каждому ученику невозможно, ввиду их состояния здоровья, времени занятий. В школах нет возможности после урока принять душ. Дети вынуждены пропотевшие идти на следующий урок. Как они себя чувствуют говорить, не будем. Приятного мало. А гигиена тела, незаслуженно упущенная часть процесса оздоровления организма. Очищенные поры способствуют улучшению и дыхательной функции организма и системы кровообращения. Однако в наших школах не принято проектировать душевые кабины, это излишняя роскошь.

Увеличить сеть спортивных секций. Чтобы ребёнок выбрал себе занятие по интересу. Для этого нужно конечно создать условия. На селе должно иметься как минимум два спортивных зала, хоккейная коробка, стадион с баскетбольной и волейбольной площадками, беговыми дорожками. На все это не нужны огромные затраты, все это можно легко и дешево оборудовать в каждом селе, было бы только желание и понимание со стороны администрации. Дети должны видеть, что о них думают, заботятся, для них стараются создать определенные условия, ведь приходится в учебный спортзал, где в одном зале и волейбол, и баскетбол и теннис, захочется далеко не каждому ребенку. Что касается мелкого спортивного инвентаря. С этим проблем не должно быть. Скакалка, мяч, лыжи, коньки должны быть на каждого ученика хотя бы на урок. А в идеале, школа должна и дать ребенку домой лыжи или мяч (с возвратом), если этому ребенку его родители не в состоянии приобрести тот или иной спорт инвентарь. Ведь психическое здоровье также немаловажно. Вспомните себя детьми: как хотелось самому с ветерком прокатиться на велосипеде или лыжах, наблюдая за счастливым соседом, которому родители купили такой подарок.

Что касается плавания детей. Хорошо построили бассейн в районе. Мне кажется, один бассейн проблему плавания не решит. Нужно иметь в селе несколько прудов. Правда областная программа приняла по строительству прудов, но пока это только на бумаге. Открытые водоёмы в селе: летом это целый «санаторий». Дети получают огромный запас жизненно-важной энергии, запас иммунитета, купаясь и загорая в естественных природных условиях. Но выехать к морю, на реку в состоянии только 1 %

сельских детишек. А вот искупаться в жаркий летний день в пруду мог бы каждый. Если говорить о здоровом образе жизни, то такого объекта, как баня на селе нет. А вы все знаете, как полезна для здоровья русская баня и её щедрый жар. Баня, пар хорошо очищают наш организм, выводя из него шлаки и другие вредные вещества. Но культура посещения бани не пропагандируется в школе. Баня - это ушедшее прошлое. Но не нужно её вычеркивать из системы оздоровления.

Отсюда вывод: пока не будет нормальных условий для занятий физкультурой и спортом, проблему здоровья мы не решим. Прежде чем что-то получить, туда нужно вложить.

ФИНАНСИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

ПОХОДАЕВА Е.И.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Происходящие на современном этапе развития общества изменения в качестве жизни населения, увеличение физических и моральных нагрузок повышают значимость физической подготовленности человека, необходимой для адаптации в обществе и успешной трудовой деятельности. Граждане Российской Федерации имеют конституционное право на удовлетворение потребностей в физическом и нравственном развитии, которое реализуется в сфере физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как социальный институт и как специфический вид профессиональной деятельности, активно влияющей на развитие здорового общества, претерпевает в настоящее время глубокие количественные, структурные и качественные преобразования. Они обусловлены, прежде всего, новыми социально-экономическими, демографическими и политическими условиями, которые сложились в период проводимых социально-экономических реформ. Переход к рыночным отношениям породил множество проблем в этой особой сфере социальной деятельности. Положение усугубилось нестабильностью экономической обстановки, ухудшением жизненного уровня населения. В этих условиях значительно изменилось отношение, как государства, так и других субъектов экономической деятельности в формировании и финансировании отрасли физической культуры и спорта. Ограниченность финансовых средств создает большие трудности в реализации спортивно-оздоровительных функций, связанных с заботой о здоровье населения, поддержании общественного порядка, утверждении национального престижа и отвлечении населения, прежде всего молодежи, от улицы, алкоголя, наркотиков. С другой стороны усилилась социальная роль физической культуры и спорта, так как они тесно связаны с самосовершенствованием личности, воспитанием в людях законопослушания, привычки к дисциплине и более эффективной трудовой деятельности, что, в конечном счете, формирует стабильность общественной системы.

Инвестиции в человеческий капитал, реализуемые, в том числе посредством ФКиС, становятся решающим фактором в развитии национальной экономики, формировании экономической безопасности государства. Одной из важнейших составляющих данных инвестиций является массовое спортивное движение, т. е. вовлечение всех слоев населения в занятия физическими упражнениями, где удовлетворяется комплекс социальных потребностей в улучшении или изменении показателей физического состояния, развития, здоровья, достижении высоких результатов в спорте, желания провести активный досуг, переключении от умственной деятельности к двигательной активности.

При этом немаловажную роль в практической реализации вышеперечисленных задач играет ГУ ИАЦРФКиС ЛО.

В соответствии с приоритетами социально-экономической политики и в пределах прогнозируемых на долгосрочную перспективу объемов бюджетных ресурсов, бюджет ГУ ИАЦРФКиС ЛО формируется исходя из целей, планируемых результатов и социального запроса населения области. А именно:

Улучшение качества переподготовки специалистов сферы ФКиС ЛО и обеспечение предоставления образования в соответствии с современными и перспективными требованиями – важное условие подготовки высококвалифицированных кадров, обеспечивающих развитие сферы ФКиС в области и конкурентоспособность экономики. В этой связи в 2007 году ГУ ИАЦРФКиС ЛО были освоены следующие ассигнования:

- Проведение подготовки и переподготовки кадров сферы физкультурного и физкультурно-спортивного образования;
- Проживание слушателей курсов и преподавательского;
- Разработка учебных программ – сотрудниками Центра;
- Приобретение научно-коррекционных и развивающих программ.

Приобщение более широких слоев населения к различным формам физкультурной и спортивной деятельности, создание необходимых условий для массовых занятий населения области физической культурой и спортом – важное условие оздоровления, физического развития, формирования навыков здорового и спортивного стиля жизни:

- Реализация внебюджетных программ;
- Приобретение спортивного инвентаря;
- Разработка сценариев;
- Приобретение орг. техники.

Выявление фактического состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи, его прогнозирование с целью определения неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению воздействия вредных факторов среды обитания человека на здоровье населения:

- Реализация программы «Технология разработки и внедрения региональной системы мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности населения ЛО»;
- Приобретение мед. оборудования.

Пропаганда массовой физической культуры, спорта, здорового образа жизни, основ знаний о физической культуре и спорте, популярных физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, комплексов физических упражнений, а также издание методического сопровождения программ, выпуск видеоматериалов в данной области – важное условие отраслевой системы информационного обеспечения:

- Редакционно-издательские услуги;
- Работа со СМИ;
- Разработка и внедрение проектов сетевой технологии мониторинга.

Обеспечение целостного и непрерывного процесса оздоровления детей и подростков, их полноценного отдыха, досуга и занятости в летний период, обеспечение объёма двигательной активности адекватного здоровью каждого ребенка – важнейшее условие обеспечения государственной политики в области оздоровления:

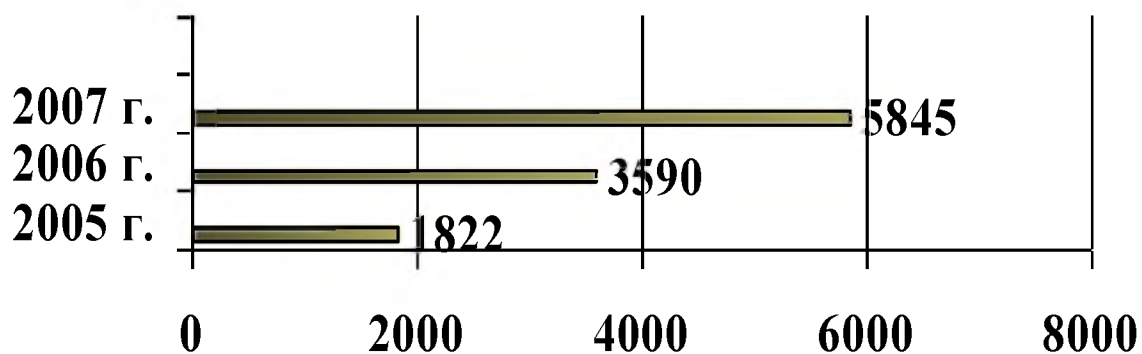
- Реализация программ и проектов летней оздоровительной компании;
- Приобретение спортивного инвентаря;
- Приобретение научно-диагностической аппаратуры для проведения научно-диагностической и коррекционной деятельности.

Для обеспечения собственных нужд учреждения были освоены следующие ассигнования:

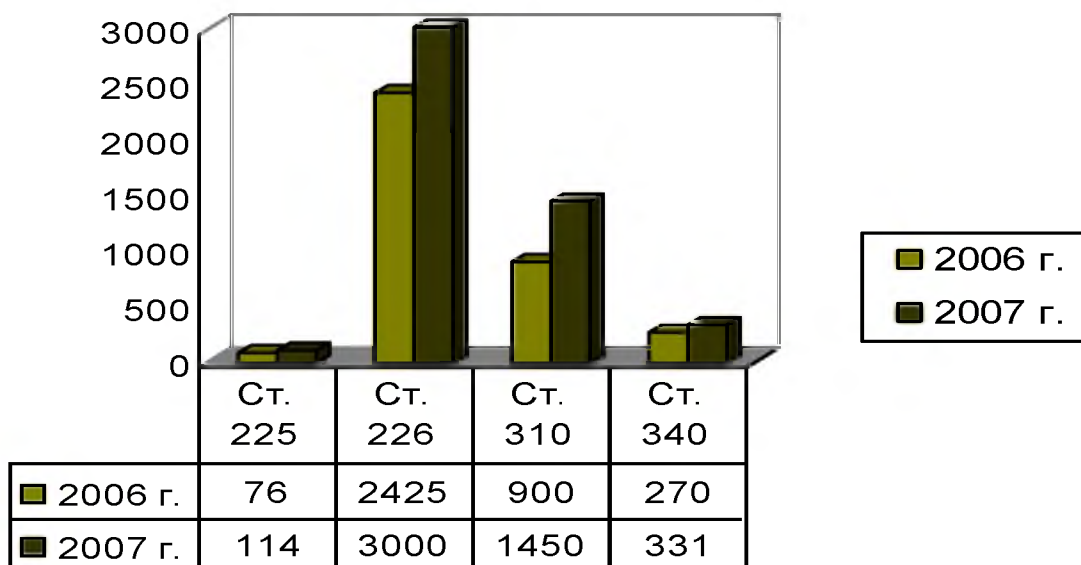
- Приобретение мебели;
- Приобретение расходных материалов;
- Приобретение канцелярских товаров;
- Консультационные услуги и услуги повышения квалификации сотрудников Центра;
- Подписка на периодические издания;
- Кроме того услуги связи, тех. обслуживание авто и орг. техники, информационное сопровождение СПС в соответствии с планом закупок.

Успешной реализации вышеперечисленных направлений деятельности Центра способствует положительная динамика финансирования учреждения, как в целом расходной части бюджета, так и по статьям расходов.

*Динамика финансирования деятельности Центра в 2005, 2006 и 2007 годах
(расходная часть бюджета, в тыс. руб.)*



*Динамика финансирования деятельности Центра в 2006 и 2007 годах
(по основным статьям расходов, в тыс. руб.)*



РАЗДЕЛ IV.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ ОБЩЕСТВА И РЕГИОНА НАЧАЛА XXI ВЕК

ТЕХНОЛОГИЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ КАК УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЖАРОВА О.В.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ», г. Липецк, Россия

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения страны сейчас не просто одна из ряда проблем, существующих в нашем обществе – это проблема, приобретающая приоритетное значение, так как от решения ее зависит будущее нашей страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие морально-нравственный климат в обществе. Это не сиюминутная задача, справиться с которой возможно усилиями одного министерства, например, здравоохранения, это более глобальная и стратегическая цель, достижение которой может быть достигнуто через новые подходы и понимание, с одной стороны, новые масштабы, глубина мер и осуществление их на практике – с другой. Решение этой проблемы должно стать заботой всей нации, коль скоро речь идет о выживании.

Рассмотрим решение этой проблемы с точки зрения системы образования, точнее сказать, ее влияния на здоровье детей, подростков и самих педагогов. Мы не будем широко анализировать всю совокупность макро- и микросоциальных факторов, влияющих на здоровье детей и молодежи, а ограничим себя рамками образовательных учреждений, тем как влияет процесс обучения на уровень здоровья учащихся и какие возможности предоставляет технология биологической обратной связи для повышения эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий.

Выберем из всей многообразной палитры данных различных исследований состояния здоровья только 2 цифры и задумаемся над ними. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3 % до 6,3 %; 40 % юношей не годны для службы в Вооруженных Силах по медицинским показаниям (по данным Минздрава РФ).

Можно приводить и другие цифры, но, очевидно, следующее:

1. Школьное образование в России за последнее десятилетие оказало неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся и продолжает оказывать.
2. Медицина, которая занимается больными людьми, хорошо, если справится с контингентом, поставляемым из стен школы. Профилактикой она в принципе на сегодняшний день не способна заниматься, за исключением проведения вакцинации.

В настоящее время назрела острая необходимость внедрения технологии подъема уровня здоровья населения, иначе, по прогнозам медицинских работников, при отсутствии эффективных средств поддержания здоровья среди большинства населения будет нарастать доля хронических больных, снижаться средняя продолжительность жизни, а доля трудоспособного населения – неумолимо сокращаться.

Термином биологическая обратная связь (БОС), согласно современным представлениям, обозначают метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональных систем организма путем подачи субъекту информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам внешней обратной связи (акустической, визуальной и/или тактильной), обеспечиваемой специальными электронными устройствами.

Методики БОС в течение последних 15 лет прошли детальную клиническую апробацию в различных областях медицины, получили хорошее аппаратное обеспечение и нашли широкое применение в сфере реабилитации и коррекционной педагогике (А. Сметанкин, 2003).

БОС – это результат усилий ученых-физиологов, психологов, инженеров и программистов. Упражнения лечебной физкультуры были переведены на математический язык, создан сложнейший датчик, снимающий динамику сокращения мышцы, написано

соответствующее программное обеспечение комплекса, разработано игровое обеспечение, проведены клинические испытания метода.

Среди решаемых лечебно-диагностических задач Методики БОС можно выделить такие, как:

1. развитие и восстановление мышечного чувства,
2. восстановление физиологического взаимодействия мышц при движении,
3. повышение сократительной способности мышц,
4. снижение активности гиперактивных мышц (релаксация),
5. формирование двигательного навыка (правильной осанки, походки, манипуляционной функции кисти),
6. овладение навыком правильного диафрагмально-релаксационного дыхания, которое является одним из способов профилактики последствий стрессовых ситуаций и болезней с ними связанных, а также средством оздоровления и укрепления организма человека,
7. обучение пациента корректировать работу своего организма с целью избавления от причин и проявлений многих расстройств нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем.

Эффективность восстановительного лечения в значительной мере оценивается комплектностью и объемом проводимых мероприятий по реабилитации. Эффективность реабилитации определяется уровнем реабилитационного потенциала пациента.

Методики биологической обратной связи могут применяться как самостоятельно, так и в сочетании с любым другими методами лечения. Программа реабилитации, этапность применения различных методик определяется специалистами ГУ «Информационно – аналитического Центра развития физической культуры и спорта Липецкой области», прошедшими соответствующую дополнительную подготовку в НОУ «Институт биологической обратной связи», при этом учитываются показания и противопоказания применения метода БОС и индивидуальные особенности пациента.

В основу этой методики положен контроль над динамикой клинических, функциональных и лабораторных показателей, произошедших у пациента в процессе восстановительного лечения.

Эта методика применима для оценки как только что проведенного восстановительного лечения, так и отдаленных результатов лечения (через 6-12 месяцев), а также при диспансеризации больных.

Методика биологической обратной связи (БОС) выделился в самостоятельную область исследований более трех десятилетий назад благодаря бурному развитию электроники и применению ее достижений в физиологических исследованиях для решения одной из наиболее актуальных проблем физиологии – проблемы саморегуляции и управления физиологическими функциями в живых системах.

Методика БОС может помочь успешно овладеть навыками самокоррекции, самоконтроля и самосовершенствования, которые он сможет применять в любых ситуациях повседневной жизни. В результате человек обретает новые возможности самостоятельно сохранять и укреплять здоровье, данное каждому от рождения. Он становится способным сам восстанавливать и сохранять свое физическое, психическое и душевное здоровье.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ ДОМАХ И ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ

ИЗААК С.И., д.п.н., доцент,
ПУХОВСКАЯ М.Н.,
Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма;
Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта, Москва, Россия

Аннотация

Рассмотрены технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, воспитанниками детских домов и школ-интернатов; выявлены инновационные технологии физкультурно-спортивной деятельности в детских домах и школах-интернатах.

Ключевые слова

Организационные технологии, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурное образование, здоровье, дети-сироты

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника. Особенно это *актуально* для детских домов и школ-интернатов, поскольку проблема детей-сирот приобретает все большую остроту, так как число их не уменьшается, а непрерывно растет[3].

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитанников детских домов и школ-интернатов [2]. Для сохранения здоровья и проведения необходимой профилактической и реабилитационной работы с учащимися в настоящее время в стране разработаны различные модели физкультурно-оздоровительной работы, реализованные на четырех уровнях управления: муниципальном, региональном, федеральном и общегосударственном [1,4]. Победителями конкурса на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, проводимого Росспортом с 2001 г., являлись участники, соответствующие следующим критериям:

- создание условий для занятий физической культурой и спортом, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием;
- организация классной и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с воспитанниками;
- наличие спортивных секций по видам спорта и количество занимающихся в них (в сравнении с предыдущим годом);
- организация работы в каникулярное время;
- проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- использование нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, разработка программ физкультурно-оздоровительной направленности;
- результаты участия в республиканских, краевых, областных, окружных, районных, городских физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

На основе анализа результатов конкурса по рассматриваемому направлению выявлены инновационные технологии. Одна из инновационных технологий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой работы внедрена в специализированной (коррекционной) образовательной школе-интернате (г. Красноярск, Свердловский р-н), основанной на системном подходе. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы состоит из системных компонентов (рис. 1).

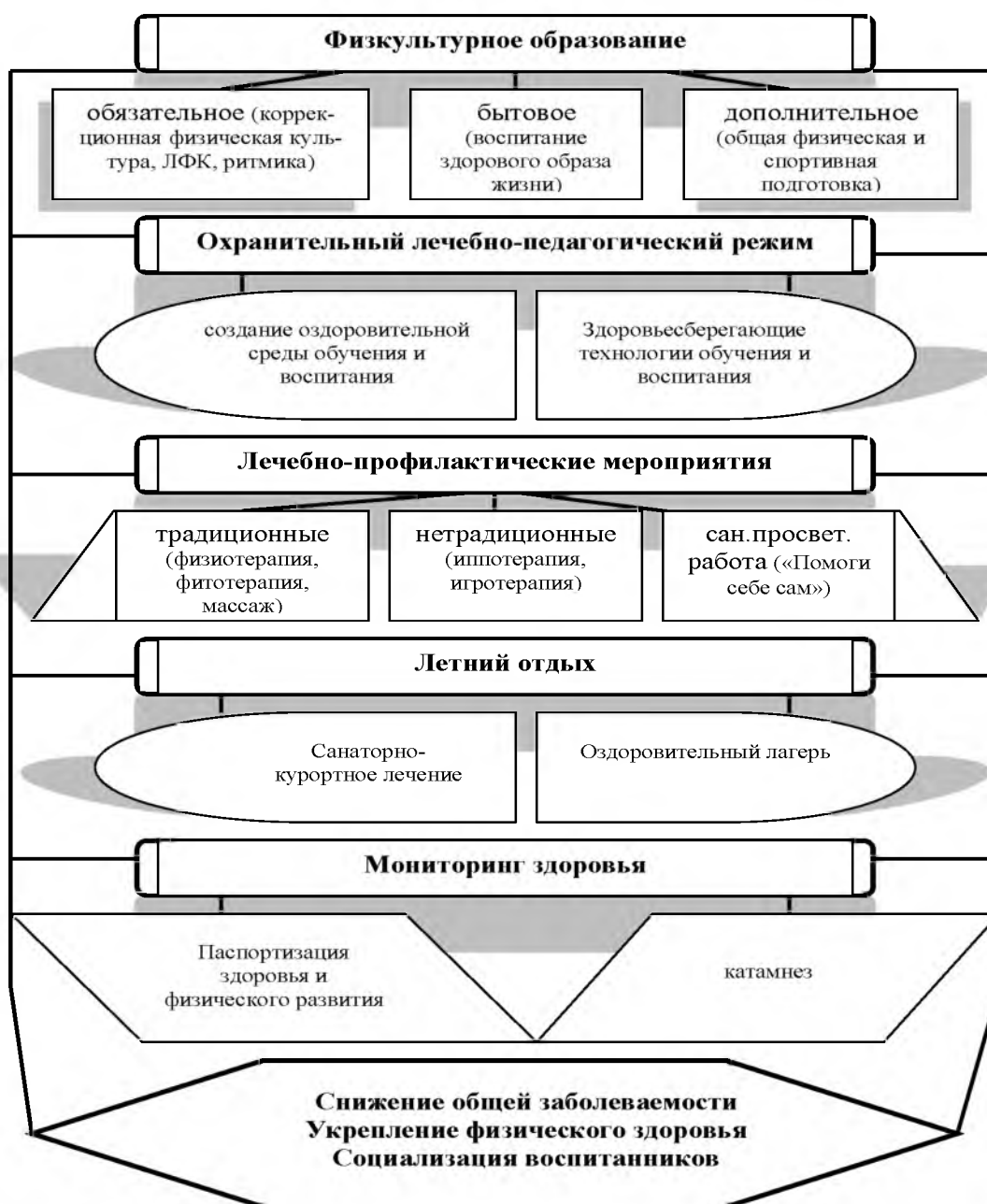


Рис. 1. Система физкультурно-оздоровительной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате.

- 1) Физкультурное образование, которое реализуется в трех организационных формах (обязательной - коррекционная физкультура, ритмика, ЛФК; бытовой; дополнительной (внеурочные занятия и участие в движении «SPECIAL OLIMPICS»).
- 2) Охранительный лечебно-педагогический режим - приведение условий обучения и режима учебного труда в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; правильная организация урока учителем с учетом психофизических возможностей

- и показателей здоровья детей; создание положительного эмоционального фона и пр.
- 3) Здоровье воспитанников школы сохраняется и укрепляется посредством *лечебно-профилактических мероприятий*. К числу традиционных мероприятий относятся физиолечение, массаж, фототерапия. К числу нетрадиционных лечебно-профилактических мероприятий, относится *иттотерапия*, которая предусматривает организацию и проведение специальных коррекционных занятий с использованием верховой езды. Психическое здоровье учащихся младшего школьного возраста помогают укрепить занятия *игротерапией*, которые способствуют эмоциональной разгрузке после учебного дня, снятию агрессивных проявлений, развитию психических функций.
 - 4) Большое внимание уделяется в школе пропаганде здорового образа жизни, которая осуществляется через предметное содержание цикла естественнонаучных дисциплин, уроков физвоспитания; лекториев для учащихся и родителей; деятельность детской организации.
 - 5) Важным звеном оздоровительной работы является организация летнего отдыха воспитанников.
 - 6) Оценка эффективности проводимых оздоровительных мероприятий проводится по результатам мониторинга состояния физического здоровья учащихся и воспитанников школы.

Физкультурно-оздоровительные технологии, реализуемые в соответствии с принципом «Здоровье ребенка в наших руках» (детский дом г. Калуги), включают 3 компонента: *регламентированная деятельность* (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, занятия в кружках, секциях, физпаузы, физминутки, микропаузы, гимнастика пробуждения, адаптационная гимнастика после дневного сна); *частично-регламентированная деятельность* (физкультурные праздники, спортивные игры, подвижные игры на воздухе и в помещении; физкультурные досуги, дни здоровья, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки и учетов исходного уровня здоровья и возможностей ребенка); *нерегламентированная деятельность* (самостоятельная двигательная деятельность детей).

Организационные технологии, направленные на конструктивную деятельность по повышению уровня здоровья школьников интерната (г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской обл.), реализуются через решение следующих задач: совершенствование комплексной программы по здоровьесберегающему сопровождению образовательно-воспитательного процесса; развитие познавательной деятельности воспитанников; формирование базы данных физического здоровья учащихся на основе мониторинга; разработка электронной карты здоровья; совершенствование и развитие профилактических, коррекционно-развивающих и реабилитационных программ; формирование у учащихся адекватных поведенческих реакций; формирование мотивации у воспитанников к самосовершенствованию, повышение их духовности, нравственности. Комплексная программа обеспечения здоровья детей в школе-интернате включает:

1. Ежедневную утреннюю зарядку (проводят физорги под контролем воспитателей).
2. Водные и закаливающие процедуры (обливание холодной водой, хождение по солевым дорожкам, хождение босиком).
3. Ежедневный сенсорно-развивающий режим на уроках.
4. Ежедневный дозированный оздоровительный бег на большой перемене в парке.
5. Физкультурные паузы на каждом уроке, направленные на коррекцию и предупреждение нарушений осанки, укрепление зрительного анализатора, активизацию умственной работоспособности, функции памяти, внимания, восприятия.
6. Во второй половине дня занятия ЛФК - 3 часа в неделю с 1 по 7 класс.
7. Занятия с группами здоровья по индивидуальной программе (2 часа в неделю проводит физиолог).

8. Ежедневный час "Игротерапия" на свежем воздухе (проводят воспитатели под руководством преподавателя физического воспитания).
9. Обязательная фитотерапия согласно графику (проводит медицинский работник под контролем врача-педиатра).
10. Оздоровительный летний отдых, в основе которого физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность с естественными закаливающими процедурами (хождение босиком по траве, утреннее купание после зарядки, обучение всем видам плавания).
11. Шахматный всеобуч с 1 по 4 класс (1 час в неделю).
12. Проведение в спортивном зале театрализованных сеансов «Живые шахматы».

Оценка физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности осуществляется по результатам проводимого мониторинга физического здоровья воспитанников школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (г. Псков).

Заключение. В настоящее время в стране разработаны различные модели физкультурно-оздоровительной работы в детских домах и школах-интернатах; в целом они направлены на укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности; развитие двигательных способностей; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. При этом повысить уровень здоровья воспитанников позволяют образовательное, развивающее, профилактическое, оздоровительное, коррекционно-реабилитационное направления.

Литература:

1. Изаак, С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С.И. Изаак / С.И. Изаак, М.Х. Индреев, М.Н. Пуховская - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 96с.
2. Изаак, С.И. Приоритетные направления спортивной политики России в современных социально-экономических условиях / С.И. Изаак, М.Н. Пуховская и др. // Восток - Россия - Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий: Материалы Международной научно-методической конференции (9-12 июня, г. Иркутск). - Иркутск: ИГТУ, 2005. - Т. I. - С. 18-22.
3. Изаак, С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук/ С.И. Изаак. - СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 55с.
4. Изаак, С.И. Исследование систем управления. Мультимедийная база данных/ С.И. Изаак. - М.: Информрегистр, 2007. - PC №0220711527. - 278.6 Мгб.

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ

КАСТЮНИН С.А.,
доцент ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

В комплексе лечебных мероприятий важное место занимает плавание - одна из форм лечебной физкультуры. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (позвоночника). Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, устраняет статическую нагрузку на позвоночник, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками, что является особенно ценным при использовании плавания в лечении больных с патологической осанкой и сколиозом.

Разгружаются передняя и задняя продольные связки позвоночника, которые имеют большое рецепторное поле, корешки спинномозговых нервов. Создаются хорошие условия для функционирования костно-связочного аппарата позвоночника. Кроме того, при переходе из вертикального в горизонтальное положение, уменьшается искривление, что облегчает коррекцию позвоночника.

Корригирующее влияние плавания состоит также в том, что при поднимании головы из воды для выполнения вдоха, происходит разгибание грудного отдела позвоночника. Тяговые гребковые усилия направлены вдоль продольной оси тела и сохраняют её.

Систематические занятия плаванием формируют правильную осанку, помогают избавиться от сутулости, функциональных отклонений в состоянии позвоночника, уменьшают искривления позвоночника во фронтальной плоскости, уменьшают кифоз, лордоз.

Известно, что при нарушениях осанки и сколиозе довольно часто встречается плоскостопие, как проявление нервно-мышечной и соединительно-тканной недостаточности при данной патологии.

При плавании на мышцы стопы ложится большая нагрузка. Мышцы, удерживающие своды стопы, а также мышцы голени укрепляются и развиваются. Помимо этого нет статического действия на стопу, поэтому рекомендуется плавание как средство профилактики и лечения плоскостопия. Особенно полезно с этой точки зрения плавание способом кроль на груди и на суше, особенно при смещении слоев воды относительно тела человека. Раздражение температурных рецепторов кожи вызывает усиление процессов теплопродукции.

Различные температурные режимы изменяют функциональное состояние нервной системы. Известно, что вода обладает болеутоляющим эффектом. Изменяя температуру воды, можно добиться расслабляющего и успокаивающего или возбуждающего, тонизирующего действия. Водные процедуры снимают рефлекторную возбудимость, склонность к спазмам.

При интегрирующем влиянии коры головного мозга под воздействием плавания повышается координация деятельности мышечной системы с функцией внутренних органов посредством моторно-висцеральных рефлексов.

Следовательно, плавание способствует усовершенствованию функциональных возможностей нервной системы, улучшению её вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ:

- разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- возможное исправление деформации;
- формирование правильной осанки;

- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания;
- развитие волевых качеств и создание психологического стимула для дальнейшего лечения;
- эмоциональная разрядка больных детей, профилактика психологической перегрузки.

Методика терапии нарушений ОДА в сагиттальной плоскости

Мы уже обращали внимание на то, что в изменении (нарушении) осанки играет важную роль позвоночник, нормальное положение которого, в свою очередь, зависит от правильной установки тела. Таким образом, позвоночник является «чувствительным показателем», реагирующим на все изменения таза, а, следовательно, и на развитие изгибов позвоночного столба. В частности, это хорошо можно проследить на образовании поясничного лордоза, форма которого тесно связана с положением таза и нижних конечностей. Если человек сидит и ноги согнуты, то поясничный лордоз сглажен; если же стоит (особенно при подъеме на носки), то вместе с напряжением мышц, идущих от поясничной части позвоночного столба к бёдрам (подвздошно-поясничные мышцы) и связкам, идущим от таза также к бёдрам (правая и левая подвздошно-бедренная связки), наклоном таза увеличивается, а вместе с ним увеличивается и лордоз. К этому присоединяется также влияние тонуса длиннейших мышц, идущих вдоль позвоночного столба и способствующих его удержанию в вертикальном положении.

Всё изложенное имеет большое значение при подборе специальных упражнений, исходных положений и различных статистических поз в процессе физкультурных занятий.

Следует учитывать положение головы и плечевого пояса, которые также изменяют конфигурацию позвоночника. Следовательно, в целях исправления недостатков необходимо добиваться правильной установки таза, позвоночника, плеч и головы.

Дефекты осанки, обусловленные увеличением наклона таза (кругло-вогнутая спина), встречаются довольно часто, следствием чего является увеличение поясничной кривизны позвоночного столба. В целях исправления этого показателя необходимо растянуть мышцы передней поверхности бёдер, мышцы спины (в поясничном отделе) и укреплять мышцы задней поверхности бёдер и мышцы брюшного пресса.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ

КАСТЮНИН С.А., доцент,
ХОМУТИННИКОВА О.Ю.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника с его умеренными естественными изгибами вперед в области шейных и поясничных позвонков, симметричным расположением плеч и лопаток, прямым держанием головы. При правильной осанке наблюдается оптимальное функционирование системы органов движения, оптимальное размещение внутренних органов и расположение общего центра тяжести чуть впереди второго крестцового позвонка по средней линии.

Целый ряд причин: нерациональный режим, различные заболевания, приводящие к ослаблению связочно-мышечного аппарата и организма в целом, а также неудовлетворительно поставленное физическое воспитание и недостаточное внимание родителей к воспитанию у детей навыка правильной осанки - приводят к возникновению и развитию нарушений осанки.

Эти нарушения в виде увеличения или уплощения естественных изгибов позвоночника и появления его боковых искривлений, крыловидных лопаток, асимметрии плечевого пояса, уплощения грудной клетки не только искажают форму тела, но и затрудняют работу внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и др.), ухудшают обмен веществ и снижают работоспособность, а у подростков и взрослых - производительность труда. Например, при сколиозах (боковых искривлениях позвоночника) происходят изменения работы как правого, так и левого желудочков сердца, а со временем возникают нарушения и в работе всего сердца.

Сколиоз - заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости и ведущее к нарушениям функции органов грудной клетки, а также к косметическим дефектам. При отсутствии внимания со стороны родителей дефекты осанки возникают уже у грудного ребенка в случаях, если его рано усаживают, неправильно носят на руках, злоупотребляют статистикой в положении ребенка стоя, во время прогулок постоянно держат его за одну руку и т. д.

С самого начала обучения в школе к этим отрицательным моментам могут присоединиться и другие: резкое ограничение двигательной активности (почти на 50% по сравнению с дошкольным периодом) увеличение статистической нагрузки, ношение в одной руке портфеля с тяжелыми книгами и тетрадями. Особенно опасны для осанки препубертатный и пубертатный периоды, т.к. они сопровождаются резким увеличением длины тела, когда наряду с возрастанием рычага приложения мышечных сил одновременно происходит искривление и ослабление мышц, удерживающих позвоночник.

Легко воспитывается и закрепляется у школьников навык правильной осанки, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (рациональный распорядок дня, питание, закаливание и т. д.), они ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения (занятия в спортивных секциях, турпоходы, лыжные прогулки, заниматься плаванием и т. д.).

Особенно важно в физическом воспитании школьников обращать специальное внимание на укрепление тех мышц туловища и конечностей, от которых зависит формирование и поддержание правильной осанки.

В помощи ребенку в этом направлении должны активно участвовать все звенья обучения и воспитания - учителя, родители, тренеры ДЮСШ и др.

На базе Дворца Спорта «Спартак» и его плавательного бассейна нами организована и работает специальная группа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (первый час - занятия по раз-

работанной методике в спортивном зале: спецупражнения, ОФП, подводящие упражнения для плавания; второй - в бассейне: упражнения на вытяжение, разгрузку позвоночника, обучение плаванию). Занятия планируются таким образом, что предполагают для ребенка активную физическую нагрузку, создание мышечного корсета, воспитание правильной осанки, с одной стороны. С другой - комплекс упражнений на воде позволяет шадить ростковые зоны тел позвонков - отсюда идет режим разгрузки позвоночника.

Возраст занимающихся от 7 до 14 лет, выраженность сколиоза различна (с 1 до 2 степени), преимущественно комбинированные (s-образные).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Основные задачи примененной нами методики работы с детьми, имеющими сколиотические нарушения, заключаются в следующем:

- разгрузка позвоночника;
- коррекция (1-2 степень) или стабилизация сколиоза;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц, формирующих осанку;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- освоение навыков плавания (обучение);
- эмоциональная разрядка.

Приведенные задачи могут быть решены в том случае, если на каждом занятии, при каждой встрече с занимающимися, в беседах с детьми и родителями будет сделан акцент именно на реализацию каждой из них.

При проведении занятий по плаванию с детьми, имеющими сколиотические нарушения, необходимо учитывать следующие требования:

- обращать специальное внимание на постановку правильного дыхания;
- подбирать плавательные упражнения и стиль плавания строго индивидуально;
- учитывать при подборе исходного положения и индивидуальных специальных корригирующих упражнений, тип сколиоза, степень искривления и т.д.;
- предварительно осваивать элементы каждого упражнения на суше, учитывая нарушения координации у больных сколиозом;
- ограничивать упражнения, мобилизующие позвоночник, увеличивающие его подвижность, вращающие позвоночник вокруг вертикальной оси туловища;
- обеспечивать должны контроль за строгой стабилизацией позвоночника в положении коррекции;
- добиваться увеличения паузы скольжения в воде с самовытяжением позвоночника.

При проведении занятий в бассейне обязательным условием является непосредственное участие педагога в показе, исправлении ошибок, оказании помощи каждому ребенку на постоянное нахождение рядом с ним в воде.

Основным стилем плавания для лечения сколиоза у детей следует считать брасс с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статистически напряжены. При плавании стилями кроль, баттерфляй во время гребковых движений рук возникают вращательные движения в позвоночнике, поэтому в чистом виде эти способы не могут применяться в лечебном плавании детей со сколиозом. Однако при начальном обучении плаванию

подготовительные упражнения для кроля на груди и на спине можно включать в занятия. При плоской спине необходимо вводить в занятия работу стилем дельфин без выноса рук из воды.

Подбор плавательных упражнений учитывает степень сколиоза. Так, при сколиозе 1 степени используют только симметричные плавательные упражнения:

- брасс на груди (удлиненная пауза скольжения);
- кроль на груди (работа ног, руки вверх);
- дельфин на груди (работа ног).

При сколиозе 2-3 степеней применяются ассиметричные исходные положения. Так, при грудном типе сколиоза во время плавания в исходном положении рука с вогнутой стороны сколиоза выносится вперед (при стоянии вверх). При поясничном и грудопоясничном сколиозах для коррекции дуги могут быть использованы ассиметричные исходные положения. Для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске. При комбинированном типе сколиоза особое внимание уделяется коррекции грудной дуги.

КОРРЕКЦИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ПЕРОВ А.П., к.п.н.,
ГОУ ВПО ЛГТУ, г. Липецк, Россия

Анализ уровня физического развития, физической подготовленности студентов 1 курса показывает их неоднородность, только 26 % можно отнести к хорошо физически подготовленным. 20 % отнесены к специальному медицинскому отделению.

Для организации занятий по физическому воспитанию студентов используются различные методики, но, учитывая различный уровень физического развития и физической подготовленности, не дают необходимого результата, одни студенты получают малую нагрузку, другие избыточную.

Формированию учебных групп по уровню физического развития, физической подготовленности мешают организационные вопросы, в том числе и отсутствие учебных площадей.

Однако в теории и методике физического воспитания получило развитие новое направление целостного освоения необходимых упражнений с последующим тренировочным эффектом.

Кафедрой физического воспитания был разработан комплекс специальных тренажеров, охватывающий практически все нормативные упражнения по физическому воспитанию студентов:

- «инерционная дорожка»;
- «поднимание и опускание туловища»;
- «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;
- «подтягивание»;
- «частота шагов»;
- «имитация метания гранаты»;
- «тредбан».

Для контроля процесса занятий были изготовлены устройства подвески, счетчики метража, пульса, скорости вылета снаряда.

В ходе предварительного педагогического эксперимента были использованы тренажеры, направленные на освоение нормативных упражнений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Экспериментальные группы в течение тридцати занятий занимались на указанных тренажерах с использованием различных сочетаний величин и продолжительности применения «силовых добавок».

Эксперимент показал, что у студентов подготовительного отделения в первые 8-12 занятий с применением тренажеров с «силовыми добавками» происходит наибольший прирост средних результатов осваиваемого двигательного действия. На последующих 3-4 занятиях происходит стабилизация двигательного действия.

Постепенно с 15-16 занятия у студентов экспериментальных групп наблюдается увеличение результатов в осваиваемых нормативных упражнениях, а к 20-му занятию – увеличение показателей физического развития.

Студенты подготовительного отделения с относительно низким уровнем развития физических качеств наблюдается прирост средних результатов как в контрольных, так и в экспериментальных группах ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе юношей специального медицинского отделения возросли средние ($P < 0,05$). Так, объем ЖЕЛ увеличился на 430 мл, станова́я сила – на 8 кг, сократилась ЧСС на 8,4 уд/мин, чего не было достигнуто в контрольной ($P > 0,05$).

Данные физической подготовленности учащихся экспериментальной группы указывают на прирост средних результатов в подтягивании на 5,8 раза, сгибании и разги-

бании рук в упоре лежа на полу – на 18,9 раза, в прыжке в длину с места – на 9,8 см, в контрольных соответственно: на 2,1 и 5,4; 7,9 см.

У девушек, отнесенных к специальному медицинскому отделению, занимающихся на тренажерах с «силовыми добавками», показатели физического развития и физической подготовленности ($P < 0,05$). Так, среди показателей физического развития увеличились средние данные ЖЕЛ на 380 мл, становой силы – на 6,8 кг, сократилось ЧСС на 11,3 уд/мин, а в контрольных: на 280 мл, 5,6 кг и 6,2 уд/мин соответственно.

В показателях физической подготовленности девушек специальной медицинской группы так же произошли достоверные ($P < 0,05$) изменения средних результатов в поднимании и опускании туловища из положения лежа на полу – на 12,9 раза, прыжки в длину с места – на 8,7 см, а в контрольных соответственно: на 23 и 2,8 раза, 7 см.

На основе приведенных данных следует считать, что разработанный комплекс тренажеров и методика применения позволяют охватывать практически всю учебную программу по физическому воспитанию, индивидуально задавать физическую нагрузку студентам, имеющим различные уровни физической подготовленности и состояние здоровья, значительно улучшать функциональное состояние организма.

Для поддержания достигнутых положительных сдвигов целесообразно периодически воспроизводить необходимые уровни нормативных показателей в течение всего периода обучения в вузе, для чего достаточно использовать тренажеры на 8-12 занятиях в каждом семестре, расширяя за счет этого средства воздействия на занимающихся, чем обеспечивается более высокий уровень физического развития.

На основе анализа научно-методической литературы и практики проведения занятий по физическому воспитанию со студентами вузов (подготовительного и специального медицинского отделений) можно прийти к заключению, что существующие организационные и методические формы не могут обеспечить необходимый уровень физической подготовленности, вследствие чего от 40 до 60 % студентов отличаются недостаточным физическим развитием.

Значительная часть физических упражнений, применяемых на занятиях со студентами вузов и служащих в качестве оценки их физической подготовленности, трудна для выполнения учащимися подготовительного и специального медицинского отделений. В то же время в практике проведения занятий со студентами в вузах не применяются такие методические средства, которые в соответствии с концепцией «Искусственная управляющая среда» могли бы на основе применения специально разработанных тренажеров облегчить процесс выполнения практически всех упражнений программы физического воспитания и сделать их доступными для студентов подготовительного и специального медицинских отделений.

Показано, что для достижения требуемого уровня нормативных показателей и воспроизведения их в последующем в течение всего периода обучения в вузе, достаточно не более 8-12 занятий с применением данного комплекса тренажеров в каждом семестре, чем обеспечивается возможность для дополнительного расширения средств, воздействия на занимающихся и создание тем самым предпосылок для достижения еще более высокого уровня физического развития студентов.

Предложены наиболее рациональные варианты использования времени, отводимого на занятия по физическому воспитанию в вузе. Так, со студентами специальных медицинских групп целесообразно проводить четырехчасовые занятия в неделю продолжительностью 45 минут, позволяющие повысить уровень физического развития и состояния здоровья (из 113 студентов, принявших участие в эксперименте, 34 переведены в подготовительное отделение, а в контрольной из 20 студентов – 2).

В результате занятий учащиеся экспериментальных групп улучшили средние показатели ЖЕЛ на 430 мл (юноши), 280 мл (девушки). Юноши показали прирост в становой силе на 8 кг, подтягивании – 5,8 раза, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 18,9 раза, в прыжке в длину с места – на 9,8 см, снижение исходного значения

ЧСС – на 8,4 уд/мин. Девушки продемонстрировали улучшение показателей становой силы на 6,8 кг, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 12,9 раза, в поднимании и опускании туловища лежа на полу – на 19,7 раза, в прыжке в длину с места – на 8,7 см, снижение исходного значения ЧСС – на 11,3 уд/мин.

Студенты подготовительного отделения, имевшие трехразовые занятия в неделю продолжительностью 60 мин увеличили процент выполнения норм по сравнению с контрольными группами ($P < 0,05$): юноши – на 43,5, девушки – на 32,4.

Проведенные экспериментальные исследования позволяют заключить, что применение физических упражнений с использованием разработанного нами комплекса тренажеров создает необходимые условия овладения контрольными нормативами учебной программы и обеспечивает их воспроизводимость в течение всего периода обучения, одновременно способствуя улучшению здоровья занимающихся, повышая уровень физического развития, физической подготовленности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАСШТАБА ГОРОДА

ПРОКОФЬЕВ А.И., КОСТИН А.В., КУЗНЕЦОВА В. Г.,
ГОУ ВПО ЕГУ им. И. А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл., Россия

Систематические занятия физической культурой и спортом являются одним из значимых факторов, оказывающим благоприятное влияние на формирование личности человека. Не случайно во многих высокоразвитых странах число регулярно занимающихся физическими упражнениями составляет от 40 до 60 и более процентов. При этом самой популярной системой двигательной активности является аэробика, которая от классической формы К.Купера в процессе усовершенствования превратилась в достаточно разветвлённые направления и разновидности. По темпам развития она занимает второе место в мире, уступая лишь сфере высоких технологий.

По данным разных авторов, в частности, Сайкиной Е.Г. (2004), Яных Е.А. и Захаркиной О.А. (2006), сегодня насчитывается от 30 до 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Не смотря на популярность данных программ, отдельные отечественные специалисты, в частности В.Н. Селуянов (2001), отмечает, что аэробика, бодибилдинг, йога, китайская гимнастика, калланетика и др. не имеют существенного теоретического обоснования.

В нашей стране аэробика вне зависимости от масштаба города - от центра до самой глубинки также является одной из самых популярных и модных оздоровительных систем, позволяющей занимающимся "всегда быть в форме". Лидером является Москва, в которой оборот фитнес-индустрии составляет около 200 млн. долларов в год. Именно на фитнес-клубы Москвы по организации работы ориентируются подобные клубы из многих городов России.

Существуют ли какие-либо различия в оснащённости и разнообразии предлагаемых программ и оказываемых услуг фитнес-клубов, расположенных в крупных и малых городах, Российской Федерации?

Для ответа на эти вопросы были проанализированы прайс-листы отдельных фитнес-клубов, расположенных в разных городах и районных центрах Российской Федерации, отличающихся друг от друга статусом (столица, областной центр, районный центр) и числом жителей. Это фитнес-клубы Москвы, Санкт-Петербурга, Липецка Саратова, Серпухова, Тамбова, Ельца, районных центров Липецкой области (всего девять клубов).

Установлено, что фитнес-клубы Москвы оснащены современным спортивным оборудованием и инвентарем от лучших мировых производителей и предлагают для занимающихся самые популярные программы, число которых является весьма значительным. В отдельных крупных клубах оно приближается к 50. В частности, предлагаются занятия в бассейне не просто аквааэробикой, а по 20 разнообразным программам: от обычного плавания до уникальных программ с использованием специального инвентаря: ласт, мячей, аква-гантелей, аква-мячей и др. Для желающих заниматься классической аэробикой или степ-аэробикой в зависимости от уровня их подготовленности (низкого, среднего или высокого), организованы классы с разной интенсивностью и сложностью программы, а также продолжительностью занятий.

Кроме указанных видов аэробики организованы занятия по восьми танцевальным классам как для начинающих, так и для хорошо подготовленных; по восьми классам боевых искусств, по семи силовым классам с использованием силовых тренажеров; по четырем - пилатес, в том числе два класса с использованием специального тренажера PILATES ALLEGRO; три класса йоги; два – стретчинга; классы с использованием отягощений; комбинированные (смешанные) классы, в которых сочетаются элементы разных программ; классы оздоровительной ходьбы и бега по пересеченной местности, бе-

га на лыжах, езды на горном велосипеде, игры в хоккей с шайбой, катания на фигурных и роликовых коньках; классы занятий на различных кардиотренажерах (беговая дорожка, степпер, велотренажер, гребной тренажер) и др. Как правило, московские фитнес-клубы располагают отдельными залами, оборудованными силовыми и кардиотренажерами, залами для бокса и единоборств, аэрбики, пилатес-студией, бассейном, сауной, турецкой или русской банями, солярием, фитнес-баром, массажным кабинетом. Это позволяет оказывать достаточно разнообразные услуги для самых привередливых клиентов.

Кстати, многие зарубежные клубы также располагают примерно аналогичными спортивными залами. Так, по данным Е.В. Кузьмичевой (1997), из 25 клубов (16 – японских, семи – французских и двух финских) в 21 имеются тренажерные залы, в 18 – залы аэробики и гимнастики, в 17 – бассейны, в 13 – сауны, в 11 – залы для тенниса, в 10 – игровые залы.

В московских фитнес-клубах организованы отдельные классы для детей и подростков, для беременных, для мужчин и для женщин. При этом занятия могут проводиться как в группах, так и с персональным тренером. Перед началом занятий все занимающиеся проходят специальное тестирование с целью определения уровня их физической подготовленности для последующей индивидуализации программы занятий. Дополнительно разрабатываются программы рационального питания. Таким образом, можно заключить, что отдельные столичные фитнес-клубы работают на уровне европейских и мировых стандартов в области фитнеса.

Фитнес-клубы других городов России уступают Москве не столько по оснащенности, сколько по разнообразию предлагаемых программ. В этих клубах имеются также залы, оборудованные кардио- и силовыми тренажерами, современным спортивным инвентарем (степ и DECK - платформами, фитнес-мячами, гантелями, боди-барами, пампштангами и др.), залы для аэробики, русская баня, сауна, солярий, массажный кабинет, душевые комнаты, фитнес-бар. К сожалению, очень малое число фитнес-клубов из обследованных располагают плавательными бассейнами. Предлагаемый пакет программ для занятий является традиционным, но только с несколько усеченным набором классов. Разнообразием отличаются лишь танцевальные классы (от трех до пяти видов) и силовые (от трех до восьми видов). Степ-аэробика, йога, пилатес, калланетика, фитбол представлены, как правило, по одному классу. Но и в этих клубах так же, как и в московских, созданы отдельные классы для детей и подростков, для беременных.

Что же касается провинциального фитнеса в небольших населенных пунктах (районных центрах с числом жителей 10-15 тысяч человек), то во многих из них, как правило, отсутствуют фитнес-клубы и все занятия проводятся в спортивных залах различных учебных заведений (школ, училищ, колледжей, оснащенных дополнительным оборудованием для занятий аэробикой). В Липецкой области, в частности, во многих районных центрах построены бассейны, по сути являющиеся физкультурно-оздоровительными центрами, поскольку в них, помимо самого бассейна, имеются тренажерный зал, спортивный зал, сауна или баня. Это позволяет, помимо плавания, организовывать классы по аквааэробике и аэробике, силовые классы, но без деления их по узким видам.

Таким образом, чем меньше число жителей проживает в том или ином населенном пункте, тем, как правило, слабее материальная база фитнес-клубов и меньше число предлагаемых программ аэробики для занятий. При этом очень важным моментом при организации фитнес-клуба в провинции (небольшом населенном пункте) является выбор тех видов аэробики, которые вызвали бы наибольший интерес у большинства жителей. Для этого необходимо, наряду с другими факторами, учитывать и мотивацию занимающихся. По данным Т.С. Лисицкой и С.И. Кувшинниковой (2004), большинство занимающихся, в первую очередь, интересуют такие виды физических упражнений, при занятиях которыми они смогли бы улучшить свое здоровье (40, 6%) и свой внеш-

ний вид (31,2%), в частности, повысить физическую подготовленность, укрепить сердечно-сосудистую систему, скорректировать фигуру. Таковыми для небольших городов и районных центров, в большей степени, могут быть, комплексные программы, одновременно сочетающие в себе разные виды аэробики и, в меньшей степени, узконаправленные классы.

Литература:

1. Кузьмичева, Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения /Текст/ / Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 51-54.
2. Лисицкая, Т.С., Кувшинникова, С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах /Текст/ / Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2.
3. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений /Текст/ / Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С.43-46.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры /Текст/ /В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, – 2001. – 176 с.
5. Степ-аэробика/авт.-сост. Е.А.Яных, В.А. Захаркина /Текст/. - М.: АСТ.: Донецк: Сталкер, 2006. – 78 с.

ПРАВОВАЯ БАЗА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

ТЕРЕХОВА А.А.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

В нынешней ситуации стратегической целью реформирования в сфере физической культуры и спорта является повышение уровня здоровья молодежи и всего населения, поддержание высокой работоспособности, профилактика правонарушений, преодоление наркомании, алкоголизма и других вредных привычек, подготовка к защите Родины, реализация обеспечения конституционной гарантии прав граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Государственная и общественная деятельность, направленная на формирование здорового образа жизни, развитие системы физической культуры и спорта, может быть успешной лишь при наличии развитой, гибкой законодательной базы. Таким образом, эффективность системы физической культуры и спорта в стране напрямую зависит от нормативного правового обеспечения.

Что же сегодня представляет собой правовая база Российской Федерации в области физической культуры и спорта? На сегодня это более 200 правовых актов. Среди них федеральные законы, указы Президента Российской Федерации, постановления Правительства Российской Федерации, которые имеют прямое отношение к указанной сфере. В их числе, как вы знаете, федеральный закон 1999 года о физической культуре и спорте Российской Федерации, закон о внесении дополнений в федеральный закон о дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией, распоряжение Правительства Российской Федерации от октября 2002 года об одобрении концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, федеральные законы о внесении изменений в закон 1999 года за №108-ФЗ от 12 июля 2006г. и №171-ФЗ от 25 октября 2006г., другие нормативно-правовые акты.

Закон о физической культуре и спорте 1999 года является сегодня единственным действующим в отрасли базовым законом. Практика применения федерального закона о физической культуре и спорту выявила существенные недостатки и пробелы в нормах, регулирующих правоотношения в сфере физической культуры и спорта, противоречие с иными актами высшей юридической силы.

Сегодня становится все более очевидным, что стратегия совершенствования правовой и нормативной базы развития физической культуры и спорта должна предусматривать создание благоприятных условий, в первую очередь для организаций, реализующих программы развития физической культуры и спорта среди детей, инвалидов, сирот, способствующих формированию здорового образа жизни, также обеспечение необходимых условий и гарантий для спонсоров и инвесторов, направляющих свои средства на развитие массового спорта и спорта высших достижений.

Такие термины, как услуги физической культуры и спорта, вопросы регистрации и использование символов, девизов, флагов, иной спортивной атрибутики, спортивная реабилитация, спортивная наука, спортивная медицина, товары спортивно-туристического назначения и так далее - все это нуждается в современной трактовке.

Следует учитывать, уважаемые коллеги, что за последнее 10-летие российский спорт значительно изменился: иными стали социальные, экономические условия в стране. Для спортсменов и тренеров открылись международные рынки труда, заметно выросли стоимостные показатели контрактов ведущих спортсменов. Все эти изменения протекают весьма динамично, в значительной степени опережая процессы формирования законодательной базы профессионального спорта. Такое несогласование неизбежно

порождает правовой вакуум, а также конфликты между сторонами правовых отношений в профессиональном спорте.

Целая система федеральных законов должна создать основу той правовой нормативной базы, которая даст толчок к еще большему развитию физической культуры в Российской Федерации, спорта в различных его проявлениях, будет служить тому, что нация российская будет становиться более здоровой. И на определенном обозримом будущем мы должны добиться того, чтобы наша детвора окрепла физически, занималась во всех своих проявлениях физической культурой и спортом, лучшие из них станут профессиональными спортсменами, которые будут приносить заслуженную славу Российской Федерации.

Происходящее сегодня в России политическое, социально-экономическое, психологическое и прочее переустройство общества - с одной стороны, и относительная неготовность сферы физической культуры развиваться в парадигме «физическая культура для человека» связанная с неготовностью самого человека к самостоятельной деятельности (сформированная советской системой государственного устройства) - с другой стороны, привели систему физического воспитания в состояние кризиса. Среди показателей кризиса можно выделить такие, как:

- снижение или отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- снижение показателей здоровья, уровня физической и двигательной подготовленности населения;
- несоответствие уровня компетенции специалистов по физической, культуре и спорту;
- отсутствие необходимой пропаганды физической культуры и спорта.

Назревшая социальная и просто жизненная необходимость обоснованных ответов на эти вопросы и предопределяет актуальность принятия срочных мер по коренному преобразованию современной системы физического воспитания.

11 января 2006г. постановлением Правительства Российской Федерации за № 7 была утверждена Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» в реализацию целей и задач которой вносит и свою лепту ГУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области».

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ РАЗДЕЛА «ЕДИНОБОРСТВА» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ШАХОВ А. А., к.п.н.,
ГОУ ВПО ЕГУ им. И. А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл., Россия

Издревле у различных народов мира борьба служила прекрасным средством подготовки подрастающего поколения к военной и трудовой деятельности. И в настоящее время во многих странах, таких как Болгария, Франция, Турция, Япония, Венгрия, Иран, США, Монголия, Мексика, Швеция, Финляндия и др., борьба включена в школьные программы по физической культуре. Изучение элементов единоборств на уроках физической культуры предусмотрено и государственным стандартом общего образования Российской Федерации – основным отправным документом педагогического процесса в общеобразовательной школе. По окончании среднего (полного) общего образования выпускники должны владеть приемами самозащиты.

Анализ примерных программ общего образования по физической культуре, которые разработаны на основе государственного стандарта общего образования, показал следующее возможное время, отводимое на изучения раздела единоборства. На ступени начального общего образования (1-4 классы) в федеральном компоненте государственного стандарта не предусмотрено изучение основ единоборств; в то же время данный раздел можно включить в учебно-воспитательный процесс, если воспользоваться третьим рекомендованным часом, который берется из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательного учреждения. Исходя из этого, получаем 135 часов свободного времени, которое можно потратить на обучения элементам борьбы.

В примерной программе по физической культуре основного общего образования (5-9 классы) также не запланирован учебный материал по единоборствам. В то же время, как следует из программы, в ней предусмотрен резерв свободного времени в размере 50 учебных часов, которые могут использоваться учителем для реализации собственных взглядов, идей и методик построения учебно-воспитательного процесса. Кроме того, использование третьего часа позволяет разделу самообороны уделять ежегодно по 35 часов. Итого получаем, что на этапе основного общего образования на изучения раздела единоборства можно выделить 225 часов.

На этапе среднего (полного) общего образования (10-11 классы), как уже отмечалось выше, раздел единоборства является обязательным к изучению юношами и на его освоение отводится примерно 10 часов. Кроме запланированных часов на изучение этого раздела можно использовать предусмотренный примерной программой резерв свободных часов (12 часов) и третий рекомендованный час. Следовательно, на этапе среднего (полного) общего образования на преподавание основ единоборств можно отводить более 92 часов.

Итак, подводя итог выше изложенному, можно заключить, что максимально возможное время, которое можно отводить на изучение единоборств на уроках физической культуры на всех ступенях общего образования, составляет более 452 часов. По нашему мнению, уделять столько времени на изучение данного раздела на уроках физической культуры, несмотря на его огромные воспитательные, образовательные и оздоровительные ресурсы, излишне. В то же время мы сторонники того, чтобы данный раздел был включен в процесс физического воспитания учащихся на всех этапах общего образования на равных правах с такими общепринятыми средствами физического воспитания школьников как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и т.д.

Проведенный анализ основных учебных программ по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации, таких как: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», «Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классов (авторы: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова)», «Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов на базе одного вида спорта (баскетбол)», «Программа по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)», показал следующее. Только две первые из перечисленных выше программ соответствуют требованиям государственного стандарта общего образования по предмету «Физическая культура» и содержат раздел единоборства.

Так в комплексной программе в ее базовой (обязательной) части на изучение основ самообороны с 7 по 11 классы запланировано 28 часов при двух разовых занятиях в неделю и 42 часа – при трех (табл. 1). Исходя из рекомендаций авторов этой программы, количество часов, отводимых на раздел единоборства на всех этапах обучения, можно увеличить за счет часов вариативной части программы.

Таблица 1

Возможный вариант увеличения времени отводимого на изучение элементов единоборств за счет вариативной части комплексной программы
(В скобках указано количество часов при трех разовых занятиях в неделю)

№	Часть программы	Количество уроков (часов)											Всего часов
		Класс											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
1	Базовая часть							4(6)	6(9)	6(9)	6(9)	6(9)	28 (42)
2	Вариативная часть	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	6(9)	6(9)	6(9)	4(6)	4(6)	74 (111)
Всего часов		8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)	10 (15)	12 (18)	12 (18)	10 (15)	10 (15)	102 (153)

В программе по физической культуре, разработанной А. П. Матвеевым и Т. В. Петровой, изучение единоборств запланировано в 10 и 11 классах, на что отводится примерно 35 часов.

Желая узнать, как же на практике обстоит дело с обучением борьбе на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, мы провели опрос учителей по физической культуре. В процессе исследования было опрошено (проанкетировано) 36 учителей из 25 образовательных учреждений 19 населенных пунктов Липецкой области. Основными вопросами, представленными в анкете, были следующие:

1. По какой учебной программе Вы проводите занятия?
2. Считаете ли Вы необходимым обучать школьников на уроках физической культуры элементам единоборств?
3. Знаете ли Вы то, что, исходя из положений федерального компонента государственного стандарта общего образования, одним из требований, предъявляемых к уровню подготовленности выпускника 11 класса, является умение выполнять приемы самообороны?

4. Обучаете ли Вы своих учеников основам единоборств?

5. Если не обучаете, то с чем это связано.

Результаты исследований выглядят следующим образом. Процесс обучения на основании «Комплексной программы...» строит 21 учитель, по программе А.П. Матвеева – 11, по программе, основанной на базе баскетбола, – 3, АПГ – 2, других программ – 2. Из числа опрошенных три учителя затруднились ответить, по какой программе они ведут процесс обучения.

За обучение школьников самообороне на уроках физической культуре высказались положительно 29 учителей (81%), отрицательно – 7 (19%). Только 20 учителей (57%) знают о том, что раздел единоборства, исходя из требований федерального компонента общего образования, является обязательным к изучению на ступени среднего (полного) общего образования, 15 (43%) об этом не знают. Обучают своих учеников единоборствам лишь 6 учителей (17%), 29 (83%) не обучают.

Учителя, обучающие своих подопечных единоборствам, процесс обучения преимущественно строят на основе борцовских видов (дзюдо и самбо), начиная работу в данном направлении, как правило, с 10 класса.

Основными проблемами, мешающими преподаванию единоборств в школе, являются:

- отсутствие у учителей специализированных знаний по единоборствам (указали 15 опрошенных);
- отсутствие учебно-методической литературы (указали 6 респондентов);
- отсутствие спортивного инвентаря (указали 11 учителей);
- незнание того, что раздел единоборства включен в программы по физической культуре (указали 4 учителя).

Помимо основных причин, препятствующих культивированию единоборств в школе, не менее важными, по мнению респондентов, являются:

- отсутствие в учебных планах подготовки специалистов в области физической культуры многих высших учебных заведений специальных предметов по теории методики единоборств;
- отсутствие в общеобразовательных школах традиций преподавания единоборств (во многих школах работа в этом направлении вообще никогда и не кем не велась);
- травмоопасность единоборств;
- в настоящее время низкий процент полностью здоровых школьников, с которыми можно изучать приемы борьбы.

С целью получения более полной информации по проблеме культивирования единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах мы провели анкетирование учеников. В исследованиях приняли участие 246 учащихся 2-11 классов 5 школ Липецкой области. Основным вопросом анкеты был следующий: «Хотели бы Вы изучать приемы самообороны на уроках физической культуры?». Результаты исследования представлены в табл. 2.

Результаты опроса школьников

Классы	Количество респондентов			Хотели бы Вы изучать приемы самообороны на уроках физической культуры?					
				Всего		Мальчики		Девочки	
	Всего	Мальчики	Девочки	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
2	5	1	4	5	-	1	-	4	-
3	54	31	23	46	8	28	3	18	5
4	58	30	28	41	17	20	10	21	7
5	8	2	6	8	-	2	-	6	-
6	7	4	3	7	-	4	-	3	-
7	57	31	26	44	13	31	-	13	13
8	24	11	13	19	5	11	-	8	5
9	20	11	9	16	4	10	1	6	3
10	6	3	3	6	-	3	-	3	-
11	7	3	4	7	-	3	-	4	-
Всего	246	127	119	199 (81%)	47 (19%)	113 (89%)	14 (11%)	86 (72%)	33 (28%)

Обсуждая результаты проведенных исследований, можно заметить, что на протяжении многих тысячелетий человечество использовало различные виды единоборств как действенное средство духовного и физического воспитания людей. И сегодня, оценивая с современных научных позиций огромный педагогический и оздоровительный потенциал единоборств, многие государства используют в качестве обязательного материала для изучения в общеобразовательных школах различные виды спортивной борьбы.

Осознается необходимость обучения школьников основам борьбы и в России. Однако данный процесс имеет сложный и подчас противоречивый характер. С одной стороны, необходимость обучения элементам самообороны прописана в основном документе педагогического процесса – государственном стандарте общего образования, а также в основных программах по физической культуре. С другой стороны, на практике такая работа практически никем не ведется, хотя и большинство учителей физической культуры (81%), и подавляющее количество опрошенных учеников (81%), в том числе и девушек, высказываются положительно за работу в данном направлении. Интересным является и тот факт, что изучать приемы самообороны школьники изъявляют желание с начальных классов.

Непонятным для нас остается один из результатов исследования – 43% учителей не знают государственного стандарта общего образования по предмету «Физическая культура».

Вероятнее всего основной проблемой, которая мешает шире культивировать единоборства в школе, является некомпетентность большинства педагогов в этом вопросе. Для того чтобы кардинально изменить положение дел в этом направлении необходимо, по нашему мнению, выполнить следующие шаги:

- разработать учебные пособия для учителей физической культуры по теории и методике различных единоборств;

- закупать в школы спортивный инвентарь, необходимый для прохождения раздела единоборства;

- в учебных заведениях, готовящих специалистов по физической культуре, если в их учебных планах не предусмотрены учебные дисциплины по теории и методике борьбы, то надо разрабатывать и внедрять учебный материал по данному разделу на факультативных занятиях, курсах по выбору и т.д.

- на курсах повышения квалификации учителей предусматривать часы, отводимые на теорию и методику преподавания борьбы.

Указанные опрошенными учителями причины, которые, по их мнению, мешают культивированию единоборств в школах, такие как травмоопасность занятий борьбой и малый процент полностью здоровых детей, с которыми можно изучать приемы борьбы, по нашему мнению, являются не вполне обоснованными. Что касается травмоопасности занятий единоборствами, то они по статистике менее травмотичны, чем занятия по тому же футболу или баскетболу. Кроме того, количество травм напрямую зависит от качества методики построения занятий и правильного выбора вида единоборств, на основе которого будет строиться процесс обучения (предпочтение следует отдавать борцовским видам). Что же до того, что в настоящее время большинство школьников имеет различные отклонения в состоянии здоровья, и с ними противопоказано изучать борьбу, то с этим можно не согласиться. Конечно, не при любом заболевании можно и нужно изучать приемы борьбы, но в большинстве случаев необходимо лишь корректно сделать выбор средств и методов обучения. Так, например, в программу Паралимпийских игр входит всем известная борьба дзюдо.

Касаясь проблемы выбора единоборств, на которых будет базироваться учебный материал, можно указать два пути решения поставленной задачи. Первый путь – это осваивание раздела «Единоборства» на основе смешанных стилей: борцовских и ударных, второй – на основе одного вида: борцовского или ударного. Выбор пути зависит от многих составляющих, основными из которых являются предпочтения учеников, знания учителей, традиции школы.

По нашему мнению, обучать школьников элементам единоборств рационально на основе лишь одного вида борьбы – дзюдо, так как в своем традиционном виде (не только спортивном) дзюдо, помимо бросковой техники, содержит также ударные приемы и раздел самообороны.

В заключение хотелось бы высказать пожелания всем учителям, чтобы они сами изучали борьбу и смелее внедряли ее в учебно-воспитательный процесс школьников, как на уроках физической культуры, так и во внеклассной работе.

ЗАКОНОТВОРЧЕСТВО О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ШМАТОВ С.С.,
ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», г. Липецк, Россия

Законотворческая деятельность в субъектах Российской Федерации в последние годы последовательно и поступательно формирует концепцию по управлению сферой физической культуры и спорта (ФКиС).

Основные задачи в законотворчестве - государственная поддержка в стабилизации финансирования отрасли, в стимулировании льготного налогообложения, которые способствуют реализации социально-экономических условий в оздоровительной работе среди населения и созидательной динамике спорта высших достижений.

Успешное плодотворное решение современных проблем развития и функционирования ФКиС, управления в этой сфере возможны в первую очередь на совершенной правовой основе, обеспечивающей права и свободы граждан РФ.

Вся правовая система активно действует в формировании и осуществлении правовых основ и норм деятельности в сфере физической культуры, спорта, физического воспитания с применением этой системы на федеральном, территориальном и местном уровнях.

Законотворчество в сфере ФКиС с учетом Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и в последующем Федерального Закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.1999 г. активизировало принятие законов во многих субъектах РФ, причем в большинстве случаев сохранялась редакция статей Федерального законодательства.

Региональные законы, принятые в соответствии с Конституцией РФ, Основами законодательства, Конституцией или Уставом субъекта РФ, другими нормативно-правовыми актами, регулируют отношения в сфере ФКиС на территории данного региона.

Закон о ФКиС субъекта РФ является базовым законом, определяющим регулируемые правом отношения в сфере физической культуры и спорта на территории и в пределах компетенции субъекта федерации. Закон базируется на федеральном законодательстве, положениях федеральных ведомственных актов и не противоречит иным нормативно - правовым актам, касающимся образования, здравоохранения и прочих сфер социальной деятельности, обеспечивающих физическую культуру, физическое воспитание и здоровый образ жизни населения. Такие акты, в свою очередь, соответствуют закону о ФКиС.

Общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры РФ и субъекта федерации являются составной частью правовой системы ФКиС региона. Если международным договором субъекта федерации установлены иные правила, нежели те, которые предусмотрены законодательством субъекта федерации, применяются правила международного договора.

Закон о ФКиС направлен на достижение необходимого и достаточного физического развития и совершенствования людей, освоение ими в процессе и в результате физического воспитания жизненно важных, необходимых и полезных для здоровья знаний, двигательных умений и основных навыков физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Основными задачами закона являются:

- обеспечение и защита права граждан на занятия ФКиС;
- создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания;

- определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в сфере ФКиС;
- правовое регулирование отношений, возникающих и осуществляемых в системе физического воспитания и в физкультурном движении.

При разработке закона соблюдаются следующие принципы:

1. Соответствие закона публичному и частному праву. Непротиворечивость и соблюдение единообразия действия по вертикали и горизонтали отраслевого закона, учитывающего основные положения нормативно-правовых актов высшей компетенции и действующих актов, принятых самим субъектом регионального законоотворчества.
2. Системность, соблюдение единства и целостности правового пространства РФ, признание базовых положений, нормативов и технологий реализации, действующих в соответствии с законодательством РФ и субъекта федерации.
3. Соответствие уровня и формы правового регулирования объекту правоприменения.
4. Обоснованность и соответствие закона и логически следующих из него нормативных актов реальным тенденциям развития общественных отношений, а также ресурсам общества.
5. "Презумпция" равенства исходных возможностей граждан для получения необходимого прожиточного, минимального социального стандарта объема и состава физкультурно-спортивных и рекреационных услуг и т.п.

К компетенции регионального представительного органа (республиканского парламента, областной думы и т.п.) в сфере ФКиС относится:

- принятие нормативных правовых актов субъекта федерации в сфере ФКиС;
- утверждение в рамках закона о региональном бюджете расходов на ФКиС;
- утверждение государственных программ региона по развитию ФКиС;
- предоставление налоговых и других льгот организациям, деятельность которых направлена на развитие ФКиС, и др.

К компетенции территориальных органов управления в сфере ФКиС субъектов РФ относится:

- формирование и осуществление политики в области ФКиС на территории субъекта федерации;
- разработка и выполнение государственных программ субъекта федерации (области и др.) в сфере развития ФКиС;
- в соответствии с Конституцией или Уставом субъекта федерации исполнение законодательства в сфере ФКиС;
- разработка нормативно-правовых актов в сфере ФКиС;
- разработка минимальных социальных стандартов в сфере ФКиС;
- участие в реализации федеральных программ развития ФК и формировании здорового образа жизни, развитие спорта, совершенствование системы физического воспитания за счет средств федерального и регионального (субъекта федерации) бюджетов;
- содействие развитию производства товаров и услуг, обеспечивающих потребности в сфере ФКиС на территории региона;
- организация системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов ФКиС региона;
- организация информационного обеспечения, издание научной, учебной и популярной литературы по ФКиС.

Органы исполнительной власти субъекта федерации в сфере управления ФКиС как самостоятельно, так и совместно с общественными объединениями осуществляют развитие ФКиС на территории региона.

Учитывая потребности населения в спортивных зрелищах и существование про-

фессиональной спортивной деятельности, по соответствующему решению в регионе могут создаваться специализированные организации по подготовке спортсменов высокого класса. Статус, условия и порядок их деятельности определяются учредительными документами.

Специализированные организации по подготовке спортсменов высокого класса могут быть коммерческими и некоммерческими. Учредителем (соучредителями) специализированных организаций по подготовке спортсменов высокого класса вправе быть:

- государственные органы управления ФКиС;
- отечественные и зарубежные предприятия, учреждения и организации, их ассоциации и другие объединения; федеральный фонд ФКиС; региональный фонд ФКиС, соответствующие местные фонды, отечественные и зарубежные общественные и частные фонды;
- физкультурно-спортивные организации и объединения, зарегистрированные в установленном порядке;
- физические лица.

Органы исполнительной и законодательной власти реализуют посредством закона развитие ФКиС как составной части социальной политики, направленной на социально - экономическое развитие территории. В законе регулируется государственная политика в сфере ФКиС: создание необходимых условий для удовлетворения интересов населения и интеграции потребностей в занятиях ФКиС.

Литература:

1. Братановский С.Н. Государственное управление физической культурой и спортом. - Саратов, 1991. - 234 с.
10. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. - Тюмень 1999.- 312с.
11. Путалова И.Б. Правовые основы физической культуры и спорта. - Омск, 1999.- с. 243.
12. Фетисов В.А., Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. - М., «ОАО «Советский спорт», 2006.- 1039 с.
2. Гуськов С.И. Государство и спорт. - М., 1996. - 48 с.
3. Гуськов С.И., Соколов А.С. Местные органы власти и спорт.
4. Государство, физическая культура и спорт: депутаты и специалисты размышляют (Материалы "круглого стола" от 23.05.1966 г. и парламентских слушаний от 9.07.1996 г.). - М.,1996.
5. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Основы менеджмента спорта. - Тюмень, 1998. - 419 с.
6. Жолдак В.И., Сейранов С.С. Менеджмент. - М.: Советский спорт.- 526 с.
7. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. - М., 2000. - 329 с.
8. "Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". - М., 1999, № 80-ФЗ.- с. 56.
9. "Закон о физической культуре и спорте в Тюменской области". - Тюмень, 1998, № 140.- с.14.