



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 III МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Липецк, 3-5 октября 2008 года



ГУ ИАЦ РФКиС ЛО
Липецк • 2008

Материалы III международной научно-практической конференции «**Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях**». – ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, Липецк, 2008. – 177с.

Многие ученые ведут творческий поиск новых путей совершенствования физкультурного образования. Их идеи основываются на многолетних исследованиях и современных научных данных в области теории и методики ФКиС.

В сборнике представлены результаты научно-исследовательской и практической деятельности специалистов ФКиС в области физкультурного образования; инновационных технологий массового спорта; развитие инфраструктуры в соответствии с современными требованиями общества.

Отражены результаты исследований по совершенствованию методологии изучения влияния двигательной активности на здоровье человека путём внедрения современных информационно-аналитических и программно-аппаратных технологий; формированию профессиональной компетенции специалистов ФКиС в системе профессионального и постдипломного образования адекватной требованиям сегодняшнего дня, распространению знаний среди населения, повышению образовательного и культурного уровня средствами ФК.

Редакционная группа: *Полынская Е.А.*, к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО; директор ГУ ИАЦР ФКиС ЛО;
Черных Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ; зам.директора по исследовательско-образовательной деятельности ГУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Технический редактор: *Герасимова С. П.*, зам.директора ГУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Материалы сборника публикуются в авторской редакции.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ	6
БАЛЬСЕВИЧ В.К. Стратегия и технология реализации здоровьесформирующей функции физического воспитания человека (<i>Россия, Москва</i>)	7
БАДУЛИН В.Д., ПЕТКЕВИЧ А.И. Использование корригирующих упражнений в современном спорте (<i>Россия, г. Липецк</i>)	11
БОРИСОВА О.В., ПАВЛЮК И.С. Система организации и управления гандболом на международном уровне (<i>Украина, г. Киев</i>)	13
БУКИС В.В., МИКИТАС А.А. Тенденции развития инфраструктуры ФКиС в г. Екатеринбурге (<i>Россия, г. Екатеринбург</i>)	17
ДЕМЕНТЬЕВ В.В. Инновационный подход к развитию региональной системы массовых физкультурно-спортивных форм (на примере Липецкой области) (<i>Россия, г. Липецк</i>)	19
ЗОРИНА Т.Б., КАПНИК Л.А. Применение интервальной гипоксической тренировки как дополнительного средства в системе подготовки дзюдоистов высокого класса (<i>Россия, г. Екатеринбург</i>)	25
КАДОЧНИКОВА Ю.В., ЕХЛАКОВА И.Н. Уровень теоретической подготовленности учителя физической культуры как фактор профессионализма (<i>Россия, г. Екатеринбург, Омск</i>)	27
КАДОЧНИКОВА Ю.В., ХОРЬКОВА Ж.В. Использование специальных физических упражнений для коррекции и профилактики миопии в домашних условиях (<i>Россия, г. Екатеринбург</i>)	31
КОГУТ И.А., ЗЕНКОВА А.А. Организационные аспекты проведения легкоатлетических соревнований (<i>Украина, г. Киев</i>)	33
ЛАНДА Б.Х. Методика и технология мониторинга в реализации Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (<i>Россия, г. Казань</i>)	37
ЛОМАКИНА Е.Д. Отношение учащихся к урокам физической культуры в пространстве физического воспитания российских школ (<i>Россия, Москва</i>)	38
ЛУБЫШЕВА Л.И. Спортивная культура в системе школьного образования (<i>Россия, Москва</i>)	41
МАТВЕЕВ С.Ф., КОГУТ И.А., РАДЧЕНКО Л.А. Гуманизм в современном спорте: проблемы и пути решения (<i>Украина, г. Киев</i>)	43
МУХАМИТЯНОВ Ф.Д. Физическая культура как социокультурное явление (<i>Россия, г. Чайковск</i>)	47
НАУМОВ А.А., ШАХОВ А.А. Использование элементов спортивной борьбы в подготовке юных футболистов (на примере дзюдо) (<i>Россия, г. Елец</i>)	50
НОВОКРЕЩЁНОВ В.В., РЕМЯННИКОВ А.В. К вопросу оптимального двигательного режима школьников младших классов (<i>Россия, г. Ижевск, Камбарка</i>)	51
ОБОЖИНА Д.А. Фитнес-директор: содержание и специфика деятельности (<i>Россия, г. Екатеринбург</i>)	53
ОБОРОТОВА С.А. Формирование профессиональной компетентности учителя физической культуры в процессе последипломного образования (<i>Россия, г. Липецк</i>)	54
ОСЕЧКИНА И.П. Перспектива подготовки дошкольников к высоким достижениям в спорте (<i>Россия, г. Тула</i>)	57
ПАВЛОВА Т.Н., ПАВЛОВ С.Е. Преподавателям курсов повышения квалификации тренеров – теоретические основы концепции проведения восстановительных мероприятий в спорте высших достижений (<i>Россия, г. Москва</i>)	58
ПОЛЫНСКАЯ Е.А., ПОЛЫНСКИЙ Р.А., КИРИЕНКО П.А. Результаты регионального информационного мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности населения Липецкой области (<i>Россия, г. Липецк</i>)	61
ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Характеристика инновационных процессов в образовании (<i>Россия, г. Липецк</i>)	65
СЕМЕНОВА Е.В. Некоторые аспекты содержания компетентностного подхода (<i>Россия, г. Челябинск</i>)	71

СЕМЯННИКОВА В.В. Анализ средств и методов физического воспитания в вузе (Россия, г.Елец)	74
СИМОНОВА Г.А. Оплата труда работников бюджетной сферы на примере областных учреждений физической культуры и спорта (Россия, г. Липецк)	76
ТУРЕВСКИЙ И.М. Моделирование подготовки спортсменов на основе психофизической структуры в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания (Россия, г. Тула)	84
ФОНОВА Н.Г. Спонсорство в спорте, современный этап развития (Россия, г. Екатеринбург)	85
ХАРИТОНОВА Е.В., ЧЕПИКОВА Е.В. Роль мотивации достижения в спорте (Россия, г. Екатеринбург)	87
ЧЕРНЫХ Е.В., ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Постдипломное образование специалистов физической культуры и спорта Липецкой области (Россия, г. Липецк)	88
ЧЕРНЫХ Е.В. Развитие профессионализма специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях (Россия, г. Липецк)	93
ЩЕРБАШИН Я.С. Идеи олимпизма в процессе воспитания детей и молодежи (Украина, г. Киев)	97
РАЗДЕЛ II. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА.	100
АРТАМОНОВА Т.В. Взаимосвязь показателей индекса «маскулинность-феминность» с показателями личности спортсменов и неспортсменов разного гендерного типа (Россия, г. Волгоград)	101
АРТАМОНОВА Т.В. Оценка культурологического измерения “дистанция по отношению к власти” высококвалифицированными спортсменами России (Россия, г. Волгоград)	104
БЕТЕХТИН Ю.О. Физические упражнения и поддерживающие средства для первоначального обучения плаванию детей с признаками водобоязни (Россия, г.Тула)	107
БОБРОВ С.А., НИКОНОВ А.В. Потребность в здоровом образе жизни и ее роль в становлении личности будущего специалиста системы дошкольного образования (Россия, г. Усмань).	108
БУРКОВА А.М., ФИТИНА Л.Н. Самореализация молодежи по средством экстремальных видов спорта (Россия, г. Екатеринбург)	111
ВОСКОБОЙНИКОВА Г.А. Игровые упражнения в профилактике наркотической зависимости (Россия, г. Липецк)	112
ГОНЧАРЕНКО Е.В. Определение уровня двигательной активности лиц с нарушениями умственного развития по данным программы фанфитнесс (Украина, г. Киев)	114
КАЛЮЖНАЯ Е.Г. Спортивно-оздоровительный имидж современного человека (Россия, г. Екатеринбург)	117
КАСТЮНИН С.А. Лечебная физкультура и плавание при сколиозе (из опыта работы) (Россия, г. Липецк)	118
КАСТЮНИН С.А. КУДРЯВЦЕВ С.Ю. Танцетерапия как форма социокультурной реабилитации инвалидов (Россия, г. Липецк)	123
КАСТЮНИН С.А. ФЕДЯНИНА Т.Д. Теоретические и практические основы реабилитации детей при ДЦП (Россия, г. Липецк)	124
МАКАРОВ С.В. Эффективность использования комплексных форм физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства (из опыта работы клуба “Добрыня”) (Россия, г. Елец)	126
МЕЛИХОВ В.В. Адаптивная двигательная рекреация – один из главных способов социальной интеграции инвалидов (Россия, г. Елец)	129
ПОХОДАЕВА Е.И. Развитие физкультурно-спортивного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области (Россия, г. Липецк)	132
ПРОКОФЬЕВ А.И. Состояние здоровья и динамика отношения студенческой молодежи к её укреплению средствами физической культуры за период с 1992 по 2008 гг. (на примере Елецкого государственного уни-	

верситета им. И.А. Бунина) (Россия, г. Елец)	137
САМБУРОВА И.П. Дыхательная гимнастика (ПУД) как метод воспитания здорового образа жизни и целенаправленной коррекции отставания и стимулирования развития системы дыхания (Россия, Москва)	141
САПОЖНИКОВА О.В. Рациональное использование средств физической культуры для улучшения состояния позвоночного столба (Россия, г. Екатеринбург)	144
СЕРЁГИНА О.Б. Структура мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре (Россия, г. Тула)	145
СМИРНОВА В.А., БОГДАНОВА А.В., ВЫБОРНОВА Т.В. Оздорови- тельный бег в специальных медицинских группах (Россия, г. Ульяновск)	146
СОКОЛОВ Е.В., САМБУРОВА И.П., РАЗЖИВИНА И.М. Развитие вентиляционной системы школьников младших классов (9-10 лет), часто болеющих острыми респираторно-вирусными заболеваниями (ОРВИ) (Россия, Москва)	148
РАЗДЕЛ III. ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНООБРАЗНЫХ СТРУКТУР, УЧРЕЖДЕНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ КАК УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.	
БУКИС В.В., НЕСТЕРОВА О.А. Этапы реализации приоритетных национальных проектов в Свердловской области (Россия, г. Екатеринбург)	153
НОВОКРЕЩЁНОВ В.В., ГОГОЛЕВ М.Ю., СИРАЕВА А.Р. Использование совре- менных информационных технологий в нормативно-правовом обеспечении сферы физической культуры и спорта на примере города Ижевска (Россия, г.Ижевск)	154
КУЗЬМИН М.А. Использование интернет-технологий в качестве информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности (Россия, г. Екатеринбург)	156
ПОДДУБНЫЙ С.К. Использование мониторов сердечного ритма при занятиях дайвингом (Россия, г. Омск)	156
СЕРОВА Н.Б., ЛЯРСКИЙ А. Создание муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физкультурно-спортивной работы по месту жительства (Россия, г. Екатеринбург)	158
РАЗДЕЛ IV. СОСТОЯНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО И ПРОГРАММНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ АКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.	
ДУДНИК В.Ю. Олимпийское образование в системе подготовки кадров сферы “Физическое воспитание и спорт” на постсоветском пространстве (Украина, г. Киев)	161
НИКОЛАЕВА Н.И. Интеграция высшего профессионального образования сферы физической культуры и спорта в образовательное пространство России и Европы (Россия, Москва)	163
ПАВЛОВ С.Е., ПАВЛОВА Т.Н. Ключевая проблема повышения уровня преподавания спортивно-педагогических дисциплин в высшей школе (Россия, Москва)	167
ХАРИТОНОВА Ю.В., ХАРИТОНОВА Е.В. Анализ структуры и содержания программ физического воспитания, применяемых в общеобразовательных школах РФ (Россия, г. Екатеринбург)	170
РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ.	
ГОЛУБЕВА Г.Н. Формирование активного двигательного режима детей как фактор реализации демографической политики (Россия, г. Набережные Челны)	173
ДАВИДЕНКО В.Н., ПАНФИЛОВ О.П. Оздоровление младших школьников с помощью средств валеологии и физической культуры адаптивно- оздоровительной направленности в условиях семейного воспитания (Россия, г. Тула)	174
ЖАРОВА О.В. Использование крупных массовых форм в системе семейного воспитания (Россия, г. Липецк)	175

РАЗДЕЛ I.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

СТРАТЕГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

БАЛЬСЕВИЧ В.К., д.п.н., профессор
Российский Государственный Университет Физической культуры,
спорта и туризма, Российская академия образования, Москва, Россия

Понимание роли здорового стиля жизни, важности физической активности человека для здорового духа и тела существовало уже в древности. Но, подобно многим другим культурным ценностям, оно было достоянием немногих передовых мыслителей тех далеких времен. Для большинства же людей, особенно тех, кто своим трудом добывал пропитание, или с оружием в руках защищал свою землю от врагов, физическая активность была постоянным фактором жизни. Потенциал физической культуры людей передавался из поколения в поколение “по каналам культурной преемственности” благодаря семейному, цеховому и общинному воспитанию умений и навыков физического труда, играм, культовым обрядам, военной подготовке и т.п. [2]

Социальные функции физической культуры коренным образом изменились в связи с возникшей общественной необходимостью, новыми требованиями общественного производства к физическому статусу работников. А стремительный прогресс производственных технологий, радикальные изменения ритма жизни современного человека, заметное снижение доли физического труда в быту создали целую систему противоречий между значительным интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением рабочей деятельности, дополненным многоплановыми отрицательными воздействиями избыточной информации и резким снижением физической активности, как главного регулятора состояния и функций организма человека [1, 2, 4, 8, 10, 11, 13, 18, 20]

Эти противоречия особенно обострились в эпоху научно-технической и информационной революции. Они вызывают серьезную и обоснованную тревогу у специалистов-психологов, врачей, биологов и социологов [6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16]. Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально изменить процесс физической деградации человека, разрушения его биологической природы.

Актуальный тезис о необходимости охраны природы теперь представляется уместным дополнить призывом к охране природы в человеке, к сохранению этой природы.

Интегративная миссия науки о физическом и спортивном воспитании определяется уникальностью феномена единства физического, нравственного и духовного в целеполагании исследователя, осуществляющего творческий поиск в этом многомерном биосоциальном пространстве педагогического процесса физического воспитания [6, 7, 13, 16, 17, 19, 22].

Содержание физической активности человека составляет систематическая, мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточном или экстремально высоком уровне в зависимости от текущих или долгосрочных ее целей. Главным компонентом содержания физической активности независимо от ее целей является **СИСТЕМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**, в основе которых лежат целенаправленные **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**.

В самом общем виде биологическое в физической активности определяется тем, что лежащие в ее основе движения и двигательные действия человека являются результатом деятельности его организма как живой системы. Выдающийся исследователь физиологии активности Н.А. Бернштейн писал, что жизнь движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга [5].

Любой двигательный акт, независимо от того, выполняется ли он под контролем сознания, по приказу высших отделов коры головного мозга или осуществляется по механизму безусловного рефлекса, так или иначе, сопровождается развертыванием физиологических механизмов и биохимических процессов обеспечения энергетики движения.

Сам по себе процесс индивидуального развития кинезиологических систем “запускается” на чисто биологической основе безусловнорефлекторных реакций, проявляющихся как в антенатальном, так и в постнатальном периоде индивидуальной эволюции человека.

Физическая активность человека, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее, не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировок.

Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего

живого – способность к адаптации, к развитию на основе приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности живых организмов, их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

Данные многочисленных исследований свидетельствуют в пользу наследственной обусловленности многих конституциональных признаков и телосложения человека, морфологических характеристик мышечных волокон и систем кровоснабжения двигательного аппарата. Имеются также указания на генетическую обусловленность ряда функциональных проявлений, в том числе имеющих прямое отношение к физической активности. Например, в исследованиях В.Б. Шварца, В.М. Закиорского, Л.П. Сергиенко, В.К. Бальсевича, А.Г. Карпева, Э. Ю. Мартына, В.А. Федосова и других авторов показана высокая конкордантность таких физических качеств, как быстрота, гибкость и других у монозиготных близнецов. Указания на высокую степень генетической детерминированности скоростно-силовых проявлений, аргументированные результатами исследований, проведенных “близнецовым методом”, содержатся в работе Т. Hoshikava с соавт.[21] и др.

В литературе имеются и другие свидетельства того, что индивидуальные особенности моторных проявлений могут иметь под собой генетически детерминированную основу.

Ж. Murase с соавт.[20] пришли к заключению, что биомеханический аспект беговой подготовленности генетически детерминирован в той же степени, что и физиологические и антропологические факторы. При этом наибольшее сходство в парах монозиготных близнецов обнаружено ими в параметрах перемещения центра массы тела, угловых характеристиках движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при постановке ноги на грунт и отталкивании, а также во времени пробегания контрольной дистанции – 40 – 50 м.

В суждениях специалистов, освещающих проблему генетической и средовой детерминации успешности спортивной деятельности, как правило, основное внимание фокусируется на доказательствах или опровержениях наследственной обусловленности отдельных биомеханических, морфологических и функциональных характеристик или в лучшем случае их комплексов. При этом из поля зрения большинства выпадает такой важный аспект проблемы, как степень детерминированности характера, или точнее, ритма развития физического потенциала человека в процессе его индивидуальной эволюции.

Между тем давно известны факты неравномерности развития моторики человека, его физических качеств, не говоря уже о гетерохрониях морфологического и функционального развития [11, 16, 18, 19, 21, 22]. Все эти феномены вносят существенно новый смысл в понимание детерминант стратегических педагогически установок в разработке технологий многолетнего физического и спортивного воспитания.

Огромное влияние на становление и развитие двигательной функции человека оказывают факторы социального происхождения.

К числу таких факторов следует отнести, прежде всего, те обучающие воздействия, которые испытывает ребенок уже со стороны первых своих воспитателей. Эти воздействия могут носить характер создания нужных условий для развития моторики ребенка, его нормального физического развития, они могут включать в себя непосредственно обучающие действия родителей, прежде всего, матери, членов семьи, а также воспитателей в яслях. Затем наступает время овладения новыми, все более сложными формами физической активности, которые осваиваются ребенком в общении со сверстниками, в том числе и в коллективных играх. Стихийность или организованность этих воздействий общества, осуществляемых по каналам “культурной преемственности”, не меняет их социальной сути. К числу важнейших из этих каналов следует отнести физическое воспитание детей и молодежи, а также спортивную подготовку и разные формы физкультурных занятий людей различного возраста, в том числе и пожилого.

Предлагаемая нами **инновационная природосообразная образовательная технология реализации здоровьесформирующей направленности физического воспитания** базируется на следующих организационно-методических принципах.

ПРИНЦИП ДЕТЕРМИНИРОВАННОСТИ НАПРАВЛЕННОСТИ И СОДЕРЖАНИЯ ОБУЧАЮЩИХ И ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. В процессе выбора и реализации стратегии и тактики многолетней тренировки в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания необходимо ориентироваться на результаты молекулярно-генетической экспертизы предрасположенности ребенка или подростка к спецификам требований к различным видам спортивной деятельности.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОМУ РИТМУ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. Преимущественная направленность тренирующих и обучающих воздействий должна осуществляться в строгом соответствии с индивидуальными сенситивностями возрастного развития морфофункциональных систем и психики ребенка и подростка.

ПРИНЦИП ГАРМОНИЧНОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ. В процессе физического воспитания должны осваиваться интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические, мобилизационные, коммуникативные ценности физической и спортивной культуры.

ПРИНЦИП КОНВЕРСИИ. В основе построения любой модели модернизации физического воспитания лежит использование отработанных в теории и практике современной спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем обучающихся посредством использования креативных возможностей феномена тренировки.

ПРИНЦИП АКТИВНОГО ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ. Приоритетной задачей модернизации массового физического воспитания и спортивной подготовки является формирование здоровья ребенка и подростка.

ПРИНЦИП НАКОПЛЕНИЯ ПОТЕНЦИАЛА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ. Процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп, в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме, при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются модели единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива. Модель спортивно-ориентированного воспитания должна рассматриваться как пространство деятельности социализации личности ребенка и подростка, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки, обеспечивающие будущие победы.

ПРИНЦИП СВОБОДЫ ВЫБОРА. Ребенок и подросток вместе со своими родителями свободно выбирает вид спорта или другой формы спортивно-ориентированного физического воспитания для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе и имеет право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении.

Установка на организацию условий, необходимых для освоения культурологического потенциала физического и спортивного воспитания может быть отображена в формулировках основных направлений и функций инфраструктуры воспитания детей, подростков и молодежи в спортивно-ориентированных формах:

1. Создание организационно-педагогических условий привлекательности для обучающихся содержания и направленности занятий физическими упражнениями, играми и оздоровительными мероприятиями на уроках физической и (или) спортивной культуры.

2. Обеспечение соответствия обучающих и тренирующих воздействий на учебно-тренировочных занятиях особенностям возрастного развития моторики и психики обучающихся, их индивидуальным морфофункциональным особенностям, физкультурно-спортивным склонностям и интересам;

3. Активное и системное использование новейших технологий физического и спортивного воспитания детей, подростков и молодежи.

4. Целенаправленное и приоритетное освоение обучающимися эстетических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей физической и спортивной культуры и стимуляция положительного отношения школьников к предмету «Физическая культура» и предмету «Спортивная культура»

5. Реализация трехразовых в неделю обязательных уроков физической (спортивной) культуры, вынесенных за пределы академического расписания общим объемом от 135 до 270 минут.

6. Разработка принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих необходимые и достаточные возможности для реализации современных наукоемких технологий преподавания физической культуры, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами и системами оперативного контроля состояния занимающихся, информационной поддержки учебно-тренировочного процесса на уроках физической культуры.

7. Реструктуризация системы школьных спортивных сооружений в направлении создания мощных межшкольных, многоцелевых комплексов для использования несколькими

образовательными учреждениями и и спортивных комплексов для отдельных образовательных учреждений с универсальными возможностями трансформаций оборудования, конфигураций мест занятий и т.п.. При определенных условиях этот вариант мог бы быть дополнен специально созданными возможностями проведения уроков физической культуры на местности (в лесу, парке, на открытой спортивной площадке и т.п.).

8. Подготовка педагогических кадров, способных работать на уровне современных требований к качеству образовательного процесса по физической (спортивной) культуре в общеобразовательных учреждениях.

Успешность эксплуатации модернизированной инфраструктуры национальной системы физического и спортивного воспитания во многом определяется ее важнейшими составными частями – научно-технологическим, программным, нормативным и правовым обеспечением. В методологическом смысле представляется оправданным опережающее развитие этих элементов структуры уже на этапе формирования установок на разработку технических заданий проектировщикам. Вместе с тем сами проекты должны предусматривать возможность дальнейшего развития всех элементов инфраструктуры с учетом динамичности их главных детерминант – развития науки и технологий в сфере физического воспитания.

Литература:

1. *Аршавский И.А.* Очерки по возрастной физиологии. — М.: Медицина, 1967.— 476 с., с илл.
2. *Бальсевич В. К.* Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. —274 с.
3. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С. 21 – 26, 39 – 40.
4. *Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: Изд.-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. —112 с
5. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина. — 1966. — 166 с
6. *Давыдов В.В.* Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР. — 1996. – 544 с.
7. *Железняк Ю.Д., Хаушиев М.Х.* Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13 –16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 7. — С. 32 –34.
8. *Казначеев В.П., Спирин Е.А.* Феномен человека: комплекс социоприродных свойств. //Вопросы философии. — 1988. — №7.— С. 11—23.
9. *Казначеев В.П.* Биосистема и адаптация. – Новосибирск. — 1973. — 48 с.
10. *Калинкин Л.А.* Экоспорт // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 10.— С. 51-55.
11. *Кардялис К.К., Зуозиене И.Ю.* Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. —1999. — № 3/4. — С. 11 – 15.
12. *Карпеев А.Г., Мартын Э.Э., Федосов В.А.* Поиск сенситивных периодов для развития точности метаний//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — С. 10 — 13.
13. *Кузин В.В., Никитюк Б.А.* Очерки теории и истории интегративной антропологии. — М.— ФОН. — 1995. – 174 с.
14. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 10 –15.
15. *Лубышева Л.И.* Спортивная культура в школе М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. —174 с.
16. *Романович В.Л., В.И. Световец.* Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. —264 с.15
17. *Эндрюс Д.К.* Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии. “Теория и практика физической культуры”, 1993, №1, с. 46-48.
18. *Balsevich V.K. Lubyшева LI.* Main regularities of human motoric’s ontogenesis and their actualization in practice of school sport // 6-th Sport Kinetics Conference Ljubljana, Slovenia: 1999. -- 66 – 69.
19. *Balsevich V.K.* 2002 Methodological Bases of Human Ontokineziology // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila: p.178 *Murase Y., Hoshikawa T., Amano Y. et al.* Biomechanical analysis of sprint running in twins // VII-th International Congress of Biomechanics. Warsawa: 1979.— P. 179 — 180.
20. *Murase Y., Hoshikawa T., Amano Y. et al.* Biomechanical analysis of sprint running in twins // VII-th International Congress of Biomechanics. Warsawa: 1979.— P. 179 — 180.
21. *Hoshikawa T., Amano Y., Kito N., Matsui H.* Kinematic analysis of walking and running in twins//Biomechanics VIII-A (H. Matsui, K. Kobayashi—eds.).— Human Kinetics Publishers, Campaign.— 1983 — P. 498 — 502.
22. *Starosta W., Hirts P.* 1990. *Periodi sensibily e sviluppo della coordinazione motoria.* Roma, *Rivista di Cultura Sportiva*, 9, 55-61.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

БАДУЛИН В. Д., ГУ «ШВСМ»,
ПЕТКЕВИЧ А. И., к.м.н., доц., ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

Актуальность данной проблемы, заключается в том, что спортсмен, профессионально занимающийся спортом, обладающий высоким уровнем здоровья, все равно относится к «группе риска», т.к. он подвергает свой организм в течение рабочего дня высоким физическим нагрузкам. Его уровень здоровья может «колебаться» от более высокого до более низкого состояния, что в свою очередь может способствовать возникновению различных микротравм опорно-двигательного аппарата [2]. Значение разработки адаптивной методики укрепления и поддержания здоровья спортсмена заключается в оптимальном подборе корригирующих физических упражнений и соответствующей их дозировке, чем обеспечивается высокий результат спортивных достижений в период предлагаемых учебно-тренировочных нагрузок и соревнований.

Физические упражнения в адаптивной физической культуре – основное средство, с помощью которого решается большинство проблем с укреплением здоровья, повышением работоспособности и физического совершенствования лиц, имеющих врожденные или приобретенные нарушения физического развития, лиц, подверженных высоким физическим нагрузкам, являющихся фактически здоровыми и лиц, временно утративших свою трудоспособность. Грамотная подборка корригирующих физических упражнений и их применение в комплексе помогает более качественно реализовать цели и задачи адаптивной физической культуры, гарантированно изменяя в более лучшую сторону физическое состояние занимающегося. Специалиста всегда должны волновать следующие вопросы: «Действительно ли, подобранные им физические упражнения помогают занимающемуся?», «Грамотно ли он их подобрал?», «Не приносят ли они ему вред?», «Обоснованно ли их применение?», и т.д. Без постоянной проверки, научного эксперимента, правильности технологии подборки корригирующих физических упражнений и их обоснованности, – на вышеперечисленные вопросы очень трудно ответить, не только своему коллеге, но и самому себе.

Корригирующие физические упражнения, по сути, специфичны и индивидуальны. Подборка их должна осуществляться грамотно, где главный принцип – это учет функционального состояния мышц, подвергающихся высокой физической нагрузке, как в статике, так и в динамике (необходимо обратить внимание на мышцы, которые находятся в статике, динамическая работа их мала, а статическая, в виде сохранения однообразного положения, очень велика).

На основе вышеизложенного была разработана и применена на практике методика подборки корригирующих физических упражнений, суть которой – помочь спортсмену самореализовать свои способности в современных социально-экономических условиях за счет включения в свой индивидуальный режим дня корригирующих физических упражнений, которые помогут укрепить функционально слабые мышцы и подготовить их к стрессовой нагрузке.

Задачами данной методики:

1. Провести диагностику функционального состояния мышечной системы на основании функционального мышечного тестирования.
2. Подобрать корригирующие физические упражнения функционально слабым мышцам.
3. Грамотно разъяснить выполнение выбранного упражнения
4. На основе подобранных упражнений составить комплекс.
5. Отснять и записать комплекс корригирующих физических упражнений на видео.

Функциональное мышечное тестирование является методом, позволяющим выявить изменение функции мышц (растяжимость, силу, выносливость), путем выполнения строго определенных движений [5, 6]. При проведении функционально-мышечного тестирования соблюдаются следующие правила: строго определенное, всегда одинаковое исходное положение для оценки данной мышечной группы, по возможности исключаяющее выполнение уступающей работы при исследовании растяжимости мышц; при каждом исследовании применяется одинаковая скорость и направление движения, фиксация неподвижного сегмента, исключаяющая неправильное выполнение теста. Таким образом, можно судить, нуждается ли данная мышца в укреплении и улучшении ее функционального состояния. У профессионального спортсмена в идеале не должно быть функционально слабых мышц, а проводимая их диагностика свидетельствует, что ими необходимо заниматься дополнительно, в виде специально подобранных упражнений, которые смогут подготовить их к стрессовой нагрузке.

Сложным вопросом является то, как правильно обучить корректирующему упражнению: в функциональном тесте все ясно, специалист следит за исходным положением, которое обычно нужно только зафиксировать, упражнение должно выполняться в динамике самим занимающимся [2, 3].

Большинство авторов очень часто публикуют в своих работах комплексы корректирующих упражнений, где только специалист может разобраться в чем тут дело, но нас интересует, чтобы спортсмен мог сам самостоятельно заниматься по составленному нами комплексу [1, 3, 6].

Например: и. п. Лежа на спине. «Выполняя упражнение, правую руку, согнутую в локте, заведите за голову – сделайте вдох; поднимите корпус, достав локтем разноименное колено, одновременно подтянув ногу к груди – сделайте выдох, свободная рука упирается в пол. Чем лучше вы овладеваете этим упражнением, тем меньше вы нуждаетесь в опоре на свободную руку. Темп выполнения упражнения – средний. Выполняйте по 6-8 раз на каждую сторону. При прорабатывании мышц брюшного пресса попеременно растягиваются то правая, то левая сторона мышц спины» (в подобном изложении конкретно указаны все действия, который должен выполнить занимающийся).

Добавление иллюстраций или видео к объяснению данного упражнения помогает нам на начальном этапе сформировать образ, его представление, мысленную прорисовку, что позволяет улучшить качественные и временные характеристики двигательного стереотипа (снижение времени обучения двигательным действиям, повышение качества их выполнения, за счет уменьшения ошибок при выполнении).

Например, вашему вниманию предлагается корректирующее физическое упражнение, без детальной разборки которого, тяжело понять, как его выполнить:

И. п.: лежа на животе. «Сместите корпус в правую, затем в левую стороны, при смещении корпуса в правую сторону, правая рука располагается вдоль туловища и смещается вниз, левая рука повторяет угол смещения туловища, ноги также отражают угол смещения туловища, голова поворачивается в одноименную сторону, взгляд фокусируется на носках стоп. Выполняется данное упражнение по 2-3 раза в каждую сторону. Темп средний.»

Данная методика была использована при подборке корректирующих физических упражнений для повышения функционального состояния мышц спины у спортсменов 19-22 лет, профессионально занимающихся академической греблей. В ходе исследований было выявлено, что пояснично-крестцовый отдел позвоночника является функционально слабым звеном, подвергаясь высоким и однообразным физическим нагрузкам [4]. Чрезмерные физические нагрузки приводят к повреждению тканей опорно-двигательного аппарата. При этом в первую очередь развиваются дегенеративно-дистрофические процессы в наиболее нагружаемых мышцах, в результате которых возникает их заболевание, где первым звеном является появление физиологически защитных механизмов в виде ноющей, тупой, попеременно затихающей боли, при нагрузке снова появляющейся; в виде чувства онемения функционально слабого участка, который очень четко определяется спортсменом. Наиболее уязвимыми местами воздействия повреждающих факторов являются переход мышцы в сухожилие и область прикрепления сухожилия к костной ткани. При этих заболеваниях жалобы спортсмена и объективные данные связаны с изменением и ограничением функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата. Причинами возникновения этих заболеваний являются хроническое перенапряжение и однообразные чрезмерные физические нагрузки. Подборка корректирующих физических упражнений была выполнена с учетом вышеизложенного, а обработка полученных данных и статистический анализ полученных результатов до и после эксперимента помогли обосновать подобранный комплекс корректирующих физических упражнений, где различия у экспериментальной группы статистически значимы ($p < 0,05$).

Корректирующие физические упражнения были записаны, озвучены и прокомментированы в виде DVD-фильма, для использования которого необходимо: любой стандартный проигрыватель DVD-дисков (с поддержкой формата WMP) или персональный компьютер с DVD-проигрывателем с любой программой в которой возможен просмотр DVD-фильма, обычно такая программа устанавливается вместе с операционной системой, например: программа «Проигрыватель Windows Media» или «Media Player Classic», операционная система «Windows 2000/XP/VISTA».

Подобранные корректирующие упражнения выполняются в трех исходных положениях: лежа на спине, лежа на животе, упоре на коленях и кистях. В каждом исходном положении по десять, одиннадцать корректирующих упражнений, которые прорабатывают мышцы брюшного пресса, глубокий и средний слой мышц спины, растягивают мышцы брюшного пресса, снимают лишнее напряжение с мышц спины, возвращая их к исходному физиологическому состоянию. Предложенные корректирующие упражнения рекомендуется выполнять три раза в неделю после тяжелой физической

нагрузки, что эффективно помогает: улучшить функциональное состояние слабых мышц, снять остаточное напряжение после нагрузки, снять функциональные блоки и болезненные ощущения с пояснично-крестцового отдела позвоночника. Выполнение данных корригирующих упражнений может быть полезно также юным спортсменам; людям подверженным высоким физическим нагрузкам; людям ведущим мало активный образ жизни; с целью повышения функциональных резервов позвоночного столба и профилактики появления болей в области позвоночника.

Выводы:

1. Использование корригирующих физических упражнений в современном спорте помогает подготовить и восстановить после нагрузки функционально-перегруженные мышцы.
2. Уровень здоровья и функциональная готовность мышц, к предложенной нагрузке, в целом является стержнем спортивного результата и спортивного совершенствования. Использование комплексов корригирующих физических упражнений помогает оптимизировать контроль над учебно-тренировочным процессом у профессиональных спортсменов, что выражается в готовности выполнить предлагаемую нагрузку и успешно восстановить функциональное состояние перегруженных мышц после нее.
3. Мультимедийное пособие, является узконаправленным отражением динамики действительности, с использованием информационно-коммуникативных технологий, позволяет оценить итог проделанной работы в виде ее показа и демонстрации, как при обсуждении представленных корригирующих физических упражнений, так при обучении двигательным действиям и закреплении достигнутого результата на занятиях.

Литература:

1. Боголюбов В.М.: Медицинская реабилитация (руководство), под редакцией академика РАМН, профессора В.М. Боголюбова, в 3 томах. Т. 2 – Москва, 2007.
2. Епифанов В.А. ЛФК и спортивная медицина. – М., 2004.
3. Кашуба В.А.: Биомеханика позвоночника, Киев Олимпийская литература, 2003. – 280с.
4. Клешнев В.: Биомеханическая модель гребли. 2004.
5. Макарова И.Н., Епифанов В.А.: Аутомиокоррекция. – М.: Триада-х, 2002.
6. Мануальная медицина: Пер с немецкого. – М.: Медицина, 1993.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ГАНДБОЛОМ НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ

БОРИСОВА О.В., ПАВЛЮК И.С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Актуальность. Организационно-управленческие основы современного спорта в течение последних двух десятилетий претерпели существенные изменения. Эти изменения происходят под влиянием как внешних факторов, присущих мировому спорту (профессионализация, коммерциализация, сближение профессионального и олимпийского спорта, расширение международного календаря соревнований и др.), так и внутренних, характерных для конкретной страны (место спорта, законодательство, финансирование, материально-техническая база и др.).

В конце 80-х - начале 90-х годов XX в. в мире произошли серьезные социально-политические и экономические изменения в различных сферах деятельности, в том числе и в спорте. Развитие спорта в Украине, как и в других странах бывшего социалистического содружества, оказалось под воздействием процессов, происходящих в спорте западных стран. Возникли вопросы правового статуса спортсменов-гандболистов, их социальной защиты, возможности выступлений в зарубежных спортивных клубах. Появилась объективная потребность в анализе тенденций развития гандбола на профессиональной основе, определении его организационных и социально-экономических основ, места и значения в современном обществе, а также возможности использования западноевропейского опыта для развития гандбола на профессиональной основе в Украине [2,4].

Цель. Анализ системы организации и управления гандболом на международном уровне.

Методы исследования:

- анализ литературных источников; нормативно-правовых и регламентирующих документов, а также практического опыта;
- социологические.

Результаты исследований и их обсуждение. Гандбол сегодня достаточно интенсивно развивается, путем, который прошли другие профессиональный игровые виды спорта. Увеличивается

количество соревнований, что обуславливает поддержание спортсменом высокой спортивной формы практически в течение всего сезона.

Коммерциализация и профессионализация олимпийских видов спорта и гандбола, предусматривает не только повышение значимости и коммерческой привлекательности главных соревнований (Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы и т.д.), но и постоянное расширение сети профессиональных турниров, которые проводятся как международными, так и национальными федерациями. Кроме того, указанные процессы поддерживаются политикой Международного олимпийского комитета, направленной на финансовую поддержку спортсменов высокого класса; интенсивным формированием профессии “спортсмен” на национальных уровнях, путем выплаты стипендий спортсменам высокого класса и других видов поощрения [3,5].

Система организации и управления гандболом представлена на трех уровнях: глобальном, континентальном и национальном, которые имеют свои руководящие организации и сформированную систему соревнований. Основной руководящей организацией является Международная федерация гандбола (ИГФ), которая объединяет игроков с различным статусом. Следует отметить, что Международная федерация гандбола владеет исключительным правом на организацию и проведение международных матчей: мужских и женских Чемпионатов мира, Первенств мира среди юниоров и молодежи, а также гандбольных матчей в программе Олимпийских игр. Для повышения эффективности управления гандболом на международном уровне все национальные федерации объединены по географическому принципу в 5 континентальных федераций (рис. 1.) [5].



Рис. 1. Континентальные представительства Международной федерации гандбола

Согласно ст. 26 п. 1 устава ИГФ, Европейской федерации гандбола (ЕГФ) делегированы права по организации и проведению континентальных квалификационных матчей. Так, под эгидой ЕГФ проводятся: официальные чемпионаты Европы для национальных команд, молодежное европейское первенство для национальных команд, юношеское первенство Европы для национальных команд, первенство Европы для клубных команд, – которые представляют олимпийское направление спорта; клубные соревнования: Лига чемпионов, Кубок ЕГФ, Кубок обладателей кубков, Кубок Вызова, – представляющие профессиональное (коммерческое) направление спорта. Следует отметить, что проведение кубковых турниров характерно лишь для континентального уровня (рис.2.)

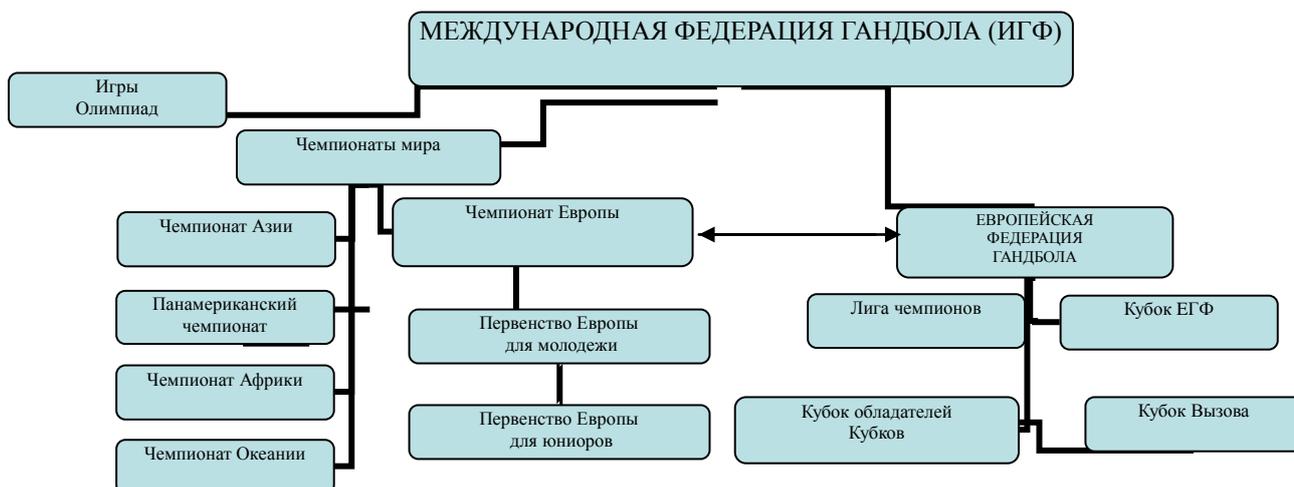


Рис. 2. Международная система организации и проведения соревнований по гандболу

Процессы профессионализации и коммерциализации спорта повлияли не только на определение статуса гандболиста, но и на систему регулирования трудовых отношений и перехода игроков в клубы. Согласно ст. 2 Регламента Международной федерации гандбола, игроки могут быть неконтрактными, контрактными или профессиональными игроками, что определяет возможность их участия в турнирах различного уровня.

Спортсмен, получивший предложение выступать за зарубежный клуб должен оформить трансферный сертификат, который регистрируется ЕГФ. Европейские правила регулируют передвижения трансферных игроков в пределах Европейской федерации гандбола. Таким образом, ЕГФ принимает на себя обязанность передачи контрактных игроков в пределах Европы в соответствии с правилами ЕГФ и ИГФ, а именно: "Кодекса правил игроков" (2001 г.) и Правил ИГФ перехода игроков между Федерациями" (2001 г.), включая административное сопровождение передач, информация по которым находятся в базе данных Игроков ЕФГ. ЕГФ отвечает за урегулирование споров, возникающих между Федерациями в связи с передачей игрока в соответствии с правилами Арбитража ЕФГ (2000) [3,5].

В современной практике гандбола отсутствуют единые организационные, правовые и социально-экономические подходы к его развитию. Так, страной-лидером на европейской арене является Германия (табл.1).

Таблица 1

Страны – победители Еврокубков 2000 – 2007 гг. среди мужских клубных команд

Сезон	Лига Чемпионов	Кубок ЕГФ	Кубок Кубков	Кубок вызова
2006-2007	THW (Германия)	Magdeburg (Германия)	HSV (Германия)	C.S. UCM (Румыния)
2005-2006	Ciudad (Испания)	TBV (Германия)	Chehovski Medvedi (Россия)	Steaua (Румыния)
2004-2005	Barcelona (Испания)	Tusem Essen (Германия)	C.B.M. Ademar (Испания)	Wacker (Швейцария)
2003-2004	Celje (Словакия)	THW (Германия)	Portland (Испания)	IFK Skövde (Швеция)
2002-2003	Montpellier (Франция)	FC Barcelona (Испания)	1. D. C. (Испания)	Skjern (Дания)
2001-2002	Sportclub (Германия)	THW (Германия)	2. D. C. (Испания)	Skjern (Германия)
2000-2001	Portland (Испания)	Sportclub (Германия)	Flensburg-Handewitt (Германия)	Jugovic (Югославия)

Анализ международной практики позволил установить, что национальная организационно-управленческая структура гандбола в Германии представлена единой вертикально-интегрированной системой подготовки, для которой характерна централизация, а также системой соревнований, объединяющей олимпийское и профессиональное направления. Профессиональные структуры функционируют только на национальном уровне и формируют самостоятельную систему соревнований (рис. 3).

Важным принципом построения системы организации и управления гандболом является участие государства, которое выражается не только в высшем руководящем органе, но и в финансировании, а также в создании соответствующих правовых условий, механизмов льготного налогообложения для его развития. Большую роль в финансировании гандбола также играют местные органы власти, общественные и благотворительные организации, спонсоры, что способствует не только развитию вида спорта, но и его популяризации. Например, в Германии программы развития спорта реализуются с учетом исторических, социально-экономических и теоретических особенностей. Основная направленность указанных программ – это популяризация вида спорта; реализация принципа массовости путем введения дополнительных уроков физкультуры в программу общеобразовательных школ, сотрудничество школ и спортивных клубов; укрепление материально-технической базы и оказание поддержки спортивным организациям и клубам. Также следует отметить, что для всей системы немецкого гандбола характерна его коммерциализация и профессионализация.



Рис. 3. Организационная структура гандбола в Германии

Выводы.

1. Система организации и управления гандболом на международном уровне представлена единой системой соревнований, руководство которой осуществляется ИГФ, объединяющей неконтактных, контрактных и профессиональных гандболистов. Введение статуса игрока определяет возможность участия спортсмена в турнирах соответствующего уровня, а отсутствие международных профессиональных структур гандбола обуславливает принадлежность гандболистов-профессионалов к спорту высших достижений.

2. В рамках национального масштаба возникшие сегодня в гандболе проблемы и противоречия неразрешимы, развиваются они независимо от социальных особенностей отдельной страны и вызваны внешними причинами. Общим для всех субъектов является зависимость формирования национальной системы гандбола от объективных процессов развития этого вида спорта в мире.

3. Национальная организационно-управленческая система гандбола Германии построена по принципу участия государства в развитии гандбола и представлена системой подготовки, а также системой соревнований, в рамках которой объединены олимпийское и профессиональное направления. Система подготовки гандболистов представляет собой единую вертикально-интегрированную систему, в которой отмечается централизация процесса подготовки. Профессиональное направление представлено соответствующими структурами, функционирующими только на национальном уровне и формирующими самостоятельную систему соревнований.

4. Изучение передовой мировой практики определило необходимость использования западноевропейского опыта, позволяющего эффективно функционировать организационным системам спорта в условиях глобализации, коммерциализации и профессионализации, как основного пути развития гандбола в Украине.

Литература:

1. Гречин А.: «Гандбол как общественный продукт»: [О популярности игры. Предложения автора по реорганизации системы чемпионатов Европы, технико-тактических вариантов в гандболе] // Третий тайм. – 2002. - № 9-10. – с 22-27
2. Павлюк И.С. История возникновения и развития гандбола в мире // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків. 2005. № 18.
3. Павлюк И. Тенденции развития гандбола на современном этапе // Современные проблемы теории и практики физической культуры: материалы XII Международной студенческой научной конференции ГУФВС Республики Молдова (Кишинев, 17 апреля 2008 г.). - Кишинев, 2008. - С. 252-256.
4. <http://www.eurohandball.com/>
5. <http://lib.sportedu.ru/>

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ ФКиС В Г. ЕКАТЕРИНБУРГЕ

БУКИС В.В., МИКИТАС А.А.
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Каждый человек черпает в спорте что-то свое. Для одних это яркое и красочное зрелище, захватывающий спектакль. Для других- средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни – и не только спортсмены, но и спортивные врачи , тренеры , судьи , комментаторы , конструкторы спортивного инвентаря. Об этих людях, а так же об развитие инфраструктуры спорта в целом пойдет речь.

Согласно данным официальной статистики, среди жителей Екатеринбурга 13,4%, а это около двухсот тысяч человек, постоянно и активно занимаются тем или иным видом спорта. И их число с каждым годом только растет.

Современный уровень подготовки спортсменов в большей степени зависит от состояния инфраструктуры физической культуры и спорта, без которой невозможна нормальная подготовка профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей. Высокая значимость услуг физической культуры и спорта требует решения проблем организационно-экономического функционирования ее инфраструктуры. Актуальна оценка ее фактического состояния и обоснование стратегии развития на предстоящий период. Особую актуальность имеют проблемы функционирования инфраструктуры для государственного сектора на нынешнем этапе адаптации к рыночным отношениям.

В развитых странах мира спорт рассматривается как бизнес — вложения в спортивную инфраструктуру и проведение соревнований подразумевает дальнейшее получение прибыли. Кроме того, это влечет развитие спортивного туризма и сопутствующих спорту видов деятельности, повышает инвестиционную привлекательность страны и ее конкретного региона, и, наконец, что, может быть, является самым важным — влияет на здоровье нации. Ведущим составным элементом инфраструктуры физической культуры и спорта и следует считать ее материально-техническую базу во всем ее многообразии и сложном составе, включающем спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения, предприятия, производящие и реализующие спортивные товары, различные предприятия и структуры, оказывающие услуги зрителям и участникам спортивных мероприятий. В российской теории и практике физической культуры и спорта спортивные сооружения традиционно рассматриваются в двух аспектах: во-первых, как совокупность материальных средств и, во-вторых, место, где занимаются физической культурой и спортом.

Спортивный образ жизни и новые достижения невозможны без стадионов и спортивных залов, бассейнов и кортов. Спортивная база Екатеринбурга сегодня насчитывает более полутора тысяч спортивных сооружений. В городе круглогодично действует шесть ледовых катков, шесть легкоатлетических манежей, более пятидесяти футбольных полей, среди которых есть и поля с подогревом, более тридцати бассейнов. Но рост интереса к спортивному образу жизни со стороны населения настолько велик, что даже развитая спортивная инфраструктура не способна выдержать такой нагрузки.

Для того чтобы вывести уральский спорт, как профессиональный, так и массовый, на новый уровень, необходима система. Это не только собственно материально-техническая база – стадионы, дворцы спорта, манежи и корты. Нужны высококлассные реабилитационные, восстановительные, образовательные центры. А кроме того – кадры: тренеры, судьи, спортивные врачи. И, конечно, спортивная общественность. Развивать спортивную отрасль в комплексе Для решения данной проблемы правительство Свердловской области создает целевые программы, направленные на улучшения спортивного потенциала области, а так же ее центров. Прежде чем обратиться к частному случаю , а в данном случае к рассмотрению инфраструктуры спорта г. Екатеринбурга , следует отметить , что в Российской Федерации программно-целевые методы развития спорта в стране . Наиболее известной из них является «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»

Реализация Программы рассчитана на 10 лет.

В целом Программа состоит из следующих блоков:

- 1) развитие спорта в образовательных учреждениях.
- 2) развитие спорта по месту жительства.
- 3) пропаганда физической культуры и занятий спортом как составляющей части здорового образа жизни.
- 4) развитие спорта высших достижений);

5) обеспечение реализации мероприятий Программы.

Таким образом, при достаточном финансировании станет возможной реализация комплексной программы подготовки научно-методической базы для развития массового спорта и спорта высших достижений, а также мероприятий по развитию инфраструктуры и ресурсной базы. Следует отметить, что при разработке Программы будут учитываться изменяющиеся потребности тех, на кого она направлена (учащихся, различных слоев населения и профессиональных спортсменов).

Реализация мероприятий Программы будет осуществляться в 3 этапа (приложение № 1).

Правительство свердловской области ставит перед собой задачи повышение интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства; создание и внедрение в образовательный процесс воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков; целевая поддержка научных и методических разработок в области спорта развитие материально-технической базы спорта высших достижений.

Совместно с администрацией Свердловской области и рядом коммерческих организаций в городе Екатеринбурге в районе улиц Ясная - Шаумяна - Волгоградская - Громова будут возведены многофункциональный спортивный комплекс, а также зимний легкоатлетический стадион. На базе спортивного комплекса будет создан крупнейший на Урале теннисный центр.

В состав спортивного комплекса будут входить:

Центральный зал для проведения соревнований с трибунами на 5 200 мест (предусматривается трансформация зала под паралимпийские виды спорта).

Пять открытых и четыре закрытых тренировочных корта (включая комфортабельные раздевалки и медицинские кабинеты).

Бассейн (взрослый и детский).

Тренажерный зал (800-100 кв. м.)

Универсальные залы для танцев, аэробики, йоги, единоборств.

Пресс-центр на 100 человек.

Одним из наиболее грандиозных проектов по развитию спортивной инфраструктуры бесспорно признана реконструкция Центрального стадиона. Этот проект становится важным свидетельством эффективности сотрудничества муниципалитета и частных инвесторов. После реконструкции на стадионе смогут проводить свои мероприятия 50 федераций по различным видам спорта. На главной арене предусмотрены и искусственный лед, и искусственное травяное покрытие. На спортивные мероприятия из средств бюджета города было выделено 2,6 миллиона рублей (данные 2007 года). В январе состоялся традиционный торжественный прием главой Екатеринбурга сильнейших спортсменов города — чемпионов и призеров мира, Европы и России 2007 года, в Историческом сквере прошла Международная лыжная гонка Гран-При «Спринт-Тур», а также состоялась универсиада по 22 видам спорта с участием почти 3 тысяч человек из 23 вузов города. В рамках спартакиады, в которой приняли участие команды всех районных администраций и муниципалитета, были проведены соревнования по восьми видам спорта. «Екатеринбург — спортивный центр» — под таким лозунгом прошли районные, городские, областные, российские и международные физкультурно-массовые состязания. Наиболее значимые из них мероприятия: Чемпионат Европы по индорхоккею, VI Международный турнир по волейболу среди женских национальных команд на Кубок Первого Президента России Б.Н.Ельцина, XXV международный лыжный марафон «Европа-Азия», Международный матч-рейс «Кубок Екатеринбурга». В Екатеринбурге готовится спортивный резерв, этим занимаются 38 спортивных школ, из которых 30 являются муниципальными учреждениями. Создано муниципальное учреждение «Спортсервис». Благодаря этой организации, кадровый потенциал работников физической культуры и спорта увеличился на 53 человека. В первом полугодии спортсменам Екатеринбурга были присвоены звания заслуженный мастер спорта (3 человека), мастер спорта России международного класса (10 человек), мастер спорта России (51 человек).

По предварительным данным за это время спортсменами Екатеринбурга было завоевано 147 медалей: на чемпионатах России, Европы и мира. С олимпиады в Пекине наши екатеринбургские спортсмены привезли 8 медалей, из них 1 золотая, 3 серебряных и 4 «бронзы». Нужно так же учесть, что эти данные не включают информацию о людях, занимающихся спортивной деятельностью самостоятельно, а именно о фитнес индустрии г. Екатеринбурга. Рынок фитнес-центров сейчас находится на этапе становления - он не заполнен и наполовину, четкие границы отсутствуют. Эксперты затрудняются подсчитать количество игроков в Екатеринбурге, поскольку нет единых стандартов для фитнес-центра. Теоретически фитнес - это занятия, направленные на поддержание хорошей физической формы, и любая организация, предоставляющая подобные услуги (например, тренажерные залы или

танцевальные классы), может по праву называть себя игроком фитнес-рынка. Как сообщает Комитет по бытовому обслуживанию населения администрации г. Екатеринбурга (КОБОН), таких организаций в городе 117. По оценке Дмитрия Корнюхина, генерального директора УК «Профит» (управляет сетями World Gym и Powerhouse Gym, что сейчас фитнесом занимается 0,5% населения города, т.е. около 70 тыс. человек. Это сравнительно немного. В Москве, например, фитнес-центры посещает 3% жителей, а в крупных европейских городах - до 20%. Если бы фитнес-центров в Екатеринбурге стало больше, количество занимающихся могло быть выше в два-три раза, полагают специалисты. Причина низких темпов развития предложения в том, что игроки с трудом находят подходящие площади за приемлемую цену. Согласно социологическим исследованиям, проведенным в г. Екатеринбурге фитнесом занимаются 60% женщин и 40% мужчин (источник КОБОН).

Обращаясь к данной теме, следует рассмотреть следующие таблицы, которые наиболее конкретно прояснят ситуацию в данной области.

Грандиозные инвестиционные проекты по развитию спортивной базы столицы Урала сочетаются со ставкой на массовость и доступность. Спортивный образ жизни становится нормой. Возможно, именно это станет главным залогом повышения качества и продолжительности жизни в столице Урала – приоритета, который заявлен в качестве одного из главных национальных проектов. Развитие спорта снова становится пропуском в мировую цивилизацию, и Екатеринбург – один из лидеров в этом движении.

Структура рынка	
40-50	Фитнес-центров
14	Крупных фитнес-центров
250-350 млн руб.	Объем рынка за 2007 г.

Приложение №1

СВОДНЫЕ ДАННЫЕ

по ресурсному обеспечению, необходимому для реализации Программы

Направления	Источники финансирования	Объем средств (млн.рублей)
Массовый спорт	федеральный бюджет	29623
	бюджеты субъектов Российской Федерации	29614
	внебюджетные источники	-
массовый спорт по месту жительства	федеральный бюджет	18104
	бюджеты субъектов Российской Федерации	18104
	внебюджетные источники	5080
организация пропаганды	федеральный бюджет	978
	бюджеты субъектов Российской Федерации	244
	внебюджетные источники	-
Спорт высших достижений	федеральный бюджет	4908
	бюджеты субъектов Российской Федерации	-
	внебюджетные источники	-
Итого	федеральный бюджет	53613
	бюджеты субъектов Российской Федерации	47962
	внебюджетные источники	5080

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ФОРМ (НА ПРИМЕРЕ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ)

ДЕМЕНТЬЕВ В.В., к.п.н., начальник УФСИТ ЛО,
г. Липецк, Россия

Система организационных форм физкультурно-спортивной деятельности всех слоев населения, существовавшая несколько десятилетий и содействующая решению многих задач по укреплению статуса здоровья средствами физической культуры и спорта, была разрушена в 90-х годах XX века, а создание альтернативы ещё в стадии разработки, как для страны, так и для отдельно взятого региона

Российской Федерации (РФ).

В Липецкой области (ЛО) на протяжении последних десяти лет создаются разнообразные условия для инициативных, творческих и профессионально грамотных специалистов ФКиС, осуществляющих поиск эффективных организационных форм как на территориях отдельно взятых поселений и муниципальных образований, так и на территории области в целом по привлечению граждан всех возрастов и социальных групп к активным занятиям доступными и посильными физическими упражнениями и массовыми видами спорта в соответствии с их уровнем физического развития и двигательной подготовленности. С 2004 года в регионе сложились необходимые условия для выявления научно-обоснованных эффективных социально-педагогических условий формирования потребности детей, подростков, молодежи, разновозрастного населения разнообразных социальных групп в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Значительно увеличилось количество массовых спортивных соревнований для всех слоев населения. Например, разработаны правила и схема проведения соревнований в масштабах всей области игры в «микрофутбол», которая проходит на волейбольной площадке (9 м x 18 м), где соревнуются команды, состоящие из двух полевых и четырех запасных игроков каждая (замены не ограничены), размеры ворот 1,22 м на 1,83 м (хоккейные). В целом игра приближена к игре в минифутбол. Разработанное содержание игры призвано привлечь к использованию физкультуры и спорта во всех поселениях ЛО, где численность проживающих не велика и имеется интерес к игре в футбол. Уже проведенная игра в областном масштабе привлекла в 2008 г. участие 79 футбольных коллективов, что увеличило на 900 человек участников физкультурно-спортивного движения в целом по ЛО.

Увеличивается охват женского населения, вошедшего в физкультурно-спортивное движение как участниц областного и районных фестивалей женского спорта, мужчин и женщин с 18 лет и до 60 и старше в областных и районных спартакиадах трудящихся, которые проходят по двум принципиально различным программам. 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 популярных 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 человек. Качественно изменилась подготовка спортсменов: призеров Всероссийских соревнований увеличилось в 2 раза, а международных в 5 раз. Представительство липецких спортсменов в составе сборных команд России возросло на 137% (90 чел. - 2004 г.); детей и подростков достигло социальной нормы и составило 20% в связи с открытием областной комплексной ДЮСШ с филиалами в районах области, областных специализированных ДЮСШ олимпийского резерва по стрельбе и дзюдо.

За указанный период времени на 11% увеличилось количество плоскостных сооружений, на 9% спортивных площадок, на 7% спортивных залов, на 40% плавательных бассейнов.

В соответствии с достижением поставленных целей в этой связи объектом нашего исследования выбрана система организационных моделей физкультурно-спортивного воспитания различных социально-возрастных групп населения ЛО в период 2004-2012 гг.

Предмет исследования – процесс разработки и формирования социально-педагогических условий, структуры и содержания организационных моделей массовых физкультурно-спортивных форм для социально-возрастных слоев населения ЛО.

На первом этапе исследований (2004-2008 гг.) решалось три задачи: разработка содержания, конструирование моделей массовой физкультурно-спортивной деятельности разновозрастного населения ЛО на основе мотивационно-потребностных результатов их двигательной подготовленности и изучение наиболее привлекательных для населения организованных форм физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, содействующей формированию условий к регулярным занятиям физическими упражнениями и массовым спортом; разработка и создание условий, содействующих интеграции физической и спортивной культуры на основе общности в здоровьесформировании личности.

Методологическую основу исследования составили социологические, психологические и педагогические концептуальные положения, разрабатываемые с 2005 года.

Решения поставленных задач достигались использованием теоретических и эмпирических методов исследования: анализ социологической, психолого-педагогической литературы, научных

материалов, публикаций периодической печати по проблеме исследования, изучение и обобщение педагогического опыта, моделирование, сравнение, аналогия, анкетирование, интервьюирование, ранжирование, наблюдение, индивидуальные и групповые беседы, пилотный, предварительный и основной эксперименты.

База исследования – спортивные опытно-экспериментальные площадки на территории ЛО: Добровский, Становлянский, Задонский, Усманский районы, г. Елец, ДОО «Прометей», ГУК КРЦ «Спартак», СОЛ «Лукоморье», территория ЛО.

Проведение исследований рассчитано на период 2004-2013 гг..

На первом поисково-аналитическом этапе (2004-2008 гг.) изучалась специальная литература интеграционного содержания, выявлялись и определялись ведущие факторы, значимые для реализации потребности детей, подростков, молодежи, взрослого населения ЛО по использованию различных видов организованной двигательной деятельности; разрабатывались и апробировались организационные формы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводилось анкетирование, беседы, опросы, наблюдение, тестирование, мониторинг показателей, используемых в физкультурно-спортивной деятельности, 5 поисковых экспериментов на нескольких опытно-экспериментальных площадках муниципальных образований и 4 учреждениях ЛО.

Второй этап исследования — основной (2009-2012 гг.) будет проходить на всей территории Липецкой области в каждом из 20 муниципальных образований.

Результаты работы. Схематичное представление систематизированных результатов физкультурно-спортивной деятельности на территории ЛО в период 1999-2004 годов легло в основу разработки методологического основания направлений массовой физкультурно-спортивной работы (рис. 1). Согласно результатов систематизации и разработанной схемы концептуальных подходов к построению системы организационных форм было разработано и систематизировано содержание целей и задач (таблица 1).

Кроме того, основополагающим принципом выбран личностно-ориентированный подход для создания условий активной двигательной деятельности человека или группы людей.

Таблица 1.

Направленность стратегических целей и тактических задач в построении системы организационных спортивно-физкультурных форм занятий для различных социально-возрастных групп населения в 2005-2008 годах (на первом этапе)

№ пп	Виды спортивно-физкультурной деятельности	Стратегические цели	Содержание тактических задач
I.	Массовый спорт	Создание благоприятных и эффективных условий различным категориям населения для выбора занятий разнообразными видами спорта, адекватным их интересам, состоянию физического развития, уровню двигательной подготовленности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать позитивный имидж занимающегося населения и массовых видов спорта в разнообразных средствах СМИ. 2. Обеспечить различные социально-возрастные группы населения информационными технологиями, предоставлять информацию о физических возможностях и двигательных способностях для адекватного выбора занятий видами спорта. 3. Разработать организационно-методическое сопровождение для занятий массовыми видами спорта с учетом адресности рекомендаций различным социально-возрастным группам населения. 4. Осуществлять кадровое сопровождение специалистами ФК и С для использования культивируемых массовых видов спорта. 5. Содействовать материально-техническому сопровождению массовых видов спорта в соответствии с современными требованиями. 6. Обеспечить население ЛО количественно-качественным состоянием спортивных сооружений в соответствии с социальными нормами РФ.

II. Физкультурно-спортивная	Определение психо-социального статуса и функционального состояния различных возрастно-социальных групп населения с последующим предоставлением им условий и физкультурно-спортивных оздоровительных услуг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и внедрить информационную технологию, в том числе в режиме On-line, позволяющую в режиме реального времени получать сведения о психофизическом состоянии организма человека и сформировать рекомендации для улучшения его здоровья средствами ФК и С. 2. Использовать мониторинг по принятым в отрасли показателям для контроля качества ее функционирования, не реже одного раза в год. 3. Разработать и внедрить на территории каждого муниципального образования ЛЮ региональную программу мониторинга состояния психофизического развития, двигательной подготовленности населения, мотивации к занятиям системами физических упражнений, массовыми видами спорта, обеспеченностью кадрами, удовлетворенностью услугами отрасли. 4. Разработать и внедрить организационно-методические, пропагандистско-просветительские материалы, рекомендации, способствующие устойчивому формированию спортивного стиля жизни населения разнообразных возрастно-социальных групп.
-----------------------------	---	---

Согласно схемы концептуальных подходов на первом этапе 2005-2008 гг. в опытно-экспериментальной работе на 9 площадках апробировались организационные модели и их содержание с различными социально-возрастными группами населения. Содержание для каждой из них разработано в виде 6 внутрибюджетных проектов-программ Центра, совокупность проектов охватывает все социально-возрастные слои населения. Это «Технология разработки и внедрения региональной системы мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности населения Липецкой области»; «Резервы здоровья и работоспособности молодежи Липецкой области»; «Технология разработки и внедрения региональной системы массовых физкультурно-спортивных форм для различных слоев населения Липецкой области»; «Физкультурно-массовое движение по месту жительства»; «Долгосрочная акция-программа «Если хочешь быть здоров...»»; «Развитие физкультурно-спортивного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области». В каждую из программ было отобрано содержание и разработаны организационные формы, адекватные состоянию и уровню психофизического развития и двигательной подготовленности разновозрастного населения.

В таблице 2 представлена динамика разнообразных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм и численность участников на первом этапе исследования.

Таблица 2.

Динамика количества организационных инновационных форм и участников массовой физкультурно-спортивной деятельности населения Липецкой области за период июль 2004-июль 2008 гг.

Общие показатели											
2004 год		2005 год		2006 год		2007 год		Первое полугодие 2008 г.		Всего	
Кол-во форм	Кол-во участ-ов	Кол-во форм	Кол-во участ-ов	Кол-во форм	Кол-во участ-ов	Кол-во форм	Кол-во участ-ов	Кол-во форм	Кол-во участ-ов	Кол-во форм	Кол-во участ-ов
6	300	10	1 040	30	2 290	28	2 090	16	1 150	90	6 870

Как уже упоминалось, базовым подходом к отбору содержания и разработки организационной формы являлись результаты программ мониторинга, состоящие из определения в комплексе мотивации к занятиям физическими упражнениями (системами), видами спорта; кадрового сопровождения, психофизического развития, двигательной подготовленности. Такой подход

использовался в составлении каждой из 6 упомянутых внутрибюджетных проектов - программ. В данной работе в качестве примеров характеризующих выше указанное использованы: проект - программа «Развитие физкультурно-спортивного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области». Данная программа имеет несколько подпрограмм, в основу каждой из них заложен принцип дифференциации на основании места расположения лагеря (за городом или при школе), обеспеченности sportсооружениями и инвентарём, численности детей, подростков, квалифицированности пед.состава и администрации лагеря. Применение указанного принципа позволяло эффективно использовать разработанные организационные формы оздоровительно-физкультурной и спортивно-массовой деятельности, а так же содержание каждой из них в комплексе. Кроме того, выбранный принцип построения проекта-программы позволил обеспечить вариативность в виде объема и содержания двигательной активности отдыхающих и адекватности в соответствии с их собственным желанием и физическим развитием.

Ещё одним принципом построения программы был выбран принцип взаимосвязи «триединства» здоровья: телесного (физического), духовного (мыслительного), душевного (психического). Реализация перечисленных принципов соотносилась с содержанием технологий здоровьесберегающей, здоровьесформирующей и здоровьесформирующей направленности для каждого дня и для всей смены в целом. Это содействовало технологичному решению задач в технологии и через постижение себя к формированию культуры здоровья личности посредством включения максимального в необходимый объем двигательной активности каждого ребенка.

Каждая из подпрограмм реализовывалась в единой модели и структуре каждой смены независимо от количества дней отдыха детей включала следующие мероприятия: «Олимпийский марафон», «Ярмарка движений», «Двигательный релакс», «Хоровод забавных состязаний», «Фестиваль двигательной культуры», «Интеллектуальный марафон», «Клуб друзей хорошего настроения», «Аквамарафон».

Первый этап - «Познай себя» - до 4-х дней, включал: диагностирование психофизического развития, двигательной подготовленности, состояние психических процессов и качеств личности. Всё перечисленное организовывалось в индивидуально-групповых формах, включая игровые. Результаты, полученные на первом этапе, использовались для отбора и создания условий каждому ребёнку в соответствии с адекватностью его состояния по указанным направлениям. Состязательные формы на основе тестовых заданий и естественных видов движений обеспечивали включенность практически всех детей каждого отряда в активную двигательную деятельность, которая сочеталась с самоизучением своих способностей и возможностей.

Второй этап - «Измени себя» - составлял от 8 до 12 дней, наполнялся коррекционно-оздоровительной работой, включающей двигательное тестирование; состязания на основе разнообразных двигательных действий; занятия различными видами двигательной деятельности, массовые спортивные праздники, игры-состязания, индивидуальные и групповые консультации-тренинги с психологами.

На третьем этап - «Совершенствуй себя» - до 5 дней дети и подростки были включены в следующие мероприятия: итоговое тестирование для отслеживания эффективности и результативности проведенной работы, индивидуальные занятия на закрепление полученных результатов и формирование дальнейших знаний-навыков по их закреплению для поддержания здоровья средствами ФКиС. В целом, комплекс мероприятий имел физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую направленность.

Для оценки эффективности результатов проекта использовались: общероссийская и региональная программы мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков; приборные методики и информационные технологии (ГРВ, БОС); анкетирование на начальном и заключительном этапе проекта; тестирование. В таблице 3 представлена обобщающая информация о месте реализации проекта-программы, количестве разработанных мероприятий и их участников в течение 2004-2008гг.

Таблица 3.

Динамика количества организационных форм и участников физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков, отдыхающих в летних оздоровительных лагерях за период июль 2004-июнь 2008 гг.

№ пп	Название организаций	2004 год		2005 год		2006 год		2007 год		Январь-июнь 2008 г		Общий показатель	
		Кол-во мероприятий	Кол-во участников										
1.	ГУК КРЦ «Спартак»			3	140	3	120	11	350	4	500	21	1 110
2.	ДОЦ «Прометей»	5	250			4	250					9	500
3.	ДОЛ «Сосновая гора»			3	100							3	100
4.	ДОЛ «Лукоморье»					8	200					8	200
5.	МОУ СОШ № 66 г. Липецка (школьный лагерь)									2	150	2	150
6.	Итого	5	250	6	240	15	570	11	350	6	650	43	2 060

Другим примером развития массового спорта, в том числе по месту жительства в ЛО, является создание и работа клуба «Добрыня» в г. Ельце. С 2002 года был создан клуб по инициативе писателя Коновалова С.Н. и тренера-преподавателя по дзюдо Макарова С.В. Поиск разнообразных организационных форм массовых состязаний для привлечения населения к регулярным занятиям ФК; формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, популяризация здорового и спортивного стиля жизни; содействие развитию гармоничной личности ребёнка в условиях постоянной среды его обитания и девиз клуба: «К нам придёт желание добра» имеет результаты, представлены в таблице 4.

Клубом «Добрыня» разработано и используется более 20 форм организации массовой физкультурно-спортивной работы. Самым ярким примером является проведение летней спартакиады по месту жительства «Кубок Новых Домов». В 2002 году программа включала пять видов состязаний: бадминтон, дартс, настольный теннис, кросс и триатлон (включающему в себя подтягивание, отжимание и подъем туловища), участие приняли около 100 человек.

В 2008 году программа спартакиады включала уже 24 вида спортивных состязания, участие в которых приняло более 600 человек.

«Богатырские игры» - ещё одна оргформа; общегородская зимняя дворовая спартакиада. Программа состязаний включает следующие виды: плавание, бег на коньках (шорт-трек), лыжные гонки, стрельба, буксирование санок. В 2008 году составила пять видов массового спорта. С 2002 года клуб «Добрыня» совместно с лицеем № 5 г. Ельца ЛО проводит ежегодную акцию под девизом «За гармоничное развитие лицеиста». Результат внедрения указанных примеров с одной стороны свидетельствует об использовании личностно-ориентированного подхода к привлечению детей, подростков, взрослых к активным занятиям ФКиС, а с другой — именно такой подход позволяет участвовать разнообразному по статусу здоровья, количеству людей в физкультурно-спортивном движении.

Признание деятельности клуба является диплом первой степени всероссийского смотряконкурса на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и молодёжью по месту жительства и учебы за 2003 год.

Обобщение опыта работы клуба используется в разработке и внедрении внутрибюджетного проекта-программы «Физкультурно-массовое движение по месту жительства».

Опытно-экспериментальная деятельность, основанная на широком внедрении инновационных организационных форм для массового использования средств ФКиС населением различных социально-возрастных групп, позволяет: во-первых, создать качественные условия для занятий ФКиС жителям региона и сформировать у них позитивное, устойчивое отношение к регулярным физкультурно-спортивным занятиям; во-вторых, влечет за собой процессы развития собственно отрасли на всей территории ЛО; в-третьих, разрабатываемые, концептуальные положения в соответствии с поставленными долгосрочными и среднесрочными целями и задачами отрасли, и на этой основе систематизированные организационные формы физкультурно-спортивной направленности и результаты их внедрения свидетельствуют о востребованности и интересе к ним, что в свою очередь обеспечивает условие качественного предоставления услуг различным социально-возрастным группам населения. Разработанная региональная система массовых физкультурно-спортивных форм, на втором этапе социально-педагогического эксперимента 2008-2012 гг. внедряется на всей территории ЛО (в каждом из 20 муниципальных образований), в результате будет апробировано содержание, организационно-методические рекомендации и модели в целом не менее 10-15 организационных форм физкультурно-спортивной деятельности для обозначения социально-возрастных групп населения.

Литература

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. - Ростов н/Д: ООО «Мини Тайп», 2005. – 480 с.
2. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006-2015 годы»
3. Лубышева Л.И. «Физическая культура: молодежь и современность»/жур. «Теория и практика физической культуры» № 4-2001, С. 2-7
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
5. Областная целевая программа «Здоровый ребенок на 2006-2010 годы», утвержденная постановлением тридцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1028-пс от 29.11.2005 г.
6. Областная целевая программа «Молодежь Липецкой области (2006-2010 годы)», утвержденная постановлением сороковой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1106-пс от 22.12.2005 г.
7. Областная целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Липецкой области на 2005 – 2008 годы», утвержденная постановлением двадцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 685-пс от 09.12.2004 г.
8. Федеральный закон от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 10.01.2003г. и 20.12.2004г.)
9. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ»; 2006. – 199 с.
10. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

ЗОРИНА Т.Б., КАПНИК Л.А.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, ИФКССиТ, г. Екатеринбург, Россия

Популярность спорта в современном мире требует постоянного творческого поиска, новых методов и технологий совершенствования системы спортивной подготовки дзюдоистов высокого класса.

Этапы развития спорта в целом показывают, что проблема расширения функциональных возможностей организма и достижения все более высоких спортивных результатов в процессе многолетней подготовки зависят от постоянного повышения тренировочных нагрузок и соревновательных требований. Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями: 1) увеличивать внешние параметры нагрузки – общий и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений, вызывающие соответствующие сдвиги и адаптационные перестройки в морфофункциональных системах организма; 2) за счет применения мероприятий и процедур, непосредственно влияющих на эти системы, затрудняющих или облегчающих их деятельность – это

может быть: фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси, барокамеры и многое другое, что является гипоксической стимуляцией. Вместе с тем, гипоксическая тренировка в искусственно созданных условиях дает возможность одновременно учитывать вышеназванные факторы.

В настоящее время в связи с интенсивным развитием научных исследований в области физической культуры и спорта высших достижений, уделяется большое внимание вопросам применения искусственно создаваемой гипоксии для оптимизации тренировочных нагрузок как дополнительного средства подготовки и ее эффективного влияния на повышение работоспособности спортсменов в целом.

Для увеличения уровня физической работоспособности спортсменов в современном спорте все шире используются новые методы тренировки и стимуляции организма, основанные на глубоких физиологических исследованиях. Одним из таких методов является гипоксическая тренировка – метод, основанный на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом с уменьшенным содержанием кислорода.

При изучении и анализе содержания научно-методической литературы по вопросу влияния гипоксии на организм спортсменов, использования гипоксической тренировки в современной системе подготовки, нами было отмечено достаточно большое количество исследований, посвященных применению интервальной гипоксической тренировки в подготовке спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость, а это в основном циклические виды спорта. Однако нами не выявлено ни одной подобной работы, в которых исследуется воздействие применения интервальной гипоксической тренировки применительно к дзюдоистам. Отсюда, на наш взгляд, представляется актуальным проведение специальных экспериментальных исследований по практическому применению интервальной гипоксической тренировки в подготовке дзюдоистов.

В качестве дополнительного средства в системе подготовки дзюдоистов высокого класса мы использовали два режима ИГТ:

- втягивающий режим ИГТ (5x5) в течение 14 дней: продолжительность отдельного периода гипоксической экспозиции – 5 минут (дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, в качестве которого применяли специальное устройство общим объемом 1500 мл), пауза нормобарической респирации – 5 минут; выполнялся в покое в течение 12 серий после основного тренировочного занятия.

- базовый режим ИГТ, проводящийся на протяжении 20 дней в условиях спортивной деятельности дзюдоистов, моделирует соревновательную деятельность в различных двигательных режимах (максимальной, субмаксимальной мощности). Во время нагрузки все спортсмены дышали через дополнительное «мертвое» пространство, в качестве которого применяли специальное устройство общим объемом 1500 мл: 1) адаптация 6 дней режим ИГТ (5x5) – 5 мин работа в маске (дыхание через дополнительное «мертвое» пространство) – 5 мин отдых в маске; 2) разминка - режим ИГТ (2x2), где продолжительность отдельного периода гипоксической экспозиции – 2 минуты, пауза нормобарической респирации – 2 минуты; основная часть тренировочного занятия – режим ИГТ (30x60x60), где 30 сек - работа в маске (дыхание через дополнительное «мертвое» пространство), 60 сек - отдых в маске и 60 сек – отдых без маски. Работа в маске не более 30 сек.

После курса ИГТ с использованием дыхания через дополнительное «мертвое» пространство наблюдались следующие изменения параметров у дзюдоистов: улучшились функциональные показатели внешнего дыхания, повысилась жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 10,5 %, объем форсированного выдоха за 1 с (ОФВ1) на 8,3 %, это свидетельствует об улучшении эластической растяжимости легких у спортсменов, а так же бронхиальной проводимости. Увеличились дыхательный объем, альвеолярная вентиляция. Время задержки дыхания на выдохе (проба Генча) увеличилось на 5,4 %.

При выполнении велоэргометрического теста у спортсменов после курса ИГТ увеличилась работоспособность. Так, объем работы на последней ступени на велоэргометре возрос на 32,8 % со 3453±335 кгм до 4589±214 кгм ($p<0,05$).

Уменьшились функциональные затраты организма на работоспособность: максимальный МОД был на 8 % меньше, чем до курса ИГТ (61,8±2,2 и 54±2,4 л/мин). При выполнении нагрузки большей мощности у спортсменов ЧСС была на 6,1 % меньше (189±1,8 уд/мин до курса ИГТ и 178±4,2 уд/мин после курса ИГТ). Большая мощность максимальной нагрузки обеспечивалась возросшим на 17,9±1,8 % уровнем МПК. Который увеличился после курса ИГТ до 3087±879 мл/мин ($p<0,05$).

Все эти данные свидетельствуют о том, что в результате курса ИГТ повысилась общая работоспособность, а так же произошла экономизация функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, разработанная нами методика рассматривается в качестве дополнительного тренировочного средства, когда используемые режимы курса ИГТ в период восстановления после основных тренировочных нагрузок применяли варианты дополнительных гипоксических воздействий (ИГТ), а так же совместное воздействие ИГТ и физические нагрузки носят равнонаправленный характер.

Итак, при прерывистой, постепенно нарастающей кислородной недостаточности улучшение показателей функциональной системы дыхания и физического состояния дзюдоистов происходит в основном в результате положительного течения адаптационного процесса, сопровождающегося оптимальными изменениями в организме спортсмена к воздействию применяемых средств и методов тренировки. Тренировочный процесс для развития функциональной системы дыхания и физических способностей спортсмена будет эффективным, если он представляет собой оптимальный порядок построения тренировочных занятий при правильном подборе средств и методов тренировки и соответственно при рациональном соотношении нагрузок различной мощности и интенсивности в течение всех периодов подготовки дзюдоистов.

Эффективность комбинированного метода, основанного на сочетанном действии многократно повторяемых прерывистых (интервальных) гипоксических воздействий с тренировочными нагрузками разнонаправленного характера, позволяет существенно, чем без него, за более короткие сроки подготовки повысить тренировочный эффект, улучшить функциональное состояние организма спортсменов, ускорить процессы восстановления после тренировочной нагрузки и добиться наилучших спортивных результатов на соревнованиях в дзюдо.

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

КАДОЧНИКОВА Ю.В.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

ЕХЛАКОВА И.Н.

ГОУ ВПО СибГУФКиС, г. Омск, Россия

Российское образование на современном этапе своего развития претерпевает основательную качественную трансформацию, при чем одной из приоритетных в этой области явилась задача подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта, способных эффективно, творчески и с энтузиазмом работать в совершенно новых, динамичных, условиях сегодняшней российской педагогической деятельности. Современная система профессиональной подготовки специалиста учителя физической культуры в основном дает определенный объем знаний и навыков, необходимых для методической, преподавательской и организаторской работы.

Специалисты физической культуры и спорта призваны осуществлять разнообразную педагогическую деятельность с различным контингентом участников учебно-воспитательного процесса. Требования к личности и деятельности специалистов регламентированы нормативными государственными стандартами, правилами, законами. Кроме этого, многочисленными исследованиями доказана роль и значение, в первую очередь, специальных теоретических знаний в профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Следовательно, для специалистов в области физкультурного образования ведущими теоретическими знаниями являются: социокультурные основы физического воспитания, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры и спорта. При разработке программ подготовки специалистов в системе высшего физкультурного образования, по мнению некоторых ученых, необоснованно мало уделяют внимания вопросам и оценке теоретической подготовленности как ведущего фактора готовности к профессиональной деятельности. В результате обозначилось противоречие между необходимостью подготовки специалистов с высоким уровнем теоретических знаний и недостаточностью изученности данной проблемы в научной, методической, исследовательской литературе. Такое положение дел побудило нас углубленно изучить вопрос о теоретической подготовленности учителей физической культуры.

В эксперименте приняло участие 22 учителя физической культуры, которые осуществляют педагогическую деятельность на территории Берёзовского городского округа. Из них образование по специальности «Физическая культура и спорт» имеют средне-специальное 8 педагогов; высшее 7 педагогов; незаконченное высшее 2 педагога. Педагогическое образование: высшее 2 педагога;

среднее 8 педагогов.

Из всех участников эксперимента стаж работы по специальности имеют:

от 1 года до 5 лет - 4 человека;

от 6 лет до 15 лет - 10 человек;

от 16 лет и выше - 8 человек.

Все опросы респондентов проходили в рамках городского методического объединения учителей физической культуры Березовского городского округа.

На первом этапе мы провели изучение уровня сформированности профессионально-педагогических умений среди участников эксперимента. Им было предложено самостоятельно оценить свои педагогические умения.

Мы получили следующие результаты. Среди всех участников эксперимента 12 человек считают, что их уровень сформированности профессионально-педагогических умений (ППУ) – оптимальный. Это свидетельствует о том, что учителя физической культуры себя оценили достаточно высоко. По их мнению, почти все предложенные ППУ у них присутствуют.

Допустимый уровень мы обнаружили у 8-ми человек. Эти педагоги считают, что ППУ у них присутствуют в той или иной степени.

И только 2 человека считают, что ППУ у них находятся на критическом уровне.

Мы считаем, что у учителей физической культуры несколько завышена самооценка. И предполагаем, что уровень сформированности ППУ находится на более низком уровне.

Для проверки нашего предположения мы разработали тест, который включал в себя 3 раздела.

I раздел «Общие основы теории физического воспитания и спортивной тренировки»,

II раздел «Медико-биологический»,

III раздел «Психолого-педагогический».

Тест мы проводили с целью выявления у участников эксперимента теоретических знаний по теории физического воспитания, гигиене, физиологии, педагогики и психологии. В каждом разделе мы предложили по 10 вопросов, отражающих тематику раздела.

Самые слабые знания учителя физической культуры показали в медико-биологическом разделе. Количество правильных ответов составляет 43,3%. Педагоги владеют знаниями о ЧСС при развитии общей выносливости (85% правильных ответов), неплохо смогли определить изменение числа двигательных единиц в мышце под воздействием силовой нагрузки (59% правильных ответов) и 68% педагогов верно определили какой показатель наиболее объективно отражает потенциальные возможности развития аэробной выносливости у детей.

Очень слабые ответы показали педагоги на следующие вопросы:

- что определяет тест PWC-170 у учеников (10% правильных ответов);

- каким физиологическим показателем характеризуется гомеостаз? (20% правильных ответов);

- какие витамины участвуют в процессах восстановления органов и тканей, заживления ран и язв? (30% правильных ответов).

Далее, по итогам количество правильных ответов идет раздел «Общие основы теории физического воспитания и спортивной тренировки». При обработке результатов мы получили 59,4% правильных ответов, что соответствует среднему уровню остаточных теоретических знаний данного раздела. Самым результативным можно отметить вопрос о микроцикле, правильность его ответов составляет 95%. Почти все педагоги (85%) смогли правильно ответить на вопрос: «На что направлено использование подводящих упражнений». 77% респондентов смогли правильно выделить образовательные задачи ФВ и 68% педагогов правильно указали воспитательные задачи ФВ. Более половины респондентов отметили верно принципиальное отличие новой программы по ФВ в общеобразовательной школе.

К сожалению, на некоторые вопросы педагоги не смогли дать правильный ответ. Только 40% правильно назвали оптимальную форму увеличения нагрузки при построении любого цикла на учебном занятии. А на вопрос «На что направлено использование подготовительных упражнений в спортивной тренировке» было получено только 23% правильных ответов. Не все педагоги знают, за какое время до наиболее ответственного соревнования общая нагрузка достигает максимума. Таким образом, у 40% педагогов недостаточны знания по основам теории ФВ.

Самый высокий уровень знаний учителя физической культуры продемонстрировали в области психологии и педагогики - 63,3%. Почти все педагоги (95%) смогли правильно назвать возраст, когда происходят кардинальные изменения в организме ребенка. 90% участников эксперимента верно отметили нравственные качества, которые воспитываются у учащихся в процессе физического воспитания.

На вопрос о влиянии типа темперамента на формирование характера верно ответили 77% респондентов, такое же качество показал вопрос о структуре содержания ФК и С. Более 70% верно ответили на вопрос, о том из каких черт определяется характер человека и о тех средствах, какими пользуются педагоги физического воспитания на уроках.

В данном разделе слабым звеном оказался вопрос о группах эффективного запоминания осваиваемых упражнений, только 5% смогли назвать данную группу.

Таким образом, по результатам тестирования учителя физической культуры показали средний результат (Рис. 1). Качество всего тестирования составляет 55%.

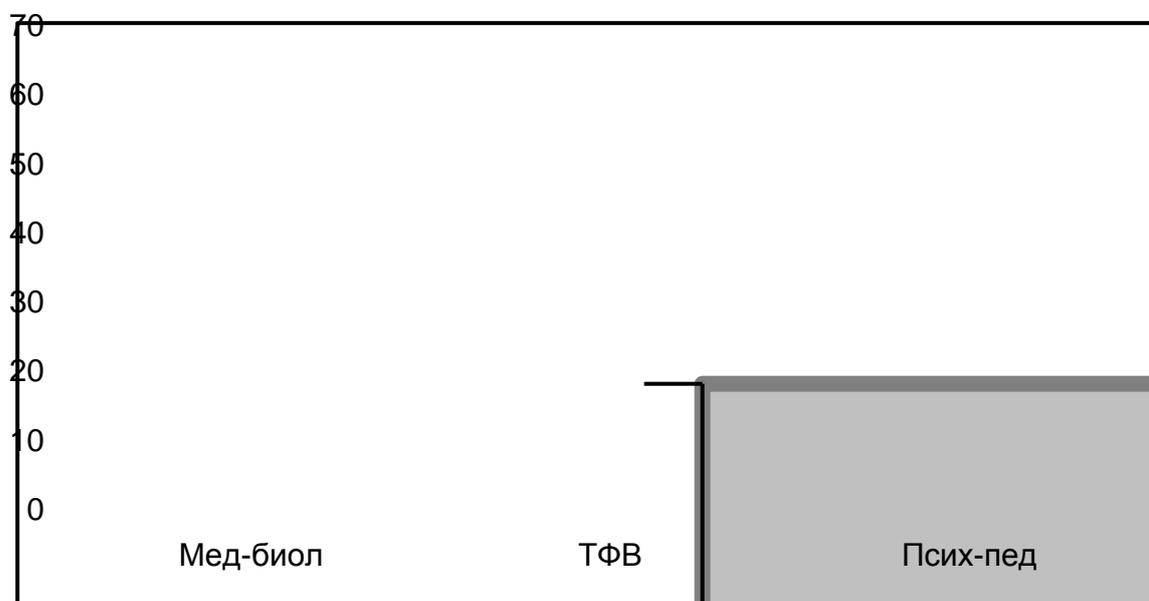


Рисунок 1. Общие результаты тестирования

После подведения результатов тестирования на заседании городского методического объединения (ГМО) учителей физической культуры Березовского ГО нами было предложено внедрить в годовой план ГМО теоретические занятия по теории физического воспитания, физиологии, гигиене, педагогики и психологии. Были предложены и одобрены следующие темы занятий:

1. Ученик-учитель-родитель-главные субъекты охраны и укрепления здоровья учащихся.
2. Применение новых технологий на уроках физической культуры.
3. Рабочая программа педагога – как механизм реализации ГОСа НРК.
4. Актуальные проблемы организации занятий ФК с учащимися имеющими отклонения состояний здоровья.
5. Подходы в преподавании ФК к разным группам здоровья детей.
6. Мониторинг физического здоровья учащихся.
7. Новые ГОСы в преподавании ФК.
8. Мониторинг профессиональной деятельности учителей ФК средствами дидактического теста.
9. Работа школы, семьи по физическому воспитанию ослабленных детей.

Заседание ГМО проходили согласно утвержденного начальником Управления образования БГО Братчиковым А.В. плана. Занятия проводили специалисты Управления образования БГО, педагоги высшей и первой категории, имеющие специальное образование.

Практически одновременно мы стали посещать уроки физической культуры у участников эксперимента. На каждом занятии осуществлялось ведение протокола. Перед нами стояла цель - выявить эффективность урока по физической культуре. Мы посетили по одному уроку у всех участников эксперимента.

Особое внимание мы обращали на методическую подготовленность педагога, организацию урока, индивидуальную и воспитательную работу. Почти все участники эксперимента продемонстрировали положительную тенденцию по завершению обучения в рамках ГМО.

10 участников эксперимента показали оптимальный уровень сформированности профессионально-педагогических умений.

Эти педагоги проявили творческо-репродуктивный или творческий уровни. Они способны самостоятельно разрабатывать новую, нестандартную, оригинальную форму проведения занятий, постоянно стремятся к творческому поиску, обладают ярко выраженным стилем педагогической деятельности. Особо следует заметить, что педагоги на своих уроках почти всегда правильно используют понятийный аппарат, а также учат правильной терминологии своих учеников.

Эффективность учебного занятия составила 85% и выше, что свидетельствует о высоком уровне педагогического мастерства.

У 7 участников эксперимента после посещения уроков физической культуры мы обнаружили допустимый уровень сформированности профессионально-педагогических умений. Эффективность их учебных занятий составила 65-84%. Мы увидели, что при решении нестандартных ситуаций почти все педагоги смогли найти эффективный выход. Однако не все умеют применять методы и приемы в нужный момент. Преимущественно работа строилась по отработанным стереотипам с внесением незначительных изменений. У некоторых педагогов на достаточном уровне проявляются теоретические знания, которые они умело, применяют на своих уроках.

Всего 5 педагогов имеют критический уровень сформированности профессионально-педагогических умений. Эффективность их занятий составила 45-64%. Учителя используют в работе готовые конспекты и разработки, очень часто смотрят в записи. Испытывали большие трудности при решении творческих задач. Неожиданно создавшиеся ситуации решали с трудом. Практически все педагоги путаются в терминологии, что говорит о слабых знаниях теоретического материала.

Мы обратили внимание, что педагоги, имеющие стаж работы от 10 лет и старше, владеют теоретическими знаниями глубже, чем те, у которых опыт работы составляет до 5 лет.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное изучение ППУ. Педагоги вновь самостоятельно должны были оценить свои педагогические умения. На этот раз мы получили другие результаты. Так 8 человек считают, что их уровень сформированности профессионально-педагогических умений (ППУ) – оптимальный, хотя на начало эксперимента такой уровень показали 12 человек. Допустимый уровень мы обнаружили у 9-ти человек, на начало – 8 респондентов. И 5 человек считают, что ППУ на конец эксперимента стали у них на критическом уровне, однако вначале таких педагогов было всего 2 (Рис.2)

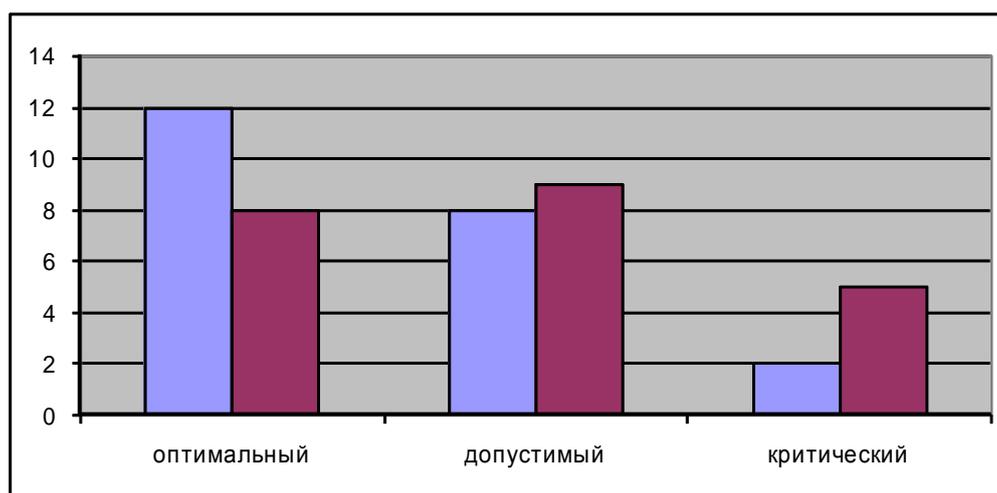


Рисунок 2. Уровень сформированности профессионально-педагогических умений у учителей физической культуры на конец эксперимента

Мы сразу предполагали, что у учителей физической культуры несколько завышена была самооценка на начало эксперимента. Наше предположение подтвердилось ещё больше, после того как мы посетили уроки ФК. Результаты на конец эксперимента стали более убедительными, хотя на наш взгляд критический уровень ППУ несколько завышен.

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что у 77% педагогов наблюдается хороший уровень теоретической подготовленности. Эти педагоги на высоком или достаточном уровне проводят занятия по физической культуре. Анализируя их педагогический процесс, можно сказать, что они эффективно опираются на свои теоретические знания, которые получили во время учебы (несколько лет назад) и на теоретических занятиях ГМО.

Результаты исследования показывает, что все участники эксперимента стали стремиться к поиску новых нестандартных форм, методов, приемов и средств педагогической работы, а также к чтению научно-методической литературы.

Литература:

1. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего профессионального образования / О.А.Абдуллина. - Москва, 1990. 200с.
2. Кадочникова Ю.В. Оценка теоретической подготовленности тренеров ДСЮШ г. Екатеринбурга и свердловской области. / Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: труды научно-практической конференции / Ю.В. Кадочникова, Екатеринбург: УГТУ-УПИ, кн. изд-во, 2001., С166-168.
3. Квалификационная характеристика учителя физического Воспитания.// Квалификационные характеристики специалистов с высшим образованием по специальностям педагогических институтов. М.,1985, С 56-60.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Авт-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д.Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. 496с.
5. Семёнова Л.А. Исследования профессиональной компетентности тренеров-педагогов образовательных учреждений спортивно-оздоровительной направленности./Современные проблемы повышения роли физического воспитания в образовательных учреждениях: Тезисы докладов научно-практической конференции/Л.А. Семенова, Ю.В. Кадочникова; Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.С 108-109.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

КАДОЧНИКОВА Ю.В., ХОРЬКОВА Ж.В.
ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, г.Екатеринбург, Россия

Человек познает мир с помощью пяти органов чувств, но большую часть информации глазами. Дефицит движений он воспринимает в жизни современного человека неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного. Самой является "глазной" частой проблемой аппарата. Близорукость - это когда все вокруг, за исключением ближайших предметов, расплывается и колеблется, не желая принимать четкие очертания. Окулисты называют это состояние глаз миопией.

Причины близорукости заключаются в том, что мышцы ваших глаз напряжены. Точнее сказать, в напряженном состоянии находятся косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко. В момент, когда близорукий человек смотрит на близкие предметы, эти мышцы сжимаются, но не могут расслабиться тогда, когда им нужно посмотреть в даль.

Развитие близорукости обусловлено также ослаблением аккомодации, чему способствует длительная зрительная работа, особенно при плохой освещенности рабочего места. Большое значение в развитии близорукости имеют неправильная поза при чтении (слишком близкое расстояние от глаз до книги), постоянное перенапряжение глаз, наследственная предрасположенность.

Прогрессирование миопии может приводить к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. Осложненная миопия - одна из главных причин инвалидности вследствие заболеваний глаз. Медико-социальная значимость проблемы усугубляется тем, что осложненная миопия поражает в самом работоспособном возрасте.

Близорукость начинает формироваться в школьные годы преимущественно у подростков с недостаточным физическим развитием. На основании экспериментальных исследований Э.А. Аветисова, М.Корбетт доказано, что близорукость значительно реже наблюдается у студентов с высоким уровнем физического развития и физической подготовленности. У студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом, близорукость в период обучения в вузе не прогрессирует.

Профилактикой миопии служит ограничение зрительной работы на близком расстоянии, соблюдение всех правил гигиены зрения, общее укрепление организма, а также специальные физические упражнения направленные на коррекцию зрения.

Исследования ученых (Э.А. Аветисов, В.В. Волков) позволили установить, что снижение общей двигательной активности студентов при повышенной зрительной нагрузке может способствовать, развитию близорукости.

Мы провели опрос студентов УГТУ - УПИ относящихся к специальной медицинской группе,

чтобы определить их отношение к профилактике и коррекции зрительного анализатора. Было опрошено 182 студента 1,2,3 курсов. Проанализировав ответы, было выявлено, что 119 респондентов (65%) имеют отклонения по зрению, из них у 13 человек (11%) плохое зрение носит врожденный характер, у 101 респондента (85%) зрение ухудшилось в школьном возрасте, а у 5 студентов (4%) на 1-2 курсах обучения в вузе. Только 4 человека из числа опрошенных, уделяют внимание своему зрению и используют специальные упражнения для глаз, рекомендованные врачом (по Э.А. Аветисову, К.В. Денейка). А на вопрос: «Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом?» 70 студентов (59%) из 119 респондентов ответили отрицательно.

В результате анкетирования были сделаны некоторые рекомендации:

- для профилактики и коррекции зрения необходимо проводить комплексы специальных упражнений для глаз на занятиях физическим воспитанием;
- сформировать мотивацию;
- самостоятельно применять комплексы специальных упражнений для глаз в домашних условиях.

Особенность физического воспитания школьников и студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятиях, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельности глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Любые физические упражнения, способствуя общему укреплению организма и активизируя все его функции, в числе прочего повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Систематическое применение циклических физических упражнений (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в комплексе со специальной тренировкой аккомодации заметно повышает уровень выносливости, и благоприятно влияют на показатели аккомодационной способности глаза.

На основании проведенного опроса и анализа специальной литературы нами были предложены комплексы коррекционных упражнений. Эти упражнения снимают умственное утомление, помогают укрепить около глазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение, а также активизировать кровообращение в области глаз и мозга и помогут осуществить коррекцию зрения. Также они способствуют в течение нескольких минут восстановить работоспособность и создать хорошее настроение.

Комплекс 1. Для утомленных глаз.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы век, способствующие, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз:

а) И.П. - сидя на стуле. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд.

Упражнение повторить 6-8 раз.

б) И.П. - сидя на стуле. Быстрое моргание веками в течение 1-2 минут.

в) И.П. - сидя на стуле. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

2. Упражнение, снижающие утомление глаз, облегчающее зрительную работу на близком расстоянии:

а) И.П. - основная стойка.

1) смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;

2) поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз;

3) перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек;

4) опустить руку.

Упражнение повторить 10-12 раз.

3. Упражнение, улучшающее циркуляцию внутриглазной жидкости.

а) И.П. - сидя на стуле. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Упражнение повторить 3-4 раза.

Комплекс 2. Для быстрого восстановления работоспособности.

1. Упражнение, позволяющее глазам быстро «сбросить» усталость.

а) Вращение глазами. При выполнении упражнения стараться, как можно больше увидеть по сторонам. Повторить по 6 раз в каждую сторону.

2. Упражнение, способствующее укреплению мышц шеи и препятствует преждевременному появлению морщин на шее.

а) И.П. - сидя на стуле (спина прямая), руки на затылке. Сделав глубокий вдох, как можно крепче прижмите голову к ладоням. Упражнение повторить 12 раз.

3. Упражнение для улучшения осанки.

а) И.П. - сидя на стуле. Возьмитесь руками за сидение стула и поднимите плечи как можно выше. Повторить 16 раз.

4. Это упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии, укрепляет мышцы живота и содействует предотвращению жировых отложений.

а) И.П. - сидя на стуле.

1) поднимите согнутые ноги;

2) выпрямите ноги вперед, сосредоточьте взгляд на кончиках носков;

3) медленно опустите прямые ноги, не отрывая взгляд следите за кончиками носков, голова неподвижна;

4) примите исходное положение.

5. Эти упражнения помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение.

а) Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд. Упражнение повторять с интервалом 30 секунд.

б) Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы. Повторить 8 раз. Это упражнение, также рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.

в) Круговые движения глазами вправо и влево. Повторить по 6 раз в каждую сторону. Это упражнение, также рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.

Коррекционные упражнения рекомендуется применять студентам, деятельность которых связана с постоянным напряжением глазных мышц, при работе с компьютером, на лекционных занятиях, работе с литературой. Также эти комплексы могут использовать родители с детьми дошкольного и школьного возрастов.

Предложенные комплексы можно использовать, как в промежутках между уроками, на рабочем месте, так и на занятиях физическим воспитанием, применяемых в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Литература:

1. Коростелев Н.Б. От А до Я. - 2-е изд., перераб: и доп. М.: Медицина, 1987.-288 с.: ил.
2. Маршал Каведшин. Зрение.// Древо Познания, универсальный иллюстративный справочник для всей семьи. 2002г. 1-4 с.
3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики./Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова; М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. - 512с. илл.
4. Хорькова Ж.В., Кадочникова Ю.В. Отношение студентов специальной медицинской группы УГТУ - УПИ к профилактике и коррекции зрительного анализатора./Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: Сборник научных трудов. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ - УПИ, 2003. Вып.3. 85-86 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

КОГУТ И.А., к. физ. восп., доцент, ЗЕНКОВА А.,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Введение. Соревнования являются неотъемлемой частью легкой атлетики, без которой невозможен процесс ее полноценного функционирования. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения [1,4].

К основным факторам, негативно влияющим на уровень проведения и организации соревнований, относят недостаточное финансирование, которое влечет за собой сбой в системе оплаты судейской коллегии или сокращение ее штатов; отсутствие в Украине достаточного количества спортивных сооружений соответствующих требованиям ИААФ; незначительное количество судей высокой квалификации [3,6]. Перечисленные проблемы требуют значительных ресурсов и длительный промежуток времени для их решения.

Однако, полностью избежать проблем при проведении соревнований невозможно, даже при условии отсутствия вышеперечисленных факторов. Пример существования негативных моментов при

проведении соревнований по легкой атлетике был продемонстрирован на Играх Олимпиад в Пекине (2008 г.), когда при полном материальном и техническом обеспечении все же имели место проблемы, которые повлекли за собой задержку нескольких видов, сдвиг в расписании и создание неудобств для спортсменов и зрителей. Появление таких проблем было связано с заранее неправильно составленным расписанием, вовлечением в процесс организации и проведения соревнований средств высоких технологий без достаточной практики их использования [2, 6].

Такие факторы являются менее глобальными, требующими меньшего количества времени и затрат для их решения, но не менее важными для повышения эффективности проведения соревнований. К ним также относятся ошибки и просчеты организаторов соревнований, обусловленные несформированной организационной системой, которая бы учитывала всю совокупность факторов, способствующих проведению соревнований на высоком уровне.

Противостоять негативным факторами, предотвратив снижение уровня проведения соревнований и потери интереса к легкой атлетике, возможно с помощью совершенствования системы организации и проведения состязаний, что является главной задачей организаторов и определяет актуальность наших исследований.

Работа выполнена как составная часть исследований «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи молодежи и спорта по направлениям 1.1.4 «Исторические и организационные направления развития профессионального спорта в Украине», 2.5.1 «Организационные, исторические, теоретико-методические направления развития спорта инвалидов».

Цель: определение организационных факторов, влияющих на проведение легкоатлетических соревнований в Украине.

Методы: анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературных источников, информации всемирной сети интернет, контент-анализ, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследование позволило получить информацию о соревнованиях непосредственно у их организаторов (представителей разных регионов Украины). Во многих вопросах взгляды 30-ти респондентов были одинаковы, в отношении желания проведения соревнований на высоком уровне, сотрудничества со СМИ. Так 99% респондентов отметили привлечение СМИ при организации соревнований, и лишь 1% ответил отрицательно. Из привлекаемых СМИ (рис. 1.) респонденты выделили в первой группе (69%) газеты, телевидение и радио, во второй – только телевидение (8%), в третьей – газеты и телевидение (22%), а представители четвертой группы не привлекали СМИ.



Рис. 1. СМИ, привлекаемые организаторами соревнований

Все респонденты отметили наличие опыта в организации и проведении соревнований с различными категориями участников (спортсмены высокого класса, дети, инвалиды, ветераны).

В вопросах, касающихся факторов успешного проведения соревнований, их ответы составляли: 80% респондентов среди негативных факторов отметили недостаточное материальное и техническое обеспечение, 17% недостаточное количество судейских кадров, 2% отсутствие желания спонсоров к сотрудничеству, 1% низкий уровень профессионализма (рис.2.)



Рис. 2. Факторы, негативно влияющие на проведение соревнований

Среди факторов, которые, по мнению респондентов, могли бы способствовать успешному проведению соревнований, были выделены, кроме традиционных (улучшение материально-технических условий – 70%, налаживание вопросов с руководством городских администраций, с целью сотрудничества – 7%), 4% респондентов настаивали на четком распределении обязанностей в процессе организации и проведения соревнований, 10% пожелало большего количества судейских семинаров в их регионе, 9% – возможности повышения зрелищности соревнований для увеличения количества занимающихся и популяризации легкой атлетики (рис.3.)



Рис. 3. Факторы, способствующие успешному проведению соревнований

В ответах, касающихся основных статей поступления денежных средств на организацию и проведение соревнований, все респонденты были солидарны. Ответы о видах и количествах средств были идентичны, так все респонденты на первое место среди основных статей поступления денежных средств обозначили бюджетные деньги, поступающие из Министерства по делам семьи молодежи и спорта, на втором – бюджета города, на третьем – спонсорскую помощь (рис.4.).

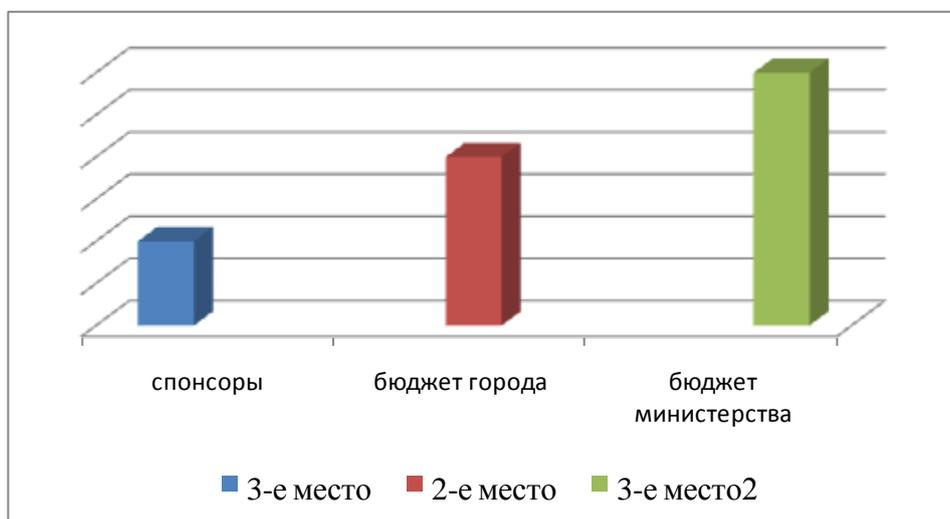


Рис. 4. Основные статьи финансирования соревнований

В результате проведенного анкетирования было определено, что желание проводить соревнования на высоком уровне не зависит от их области, города или ранга - разными являются только возможности организаторов.

Выводы.

1. В результате проведенных исследований можно выделить основные факторы, негативно влияющие на уровень проведения и организации соревнований:

- недостаточное материальное и техническое обеспечение (недостаточное финансирование отдельных соревнований или неправильное распределение средств на проведение всех соревнований за год, который влечет за собой сбой в системе оплаты судейской коллегии или сокращение ее штатов);
- недостаточное количество судейских кадров;
- отсутствие желания спонсоров к сотрудничеству;
- низкий уровень профессионализма;
- отсутствие в Украине достаточного количества сооружений для проведения соревнований, соответствующих требованиям ИААФ;
- недостаточное количество судей высокой квалификации.

2. На основании экспертной оценки определены факторы, определяющие успешность проведения соревнований по легкой атлетике в Украине:

- четкое и последовательное выполнение пунктов «Мастер-плана»;
- распределение обязанностей среди профессионалов по каждому направлению деятельности;
- создание в Украине новой судейской должности менеджер по презентации соревнований, который отвечал бы за все визуальное сопровождение соревнований;
- работа рекламного и маркетингового отдела с целью привлечения зрителей непосредственно на трибуны стадиона, манежа, сотрудничество со СМИ;
- привлечение звезд не только в качестве спортсменов-участников, но и зрителей или выступающих в шоу-программе;
- стимулирование спортсменов к достижению наилучших результатов и т.д.

3. На следующих этапах нашей работы предусматривается определение основных причин и факторов, необходимых для улучшения организационных аспектов проведения легкоатлетических соревнований в Украине, разработка методических положений и практических рекомендаций по созданию специальной координирующей системы организации и проведению соревнований по легкой атлетике в Украине.

Литература:

1. Глэд Б. Основы организации и проведения соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2008. – 260 с.
2. Зеличенко В. Методика организации и проведения чемпионатов мирового, континентального и национального уровня. – М.: Тера-Спорт, 2001. —175 с.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 144 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. —К.: Олимпийская литература. 2004 — 806 с.
5. Olympic Market Research. Analysis Report. The Olympic Marketing Newsletter. — Lausanne.:Marketing Matters, 1996. —44 p.

МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ МОНИТОРИНГА В РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ЛАНДА Б.Х., к.т.н., доцент ГОУ ВПО КГТУ им.Туполева,
заслуженный работник ФК РФ, отличник ФКиС РФ,
г. Казань, Россия

Потребность разработки и внедрения в государственную практику законов, ставящих под общественный контроль охрану здоровья населения и особенно учащейся молодежи подтверждается следующими фактами:

Совет Федерации в лице председателя Федерального собрания Миронова С.М. и председателя Российского союза «За здоровое развитие детей» Коробейникова А.А. разработали проект Федерального закона о внесении изменения в ст.51 закона РФ «Об образовании». Предлагается в целях охраны здоровья обучающихся, дополнить статью нормой, по которой осуществляется обязательный мониторинг состояния здоровья учащихся в порядке, устанавливаемом Правительством РФ. Закон потребует от руководителей образования ответственности за здоровье учащихся.

Постановлением Правительства РФ №916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга здоровья населения, ФР детей подростков и молодежи»

Вступившим в силу 30.03.08 Федеральным законом(№329-ФЗ) «Физическая культура и спорт в РФ», где в ст.28, п.7 записано «Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития учащихся»

Для реализации Федерального закона хочу привлечь внимание педагогической общественности к Казанскому опыту, прошедшему апробацию в образовательных учреждениях различного вида (школа, ДОУ, ВУЗ).

За годы реформирования государственной системы значительно ухудшилось здоровье молодого поколения. Последние годы почти не выявляются абсолютно здоровые одиннадцатиклассники. Младшие школьники до 70%, а старшие до 90% (кроме сна) проводят в обездвиженном состоянии. В Федеральном законе №329-ФЗ подчеркивается ведущая роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья учащихся. Предмет Физическая культура - базовая дисциплина, охватывающая все виды образовательных учреждений. Образовательная направленность предмета (знания о своем теле, системах организма их функционировании и возможностях, формах занятий физическими упражнениями и спортом, многие другие), сочетается в нем с обучением практическим умениям и навыкам необходимым для нормального развития ребенка, совершенствования его физических качеств, воспитания здоровой конкурентоспособной личности.

Нами разработаны методика и технология тестирования важнейших характеристик здоровья, к которым относятся общеизвестные показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся (ФР, ФП Функци. П). Осуществляемый с применением информационно-диагностических технологий комплексный мониторинг этих показателей, получил признание на федеральном уровне[1,2,3]. Он позволяет Управлению образования принимать научно-обоснованные решения по организации учебного процесса и прогнозированию его результатов, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Оценивать экономическую эффективность внедрения инновационных оздоровительных программ и инвестиций в них.

Становится понятным, что если мы внедрили современную систему питания в школе, то должны улучшиться показатели физического развития учащихся, например сократиться количество детей с дефицитом массы тела. Или другой пример. Затраты на улучшение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, на повышение квалификации учителей ФК, должны дать эффект, обеспечивающий положительную динамику физических качеств обучающихся (сила, выносливость, быстрота и т.д., общий уровень ФП).

Вывод. Разработанные в лаборатории мониторинга показателей здоровья методика и технология мониторинговых исследований предлагаются для реализации Федерального Закона.

Литература:

1. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности». Учебное пособие, Москва, Советский спорт 2006 г., с.208.
2. Ланда Б.Х. «Физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся в построении системы оценки качества образования», ж. ТПФК №7, 2008, с.83-87.
3. Ланда Б.Х. Муниципальная система измерения и оценки качества образования.//Стандарты и мониторинг в образовании.- 2008.-№3.-с.37-39.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКИХ ШКОЛ

ЛОМАКИНА Е.Д., ФОУ ВПО РГУФК
Москва, Россия

Проблема оценки отношения обучающихся в образовательных учреждениях Российской Федерации к занятиям физической культурой и спортом до последнего времени не подвергалась серьезному научному анализу и не получила обоснованной и обстоятельной оценки как со стороны научного сообщества, так и со стороны ответственных работников министерств и ведомств, как главных проводников государственной политики в сфере образования [1,2,3].

Между тем при всей важности овладения школьниками необходимым объемом знаний умений и навыков в процессе обучения и воспитания в школе не менее ответственной и государственно значимой задачей школы является формирование надежного потенциала физического и психического здоровья детей, подростков и молодежи в условиях школьной образовательной среды [4].

Получение знаний об отношении учащихся к различным аспектам организации физического воспитания в образовательных учреждениях является важнейшим условием выработки обоснованной стратегии модернизации всей системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи.

Данное исследование направлено на всестороннее изучение позиции учащихся практически по всему комплексу вопросов, связанных с организацией физического воспитания в образовательных учреждениях: физическая культура в системе ценностей учащихся, отношение к уроку физической культуры, к содержанию процесса физического воспитания, к формам организации занятий, к преобразованиям в этой сфере и т. д.

В соответствии с методологией проведенного социологического исследования, направленного на изучение степени удовлетворенности обучающихся в образовательных учреждениях уровнем организации занятий физической культурой, в мае 2007 г. в различных регионах Российской Федерации проведен социологический опрос среди учащихся общеобразовательных учреждений (всего было опрошено 2085 школьников) и среди учителей физической культуры (всего было опрошено 185 учителей).

Наряду с учащимися были опрошены учителя физической культуры, которые сегодня являются главным проводником преобразований в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Мнение учителей физической культуры особенно ценно в связи с тем, что оно обеспечивает возможность получения всесторонней информации о состоянии всей системы физического воспитания в школе. Особый акцент в исследовании сделан на изучение проблемных вопросов и выяснение путей модернизации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования.

Подробно изложены данные результатов опроса по уровням обучения (по классам) и по федеральным округам.

В соответствии с методологией проведенного исследования выделено 8 блоков:

- 1) Физическая культура и спорт в системе ценностей учащихся образовательных учреждений;
- 2) Отношение учащихся к урокам физической культуры;
- 3) Материально-технические условия организации и проведения занятий;
- 4) Отношение к содержанию уроков физической культуры;
- 5) Отношение к формам организации процесса физического воспитания;
- 6) Оценка уровня здоровья и физической подготовленности учащихся;
- 7) Отношение учащихся и учителей к преобразованиям процесса физического воспитания в образовательных учреждениях;
- 8) Пути совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях.

Эмпирические данные в каждом из этих блоков проанализированы с учетом многообразной информации, полученной как в результате проведенного исследования, так и в результате других исследований. Рассмотрена отечественная система физического воспитания, дан сравнительный анализ с системой физического воспитания в зарубежных странах. Такой анализ необходим для того, чтобы полученная социологическая информация была сопоставлена с представлениями о реальной организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Социологическое исследование проводилось в 24 субъектах Российской Федерации 7 федеральных округов среди учащихся общеобразовательных учреждений и учителей физической

культуры.

Поскольку среди учащихся активные занятия физической культурой и спортом имеют высокий рейтинг, можно было предполагать, что к урокам физической культуры учащиеся относятся положительно.

Действительно, на вопрос: «С удовольствием ли Вы ходите на уроки физической культуры?» получены ответы, характеризующие положительное отношение к этим урокам. С большим удовольствием ходят 28,8% опрошенных, уроки доставляют удовольствие-39,3%;они мало интересны- 17,7%; совсем не привлекательны-6,2% опрошенных и затруднились ответить 8,0%.

Так же как и при анализе значимости физической культуры и спорта среди учащихся наблюдается снижение степени удовлетворенности уроками физической культурой и спортом в более старших классах. Так, с большим удовольствием в 6-7 классах посещает уроки 35,6% опрошенных, в 8-9 классах – 24,3%, в 10-11 классах – 23,3% опрошенных. Соответственно этому результату увеличивается количество учащихся, которым мало интересны уроки: в 6-7 классах – 14,4% опрошенных, в 10-11 классах – 18,3%.

Количество девушек, которые ходят на уроки физической культуры с большим удовольствием (22,1%) значительно меньше, чем юношей (36,6%) и соответственно девушек, которым уроки мало интересны больше (20,9%), чем юношей (14,2%).

Большинство учащихся(63,3%) испытывают положительные эмоции на уроках физической культуры (очень часто – 19,0%, часто – 44,3%). Негативные эмоции испытывают только 17,6%. Существенных отличий между мальчиками и девочками, а также по классам не имеется.

Для более глубокого изучения отношения учащихся к урокам физической культуры в школе были опрошены учителя физической культуры, которым был задан вопрос: Удовлетворены ли Вы и в какой мере отношением учащихся Вашей школы к урокам физкультуры?

Общие результаты показывают, что вполне удовлетворены – 17,8%, удовлетворены, но не очень – 64,9%, совсем не удовлетворены – 16,2%, затруднились ответить – 1,1%. Причем, наблюдается снижение удовлетворенности в зависимости от возраста учителей, образования и стажа работы. Более опытные и квалифицированные преподаватели в большей степени не очень удовлетворены отношением учащихся к урокам физической культуры. Однако, число совсем неудовлетворенных отношением к урокам физической культуры со стороны учащихся в целом отметило не более 20% учителей. Обнаружены различия во мнениях учителей в зависимости от округов, которые они представляют. (Рис. 1, 2).

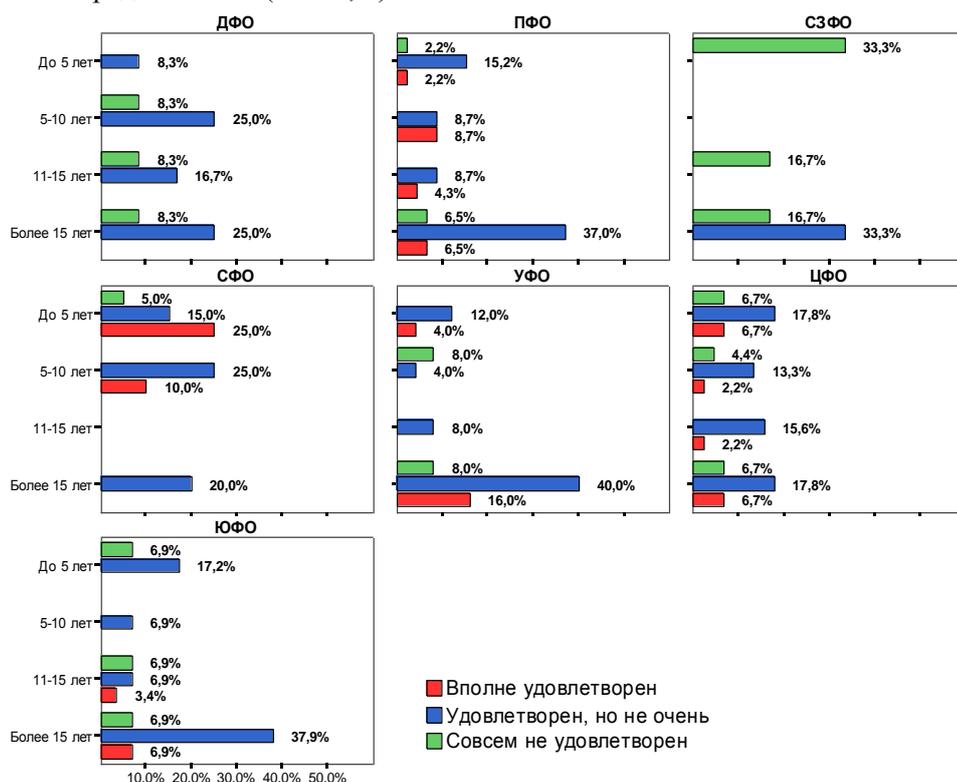


Рис. 1. Зависимость мнения учителей физической культуры об отношении учащихся к урокам физической культуры от возраста и распределение по округам

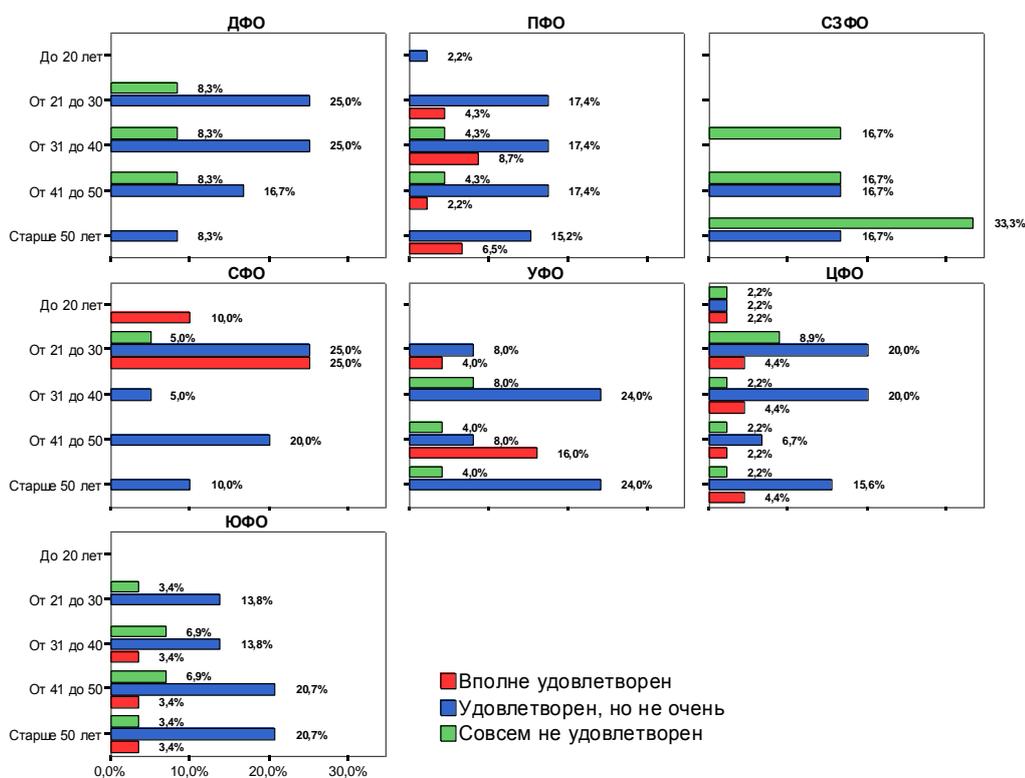


Рис. 2. Зависимость мнения учителей физической культуры об удовлетворенности отношением учащихся к урокам физической культуры от стажа работы и распределение по округам

Следует отметить, что интерес к физической культуре у мальчиков значительно выше, чем у девочек и снижается по мере перехода в старшие классы. (Рис. 3).

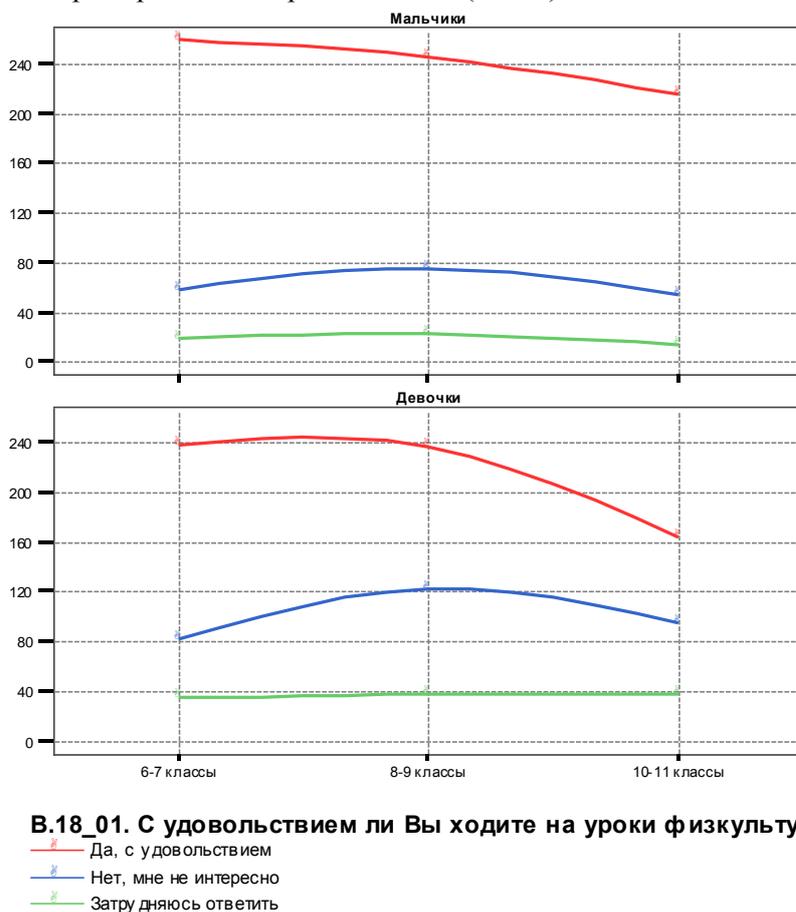


Рис. 3. Снижение интереса к урокам физической культуры в зависимости от уровня обучения и пола

По мнению учителей, отношение учащихся к урокам физической культуры с возрастом становится более отрицательным. На это указали 44,1% опрошенных, отношение не меняется – отметили – 24,7% и только 23,5% считают, что отношение становится положительным.

Поддавляющее большинство учащихся считает, что обязательные уроки физической культуры в школе нужны (74,7%), не нужны - отметили только 11,6%, затруднились ответить – 13,7%. Этот показатель практически не меняется в зависимости от классов обучения. Мальчики и девочки по этому показателю высказались почти единодушно: среди мальчиков положительных ответов 77,5%; среди девочек – 72,1%, отрицательных – среди мальчиков – 10,7%; среди девочек – 12,4%.

В разрезе федеральных округов наибольшие показатели имеют: Уральский – 81,1%, Центральный – 79,0%, Сибирский – 76,5%, Южный – 74,1%. Ниже среднего по стране – Северо-Западный – 71,4%, Поволжский – 69,5%, Дальневосточный – 63,6%.

Проведенное исследование показало, что изучение отношения учащихся к системе физического воспитания в образовательных учреждениях является чрезвычайно актуальным направлением в разработке путей модернизации отечественного образования, в частности, по вопросам оздоровления учащейся молодежи.

В заключение подведены итоги проведенного социологического исследования и определены задачи второго этапа исследования. На основе полученных данных социологического исследования будут разработаны практические рекомендации для модернизации системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4. — С. 21 – 26, 39 – 40.
2. Кардялис К.К., Зуозиене И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 3/4. — С. 11 – 15.
3. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
4. Романович В.Л., В.И. Световец. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с. 15

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛУБЫШЕВА Л.И., д.п.н., профессор,
ФГОУ ВПО РГУФК, Москва, Россия

Современное образование находится в поиске новых форм воспитания и обучения подрастающего поколения. Актуальной проблемой является повышение уровня здоровья школьников средствами организованной физической активности. Однако, лимит учебных часов (как правило, 2 часа в неделю) и устаревшие методики преподавания не позволяют оказывать серьезного влияния на оздоровление и социализацию школьников. Тем не менее очевидно, что в период получения среднего образования можно достичь оптимального эффекта в развитии и воспитании обучающихся. Именно по этому многие ученые и педагоги стремятся к обновлению учебного процесса в общеобразовательных школах. Для инновационных образовательных программ характерна ориентация на современные эффективные формы занятий танцевально-ритмического характера, а также формы спортивной направленности [1].

В последние годы интенсивно развивается концепция спортивно ориентированного физического воспитания в основу которой, положены принципы оздоровительной, спортивной и кондиционной тренировки. Эта концепция предполагает инновационные преобразования и переход на спортизированные уроки в параллелях с 5-го по 8-ой класс. Эффективное продолжение данных инноваций возможно путем преобразования урока физической культуры в старшей школы в урок спортивной культуры.

В отличии от традиционного урока занятия проводятся по выбранному учащимися виду физкультурно-спортивной деятельности с обязательным участием в соревнованиях и выполнением стандарта средней школы. Главной методической особенностью данных уроков является организация учебно-тренировочных занятий с систематическим педагогическим и врачебным контролем. Учебно-тренировочный процесс требует новой организации занятий, увеличения учебных часов, обновления школьной спортивной инфраструктуры и более качественной подготовки учительских кадров.

Старшеклассники не определившиеся с видом спорта или имеющие отклонения в состоянии здоровья могут тренироваться в группах общефизической подготовки или оздоровительных группах с обязательным контролем динамики их физической подготовленности. Обязательной составной частью предмета «Спортивная культура» является формирование знаний старшеклассников по основам выбранного вида спорта и методических умений по организации самостоятельных занятий спортом (рис.1).



Рис.1 Модель учебного предмета «Спортивная культура»

Усиление внимания к освоению знаний в учебном предмете «Спортивная культура», обусловлено существенным повышением двигательной и тренировочной нагрузки, увеличением количества часов занятий. Для формирования положительной мотивации и интереса к занятиям необходимо их наполнить осознанной деятельностью. Известно, что без усвоения знаний не возможен ни один акт сознательной деятельности человека по освоению двигательных умений. Не зная и не понимая закономерностей движений, способов выполнения спортивной техники и физических упражнений, сути тренировочных нагрузок невозможно сформировать у школьников ценностное отношение к спорту. Особенно эффективно идет усвоение теоретических знаний по организации спортивной деятельности именно в рамках предмета «Спортивная культура», поскольку эти знания подкрепляются учебной практикой.

Юношеский возраст – это особый период развития личности. Стремление к самореализации, самосовершенствованию, самоутверждению характерно для этого возраста. Практически в каждом подростке заложено стремление соревноваться со сверстниками, проявлять и утверждать себя независимо от того, имеются ли у него особые способности. к спорту или нет. Это объясняется подвижностью нервных процессов, преобладанием возбуждения над торможением, развитием второй сигнальной системы.

Спорт, как никакая другая деятельность позволяет учитывать особенности подросткового и юношеского возраста, представляет множество средств и методов социализации. Спортивная подготовка включает в себя и воспитательную, и образовательную, и общефизическую направленность педагогических воздействий, которые интегрируясь решают главную задачу - развитие индивидуальности подростка и его социализацию как условиях соревновательной деятельности так и в жизни.

Педагогический эксперимент по внедрению предмета «Спортивная культура» в учебный план общеобразовательной школы проводится в г. Чайковском с 2007 года.



Рис.2 Построение микроциклов учебных занятий по предмету «Спортивная культура»

Целью данного исследования является формирование спортивной культуры старшеклассниц в процессе учебных занятий. В эксперименте принимают участие учащиеся 10-11 классов школы № 11 [2]. Основным видом занятий для девушек была выбрана фитнес-аэробика, для юношей атлетическая гимнастика и общефизическая подготовка. Занятия строятся по микроциклам, включающим в себя 3 занятия по 2 академических часа. Первое занятие направлено на общефизическую подготовку и освоение школьного стандарта, второе и третье занятие носят спортивную направленность. Фитнес аэробика один из молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это сложнокоординационный, эстетический, командный вид спорта из семейства аэробики. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием креативного компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. В отличие от спортивной аэробики, в данном виде нет рискованных и травмоопасных элементов. Она синтезировала все лучшее, что накопилось в теории и практике оздоровительной физической культуры. Она включает в себя гимнастические, танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами.

Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, сменой позиций, сложными по координациям движениями рук и ног. Данный вид спортивной деятельности привлекает старшеклассниц возможностью формирования культуры движений, гармоничности физического развития.

Как показывают полученные нами результаты большинство девушек старшеклассниц положительно оценивают учебный предмет, с удовольствием и интересом посещают занятия. Таким образом, учебный предмет «Спортивная культура» полноправно входит в пространство школьного образования.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе.— М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. –174с.
2. Черняева Е.А. Основы интеграции спортивной и физической культуры у общеобразовательном учреждении.

ГУМАНИЗМ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

МАТВЕЕВ С.Ф., КОГУТ И.А., РАДЧЕНКО Л.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Постановка проблемы. Гуманизация современного спорта предусматривает реализацию

этических принципов честной игры и проявляется не только в соблюдении общечеловеческих правил, а прежде всего в способе мышления, поведении спортсмена во время тренировочной, соревновательной деятельности, в повседневной жизни, которые несовместимы с насилием, грубостью, применением допинга и т.п. [6, 7, 10]. Сегодня спорт развивается в нескольких направлениях: олимпийском, профессиональном, массовом, для лиц с особыми потребностями и т.п. Каждое из них имеет свои особенности, решает специфические задачи, выполняет присущие ему функции.

Спортивная этика не совместима с обманом, однако, в процессе спортивной подготовки существуют секреты (технические, технологические и др.). Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, т.е. достойного представления своего клуба, организации, публичного подтверждения их имиджа. Этическое поведение не позволяет использовать достижения спортивной деятельности (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманных, антиобщественных или преступных целей [9, 13].

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. в рамках тем 1.1. «История развития, формирования и современного состояния спорта и физической культуры. Система олимпийского образования» и 2.5.1. «Организационные, исторические, теоретико-методические направления развития спорта инвалидов».

Цель работы – определить основные проблемы реализации гуманистических принципов в современном спорте и раскрыть пути их решения.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, системный анализ, синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. История зарождения спорта тесно связана с противоречивыми процессами его гуманизации, происходящими еще во времена Древней Греции. Одной из важнейших частей эллинской цивилизации были Олимпийские игры, участниками которых могли стать только наиболее достойные, благородные атлеты. В те времена существовал Кодекс чести спортсменов-олимпийцев. Однако победители Игр награждались не только символическим венком и установлением скульптуры в их честь. Существует множество доказательств того, что победители Олимпийских игр получали материальное вознаграждение. Можно выделить ряд негативных примеров в древнегреческом спорте: случаи подкупа, нечестного судейства и пр. Таким образом, можно утверждать, что проблемы гуманизации в спорте берут начало еще с древних времен.

На современном этапе, проблемы реализации гуманистических ценностей в спорте не потеряли своей актуальности. Наиболее часто проблемы возникают в олимпийском, профессиональном, а в последнее время и спорте инвалидов. Поэтому, исследования будут проводиться именно в данных направлениях.

В олимпийском движении и спорте инвалидов заложен огромный гуманистический потенциал. Понимая проблематичность абсолютной морали во время соревновательной деятельности, основные акценты гуманизации спорта приходится на развитие дружеских отношений участников соревнований; благородство их поведения во время соперничества; внедрение в спортивную практику общечеловеческих ценностей и этических норм общения. Спортивная победа и ее творец, довольно часто, воспринимаются обществом как национальные символы и воплощают моральные ценности патриотизма и чести.

Однако, учитывая все положительные аспекты, следует остановиться на ряде факторов, которые отрицательно влияют на соблюдение нравственности в спорте, среди которых можно выделить: коммерциализацию, профессионализацию, допинг-скандалы, случаи коррупции, агрессию, нечестную игру и т.п. Остановимся на основных из них.

Современная критика спорта во многом связана со случаями его губительного влияния на организм человека. Не редко ради рекордов спортсмен работает в изнурительном режиме. Но вопрос не только в том, какая цена победы, а еще и в том, с какой целью она достигается? Если медаль является главной целью самого спортсмена - он сознательно отказывается от удовольствий современной жизни и платит за победу собственным здоровьем. Это можно частично оправдать лишь в том случае, если атлет идет на это добровольно, т.е. по убеждению личностной или социальной значимости спортивных побед. Другое дело, когда "любую цену" готовы платить тренер, клуб, государственные учреждения, под руководством которых выступает спортсмен, и от которых во многом зависит успех его деятельности. В таком случае победа, рекорд могут стать фальсифицированными и аморальными, а спортсмен превращается в механизм получения медалей.

Одной из проблем нарушения этических принципов в олимпийском, и в несколько меньшей

мере, спорте инвалидов является коммерциализация, которой олимпизм не смог избежать вследствие материальных затрат на поддержку и развитие спортивных структур. Неконтролируемая коммерциализация не редко подчиняет спорт интересам бизнеса. Таким образом, к сожалению, довольно часто, особенности проведения соревнований определяются не созданием благоприятных условий для рекордных достижений, и не личными интересами спортсменов, а корпоративной заинтересованностью представителей зрелищной индустрии.

Процессы коммерциализации и профессионализации являются объективными и неминуемыми, но одно дело их роль в профессиональном спорте, природе которого они органичны, и совсем другое - в олимпийском движении и спорте инвалидов, где деятельность регламентирована фундаментальными принципами.

Одним из факторов дегуманизации современного спорта можно считать его стремительное «омоложение». Сегодня рекордные результаты не редко демонстрируют подростки и дети. Особенно это характерно для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания, прыжков в воду и т.п. Так, например, на Чемпионате Европы по водным видам спорта в 2008 г. победителем в прыжках с 10-ти метрового трамплина стал 14-тилетний спортсмен из Англии, а на Паралимпийских играх в Афинах 19-тилетний украинский пловец завоевал 5 золотых и одну серебряную медаль.

С одной стороны, если юные спортсмены способны побеждать, то почему бы им этого не делать? Однако, проблема состоит не в феноменальных способностях, исключительном спортивном таланте и системе отбора, а в запредельной интенсификации спортивной подготовки, не всегда безопасных методах функционального и психологического стимулирования, в средствах и формах материального соблазна, что побуждает, вопреки здравому смыслу, преждевременно получать высокие результаты. Естественно, что при этом становится не просто фальшивой, но и циничной мировоззренческая и идеологическая основа спорта, которая декларирует ценности олимпийской морали.

С проблемой «омоложения» тесно связана интенсификация тренировочного процесса. Чрезмерные нагрузки заставляют организм работать на грани возможного, что разрушает здоровье спортсмена. Особенно это актуально для паралимпийского и дефлимпийского спорта. Сегодня спортивные достижения спортсменов-инвалидов по своему уровню приближаются к результатам здоровых атлетов. Однако, в погоне за рекордами, чрезмерные нагрузки, довольно часто, приводят не только к отрицательным моральным и физическим последствиям, но и к возникновению вторичной инвалидности.

Одним из негативных факторов развития современного олимпийского, и даже паралимпийского спорта, является то, что атлеты, которые были общенародными любимцами и национальными героями нередко превращаются в элиту, отдаленную от общества закрытыми тренировочными базами, сборами, хвалебными публикациями в средствах массовой информации, что приводит к формированию искусственного образа героя спортивных зрелищ. К сожалению, сегодня не только азарт, красота соревнований и спортивный дух привлекают в спорте талантливую молодежь, часто преобладают только прагматический интерес. Это приводит к росту отчуждения между обществом и сферой спорта.

Еще одним из отрицательных проявлений в современном как олимпийском, так и профессиональном спорте является нивелирование истинной состязательности. Это, прежде всего, "договорные" матчи и необъективное судейство, когда результат и победа определяются не уровнем мастерства на спортивной площадке, а в кабинетах комитетов и управлений, гостиничных номерах судей и букмекерских конторах, путем подсчета ставок и прибыли. Можно представить масштабы фальсификации в спорте, если еще в 80-х гг. 60% матчей Чемпионата СССР из футбола продавались заранее. Подобная практика имеет современное продолжение, это подтверждается рядом конфликтов, постигших итальянский футбол в сезоне 2006-2007 гг.

К проблемам гуманизации современного спорта можно отнести и коррупционные действия, которые, к сожалению, имеют место среди представителей высших руководящих эшелонов спортивных структур. Так, в 1999 г., после внеочередной сессии МОК, по причине коррупции 4 его члена ушли в отставку, 6 - были исключены из числа членов этой организации, а 9 – получили выговор. Однако, в 2002 г. один из ветеранов международного олимпийского движения швейцарец Марк Ходлер сделал заявление, что коррупция в МОК является делом обыденным, а незадолго до Афинской Олимпиады, Би-Би-Си провела исследование и опубликовала сообщение, что цена голоса отдельных членов МОК оказалась эквивалентной сумме в 3 млн. долларов США [1].

Можно с уверенностью утверждать, что чуть ли не главной опасностью современного спорта является допинг. Проблема допинга заключается, не только в разрушении здоровья атлета, а и в

пренебрежении морально-этическими принципами спорта. Сегодня, довольно часто, результат спортивной деятельности становится не только достижением человека, который использует собственные возможности и способности, а и достижениями науки в области химии и фармакологии.

МОК прилагает значительные усилия в борьбе с допингом. На Олимпийских играх в 1968 г. был введен допинг-контроль, начиная с 90-х гг. некоторые МСФ согласились проводить допинг-пробы не только во время официальных соревнований, но и выборочно, без предупреждения, во время тренировочного процесса. В 1999 г., на 110-й сессии МОК было принято решение о том, что клятва олимпийцев должна включать положение о спорте без допинга. Чтобы получить допуск на Олимпийские игры, каждый атлет должен иметь "паспорт" с информацией, которая позволяет проводить эффективный допинг-контроль и следить за состоянием здоровья спортсмена.

Проблема допинга актуальна также и в спорте инвалидов. Так, на Паралимпийских играх имеют место неодинокые случаи дисквалификации спортсменов за употребление запрещенных препаратов.

Еще одним из направлений пренебрежения морально-этическими нормами в спорте, специфическим для паралимпийского спорта являются нарушения правил соревнований, а именно, системы классификации. Довольно часто спортсмены имитируют более высокий уровень инвалидности ради достижения преимущества над соперниками в своей функциональной группе. В истории паралимпийского спорта существуют неодинокые случаи, когда атлеты, которые имеют частичные остатки зрения, утверждают о тотальной слепоте.

Реализация гуманистических принципов в профессиональном спорте является также актуальной проблемой, хотя механизм их внедрения отличается от того, который имеет место в олимпийском и спорте инвалидов. В профессиональном спорте существуют сугубо деловые отношения между спортсменами, спортсменом и клубом, тренером и спортсменом. Принцип "Fair play" теряет здесь свое основное значение. Несмотря на то, что в формальном отношении его придерживаются даже более строго, в содержательном плане он, безусловно, уступает принципу "победа". В профессиональном спорте реальная результативность не обязательно фальсифицируется; иногда хватает искусственно и искусно организованных спортивных соревнований-спектаклей.

Профессиональный спорт не редко включает в свой арсенал средства обеспечения победы далеко не спортивного характера. В частности, в боксе и некоторых других видах спорта почти нормой становится запугивание соперника, жесткое психологическое давление на него вне спортивной площадки, а также в процессе соревнований. Спортсмен зависит от лишнего сентиментов контракта, от большого количества людей, от которых зависит его успех, тренеров, менеджеров, судей и т.п.

Таким образом, развитие профессионального спорта - объективный процесс, который происходит в рамках современной мировой культуры. Как направление спортивной деятельности профессиональный спорт занимает особое и довольно заметное место в жизни общества. Несмотря на имеющийся потенциал, он, прежде всего, ориентирован не на гуманистические идеалы, а имеет целью сугубо практические, коммерческие, утилитарные ценности, которые направлены на обеспечения жизненного успеха.

Выводы: 1. Анализ литературных источников свидетельствует, что современный спорт во многом развивается по логике античного: от практики, которая базируется на гуманистических идеалах физического и духовного совершенства, к профессионализации и коммерциализации, где гуманистические аспекты спорта отходят на второй план.

2. Тенденции дегуманизации современного спорта, проявляются: в распространении практики применения допинга, который разрушает здоровье спортсменов; неконтролируемой коммерциализации, вносящей в спортивные соревнования дух наживы и обогащения; в необоснованном омоложении спорта и планировании чрезмерных нагрузок, которые могут привести не только к отрицательному влиянию на организм атлетов, но и к возникновению вторичной инвалидности у людей с особыми возможностями. Актуальными являются вопросы о чистоте спорта, так как победа на соревнованиях приносит не только популярность спортсмену, но и существенный доход. Поэтому, довольно часто, спортсмены и их окружение стремятся к достижению рекордов любой ценой, порой сознательно пренебрегая установленными соревновательными правилами и этическими нормами. Не редко атлет превращается в средство добывания медалей, а олимпизм теряет свое гуманистическое содержание.

3. Общечеловеческие, гуманистические приоритеты современного спорта находятся под угрозой снижения их ценности. В процессе физического воспитания и занятий спортом необходимо пропагандировать и внедрять в практику моральные, духовные и культурные общечеловеческие

ценности. Главным инструментом гуманизации современного спорта является популяризация и внедрение олимпийского образования, основным назначением которого можно считать воспитание спортсмена, способного не только достигать высоких спортивных результатов, а прежде всего – формирование личности, имеющей ярко выраженную гуманистическую направленность.

Литература:

1. Вендл К. Успехи МОК в маркетинге Игр как фактор развития олимпийского движения. // Наука в олимпийском спорте. К.: “Олимпийская литература”, 2004. - № 1, с. 95-98.
2. Платонов В.Н. Допинг и борьба с им в современном спорте: взгляд на проблему. Спорт. медицина, Киев, 2003, № 1, С. 41-67.
3. Платонов В.Н. (общ. ред.) Энциклопедия олимпийского спорта. Том 1. - К.: Олимпийская литература, 2002. С. 343-344; 349; 360-362.
4. Родиченко В.С. Книга олимпийских знаний. – М.: Советский спорт, 2004. – 158 с.
5. Родиченко В.С. Фэйр Плэй в спорте и повседневной жизни: императив или утопия. // VII Международный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. 24-27 мая 2003 г., Т и ПФК, М., С. 2-6.
6. Столяров В.И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. второй.: Сб. ст. - М.: Гуманитарный Центр "Спарт" РГАФК, 1998. - С. 141-314.
7. Столяров В. И. Место принципов «Фэйр плэй» в концепции олимпизма и системе олимпийского образования / под ред. Столярова В.И., Баринова С.Ю. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6. - С. 254-278.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

МУХАМИТЯНОВ Ф.Д.
ГОУ ВПО ЧГИФК, г. Чайковск, Россия

В связи с чрезвычайной сложностью феномена физической культуры и невозможностью её полного и адекватного понимания в рамках педагогических наук исследователи все больше внимания уделяют теориям складывающиеся в сфере философско-культурологического знания.

В последние годы широко используется понятие «телесность». И. М. Быховская по этому поводу считает, что под термином «телесность» подразумевается не естественное само по себе тело, а его преобразование, «благоприобретенное» состояние, которое возникает не взамен, а в дополнении к естественному [1].

Всесторонняя культивация тела с целью приспособления человека для тех или иных общественных функций осуществлялось еще с древности и развитие человека в обществе перестало быть чисто природным и стихийно социализируемым процессом, и оно стало относительно управляемым. Б.В.Марков определяет телесность как особое дисциплинированное тело, а способ формирования телесности (дисциплинированных тел) это создание специальных дисциплинирующих (дисциплинарных) пространств, в рамках которых происходит замена прежней системы стимулов и реакций на новые желания и стремления. К таким дисциплинарным пространствам он относит: семью, школу, религию, медицину, искусство, которые в виде разного рода моделей и рекомендаций способствует формированию новообразований тела. С первых этапов развития и становления человека выживание обеспечивалось адаптацией тела к природной, а затем к материальной «искусственной»(техногенной) и социальной среде. Тело раба и господина, рыцаря и священника, ученого и рабочего значительно отличаются друг от друга и при этом не столько внешне, сколько внутренне по типу реакций, влечений, способности самоконтроля и самоуправления. Игры и танцы, раскраска и татуировка, выработка манер и жестов, контроль над эффектами – все это способствует управлению телом, его потребностями и влечениями [6].

На протяжении развития человечества создавались специализированные социокультурные практики по преобразованию телесно-двигательных качеств человека: афинская и спартанская системы физического воспитания; рыцарская система военно-физической подготовки; немецкая, шведская, сокольская системы гимнастики; йога; ушу; цигун и т.д. В конце 19 века усиление культурного обмена между странами, взаимопроникновения культур, в том числе, систем физического воспитания, развития психосоциального направления в системах физического воспитания индустриальных государств и с углублением понимания социальных и культурных функций физических упражнений для описания широкого круга проблем привело к появлению термина обобщающего существующие в то время социокультурные практики. Таким термином в ряде

стран стал термин «физическая культура»

Расширенное толкование понятия физической культуры начала 20 века, которое включало в себя не только физические упражнения и гигиену тела, но и охрану труда, питание, сон и отдых, физический труд, со временем привело к пониманию его как сложного социального явления. Оно не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. А.А. Исаев указывает, что в 70-80-е годы прошлого столетия подходы к рассмотрению социального феномена физической культуры обогатились через категории образа жизни, социальных функций и структуры, соревнований и спортивной состязательности, спортивного зрелища и т.д.[2]. Физическая культура и спорт как общественный феномен становятся все более важным компонентом общественной жизни, повышается его статус.

Культурологи из Н.Новгорода при анализе общества выделяют восемь сфер: экономическую, экологическую, педагогическую, управленческую, научную, художественную, медицинскую, и в том числе, физкультурную [2]. Не только культурологи, но и специалисты других областей знаний в последние годы стали широко использовать термины «область физической культуры и спорта» и «сфера физической культуры и спорта». Эти выражения применяются в названиях научных конференций, журнальных статей, диссертационных исследованиях, в законодательных актах.

Сфера физической культуры и спорта в диссертационном исследовании И.В.Шубарина включает в себя три уровня:

-первый – организации отрасли ФКиС;

-второй – инфраструктура отрасли ФКиС (учреждения, не оказывающие непосредственно физкультурно-спортивные услуги, а занимающиеся созданием условий для «функционирования основного производства»: научные организации, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, объединения, координирующие деятельность субъектов ФКиС), а также физкультурно-спортивные сооружения;

-третий – хозяйствующие субъекты, относящиеся к другим отраслям, для которых ФКиС являются лишь сферой различных интересов (образовательные учреждения, профсоюзы в области ФКиС, организации по пропаганде, средства массовой информации спортивной направленности, различные спортивные агентства, предприятия по производству, ремонту и обслуживанию спортивных товаров и инвентаря)[11].

Но столь узкое понимание сферы физической культуры как совокупности организаций не отражает всей полноты данного объекта. Базовым элементом («первокирпичиком») сферы физической культуры мы определяем деятельность, которая в большинстве учебных пособий определяется как «физкультурная деятельность». Физкультурная деятельность, с точки зрения Ю.М.Николаева, это - интегрирующее понятие, включающее в себя все многообразие сознательно окультуренной двигательной деятельности человека, связанной с преобразованием его телесности [7]. Но для дальнейшего развития теории физической культуры представляется целесообразным произвести дефиницию данного термина и выделить виды деятельности, осуществляемые в сфере физической культуры и спорта. Это: спортивная, учебная (в рамках реализации программ в образовательных учреждениях), самосовершенствования (самообразования), досуговая, реабилитационная, физическая подготовка к производственной и военной деятельности, педагогическая, управленческая, производственная, научная и т.д. Помимо деятельности и организационных форм, в которых они осуществляются, следует включить отношения которые складываются во взаимодействии организаций и действующих лиц и формируемые ценности.

С середины 60-х годов в формирующейся отечественной социологии физической культуры пробивается тенденция к определению сущности физической культуры через феномен культуры [3]. В.М.Межуев подчеркивает, что ни физическую культуру, ни научную, ни нравственную мы не можем понять из них самих. Их надо включить в более широкую сферу, а такой является культура [4]. Специалисты ведущих вузов Санкт-Петербурга в коллективном труде «Философия культуры», анализируя развитие культурологической мысли в конце 20 века, отмечают, что по-прежнему преобладающей остается так называемая деятельностная трактовка культуры, сложившаяся в Советском Союзе еще в 60-е годы. Сторонники ее определяют культуру как совокупность форм, способов, средств и результатов человеческой деятельности. В реализации этого подхода к пониманию культуры наблюдается множество вариантов, различающихся, главным образом, по акцентам на ту или иную сторону деятельности [10].

Данный подход проявляется в определении понятия «физическая культура» в статьях по данной тематике в журнале «Теория и практика физической культуры» за последние 20 лет. Аналогичная точка зрения представлена в формулировках Федерального закона «О физической культуре и спорту в

Российской Федерации» 2007 года - «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [8].

Упомянутые авторы, выделяя положительные стороны деятельностного подхода, констатируют, что он оказался достаточно широким и гибким, чтобы вобрать в себя едва ли не все возможные характеристики культуры и, в частности, поглотить противопоставляющееся ему раньше аксиологическое понимание культуры. Но в тоже время они отмечают, что при таком подходе, включающем в сферу культуры всю человеческую деятельность и все ее продукты, остается в тени специфика культуры, отличающая ее от иных сторон социальной жизни. «Культурное» совпадает с «социальным», к числу культурных феноменов относится все, что есть в обществе. Различие между понятиями «культура» и «общество» размывается. Есть основания предполагать, что деятельностная концепция близка к исчерпыванию своих возможностей и поэтому все больше внимания исследователи уделяют информационно-семиотическому подходу к культуре [10].

Наше видение взаимосвязи понятий физическая культура и спорт как социального явления и культурного феномена заключается в том, что социальный феномен преобразования человеческого тела для выполнения тех или иных целей в обществе существует издавна. На протяжении развития человечества создавались специализированные практики по преобразованию телесно-двигательных качеств человека: афинская и спартанская системы физического воспитания; рыцарская система военной подготовки; немецкая, шведская, сокольская системы гимнастики; йога; ушу; цигун и т.д. В процессе многократного воспроизводства, какой-либо деятельности несколькими поколениями формируются культурные сценарии этих практик. Культурные сценарии – это обусловленные имеющимися в обществе знаниями, ценностями и нормами каналы или пути, по которым может в данном обществе проходить жизнь и деятельность людей. Культурные сценарии практик по преобразованию телесно-двигательных качеств в обобщенном виде со временем приобретают название «физическая культура».

Мы солидарны с мнением И.М.Быховской указывающей, что культура предстает систему ценностей, нормативов, ориентаций, которые направляют, определенным образом регламентируют деятельность человека, в свою очередь, объективирующую, материализующую эти ценности в своих результатах [1]. Исходя из вышесказанного, И.М.Быховская дает определение физической культуре как области культуры, регулирующей деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанной с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами [5].

Высказанные мысли согласуются с точкой зрения П.Сорокина, который ввел термин «социокультурное», которое обозначает попытку рассмотрения социальной и культурных сфер общества в единстве и взаимодействии. Рассуждая о строении общества, он выдвигает два уровня организации: уровень культурных систем (смысл, значение, ценность, составляющие духовное содержание культурных феноменов) и уровень социальных систем (выражение, воплощение смысла, значения, ценности в чувственно воспринимаемых формах, в физических вещах и процессах) [9].

Таким образом, физическая культура как социокультурное явление – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, регулирующей деятельность человека [сфера физической культуры и спорта] связанной с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами .

Литература

1. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы./И.М. Быховская// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 2. - С.19-27.
2. Зеленов Л.А., Дахин А.В., Ананьев Ю.В., Кутырин В.А. Культурология: учеб.пособие.-Н.Новгород, 1993.
3. Исаев А.А. Спортивная политика России./ А.А.Исаев — М.: Советский спорт, 2002.
4. Круглый стол журнала «Теория и практика физической культуры»//Теория и практика физической культуры.-1986.-№7.-С.18-19.
5. Культурология. XX век. Словарь.- Спб,1997.
6. Марков Б.В. Философская антропология: очерки истории и теории.- СПб.: Издательство «Лань», 1997.
7. Николаев Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности

- физической культуры //Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 4, с. 16-23.
8. Российская федерация. Законы. О физической культуре в Российской Федерации: федеральный закон//Российская газета.-2007.-8 декабря.
 9. Сорокин П. Социальная и культурная динамика.-СПб.: РХПИ,2000.
 10. Философия культуры. Становление и развитие./Под ред. М.С.Кагана, Ю.В.Перова, В.В.Прозерского, Э.П.Юровского — Спб.: Издательство «Лань»,1998.-448с.
 11. Шубарин И.В. Организационно-экономический механизм развития услуг в сфере физической культуры и спорта. Автореф.канд.дис.-Екатеринбург,2004.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

НАУМОВ А.А., ШАХОВ А.А., к.п.н.
ГОУ ВПО «ЕГУ им. И.А. Бунина», г. Елец, Россия

Современный футбол достиг такого высокого уровня, что исход игр в значительной степени определяется личностными психологическими факторами. Одной из специфических сторон этой всенародно любимой игры является непосредственный контакт с соперником с большим количеством единоборств и сопротивлений. Именно поэтому юные футболисты ещё на начальном этапе подготовки должны учиться испытывать удовлетворение от единоборств, научиться играть под прессингом, не испытывая при этом неудобств. Недаром некоторые отечественные и зарубежные специалисты отмечают, что победа в игре зависит от количества выигранных единичных поединков [1, 3], и с этим трудно не согласиться. Тенденция отбора в команды мастеров на сегодняшний день такова, что у селекционеров и тренеров большим спросом пользуются футболисты, способные успешно противостоять в личных поединках и выигрывать свои так называемые микроматчи на каждом участке поля. Футбол предъявляет серьёзные требования к волевым качествам футболиста. Таким образом, психологическая подготовка наряду с физической, технической и тактической становится неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса начинающих футболистов.

На наш взгляд, в деле формирования психологической готовности к игре, которая включает в себя развитие морально-волевых качеств, устойчивость управления эмоциями, безбоязненность физического контакта с противником и т. д., существенную помощь может оказать включение в учебно-тренировочный процесс юных футболистов элементов спортивной борьбы. Наиболее приемлемым видом единоборства в этом плане может стать дзюдо как один из самых популярных в мире в настоящее время видов спортивной борьбы. Кроме этого дзюдо относится к восточным единоборствам, которым присущ ритуал, таинственность и мистичность, все это сильно будоражит детское сознание. В процессе формирования боевой готовности футболиста к различным физическим контактам с противником можно использовать всевозможные элементарные формы борьбы («петушиные бои», игры-задания, сумо, бой всадников, борьба за чучело и набивной мяч и др.) и упрощенные схватки по правилам дзюдо (в партере, в пол силы, до первого броска и др.).

Использование дзюдо позволит устранить монотонию в тренировочных упражнениях футболистов, улучшив тем самым общий эмоциональный фон учебно-тренировочного процесса. Включение дзюдо в подготовку позволит спортсменам изучить элементы страховки при различных падениях, так часто встречающихся в процессе футбольной игры.

Многие спортивные психологи [2 и др.] отмечают у представителей спортивных игр и единоборств существование общих моментов в принятии тактических решений: кратковременность ситуации, антиципирование, выполнение технико-тактических действий при активном сопротивлении противника. Исходя из этого, можно предположить, что изучение основ дзюдо юными футболистами позволит активизировать некоторые характеристики их тактического мышления.

Несомненную помощь могут оказать упражнения, используемые в обучении дзюдоистов, и в общей физической подготовке начинающих футболистов. Так, в частности, дзюдо относится к высококоординированным видам спорта, поэтому, изучая различные технические действия этого единоборства, футболисты смогут повысить общий уровень координационных способностей, которые могут стать неплохим фундаментом в становлении базовой футбольной техники.

В процессе подготовки дзюдоистов много времени уделяется различным упражнениям на гибкость, которые помимо разминки и развивающего эффекта позволяют значительно сократить вероятность тренировочных и соревновательных травм (растяжения, вывихи и др.). Всем известно, что

современный футбол по травмоопасности превосходит многие виды спорта, можно с немалой долей вероятности утверждать, что заимствование борцовского стрейчинга в процесс подготовки юных футболистов позволит сократить количество их травм.

В группах начальной подготовки при разучивании такого технического элемента, как удар по мячу головой, многие тренеры сталкиваются с определёнными трудностями. Мышцы шеи в этом возрасте ещё недостаточно развиты, поэтому юные игроки очень часто не бьют по мячу, а подставляют голову, испытывая при этом болезненные ощущения. На наш взгляд, этот пробел можно частично исправить, включив в учебно-тренировочный процесс упражнения из арсенала дзюдо, направленные на укрепление мышц шеи, таких, например, как борцовский мост и другие его разновидности.

Некоторые сложности у тренеров возникают и при работе с вратарями. Удары игроков в этом возрасте становятся всё более плотными, и кисти рук юных стражей ворот оказываются к ним не готовыми. В этом компоненте нам могут помочь борцовские упражнения, укрепляющие кисти рук (специально-развивающие упражнения, игры в атакующие и блокирующие захваты и др.).

В настоящее время уже имеется некоторый опыт использования элементов дзюдо в подготовке начинающих футболистов. В частности, данная методика успешно применяется в Голландии, в системе подготовки амстердамского Аякса [4], одного из лучших клубов Европы, который занимается (и достаточно успешно) воспитанием собственного спортивного резерва.

Касаясь проблемы рационального распределения времени, которое можно выделять на использование в учебно-тренировочном процессе футболистов 8-10 лет (групп начальной подготовки) элементов дзюдо и форм организации данной работы, мы можем внести следующие предложения. Время на использование элементов дзюдо в подготовке начинающих футболистов можно взять из часов, отведённых учебной программой на ОФП. Формой данной работы может стать ежегодный (на протяжении 3 лет) двенадцатинедельный мезоцикл (по 1 тренировке в неделю), проводимый на переходном или специально-подготовительном этапе. Тренировки на основе дзюдо должны проводиться в специально оборудованном зале под руководством опытного тренера по дзюдо.

Все выше изложенное пока можно рассматривать лишь как интересную и перспективную научную гипотезу, которая требует дальнейшего всестороннего экспериментального обоснования и подтверждения.

Литература:

1. Бишопс Клаус Единоборство в футболе [Текст]: перевод с немецкого Владимира Малахова / Клаус Бишопс, Хайнс-Вилли Герардс. – М.: Терра-спорт, 2003. – 168 с.
2. Гоголев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гоголев, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
3. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г. В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
4. Helden Van De Toekomst. Ajax opleiding [Электронный ресурс] / Van De Toekomst Helden. – Amsterdam: Armada Sports, 2007. – электрон. опт. диск (DVD).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НОРМАТИВНО-ПРАВОВОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ИЖЕВСКА

НОВОКРЕЩЁНОВ В. В., д. п. н., профессор
ГОГОЛЕВ М. Ю., СИРАЕВА А. Р.
ГОУ ВПО ИжГТУ, г. Ижевск, Россия

В настоящее время нормативно-правовая база, регулирующая правоотношения в области физической культуры и спорта представляет собой относительно небольшой, по сравнению с другими отраслями права, по объёму массив законодательных и подзаконных актов. Центральное место в этом массиве занимают Конституция Российской Федерации и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Надо отметить сложность нормативного комплекса, регламентирующего общественные отношения в спортивном движении. Отслеживание вновь принятых и вступивших в действие нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта требует постоянного и мобильного обновления нормативно-правового обеспечения, обеспечения доступности нормативной правовой информации для как можно

большого числа заинтересованных лиц в связи с тем, что проведение спортивных мероприятий отличается цикличностью, а также в связи с тем, что каждый из видов спорта культивирующихся на территории Российской Федерации отличается своими специфическими правовыми институтами, которые регламентируют развитие того или иного вида спорта. Отметим также, что организация эффективного управления в сфере физической культуры и спорта невозможна без комплексного применения действующей нормативной базы в России, а также использования опыта организации физической культуры и спорта различных регионов Российской Федерации.

Мы считаем, что в настоящее время информационные технологии открывают новые возможности для формирования высокого уровня правосознания специалистов и правовой культуры граждан в сфере физической культуры и спорта. Поэтому необходимо проводить последовательную политику более полного применения возможностей новейших информационных технологий в процессе образования и правового воспитания.

В повышении правовой культуры граждан первостепенную роль призваны играть средства массовой информации (СМИ). Большинство населения получает информацию в традиционном виде - печатные издания, радио, телевидение. Но, к сожалению, приходится констатировать, что они с этой ролью не справляются: средства массовой информации не освещают в полной мере нормативно-правовые проблемы развития физической культуры и спорта. Официальное опубликование полного текста законов проводится в информационном бюллетене «Собрание законодательства Российской Федерации» или в общедоверительной «Российской газете». Но не все граждане читают эти издания. Добавим к этому сложность в отслеживании связей между юридическими документами, в систематизации информации, содержащейся в различных официальных СМИ. А новейшие информационные технологии предоставляют возможность населению и должностным лицам страны в кратчайшие сроки ознакомиться и изучить новые законы и другие акты нормативного характера, так как соблюдение и исполнение их во многом зависит от того, насколько своевременно и правильно они понимаются теми, кому адресованы.

На основании изложенного, целью нашего исследования явилась оптимизация правового обеспечения отрасли «Физическая культура и спорт» для повышения правовой культуры специалистов и граждан в сфере физической культуры и спорта.

Для достижения цели использовались теоретические методы исследования: анализ юридической литературы, нормативных правовых документов по государственному и муниципальному управлению, отраслевому управлению в сфере физической культуры и спорта, а также электронных Интернет-ресурсов по проблеме, систематизация опыта по управлению сферой физической культуры и спорта; методы эмпирического исследования: анкетирование специалистов в сфере физической культуры и спорта. Информационной базой исследования послужили нормативно-правовые акты Российской Федерации, материалы инструктивного и рекомендательного характера, специальная литература и материалы периодической печати по изучаемой проблеме, ресурсы Интернет.

Организация исследования. Нами проведен анкетный опрос специалистов Управления по физической культуре и спорту Администрации г. Ижевска и специалистов спортивных отделов пяти районов города Ижевска по вопросам обеспечения нормативно-правовыми документами в сфере физической культуры и спорта для комплексного изучения действующей нормативной базы в России, а также для формирования высокого уровня правосознания специалистов и правовой культуры граждан в сфере физической культуры и спорта. Всего в опросе приняло участие 26 экспертов со стажем работы в отрасли более 10 лет. В анкете были заданы вопросы о знании и частоте обращения к тем или иным нормативным документам в сфере физической культуры и спорта, а также о наличии указанных нормативных документов на рабочем столе специалиста. Также был задан вопрос о необходимости доведения до граждан и потенциальных спонсоров нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта для повышения правовой культуры граждан и способах предоставления информации. Для обзора использования современных информационных технологий в нормативно-правовом обеспечении в сфере физической культуры и спорта был проведен анализ наличия нормативно-правовой информации в сфере физической культуры и спорта на официальных сайтах некоторых регионов России. Также был проведен анализ официального сайта Удмуртской Республики (www.udmurt.ru) и официального сайта муниципального образования "Город Ижевск" (www.izh.ru) на наличие нормативно-правовой информации в сфере физической культуры и спорта для изучения действующей нормативной базы.

Результаты исследования. Рассмотрев информационную активность некоторых регионов России по освещению спортивной жизни региона и использованию современных информационных

технологий в нормативно-правовом обеспечении сферы физической культуры и спорта, мы пришли к выводу, что в крупных городах, в которых наиболее часто проводятся международные соревнования по различным видам спорта (т.е. такие города, как г. Москва, г. Санкт-Петербург и др.), органы власти этих городов проводят политику более полного использования возможностей новейших информационных технологий в процессе образования и правового воспитания граждан в сфере физической культуры и спорта. Используя накопленный опыт главных городов России в части применения информационных технологий в процессе образования и правового воспитания граждан в сфере физической культуры и спорта, мы полагаем, что решение вопросов распространения официальных правовых документов в сфере физической культуры и спорта через органы местного самоуправления города Ижевска будет способствовать пропаганде физической культуры и спорта и позволит существенно улучшить положение дел в области ознакомления населения Ижевска с официальными текстами правовых актов органов государственной власти и местного самоуправления.

В целях обеспечения реализации законных прав граждан и организаций на доступ к нормативным документам в сфере физической культуры мы предлагаем ввести блок «Нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта» на официальном Интернет-сайте Администрации г. Ижевска в ссылке «Физическая культура и спорт», который будет находиться под контролем Управления по физической культуре и спорту Администрации города Ижевска и будет пополняться по мере издания новых законов, указов и постановлений. Блок должен представлять собой государственный тематический информационный ресурс в области правовой информатизации в сфере физической культуры и спорта, сочетающий в себе принципы официальности, компетентности и актуальности при формировании информационного массива с принципами общедоступности, своевременности и привлекательности способов представления информации. Обобщая вышеизложенную информацию о создании блока «Нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта» отметим, что создание правового сайта можно признать своевременным и логически обоснованным направлением в развитии правовой информатизации г. Ижевска в сфере физической культуры и спорта.

ФИТНЕС-ДИРЕКТОР: СОДЕРЖАНИЕ И СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБОЖИНА Д.А.,
ГОУ ВПО «УГУ-УПИ», ИФКССиТ, г.Екатеринбург, Россия

Содержание и специфика управленческой деятельности в фитнес-индустрии могут быть раскрыты только с учетом особенностей данной отрасли. В каждой отрасли существуют свои закономерности, своя специфика управления. Так и фитнес-индустрия имеет свою специфику управления. Профессия фитнес-директора является одной из самых молодых и динамичных. Если до перехода к рыночной экономике управлением в спортивной организации могли заниматься бывшие спортсмены, спортивных менеджеров готовили, главным образом, в спортивных организациях, то в настоящее время знаний и опыта только лишь в области спорта при отсутствии теоретической и научной подготовки в области менеджмента становится недостаточным. Фитнес-индустрия нуждается в менеджерах, которые готовы к разработке концепции и обладающие способностями стратегического мышления. Менеджмент фитнес-клуба — это комплексный процесс, который требует от менеджера знания индустрии, понимания тенденций рынка, желаний и потребностей клиентов.

Фитнес-клуб – это объект спортивно-оздоровительного назначения, предоставляющий комплекс фитнес-услуг. Четкой классификации фитнес-клубов не существует, но имеются определенные критерии деления фитнес-клубов:

- По количеству оказываемых услуг;
- По целевой аудитории;
- По стоимости;
- По размеру;
- По системе оплаты и вариантам членства.

Содержание и специфика деятельности фитнес-директора заключаются в следующем:

1. Деятельность фитнес-директора носит междисциплинарный характер.

В основе управления фитнес-клубом лежит две теории: теория общего менеджмента и теория

спорта.

Знания фитнес-директора можно разделить на три группы:

1. Технические знания, или профессиональные навыки, означают владение техническими и специальными знаниями в области спорта как особой специальностью, связанной с основной деятельностью спортивной организации. Помимо знаний теории физической культуры и спорта, необходимо разбираться в основах анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.п. Фитнес-директор должен подробно знать все направления фитнеса.
2. Знания теории менеджмента.
3. Концептуальные знания позволяют принимать и вызывать изменения в окружающей среде, которые могут тем или иным образом влиять на организацию.
4. Функции фитнес-директора зависят от организационной структуры фитнес-клуба. В одном клубе функции фитнес-директора выполняет директор клуба, в другом – директор фитнес-департамента, а в следующем – менеджер групповых программ.
5. Фитнес-директор уделяет особое внимание планированию, политике развития клуба, формированию целей и выбору стратегических решений для достижения поставленных целей.
6. Фитнес-директору необходимо любить спорт, физическую активность и поддерживать форму.
7. Фитнес-директор курирует, или лично ведет поиск и обучение работников фитнес-департамента. Он отвечает за направленность корпоративного обучения, планирует его, разрабатывает критерии оценки результатов.
8. Фитнес-директор организует работу инструкторского и административного состава клуба, отвечает за грамотное составление расписания групповых программ, добиваясь, чтобы оно было максимально удобно для клиентов и сбалансировано для тренеров.
9. Фитнес-директору необходимо создать благоприятную атмосферу в клубе. Необходимо заинтересовать и удержать клиента максимально удовлетворяя его потребности. Одной из важных потребностей клиентов является внедрение новых услуг. Поиск, как правило, происходит на крупных выставках и конференциях. Далее данные программы необходимо воплотить в жизнь.

Фитнес-директору своей деятельностью необходимо способствовать развитию спорта и обеспечивать эффективное функционирование фитнес-клуба в современных рыночных условиях.

На сегодняшний день важно учитывать тенденции развития фитнес-индустрии и осуществлять подготовку профессиональных управленческих кадров.

Литература:

1. Томич М. Основы менеджмента в спорте / М. Томич. М.: МАФСИ, 2005.- 352 с.
2. Классификация российских и западных фитнес-центров <http://www.rbc.ru>
3. Российский Союз Фитнеса. Профессия фитнес-директор <http://www.fitnessunion.ru/>

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОБОРотова С.А.,

Липецкий институт развития образования, г. Липецк, Россия

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

XXI век – век новых глобальных перемен, во многом пока неопределенных, но несущих нам огромное количество информации в виде указаний, рекомендаций и изменений [3]. Преобразования российского общества в целом и школы в частности напрямую ведут к изменению требований, как к ученику, так и к учителю. Множество педагогов сегодня находятся в поиске новых форм и методов обучения.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Важно, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают положительное влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Только собственной деятельностью можно «сделать» и свою личность, и здоровье, и дееспособность. Культурному и образованному в области физической культуры человеку проще и эффективнее показать и утвердить себя в любой сфере деятельности.

Все движения, которые осваивает ребенок сам или которым его учат взрослые, - это произвольные движения: учится ли он ходить, бегать, складывать кубики, завязывать шнурки или выводить на бумаге первые каракули. И именно учитель физической культуры шаг за шагом ведет своих учеников к прекрасному искусству владения своим телом [2]. Таким образом, учебное заведение является ключевым пунктом, в котором можно успешно проводить политику приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать установку на двигательно-активный стиль жизни.

Модернизация процесса физического воспитания вынуждает и молодых специалистов и учителей с большим опытом и стажем работы разнообразить методы обучения, решаться на эксперименты, идти к наиболее рациональному использованию времени на уроках физической культуры. Только проявив компетентность, всестороннюю информированность о современной школе, учитель может повысить качество образования учащихся [4]. Компетентный педагог должен быть знающим. Помимо собственного учебного предмета, он должен иметь знания по психологии, педагогике, возрастной физиологии и другим областям. Следовательно, профессиональная компетентность педагога это совокупность обобщенных знаний, умений и способностей, обеспечивающих результаты в обученности и воспитанности школьников в современных условиях [1].

Содержание стандарта образования, акцентируя внимание к личностным аспектам учебного предмета по физической культуре, предъявляет новые требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального «арсенала» учителя физической культуры. Существует необходимость постоянного обновления и расширения профессиональных знаний по наиболее актуальным направлениям, таким как совершенствование и развитие системы образования, формирование профессиональных педагогических умений, стимулирование творческого роста педагога [7].

Процесс подготовки специалиста ФКиС не завершается в высшем учебном заведении. Изменения в социальной, образовательной политике предъявляют новые требования к учителю физкультуры. Разработка и принятие новых образовательных стандартов, ориентированных в первую очередь на обеспечение качества образования, развитие учащихся, создание условий эффективного образовательного процесса требуют постоянного научно-методического сопровождения специалиста.

Система повышения квалификации учителей физической культуры призвана обеспечить методические условия успешности создания здоровьесберегающего образовательного пространства, физического воспитания детей.

В целях достижения планируемых результатов повышения квалификации педагогов в области физической культуры и спорта Липецкий институт развития образования расширяет свое взаимодействие с различными структурами. Мы имеем позитивный опыт сотрудничества с преподавателями Липецкого государственного педагогического университета, информационно-аналитическим центром развития физической культуры и спорта Липецкой области, детским оздоровительно-образовательным центром спорта и туризма, городским центром детского и юношеского туризма, врачебно-физкультурным диспансером, МОУ СОШ №№ 47, 68 в области проведения курсов повышения квалификации, подготовки нормативной документации, программно-методических материалов.

Задачи программы курса повышения квалификации учителей физической культуры «Совершенствование процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Липецкой области» это, прежде всего:

- повышение профессиональных знаний педагога;
- совершенствование уже имеющихся и изучение новых средств, методов, форм обучения, воспитания и развития учащихся;
- определение инновационного содержания образования по предмету «физическая культура».

Программа курса включает актуальные вопросы воспитания в процессе обучения, материалы, способствующие развитию самостоятельного творческого поиска педагога.

Слушателям предлагается ряд методик использования информационно-коммуникационных

технологий, здоровьесберегающих подходов, методов и средств в образовательном процессе урока личностно-ориентированной физической культуры, ознакомление с перечнем травмоопасных и запрещенных упражнений, а также с комплексом упражнений, способствующих снятию психоэмоционального и физического перенапряжения. С педагогами области изучаются стандарты физического развития детей и подростков разных типов сложения, стандарты физической подготовленности, методики использования таблиц и компьютерных программ для оценки и коррекции морфофункционального развития детей.

Совместно с ГУ «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» сделан серьезный шаг в подготовке учителей общеобразовательных учреждений к организации и проведению мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности детей области, данные которого, дают возможность провести комплекс конкретных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье ребенка.

В процессе повышения квалификации у педагогов есть возможность проанализировать свой опыт работы, раскрыть творческий потенциал, обменяться накопленными знаниями и профессиональными достижениями. Без таких умений невозможен профессиональный рост учителя в постоянно обновляющейся системе общего образования.

Наше сотрудничество не столь продолжительно, но его необходимость, эффективность оценена всеми сторонами: институтом, центром, учителями, управленческими кадрами.

Дальнейшее развитие планируется в двух направлениях.

Первое – это совершенствование научно-методического сопровождения образовательного процесса в школах по физическому воспитанию:

- развитие профессиональной компетенции учителя ФК (теоретической, методологической, методической составляющей);
- адаптация программно-методического обеспечения к новым стандартам;
- расширение форм и методов физкультурно-спортивной деятельности среди детей;
- технологизация урока физической культуры;
- разработка методических рекомендаций по вопросам физического воспитания и здоровьесбережения;
- технологии создания, поддержки, диагностики здоровьесберегающей среды.

Второе – это развитие новых форм инновационно-интегративной деятельности в первую очередь в области мониторинга психофизического здоровья участников образовательного процесса на основе научно-методического сотрудничества кафедры психологии развития и коррекции личности, лаборатории «Здоровьесберегающие технологии» ИРО и информационно-аналитического центра развития ФКиС.

Предполагается объединение деятельности ИРО, учреждений ФКиС, учреждений государственной поддержки детства, специалистов по организации летнего отдыха учащихся в научно-методическом сопровождении процесса оздоровления детей в каникулярное время.

Практика показала, что усилия отдельных учреждений, будь то школа, институт развития образования, учреждение ФКиС в одиночку не может решить проблему сохранения и развития физического здоровья населения. Видится только один путь – объединение усилий всех заинтересованных сторон, в центре внимания которых будет семья и ее самые юные члены – будущее нашей страны.

Литература:

1. Генике Е.А. Профессиональная компетентность педагога – М.: Сентябрь, 2008.
2. Ивашковский А.А. Как разнообразить уроки в начальной школе // Физическая культура в школе, 2008, №4.
3. Компанец Л.И. «Свобода» на уроках // Физическая культура в школе, 2008, №5.
4. Концепция модернизации общего образования до 2010 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 1756-р
5. Куцаев В.В. «Золушка» или «королева» // Физическая культура в школе, 2008, №5.
6. Машковцев А. Новости школьно-спортивной жизни // Спорт в школе №16 (442), август 2008.
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть I. Начальное общее образование. Основное общее образование. / Министерство образования Российской Федерации. – М. 2004.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫСОКИМ ДОСТИЖЕНИЯМ В СПОРТЕ

ОСЕЧКИНА И.П.

ГОУ ВПО ТулГПУ им.Л.Толстого, г.Тула, Россия

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Существующие на сегодняшний день структуры, которые призваны обеспечить здоровье ребенка, для достижения в дальнейшем высоких результатов в спорте, явно не справляются с задачей профилактики заболеваний и оздоровления. Одним из отрицательных факторов для детей дошкольного возраста, является малоподвижный образ жизни, приводящий к нарушению физического, психического и интеллектуального развития. Поэтому современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, отвечающая его интересам и социальным запросам. И такой активной деятельностью в дошкольном учреждении является обучение детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис.

Следует поддерживать интерес детей и к другим видам спорта, рассказывать им о событиях спортивной жизни, воспитывать чувство патриотизма, формировать представления о дружбе народов страны и всего мира.

При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо развивать у детей интерес к физической культуре, а также к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если воспитатель понимает, насколько важны физические упражнения для здоровья ребенка, и имеет для этого соответствующую подготовку. Заниматься спортом (то есть на основе специальной подготовки принимать участие в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях (например, в спортивной игре в настольный теннис), отдельные элементы соревнования не только возможны, но и желательны.

Возможности детей с развитием координации движений, ловкости постепенно увеличиваются, поэтому необходимо усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

Обучая игре в настольный теннис, мы ставим самые разнообразные образовательные и воспитательные задачи. Таким образом создаются благоприятные условия для развития точности, ловкости движений, ориентации в пространстве, глазомера. Детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в настольный теннис насыщена разнообразными движениями и имеет большое количество тактических комбинаций, доступных для овладения дошкольниками. Отдельные элементы этой игры, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы в работе дошкольного учреждения. В МДОУ № 77 г. Тулы такая работа проводится в рамках кружковой работы «Веселый мяч».

Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность игры с мячом, ее цель и правила. Во время игры ребенок должен уметь определить расстояние и траекторию полета мяча, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. В 5-6 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Основными физическими качествами человека принято называть ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. Каждое физическое качество развивается в неразрывной связи с формированием двигательных навыков. Для своего развития оно требует соответствующей подготовки организма, внешних условий, использование специфических средств и методов.

Накопленный двигательный опыт дает возможность требовать от детей лучшего качества в выполнении упражнений. Основная работа с детьми этого возраста направлена на совершенствование навыков движений. Игры с целлулоидным мячом укрепляют костно-связочный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, вырабатывают глазомер, развивают ловкость, согласованность, быстроту движений, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют волю.

Целью нашего исследования является внедрение программы «Веселый мяч» для формирования физических качеств и навыков в процессе обучения дошкольников игре в настольный теннис.

Разработанная программа и комплексы упражнений по обучению дошкольников игре в настольный теннис включают в себя общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, игровые задания, направленные на физическое развитие старших дошкольников.

Педагогический эксперимент состоит из двух взаимосвязанных этапов.

На I этапе (констатирующем) нами был выявлен начальный уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

На II этапе (формирующем) нами отслеживается динамика изменений физического развития, физических способностей, качеств и навыков детей под влиянием разработанных здоровьесберегающих технологий.

Исследование началось с 2005-2006 учебного года, продолжалось в 2006-2007 учебном году и завершилось в 2007-2008 учебном году.

По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья детей не было.

Экспериментальная и контрольная группы включали по 12 детей. Отличие в методике проведения занятий в экспериментальной группе состояло в том, что занятия проводились по общепринятой программе физического воспитания и по специально разработанной методике обучения игре в настольный теннис. В контрольной группе занятия проводились только по общепринятой программе физического воспитания.

Программа тестирования включает в себя показатели, отражающие уровни развития:

- антропометрические измерения: рост стоя, рост сидя, вес тела, окружность груди (пауза-вдох-выдох), ЖЕЛ, ФЖЕЛ, сила кисти (правой и левой);

- функциональные показатели: ЧСС, ЧСС (30 восхождений на предмет высотой 20 см за 1 минуту), АД;

- показатели физической подготовленности организма детей: бег 10м с ходу, челночный бег (3x10м), метание мяча (правой, левой рукой), бег 30м со старта, прыжки в длину с места, гибкость.

Существенных изменений за экспериментальный период в параметрах роста, веса, окружности грудной клетки между детьми экспериментальной и контрольной групп не выявлено. Однако значительные различия выявлены в показателях ЖЕЛ и ФЖЕЛ, силе кисти, метании мяча, прыжках в длину с места.

Тенденция к росту по всем показателям программы тестирования выражена у детей экспериментальной группы, использующих предложенные нами более эффективные средства и технологии, чем у детей контрольной группы.

Предварительные итоги нашего исследования подтверждают эффективность целенаправленных спортивно-игровых средств, связанных с игрой в настольный теннис, которые обеспечивают повышение уровня морфологических и функциональных параметров исследуемых дошкольников.

ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ПАВЛОВА Т. Н., к.п.н., доцент РГУФКСиТ,
ПАВЛОВ С. Е., к.м.н., НИИ спортивной медицины РГУФКСиТ
Москва, Россия

Проблема восстановления и повышения работоспособности в современном спорте сегодня не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в связи со своей абсолютной физиологической разоруженностью, не понимают необходимости углубленной интеграции спортивной педагогики, физиологии и медицины для решения реально стоящих сегодня перед спортивной наукой задач. Вместе с тем, любому тренеру и спортсмену важно, прежде всего, понять, что все, что они хотели бы достичь в результате спортивных тренировок может быть реализовано исключительно в рамках строгих физиологических законов. И основными физиологическими законами здесь являются законы адаптации организма к изменяющимся условиям Среды, которые с современных позиций могут быть описаны исключительно в рамках теории функциональных систем [П. К. Анохин, 1958, 1968, 1975, 1980], диктующей необходимость системного, «целостного» подхода в оценке адаптационных процессов в организме спортсмена. При этом, определенная часть "вины" за сложившуюся сегодня ситуацию в медико-биологическом обеспечении спорта лежит и на "ведущих" (в смысле занимаемых ими постов) специалистах по спортивной медицине и физиологии, слишком долгое время почивавших на лаврах "коллективных" побед.

Соответственно, базой для создания целостной и действенной концепции восстановления и повышения тренированности атлетов может являться общая теория развития человеческого организма [Войтенко В. П., Полюхов А. М., 1986] с теорией адаптации, как ее неотъемлемой составляющей. При этом именно законы адаптации человеческого организма являются определяющими в формировании тех или иных результатов любой деятельности человека, включая и его деятельность в спорте [Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н., 1998; Павлов С. Е., 1999, 2000]. В этом утверждении, казалось бы, нет ничего нового. В. Н. Платонов (1988) в одной из своих монографий особо отметил факт взаимосвязи процессов адаптации и восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблема состоит лишь в том, что процессы адаптации протекают по иным законам, нежели это представлено Ф. З. Меерсоном, М. Г. Пшениковой (1988), В. Н. Платоновым (1988) и их многочисленными последователями, а, следовательно, господствующая сегодня теория адаптации не может служить физиологической основой для каких-либо концепций. В противовес преимущественно "неспецифическим" позициям авторов вышеупомянутой теории адаптации мы утверждаем, что процесс адаптации строго специфичен, причем эта специфичность обусловлена, в том числе, и неспецифическим звеном адаптации и в целом определяется, прежде всего, специфичностью конкретной функциональной системы, формируемой организмом в ответ на всегда комплексное средовое воздействие.

Поскольку, процесс адаптации строго специфичен, столь же строго специфично должны протекать и восстановительные процессы, являющиеся неотъемлемой составляющей процесса адаптации. Т. е. следует говорить не о восстановлении "вообще", а о восстановлении конкретных "израсходованных" в процессе работы пластических, энергетических и др. "ресурсов" конкретных компонентов конкретных функциональных систем. В связи с изложенным "материализуется" принцип функционального запроса организма обуславливающий вполне конкретные требования "субстратного" обеспечения конкретной функции той или иной системы. Это же делает возможным использование конечного результата деятельности (со всеми характеризующими его параметрами) той или иной функциональной системы организма в качестве наиболее информативного критерия эффективности использования различных средств и методов восстановления в спорте [Павлов С. Е., 1999, 2000].

Говоря о средствах и методах восстановления, следует вспомнить о том, что их принято разделять на три группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические [Дубровский В. И., 1991]. При этом, к какой бы группе не относились используемые в подготовке спортсмена средства восстановления, следует помнить, что эффекты их действия на организм всегда реализуются через уже существующие в нем физиологические механизмы [Анохин П. К., 1980], что исключает любые надфизиологические представления [Матвеев Л. П., 1998, 1999] о процессе подготовки спортсмена вообще и тем более о течении в его организме восстановительных процессов. Следовательно, когда мы говорим о принадлежности того или иного средства или метода восстановления к одной из трех указанных групп, мы всегда должны представлять, что приведенная выше классификация средств восстановления в значительной степени искусственна, хотя и необходима, в том числе и в практической деятельности тренера, поскольку позволяет акцентировать его внимание на том или ином аспекте подготовки спортсмена. Но существует и обратная сторона практического использования данной классификации: она открывает "путь" для представлений о возможности отдельно педагогической, медико-биологической и психологической подготовки спортсмена, что, по крайней мере, в отношении двух последних будет абсурдом. Однако, любому серьезному специалисту, работающему со спортсменами, следует также задать себе вопрос: а не будет ли столь же абсурдно предположение о возможности использования в подготовке высококвалифицированного спортсмена лишь педагогических средств?

Парадоксально, но на рубеже третьего тысячелетия приходится доказывать необходимость комплексного использования восстановительных средств в подготовке спортсмена. А ведь таковая с чисто медицинской точки зрения продиктована не только и не столько задачей максимальной реализации его потенциала в избранном виде спорта, но и проблемой сохранения его здоровья в условиях напряженнейших тренировочных нагрузок, величина которых "определяется даже не тренером, а, прежде всего, уровнем спортивных достижений сегодняшнего дня" [Дембо А. Г., 1980]. Другими словами, можно закрыть глаза на то, что в результате неспособности того или иного спортсмена к "чистому" (без использования, например, фармакологических средств) "освоению" предлагаемых ему тренировочных объемов он никогда не достигнет в избранном виде спорта "отпущенного" ему природой "потолка", но нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления (что отнюдь не

редкость еще и в связи с отсутствием у тренера реально информативных методов срочного контроля за функциональным состоянием спортсмена). И речь здесь идет не только о травмах опорно-двигательного аппарата, но и, прежде всего, о соматических заболеваниях, возникающих или обостряющихся в связи с тотальным "отвлечением" резервов организма в функциональные системы организма, обеспечивающие реализацию специфической деятельности спортсмена.

Таким образом, именно насущными требованиями организма, его "функциональным запросом" обусловлена необходимость комплексного использования широчайшего спектра восстановительных средств в спорте. При этом выдвигаются концепции о необходимости использования (в отдельных видах спорта) восстановительных средств уже на этапе ранней специализации. Но речь может идти лишь о физиологически обоснованной комплексности восстановительных мероприятий, что зачастую не состыковывается с механистическими "представлениями" о течении процессов восстановления спортивных педагогов. Лишь зная "технология" целостного процесса подготовки спортсмена можно быть застрахованным от непродуктивной траты сил, времени и средств. В качестве доказательства сказанного можно привести уже описанный нами случай, когда использование высокоэффективного комплекса восстановительных средств в тренировке пловца не привело к ожидаемым результатам из-за погрешностей в "педагогической" части его подготовки. Аналогичные примеры (но уже с "участием" легкоатлетов) были приведены в докладе одного из авторов данной статьи на научно-практической конференции во ВНИИФКе, посвященной подготовке спортивного резерва (октябрь, 1999 г.) [Павлов С. Е., 1999].

Неизбежно вспоминая о фармакологическом направлении восстановления в спорте, следует сказать, что его возможности не беспредельны. Ускорение течения каких-либо более или менее целостных, относительно законченных процессов в организме, может осуществляться лишь при запуске центральных механизмов. Но практически все эффективные в этом плане фармакологические препараты "центрального" действия давно уже внесены МК МОК в список допингов. Таким образом, в фармакологическом "арсенале" спортивного врача и тренера остаются в основном препараты, обеспечивающие при их правильном применении нормальную деятельность функциональных систем интенсивно работающего организма (что уже немало) и пищевые добавки, выступающие в качестве источника дополнительного "пластического" обеспечения организма. Однако и такого, достаточно ограниченного списка разрешенных к применению в спорте препаратов может быть достаточно для того, чтобы хоть в какой-то степени обеспечить организму спортсмена освоение тренировочных нагрузок, требуемых для достижения высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что мы реально представляем глобальность лишь слегка затронутой здесь проблемы, но мы надеемся, что данная статья послужит стимулом для освоения педагогами реальных физиологических знаний и дальнейшей работы по созданию действенной концепции проведения восстановительных мероприятий в спорте.

Литература:

1. Анохин П. К. Внутреннее торможение как проблема физиологии. - Москва, Медгиз, 1958 г., 472 с., ил.
2. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М., «Медицина», 1968. - 546 с., ил.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М., "Медицина", 1975, 448 с., ил.
4. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980, 196 с.
5. Войтенко В. П., Полюхов А. М. Системные механизмы развития и старения. - Л.: Наука, 1986. - 184 с., ил.
6. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. - М.: ФиС, 1980.- 295 с., ил.
7. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 200 с., ил.
8. Матвеев Л. П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. - "Теор. и практ. физ. культ.", № 7, 1998. - С. 55-61.
9. Матвеев Л. П. Категории "развитие", "адаптация" и "воспитание" в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи). - "Теор. и практ. физ. культ.", № 1, 1999. - С. 2-11.
10. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М., Медицина, 1988. - 256 с., ил.
11. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании//Методическая разработка для преподавателей и аспирантов РГАФК.- М., РГАФК, "Принт-Центр", 1998. - 33 с.
12. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Теор. и практ. физ. культ., № 1, 1999.- С. 12-17.
13. Павлов С. Е. Теория адаптации и теория спортивной тренировки//В сб.: XVI Всероссийской научно-практической конференции "Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва", - Москва, 5-7 октября, 1999. - стр. 65-67.
14. Павлов С. Е. Адаптация. - М.: «Паруса», 2000. - 282 с.
15. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 216 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО,
ПОЛЫНСКИЙ Р.А., КИРИЕНКО П.А.
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения в зависимости от меняющихся социально-экономических и прочих условий является одной из основных направлений медицинского, физкультурного и биологического образования. Среди показателей состояния здоровья детей важное место занимает их морфофункциональное развитие, на которое влияют наследственность, состояние окружающей среды, условия труда и быта, питание. Большую роль в развитии детей и подростков играет физическое воспитание, основой которого являются занятия физической культурой. Изменение действия данных факторов на развитие человека, происшедшее во второй половине прошлого столетия привели к серьезным последствиям и, прежде всего, к значительному ухудшению состояния здоровья обучающихся в различных образовательных учреждениях в последние годы (Л.Ф. Бережков, 1997; А.А. Баранов, 1999; А.Г. Сухарев, 2001; Т.М. Максимова, 2002; В.Р. Кучма и др., 2003; С.П. Левушкин, 2005; Е.А. Полынская, 2006 и др.), увеличению уровня заболеваемости по отдельным видам патологий в 4-5 раз и более (М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, 2002), снижению числа здоровых детей за период обучения в общеобразовательной школе в 4-5 раз (Э.М. Казин и др., 2000).

В создавшихся условиях проблема охраны здоровья подрастающего поколения становится задачей не только медицины, но и работников всех социальных сфер общества, включая физическую культуру и спорт. Это относится к тем специалистам, которые получили в ходе вузовского обучения достаточную подготовку для качественного проведения оздоровительной и спортивно-массовой работы (учителям физического воспитания, биологии и др.).

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.

Цель работы – разработать региональные стандарты физического развития, физической подготовленности и морфофункционального развития детей и подростков Липецкой области

Исходя из цели были определены следующие задачи:

1. Разработка методики внедрения в практику общероссийской системы мониторинга на территории Липецкой области
2. Исследования уровня физической подготовленности, физического развития и морфофункционального развития детей, подростков и молодежи Липецкой области.
3. Создание информационной базы по результатам проведенного исследования.

Объект исследования – уровень физического, морфофункционального развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Липецкой области.

Методы исследования физической подготовленности. 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.

В исследовании, как правило, применяют не один тест, а несколько. Например, изучение подготовленности спортсмена применяют контрольные упражнения, оценивающие уровень развития специальных двигательных качеств, тактической, технической и т.п.

В условиях средней общеобразовательной школы на уроках физической культуры при оценке физической подготовленности наиболее часто используется комплекс контрольных упражнений (двигательных тестов), включающий в себя бег на 30 метров, бег на 1000 м, челночный бег 3x10 метров, наклон туловища вперед, подтягивания на высокой (для юношей) и низкой (для девушек) перекладине, прыжок вперед в длину с места, координационная проба Ромберга, поднимание туловища за 30 секунд, тест с падающей линейкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Что позволяет соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Тестирование позволяет получать объективную информацию о физическом состоянии человека, однако правильность выбора тестов и достоверность полученных в ходе исследования показателей должна быть проверена на основе результатов специфических спортивных соревнований.

Условно контрольные упражнения можно разделить на тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности и каждого компонента специальной в том или ином виде спорта, определяющие степень технической и тактической подготовленности, физическое состояние лиц различного социального статуса, возраста и пола.

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 занятий определенными видами спорта и участия спортсменов в соревнованиях и др.

Использование компьютерной программы «Мониторинг здоровья» для оценки и корректировки физической подготовленности и морфофункционального развития детей, подростков и молодежи.

В ходе разработки стандартов использовалась компьютерная программа «Мониторинг здоровья» (С.П.Левушкин, 2004), которая предназначена для различных компонентов физического состояния и здоровья детей, подростков и молодежи. Созданный программный продукт представляет собой многопользовательскую систему, работающую по технологии «клиент-сервер». Это позволяет выполнять работу с ней одновременно на большом числе персональных компьютеров и хранить практически неограниченное количество данных. За хранение информации отвечает внешний SQL-сервер (Firebird). Программой используются показатели, указанные в постановлении правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и приказе министерства здравоохранения и министерства образования Российской Федерации от 30.06.1992 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Компьютерная программа состоит из VII основных разделов, краткое содержание которых представлено ниже.

I. Раздел ввода информации предусматривает ввод «паспортных» данных студентов и результатов обследований. К «паспортным» данным относятся дата обследования; фамилия, имя, отчество, пол, дата и место рождения обследуемого; класс, школа, где он обучается. Раздел ввода результатов обследований предусматривает ввод информации о физическом развитии, физической подготовленности, работоспособности, состоянии кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и заболеваемости.

II. Раздел вычисления индексов и интегральных показателей позволяет рассчитать уровень физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко); адаптационный потенциал (по Р.М. Баевскому); индекс физического состояния (по С.П. Левушкину); расчет антропометрических индексов; величину интенсивности накопления пульсового долга, PWC 170, максимального потребления кислорода и др.

III. Раздел индивидуального и группового рейтинга позволяет представить отдельных обследуемых и группы студентов в определенной последовательности в зависимости от средней величины качественной оценки данных физического развития, двигательной подготовленности и состояния сердечно-сосудистой системы.

IV. Раздел статистической обработки предусматривает выполнение статистической обработки данных с определением отдельных статистических параметров, необходимых для научных выкладок. При вводе результатов исследований формируется база данных, позволяющая подвергать многомерной статистической обработке введенные показатели крупными статистическими системами статистическими пакетами типа «Statistica» и т.п.

V. Раздел корректировки нормативов позволяет корректировать нормативы изучаемых

показателей в соответствии с региональными стандартами.

VI. Раздел отчетов позволяет систематизировать исследуемых студентов в зависимости от образовательного учреждения, где они обучаются, от возраста, пола, наличия отклонений в состоянии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, степени развития гемодинамических и физиометрических функций и многих других показателей и осуществлять отчеты о результатах мониторинга по вышеуказанным критериям по всем имеющимся в базе данных показателям.

VII. Раздел заключений и рекомендаций позволяет выполнять оценку уровня физического развития, его гармоничности, общей физической подготовленности, мышечной работоспособности, определяет состояние физиометрических и гемодинамических показателей. Для каждого обследуемого студента компьютерная программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности.

Внедрение данной программы в практику позволило создать компьютерную базу данных, включающую результаты обследований более 21 тысяч детей, подростков и молодежи Липецкой области.

Методика использования оценочных таблиц.

При определении возраста обследуемых школьников необходимо руководствоваться следующей схемой:

- за 7 лет считали от 6 лет 6 мес. До 7 лет 5 мес. 29 дней;
- за 8 лет считали от 7 лет 6 мес. До 8 лет 5 мес. 29 дней;
- за 9 лет считали от 8 лет 6 мес. До 9 лет 5 мес. 29 дней и так далее.

Показатели физического развития и центральной гемодинамики, отклоняющиеся от средней арифметической на величину, не большую, чем $+ 0,67 \delta$, характеризуются как «СРЕДНИЕ». При отклонении от средней арифметической на величину, превышающую минус одна сигма или плюс одна сигма (но в обоих случаях не больше двух сигм), величина характеризуется соответственно как «НИЖЕ СРЕДНЕЙ» и «ВЫШЕ СРЕДНЕЙ». Если отклонение превышает минус две сигмы или плюс две сигмы, величина характеризуется соответственно как «НИЗКАЯ» или «ВЫСОКАЯ».

Для оценки показателей морфофункционального развития школьника необходимо выбрать оценочные таблицы, соответствующие его возрасту и полу.

Гармоничным физическое развитие можно считать в том случае, если показатели длины и массы тела находятся в одних и тех же или соседних графах оценочных таблиц. Например, длина тела средняя - масса тела средняя, длина тела средняя - масса тела выше средней. В остальных случаях физическое развитие можно считать дисгармоничным, например, длина тела средняя - масса тела высокая или длина тела ниже средней - масса тела выше средней.

Показатели физической подготовленности, отклоняющиеся от средней арифметической на величину, не большую, чем $+ 0,67 \delta$, характеризуются как "СРЕДНИЕ". При отклонении от средней арифметической на величину, превышающую минус $0,67 \delta$ или $0,67 \delta$ (но в обоих случаях не больше двух сигм), величина характеризуется соответственно как "НИЖЕ СРЕДНЕЙ" и "ВЫШЕ СРЕДНЕЙ". Если отклонение превышает минус $1,34 \delta$ или плюс $1,34 \delta$ от границ средних значений, то величина характеризуется соответственно как "НИЗКАЯ" или "ВЫСОКАЯ".

При оценке физической подготовленности школьника необходимо выбрать оценочные таблицы, соответствующие его возрасту, полу, а при наличии информации о принадлежности к определенному соматотипу особенностям телосложения.

Результаты исследования.

В данном исследовании мы провели анализ уровня физического развития, физической подготовленности и морфофункционального развития детей и подростков в возрасте 7-17 лет проживающих на территории Липецкой области по данным 6 605 человек. Материалы проведенных исследований представлены в таблицах.

Результаты морфофункционального развития детей и подростков Липецкой области

Уровни морфофункционального развития	Кол-во человек	%
0 – уровень не определен	1	0,02
1 – очень низкий уровень	11	0,17
2 – низкий уровень	848	12,84
3 – уровень ниже среднего	3 720	50,34
4 – средний уровень	2 019	30,56
5 – высокий уровень	6	0,09

Результаты физического развития детей и подростков Липецкой области

Уровни физического развития	Кол-во человек	%
0 – уровень не определен	1	0,02
1 – очень низкий уровень	18	0,27
2 – низкий уровень	600	9,09
3 – уровень ниже среднего	3 212	48,64
4 – средний уровень	2 317	35,08
5 – высокий уровень	456	6,90

Результаты физической подготовленности детей и подростков Липецкой области

Уровни физической подготовленности	Кол-во человек	%
0 – уровень не определен	300	4,64
1 – очень низкий уровень	500	7,57
2 – низкий уровень	1 513	22,91
3 – уровень ниже среднего	1 980	29,98
4 – средний уровень	2 179	33,00
5 – высокий уровень	132	2,00

Полученная за три года обследования база данных позволила создать и разработать региональные: «Стандарты морфофункционального развития детей и подростков 7-17 лет Липецкой области разных типов телосложения» и «Стандарты физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет Липецкой области».

Выводы.

1. Внедрение в практику общероссийской системы мониторинга позволила получить целостное многостороннее представление о функциональном состоянии школьников Липецкой области.

2. Результаты мониторинга показали, что большинство исследуемых школьников имеют уровень функционального развития ниже среднего: по морфофункциональному развитию – 63,35 %; по физической подготовленности – 60,46 %; по физическому развитию – 58,00 %.

3. Региональная программа мониторинга и обработка полученных результатов компьютерной программой «Фактор» позволила предоставить индивидуальные рекомендации для самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями более 15-и тысячам человек, проживающих на территории Липецкой области. Это один из путей в качественном решении социально-экономических задач, поставленных перед РФ в целом и в отдельно взятом регионе в частности.

Литература:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия 2002. - 416 с.
2. Бережков Л.Ф. Учет динамики состояния здоровья и гормональной системы школьников при формировании концептуальных основ валеологии / Л.Ф. Бережков // Здоровье и образование: педагогические проблемы валеологии - СПб, 1997. - С 22-24.
3. Здоровье детей России / А.А. Баранов [и др.] - М.: СПР, 1999. - 272 с.
4. Информационный бюллетень «Результатов мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков, молодежи и взрослого населения (отдельных городов и районов Липецкой области)» / под. ред. Е.А. Польшинской. — Липецк, вып. 1, 2006.-130 с.
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Ливинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. - 192 с.
6. Левушкин С.П. О проекте создания компьютерной программы мониторинга и коррекции морфофункционального развития и здоровья школьников / С.П. Левушкин // Материалы международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке». - Ч.П - М: Издатель НИЦЗД РАМН, 2004. - С. 188-190.
7. Левушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы / С.П. Левушкин. — Ульяновск: УИПК ПРО, 2006. - 232 с.
8. Максимова Т. М. Современное состояние, тенденции и перспективы оценки здоровья населения / Т. М. Максимова. - М.: ПЕР СЭ, 2002. -192 с.
9. Состояние здоровья и проблемы медицинского обеспечения подростков / В.Р. Кучма [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2003. - № 9 (126). - С. 3-8.
10. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского населения Севера / А.Г. Сухарев // Ребенок и Север. Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде обитания: тезисы докладов XXXIX международной научно-практической конференции. - Мурманск, 2001. - С. 147-149.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОБРАЗОВАНИИ

ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО,
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, Липецк, Россия

Теория и практика нововведений показывают, что инновации не замкнуты в сфере человеческой деятельности, они носят всеобщий характер. Поэтому механизмы возникновения и восприимчивости инноваций не могут найти исчерпывающего объяснения в рамках тех или иных специализированных форм знаний: в технических науках, в экономических исследованиях и т.д.

Всеобщий характер инноваций требует изучения субъектов инноваций от единичного работника до общества в его целостности, от человека, формирующего инновации в своей собственной деятельности, до общественного воспроизводства в целом. Одним из важных аспектов исследования выступает человек - субъект инноваций. Человек всегда находится между стремлением формировать инновации, изменять, совершенствовать свою деятельность, свои отношения и т.д. и страхом перед инновациями, их деструктивными последствиями. В этой связи определенное значение приобретает изучение потребностей в инновациях, которые являются содержанием унаследованной каждой личностью культуры. Возникает необходимость выявления этих потребностей, их характера, направленности и т.д.

Инновации, по мнению А.С.Ахиезера, существенно отличаются друг от друга по своим масштабам и направленности, по воздействию на человека, по отношению к ним субъекта, они несут разные функции в разных социальных процессах. Существуют разные типы общественных отношений, отличающиеся различными требованиями к инновациям. При простом типе отношений возникает стремление достичь единства субъекта и объекта, единства условий, средств и целей на основе сохранения сложившихся общественных отношений, культуры, желания избежать существенных инноваций. В этом типе существенная инновация выступает как нечто негативное и, следовательно, порождает стремление ее отторгнуть.

Для творческого типа отношений характерно стремление достигнуть единства субъекта и объекта, условий, средств, целей на основе потока прогрессивных инноваций.

Возможен также и деструктивный тип отношений, для которого характерно противостояние инновациям, преобладание негативных инноваций над позитивными.

Категории субъекта, объекта, субъект-субъектных отношений являются общеметодологической основой для анализа механизма развития инновационных отношений. Все эти категории должны конкретизироваться.

Принципиальное значение имеет вопрос о субъектах инноваций. Субъект - это человек, познающий и преобразующий окружающий мир, обладающий сознанием и волей, способный действовать целенаправленно.

К.А.Абульханова-Славская, рассматривая механизмы становления личности в процессе деятельности и общения, подчеркивает, что становление личности субъектом деятельности происходит как в процессе овладения ею общественно-историческими формами деятельности, так и в организации своей активности. «Организация личностью своей активности сводится к ее мобилизации, согласованию с требованиями деятельности, сопряжению с активностью других людей. Эти моменты составляют важнейшую характеристику личности как субъекта деятельности. Они выявляют личностный способ регуляции деятельности, психологические качества, необходимые для ее осуществления».

Личность как субъект деятельности проявляется в саморегуляции, которая обеспечивает актуализацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Включение в деятельность требует от субъекта расчета сил на весь период деятельности, особенно на непредвиденные трудности, неожиданности и т.д.

Субъект с учетом своих индивидуальных особенностей (возможностей и недостатков) согласует систему своих личностных качеств (чувств, мотивации, воли) с системой объективных условий и требований решаемой задачи. Таким образом, по мнению К.А.Абульхановой-Славской, позицию субъекта можно рассматривать как комплексную характеристику психологических режимов деятельности в соответствии со способностями, состояниями, отношением субъекта к задаче, с одной стороны, его стратегией и тактикой - с другой, объективной динамикой деятельности (ее событиями и фрагментами) - с третьей.

В зависимости от опыта субъект обладает большей или меньшей способностью прогнозировать

наступление событий. В свою очередь, такой прогноз преобразует его внутреннее состояние; чувство неуверенности перед неожиданным наступлением событий сменяется состоянием готовности к любым неожиданностям.

Личности как субъекту деятельности свойственны и такие особые индивидуальные способности, как способность к организации времени, способность программировать свою будущую деятельность, предвидеть ее события, устанавливать для себя оптимальные режимы активности и пассивности, определять ритмы деятельности.

А.И.Пригожин отмечает, что главная характеристика субъекта инноваций - это его деятельное самосознание, т.е. понимание своей личной инициативы как субъективно возможной и общественно принимаемой основы собственного существования. Автор представляет субъектность как единство целеполагания и целеосуществления в одном лице. Субъект есть деятель, способный к выбору типа деятельности, конкретной роли для себя среди других субъектов, к выработке собственных целей и средств для их достижения. Его отличает уверенность, т.е. возможность и желание самому определять свою судьбу, образ жизни, стремление раздвигать рамки реальной независимости и компетентности. Одновременно субъект есть носитель и автор вклада в какую-либо совместную деятельность, партнер в межсубъектных отношениях.

Такому пониманию субъекта А.И.Пригожин противопоставляет зависимого исполнителя («приказчика»), получающего свою компетентность от других и реализующего ее в заданном объеме и режиме.

Специалист ФКиС как субъект инновационной деятельности и ее организатор вступает с другими членами педагогического сообщества в процесс создания, использования и распространения новшества, он обсуждает содержание нововведения и те изменения, которые могут произойти в предметах, сознании, обычаях, традициях и др.

Эти отношения в процессе совместной деятельности и межличностного психического взаимоотражения формируют социально-психологические отношения, пронизывают функциональные, организационные, экономические и другие отношения. Социально-психологические отношения выступают и как интегративный, стимулирующий фактор, преломляющийся в совместной деятельности.

Индивидуализированное отношение субъектов инноваций друг к другу, к содержанию инновации и порождаемым изменениям может проявиться в действиях, суждениях, представлениях, настроениях, ожиданиях, представляет собой специфический сплав сознательного и бессознательного, рационального и эмоционального, систематизированного и бессистемного. Это отношение активно влияет на процесс становления нового, выполняя различные функции: инициатора нововведения, препятствия на его пути и т.п. Индивидуализированное отношение субъектов к нововведению содержит в себе «в свернутом виде» групповое отношение. Последнее не может быть рассмотрено в виде простой суммы отношений людей, а представляет собой сложное интегративное образование, результат взаимодействия, взаимовлияния и взаимоотражения участников нововведения. Каждый человек формирует, постоянно воспроизводит эти отношения как субъект инноваций. Можно предположить, что каждый акт социализации, освоения любой формы реальности есть для соответствующей личности инновационный акт. Социальное взаимодействие обеспечивает актуализацию инновационной культуры личности, так как вне его культура выступает лишь потенциальной возможностью инновационной деятельности.

Уровень развития культуры зависит от степени заинтересованности общества в развитии инновационного потенциала каждого члена, когда индивидуальность не нивелируется, а активно развивается. «Кризис культуры,- отмечает Л.Н.Коган, - начинается там и тогда, где и когда общие нормы культуры подавляют и ограничивают развитие индивидуальности, превращают человека в «стадного» индивида, в конформиста».

КА.Абульханова-Славская обращает внимание на особую остроту развития творческой личности человека: «...как и почему индивид не только развивается на основе объективированной сущности человека (культуры), но и вносит в нее нечто принципиально новое, то есть становится субъектом исторического творчества».

Согласно Н.С.Злобину, культура - это творческая, созидательная деятельность человека - как прошлая, зафиксированная, опредмеченная в культурных ценностях, так и прежде всего настоящая, основанная на распредмечивании этих ценностей, т.е. превращающая богатство человеческой истории во внутреннее богатство живых личностей, воплощающееся в универсальном освоении, переработке деятельности и самого человека.

Инновации всегда сопровождают педагогическую деятельность. Формы, способы и сферы

проявления творческих начал в педагогической деятельности неразрывно связаны с формированием педагогической культуры.

Развитие сложности и динамичности общества неуклонно расширяет и углубляет сферу инноваций. На определенном этапе возникает необходимость развивать, совершенствовать, управлять развитием технологических, а затем и организационных отношений, потока соответствующих инноваций. Специфик а педагогических инноваций заключается в том, что они складываются в сфере общения людей друг с другом.

Инновация - вновь созданная посредством творческой деятельности духовная реальность, основное содержание которой находится в определенном противоречии с существующей традицией. Любая инновация может возникнуть только в недрах хорошо укорененной традиции. Исходная традиция, породившая инновацию, никогда не остается неизменной. В зависимости от характера творческих инноваций она может либо трансформироваться, наполняясь новым содержанием, либо разветвляться и дифференцироваться, порождая новую традицию. Традиция и инновация в личности творца ведут между собой постоянный диалог, благодаря которому становятся возможными творческий процесс и творческое развитие традиций. Творческая деятельность необходима не только для порождения инноваций, но и для поддержания культурных, художественных и научных традиций. Традиции и инновации являются взаимонезависимыми факторами развития. Непрерывность традиций - залог поступательного движения культуры. Творческая деятельность благодаря своему диалогическому единству с традициями выполняет стабилизирующую функцию.

Инновация возникает в результате того, что человек постоянно проявляет исследовательский интерес к тем или иным явлениям, которые стали для него проблематичными, вызывают внутреннее напряжение, потребность своей необычностью, новизной, заставляют думать и действовать, отвечать на них своими инновациями. Эти явления могут возникать не только в окружающей среде, но и в самом человеке, в сфере его ценностей и потребностей и т.д.

Взаимодействие между культурой в целом и личностной культурой не может происходить без противоречий, которые позволяют переосмыслить явления, свои ценности и убеждения, ускорить или замедлить процесс принятия решения. В результате этого сложного процесса переосмысления формируется некое третье, некоторый фокус смысла, несущий новую меру реальной культурной инновации.

Механизм осмысления, возникновения культурной инновации совершается как процесс формирования некоторой, довольно сложной, противоречивой и неоднозначной оценки действия. Этот процесс включает в себя стремление переосмыслить всю накопленную культуру как проблемное поле между полярностями различных культур.

Сложность любой инновации заключается не только в том, что каждая из них есть результат преодоления противоположности различных полюсов диалога культур, но и в том, что инновация есть попытка преодолеть противоречие между культурой и организацией (педагогическим сообществом). Инновации связаны противоречиями между видами деятельности, с тем, что носители культуры, связанные с одним типом деятельности, могут попасть в отношения с другими видами деятельности.

Представление об условиях, средствах и целях, содержащихся в любой культуре, всегда включает диапазон допустимых отклонений инноваций, их параметров от исторически сложившейся в культуре меры. Эта мера соответствует требованию определенного типа деятельности, этапа развития культуры (субкультуры). В связи с этим могут возникнуть несоответствия, противоречия. Они могут породить серьезные негативные процессы, негативные инновации, культурные и психологические барьеры, резкую негативную реакцию против инноваций у тех или иных носителей личностной культуры. Сама инновация всегда относительна, так как в разных ситуациях, в разных культурах в качестве значимых инноваций могут фиксироваться разные явления. То, что для одного человека является новшеством, потрясающим основы организации, для другого - нечто естественное, что можно игнорировать как мало значимое. Эмоциональный и интеллектуальный диссонанс личности может возникнуть в результате несовместимости его личностной культуры с инновацией. Это может стимулировать личность критически пересмотреть элементы своей культуры, а может и возбудить агрессивное стремление уничтожить инновацию. Принятие инноваций требует от личности эмоционального, интеллектуального, нравственного напряжения. От человека требуется определенная система установок, способность реагировать на изменение ситуации.

Анализ социокультурных проблем инновационной деятельности связан также с вычленением противоречий, возникающих при ее реализации. Культуры отличаются друг от друга преобладанием ориентации на цели или на условия. В культурах, ориентированных преимущественно на условия, все

инновации рассматриваются как заданные внешними силами, даже если они порождены активностью субъекта. Освоение культуры в этом случае нацелено на адаптацию к исторически сложившимся условиям, невзирая на то, что эти условия, возможно, порождают деструктивные процессы, наносят ущерб самому существованию личности.

Для культуры, ориентированной на развитие целей, характерно присвоение инноваций как проявление собственной активности, потребностей субъекта.

Следующее противоречие связано с изменением устойчивости того или иного сообщества. Для одних общественных организаций характерно стремление сохранить исторически сложившиеся формы организации, устойчивости, следовательно организация (сообщество) отвергает все существенные инновации, включая и те, которые повышают ее эффективность.

Для развивающейся системы характерно постоянное стремление к изменению. Однако способы создания и принятия инноваций не осуществляются автоматически. Путь от одной инновации к другой может привести и к негативным последствиям из-за незнания, ошибок и др. Страх перед опасностью изменений является своеобразным механизмом торможения инноваций. Сама возможность развития зависит от способности личности, сообщества находить такую меру отношения, которая снимала бы возможность конфликта.

Элементы хаоса постоянно возникают как в результате внешних для той деятельности процессов, так и как побочный, незапланированный результат самой деятельности. В любой организации существуют элементы хаоса, неупорядоченности, деструкции. В каждой культуре есть некоторый допустимый уровень, превышение которого приводит к диссонансу, к резкому росту напряжения. Хаосу всегда противостоит деятельность, включающая способность превращать в содержание сознания эту ситуацию, интерпретировать ее как элемент культуры, включать в организационные отношения.

В разных педагогических или других сообществах пути преодоления хаоса могут быть различными. В организациях с низкой культурой труда и невысоким уровнем отношений критическая ситуация не вызывает активность субъектов, она направлена на торможение инновационного процесса. В таких сообществах элементы хаоса сдерживаются в допустимых рамках, существует тенденция интерпретировать все инновации как нечто привычное, как некоторую модификацию старого, т.е. инновационный характер явлений оценивается негативно или отвергается.

Для развивающегося сообщества характерно стремление к поиску позитивных инноваций, активное преодоление хаоса, освоение нового. Это возможно при постоянном совершенствовании, повышении квалификации, внутренней напряженности и др. Борьба с хаосом требует постоянного опережения развития человека. Если в развивающемся сообществе отсутствуют позитивные инновации, это может стать фактором регресса.

Обозначившийся в настоящее время переходный период к новым рыночным производственным отношениям поставил ряд вопросов о необходимости новых ориентиров, которые позволили бы человеку более успешно реагировать на неожиданные, часто меняющиеся условия производственной деятельности. Это порождает социальную нестабильность, которая, по мнению А.Швейцера, определяет «неблагополучно складывающееся взаимодействие между экономическим и духовным началом, препятствующим человеку стать одновременно мыслящим и свободным существом», без чего человек не может выработать и претворить в жизнь «разумные идеалы».

Преобразования в мышлении отстают от преобразований в обществе и на определенном этапе могут превращаться в тормоз дальнейшего развития. В условиях социальной нестабильности, по мнению Э.Д.Телегиной, у человека снижается эффективность прогнозирования, сохраняется и усиливается боязнь риска, что определяет специфику перехода от канонизированного мышления к творческому. Область активности человека часто ограничивается стремлением с наименьшими издержками пережить нестабильный период. В то же время наблюдается тенденция отказа от стереотипов, снятия барьеров, открывающих путь к творчеству.

Преобразования в профессиональной деятельности начинаются с принятия человеком требований, которые новые условия жизни и современное общество ставят перед ним, осознания новых отношений, возникающих в обществе, а также изменений, которые происходят в нем самом. С другой стороны, происходят изменения в характере и содержании требований, которые человек сам предъявляет к жизни, к обществу. В случае несовпадения требований, предъявляемых обществом к человеку, а также ожидаемых от него результатов с требованиями, которые человек обращает к обществу, неизбежно возникают конфликты как во взаимоотношениях человека с внешним миром, так и внутриличностные. Эти конфликты служат основанием своего несоответствия новым условиям и требованиям, основанием для реальных перемен в мышлении. Человек встает перед

необходимостью переоценки своих требований к жизни, изменения взгляда на вещи и на самого себя.

Большинство людей не осознают или осознают с задержкой происходящие в мире и в их жизни изменения. Однако эти изменения тем не менее отражаются в их деятельности. Они также реагируют на новые, предъявляемые им жизнью и обществом требования. Происходят изменения в структуре личности, в мотивации, в мышлении. У человека начинает формироваться активное отношение к новой деятельности. Внешние, изменившиеся условия позволяют раскрыться специфическим личностным качествам, отвечающим требованиям жизни.

Необходимость адаптироваться к новой жизни в условиях социальной нестабильности требует от человека умения предвидеть изменения, которые произойдут в мире и в его жизни в результате его активных действий или его идей, воспринятых и реализованных другими людьми. Успех и реальные достижения человека, положительная оценка его действий членами социальной группы, к которой он принадлежит, будут определяться на основе прогнозирования им тех изменений, которые произойдут в результате его активных действий,

Для реализации активности личности и ее инновационной деятельности сейчас имеются большие возможности. Этому способствует ряд изменений, происходящих в жизни и отражающихся в мышлении человека. Главное из них - снятие ограничений в профессиональной деятельности, это позволяет воспринимать значительно более широкий круг внешних явлений, уменьшение предвзятых, а главное, навязываемых мнений и суждений и увеличение потока информации обеспечивает необходимую свободу действий, своевременное реагирование на внешние изменения. Как следствие этого специалист приобретает очень важные способности: готовность к реагированию на неожиданности, готовность к принятию самостоятельных решений, готовность нести за них ответственность критичность в оценке своих и чужих действий.

В условиях социальной нестабильности в качестве важного фактора эффективности и гармоничности деятельности выступают изменения в мышлении во взаимосвязи с изменением мотивов поведения специалиста и его ценностных ориентации. Преобладание положительной мотивации определяет и стиль поведения специалиста: он в большей степени учитывает объективные условия деятельности активно ищет выход из сложных ситуаций, адекватно реагирует на неудачи, оказывается более изобретательным в создании программы достижения цели.

Всякое взаимодействие людей определяется целью. Как бы ни было сложно устроено сообщество, в любом из них можно выделить два крайних случая; цели либо совпадают, либо противоположны. Все остальные случаи лежат между ними.

В случае совпадения целей наилучшим способом взаимодействия является сотрудничество. При таком взаимодействии возникает положительный психологический климат, мнение каждого ценится. Группа, построенная по такому принципу, легко перестраивается, способна приспосабливаться к изменениям и реагировать на новшество.

Если цели противоположны, возникает конфликтная ситуация, которая может быть разрешена либо с помощью компромисса, либо с помощью взаимодействия типа подавления- подчинения. По мнению В.В.Антипова и Б.А. Сосновского, люди, взаимодействующие по этому типу, формируют структуру пирамидального типа.

Такой тип взаимодействия объединяет большое количество людей, однако он быстро консервируется в своих внутренних и внешних связях. Успешно решив одну задачу, педагоги не в состоянии перестроиться для решения другой задачи без определенной ломки. Сообщество начинает работать в режиме самосохранения и воспроизводить старые отношения.

В этом контексте инновационная деятельность связана с необходимостью изменения привычной социальной среды. Установление новых социальных связей связано с преодолением агрессивности среды, с трудностями внедрения нового, завоевания статуса в профессиональном сообществе. Специалист сталкивается с серьезными препятствиями в реализации своих мотивов, стремлений, ценностных ориентации. Такую ситуацию нельзя решить через предметно-практическую и познавательную деятельность; выход из нее возможен через «переживание» (по терминологии Ф.Е.Василюка), понимаемое как особая форма внутренней деятельности по перестройке субъективного отношения к происходящему, благодаря переоценке личностных позиций, переосмыслению жизненных целей. Это сложная форма «внутренней работы», которая может быть осуществлена только самим человеком, переживающим кризис, и в зависимости от его индивидуальных особенностей имеет индивидуальные границы.

Л.И.Анцыферова обращает внимание на особенности поведения человека в переломные периоды жизни. На первом этапе осознаются все препятствия и потенциально накапливается ответ на них; на втором этапе происходит анализ имеющихся альтернативных ответов на жизненные

сложности и создаются новые альтернативы; на третьем (самом сложном) создаются условия для достижения гармонии между рассогласованными процессами, изменяется стиль поведения, структура социальных контактов.

Автору удалось выделить четыре обобщенных типа личностей, которые в нестабильных ситуациях поразному проявляют себя, реализуют свои возможности, планируют свое будущее.

Личность первого типа ориентируется на достижения, на изменение окружающего мира, на использование шансов и опробование собственных возможностей. Она заботится о сохранении и расширении социальных контактов, а в ее рассказах доминируют темы борьбы за свое существование, стремление сохранить прежние интересы. Учитель воспринимает себя как компетентное лицо, а собственное положение как способное измениться в будущем. Личность имеет обширные планы на будущее.

Второй тип личности акцентирует свое положение и ориентирован в основном на внутренние изменения своего «Я» и частично поведения.

Третий тип личности характеризует покорность судьбе, его поведенческая, деятельностная сторона выражена весьма слабо. Будущее не представлено.

Стиль реакции четвертого типа определяется чувством горечи и разочарования. Действительность репрезентируется так: «Весь мир отвернулся от меня». Эти люди выбирают технику приспособления как сопротивление всему - не принимают советы, отвергают консультации. У них нет никакой заинтересованности в будущем.

Способность к реагированию на те или иные изменения во многом определяется возможностью проникать и воспринимать иную точку зрения, иной «мир». «Человек способен «правильно» воспринимать только то, что организовано по законам его внутреннего мира. Поэтому люди нормально себя чувствуют и успешно работают лишь в контакте с близкими мирами. Выход за пределы своего мира, связанный с желанием не только воспринять, но и принять нечто новое, дается тяжело. Для этого требуются либо специальные усилия, либо особые побуждающие ситуации. Однако пережитое напряжение почти всегда вознаграждается новыми, творческими решениями, обновлением поведения».

Модель будущей инновационной деятельности складывается из двух взаимодополняющих частей. Первая строится через изменение мотивационных отношений - путем подражания, заражения, имитации, моделирования. Она определяет отношение к новациям и переживание событий, связанных с их внедрением. Вторая система получает информацию через направленное, осознанное инновационное обучение, которое поддерживается самой структурой нашего общества.

Таким образом, рассмотрение социокультурных аспектов инновационной деятельности показывает на необходимость учета основных закономерностей и тенденции возникновения развития и освоения инноваций как основы всеобщей культуры. Особенно важно подчеркнуть, что для присвоения различных форм культуры большое значение имеют социокультурные особенности личности как субъекта инноваций (активность, ценностные ориентации, установки, креативность и т.д.).

Инновационная деятельность проявляется в социальной обусловленности, ее связи с социальными ценностями, ролями, нормами, языковой культурой.

Субъектность деятельности находит свое выражение в следующих аспектах активности субъекта: в обусловленности психического образа прошлым опытом потребностями, установками, эмоциями, целями и мотивами, определяющими направленность и избирательность деятельности.

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человек. жизни: Соотношение философ., методолог. и конкретно-науч. подхода к проблеме индивида. - М.: Мысль, 1991. - 224 с.
2. Анцыферова Л.И. Методологические проблемы формирования и развития личности. - М.: Наука, 1981. - 365 с.
3. Бердяев Н.А. Смысл творчества (Философия творчества, культуры и искусства). М.: Искусство.Лига. - 1994. - Т. 1. - 356 с.
4. Загвязинский В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука//Инновационные процессы в образовании. - Тюмень, 1990. С. 3-9.
5. Инновационное обучение: стратегия и практика/под ред. В.Я. Ляудис. - М., 1994 — 203 с.
6. Каган М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа). - М.: Политиздат, 1974. - 328 с.
7. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. - М.: Арена, 1994. - 223 с.
8. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986. - 225 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

СЕМЁНОВА Е.В.

ГОУ ВПО УрГУФК, г. Челябинск, Россия

Присоединение Болонскому процессу российской образовательной системы выводит на первый план задачу формирования в учебном процессе профессиональных компетенций. Компетентностный подход понимается различными научными школами с отличающихся содержательных позиций, имеющих специфические для исследователей акценты:

- образовательная парадигма, ориентированная на создание условий для овладения комплексом компетенций, означающих потенциал, способности выпускника к выживанию и устойчивой жизнедеятельности в условиях современного изменяющегося общества (14, С. 138; 11, С. 92). В данном аспекты важно выделить компоненты трудового потенциала личности, к которым В.Н. Иванов относит психофизиологические возможности участия в общественно-полезной деятельности; возможности нормальных социальных контактов; способности к генерации новых идей, методов, образов, представлений; рациональность поведения; наличие знаний и навыков, необходимых для выполнения определенных обязанностей и видов работ; предложение на рынке труда (6, С. 46-47);
- ориентация на цели-векторы образования: обучаемость, самоопределение, самоактуализацию, социализацию и развитие индивидуальности (4, С. 29);
- определенный уровень функциональной грамотности (1; 2);
- вид содержания образования, который предполагает целостный опыт решения профессиональных проблем, выполнения ключевых функций, социальных ролей, компетенций (1, С. 10);
- подход, акцентирующий внимание на содержании образования, в котором результатом предполагается способность человека действовать в разных проблемных ситуациях (6. С. 13) (11, С.91-92).

Исходя из цели и задач нашего исследования, мы будем понимать под компетентностным подходом изменяющуюся парадигму образования, имеющую своей целью раскрытие профессионального потенциала личностей на основе развивающихся обучаемости, самоопределения, самоактуализации, социализации и развития индивидуальности.

Основанием же будут являться основные положения компетентностного подхода (8, С. 3):

- целью образовательного процесса вуза является ориентация на развитие способности самостоятельного решения профессиональных проблем на основе полученного и усвоенного социального опыта (в том числе – и опыта взаимодействия);
- содержательное наполнение образовательных программ строится на основе дидактических принципов обучения, позволяющих освоить опыт деятельности и развивающей рефлексии;
- ситуативный выбор форм и методов ведения образовательного процесса, способствующих проявлению творческой самостоятельности обучающихся;
- мониторинг образованности студентов, формирующий оценку образовательных результатов.

Применение подхода сопряжено, в первую очередь, с проблемой содержательного наполнения термина «компетенция». Различные научные школы и отдельные ученые вкладывают различное содержание в определение данного понятия. При этом ключевыми различиями в содержании понятий являются акцент на: мониторинг уровня развития личности в образовательном процессе (А.Н. Дахин) (3, С. 136); полученный образовательный результат, позволяющий целенаправленно реализовывать профессиональные функции (Г.К. Селевко) (14, С. 139); внутриличностные характеристики, способствующие эффективной профессиональной деятельности (А.В. Хуторской) (16, С. 31).

Изложенное послужило основой для разработки проектной цели подготовки специалиста с высшим физкультурным образованием через компетентность, которую необходимо сформировать и/или усилить в процессе вузовского образования (17): педагогическая умелость; педагогическое мастерство; педагогическое творчество; инновационную деятельность. На наш взгляд, данный перечень не может претендовать на абсолютную полноту, поскольку не учитывает, как минимум, мотивационные основы компетентности и социальную сущность профессиональной деятельности.

При этом определение компетентности у авторов также носит достаточно спорный характер. Так, рядом авторов выделяются видовые компетенции (коммуникативная, двигательная, языковая, интегральное развитие компетентности).

Актуальность же формирования комплекса востребованных современным обществом и прогнозируемо востребованных компетенций определяет более детальное исследование таковых

именно в высшем образовании в сфере физической культуры и спорта.

А.К. Марковой выделяется несколько видов профессиональной компетентности, среди которых: специальная компетентность как владение собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие; социальная компетентность как умение осуществлять совместную профессиональную деятельность и нести социальную ответственность за результаты своего труда; личностная компетентность как владение способами личностного самовыражения и саморазвития, средствами противостояния профессиональным деформациям личности; индивидуальная компетентность как владение способами самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии, готовность к профессионально-личностному росту, самоорганизации и самореабилитации; компетентность учителя в области здоровья (9). Уточнение профессионализма, предложенное Н.М. Костихиной (7) нам также видится заслуживающим внимания. Так, автор предлагает учитывать объективные факторы, порождающие потребности профессионального развития, к которым относит мотивацию профессиональной деятельности.

Исходя из определения, данного Н.А. Колесниковой, профессиональную компетентность можно понимать как интегральную профессионально-личностную характеристику, определяющую готовность и способность выполнять профессиональные функции в соответствии с принятыми в социуме в конкретно-исторический момент требованиями. А.К. Маркова считает, что индикаторами профессиональной компетентности являются высокий уровень профессиональной деятельности, профессиональные коммуникативные взаимоотношения, профессиональная самореализация и достигнутые профессиональные результаты (10). Интересен взгляд на проблему содержания профессиональной компетентности, высказанный Джоном Равеном, который в качестве существенной характеристики компетентности называет мотивированные способности (12). Более общее, описательное определение дает Л.Б. Сабитова, включающая в понятие компетентности этап ее формирования и реализации через выполнение профессиональных функций (13).

О.Л. Шабалиной высказано бесспорное предположение, что основополагающим элементом компетентности являются профессиональные знания. Автор предлагает трансляцию профессиональных знаний в запас компетентности проводить в виде циклической системы: «практика (начальный уровень) – теоретическое знание (теория) - методологическое знание (методика) – практика (конечный для данного цикла уровень). На каждом уровне определяющее значение имеет конкретный комплекс знаний:

- о способах изучения педагогической практики, накопления необходимых эмпирических данных;
- о способах восхождения от эмпирических данных к теоретическим обобщениям, к построению теории;
- о способах перевода теоретических положений на язык конкретных методических рекомендаций;
- о способах внедрения соответствующих рекомендаций в практику с целью ее преобразования, перевода на более высокий качественный уровень;
- о критериях и показателях оценки результативности научно-исследовательских работ применительно к каждому циклу познания и преобразования практики» (18, С. 10). Г.Ф. Федорев предлагает для реализации последнего определение количественно-качественных критериев (15). Мы считаем, что такого рода расчеты могут быть адекватны при условии выявления всего комплекса востребованных характеристик с методиками расчета значимости каждой с одной стороны, и индивидуализированной технологии выявления потенциала их развития, с другой.

Проект Государственного образовательного стандарта третьего поколения предлагает следующее определение компетенции: «компетенция - способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области». При этом предполагается выделение социально-личностными и общекультурными (СЛК), общенаучными (ОНК), инструментальными (ИК), г) профессиональными (ПК) (педагогическая, исследовательская, социально-педагогическая, физкультурная (физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная) деятельности).

В нашей работе мы будем придерживаться следующего взгляда на определение компетенции и компетентности. Компетенция – совокупность необходимых специалисту знаний, умений, навыков и профессиональных личностных качеств, способствующих эффективному развитию как личности, так и профессии и позволяющих целенаправленно реализовывать профессиональные функции на основе личностного потенциала, формирующего и развивающего эффективный стиль профессиональной

деятельности. Компетентность – характеристика уровня профессионального развития специалиста, при котором профессиональные проблемы стабильно разрешаются с максимальной эффективностью на основе наличия сформированных личностных профессиональных способностей эффективного решения изменяющихся и усложняющихся трудовых задач.

Таким образом, компетентность является внешней характеристикой, оценивать которую возможно по полученным трудовым результатам, в то время, как компетенция – развивающееся внутриличностное образование, на основе которого формируется индивидуальный стиль профессиональной деятельности. При этом в содержании феномена компетенции мы включаем умения эффективного целеполагания, планирования, реализации планов, получение опыта, рефлексии, формирование новых способов профессиональной деятельности на основе устойчивого позитивного отношения личности к предмету и объекту деятельности.

Компетенция как развивающееся внутриличностное новообразование включает в себя в качестве базового элемента систему профессиональных знаний, умений и навыков, компонент развития профессиональной цели, мотивационную установку к реализации профессиональной деятельности.

Современная педагогическая наука представляет широкий спектр классификации компетенций. В контексте нашего исследования, мы будем придерживаться следующей структуры компетенции (см. рис. 1).

Мы полагаем, что в структуре компетенции ключевое место отводится образованию социально-личностных компетенций, на основе которых должны быть сформированы общекультурные и общенаучные компетенции, которые образуются из совокупности ценностно-смысловой, учебно-познавательной и информационной компетенций. В свою очередь, они являются определяющими коммуникативной, профессиональной и инструментальной компетенций. На этой основе определяется способ целеполагания и реализации целей личностью.

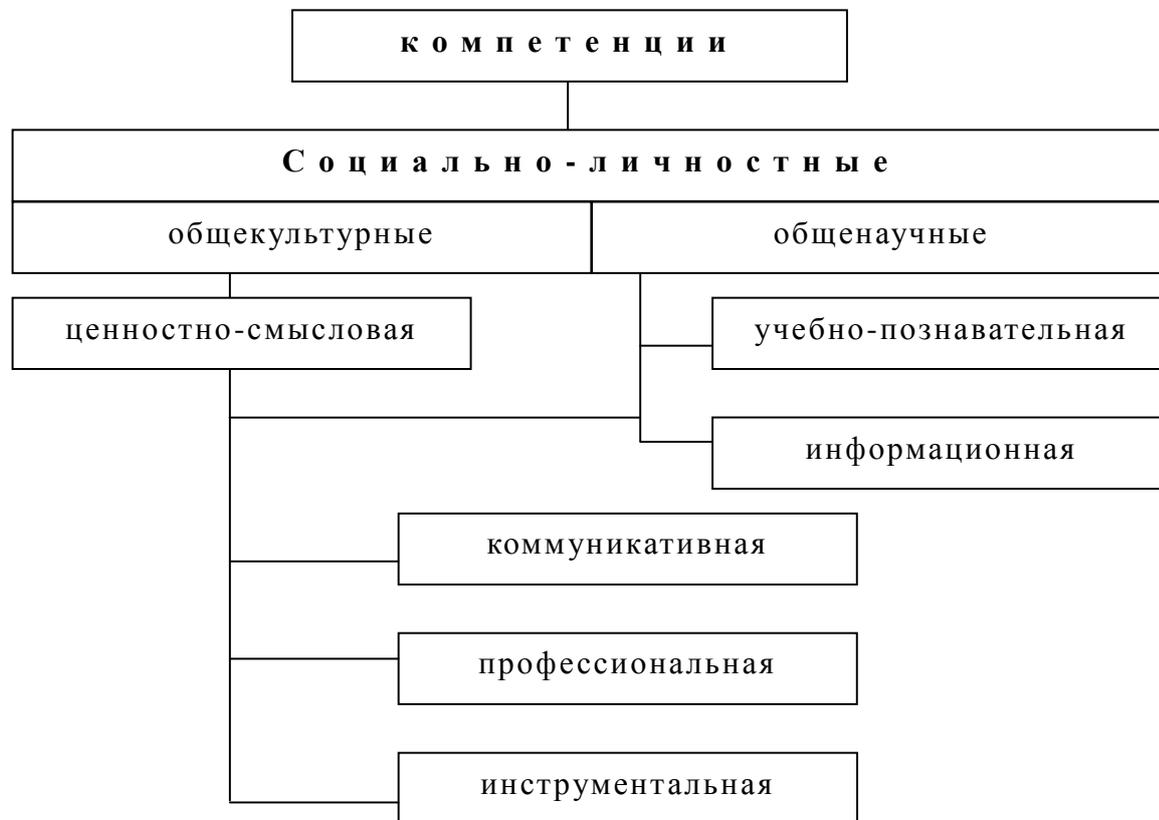


Рис. 1. Структура компетенции

Принятие содержания компетентного подхода педагогами вуза позволит реализовывать более эффективный образовательный процесс.

Литература:

1. Болотов В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков //

- Педагогика. – 2003. - № 10. – С. 8-14.
2. Болотов В.А. Теория и практика реформирования педагогического образования в России в условиях социальных перемен : дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Болотов. - СПб., 2001. – 315 с.
 3. Дахин А.Н. Компетенция и компетентность: Сколько их у российского школьника? / А.Н. Дахин // Народное образование. – 2004. - № 4. – С. 136-144.
 4. Зеер Э.Ф. Компетентностный подход к образованию / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – 2005. - № 3. – С. 27-35.
 5. Иванов В.Н. Профессиональное становление молодежи (Принципы и приоритеты) : дис. ... канд. эконом. наук / В.Н. Иванов. – М., 2002. - 147 с.
 6. Иванов Д.А. Компетентностный подход в образовании: проблемы, понятия, инструментарий : учеб. – метод. пособие / Д.А. Иванов. – М. : АПКиППРО, 2005. – 101 с.
 7. Костикина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / Н.М. Костикина // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 10. - С. 12-16.
 8. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. - № 5. – С. 3-12.
 9. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. - 308 с.
 10. Маркова А.К. Психология труда учителя : кн. для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 193 с.
 11. Присяжная Н.Ф. Педагогическое прогнозирование в системе непрерывного педагогического образования: методология, теория, практика : дис. ... д-ра пед. наук / А.Ф. Присяжная. – Челябинск, 2007. – 380 с.
 12. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М., 2002. – 396 с.
 13. Сабитова Л.Б. Латерально-рефлексивные способности как компонент педагогической компетентности специалиста по физической культуре / Л.Б. Сабитова // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 5. - С. 60-62.
 14. Селевко Г.К. Компетентности и их классификация / Г.К. Селевко // Народное образование. – 2004. - № 4. – С. 138-144.
 15. Федорец Г.Ф. Межпредметные связи в преподавании дисциплин психолого-педагогического цикла / Г.Ф. Федорец // Совершенствование профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания : межвуз. сб. науч. тр. – Пермь, 1989. - С. 40-58.
 16. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. - № 2. – С. 58-65.
 17. Черкасов В.А. Концепция формирования профессионально важных качеств специалиста на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности современного вуза / В.А. Черкасов, В.Г. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 10. - С. 6-9.
 18. Шабалина О.Л. Интеграция теоретической и практической составляющих общепедагогической подготовки учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования / О.Л. Шабалина // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 12. - С. 9-12.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

СЕМЯННИКОВА В.В.

ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, 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 вуз. По мнению некоторых авторов [4,11], 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 в литературе 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.

Многие авторы [6,9] отмечают, 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.

Ряд авторов [6,7] изучая двигательную активность в режиме учебно-трудовой деятельности студентов отмечают, что в период больших психологических нагрузок (подготовка к экзаменам и их сдача), самостоятельные физические упражнения в разное время дня служат хорошим средством активного отдыха и предупреждают нервное переутомление.

При этом большое внимание уделяется направленности занятий. Некоторые авторы [5,8] исходя из теоретических предположений о том, что скоростно-силовые упражнения оказывают наиболее общее воздействие на организм, указывают на целесообразность скоростно-силовой направленности. Указывая на отстающие стороны подготовки студентов 1 курсов, рекомендуют больше времени уделять развитию общей выносливости, и предлагают повысить насыщенность учебных занятий циклическими упражнениями. Ряд экспериментов, проведенных некоторыми исследователями [8] с целью повышения эффективности развития двигательных качеств и совершенствования функциональных возможностей организма студентов, в частности физической работоспособности, показал, что разные виды методик, учебных занятий по физическому воспитанию оказывает неодинаковое влияние на морфофункциональные показатели организма студентов, находятся в определенной зависимости от общего объема и интенсивности занятий, предъявляемых различные требования к двигательной и мышечной системы занимающихся.

Ряд авторов указывают, что, применяя физическую нагрузку малой, средней и большой интенсивности в разные часы и дни недели, т.е., целенаправленно используя физическую нагрузку, можно управлять профессиональной работоспособностью студентов.

По мнению некоторых авторов [6,8] управление физическим воспитанием и спортивной тренировкой студентов вузов во многом определяется выбором эффективности средств и методов развития двигательных качеств. В этом плане локальные и региональные избирательно-направленные нагрузки в форме общеобразующих, специальных, подготовительных упражнений, выполняемых с использованием системы тренажеров и без них, могут рассматриваться как один из наиболее эффективных методов совершенствования двигательных функций людей разного пола и возраста. Авторы считают, что дифференцированный подход при распределении суммарного объема скоростной, силовой и скоростно-силовой нагрузок по двигательным звеньям в целях тренажера дает возможность определить оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки на каждое из звеньев.

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.

В связи с этим многие авторы указывают на необходимость данных занятий. К сожалению, упомянутых работ посвящено доказательству очевидного фактора, что данные занятия повышают физические кондиции человека. Однако даже всеобщее признание пользы данных занятий не приближает их внедрение в реальную вузовскую практику.

Литература:

1. Бондаревский Е. Я., Ханкельдиев Ш. Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. - Ташкент: Медицина, 1986. - 75 с.
2. Виру А. А., Юрияэ 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

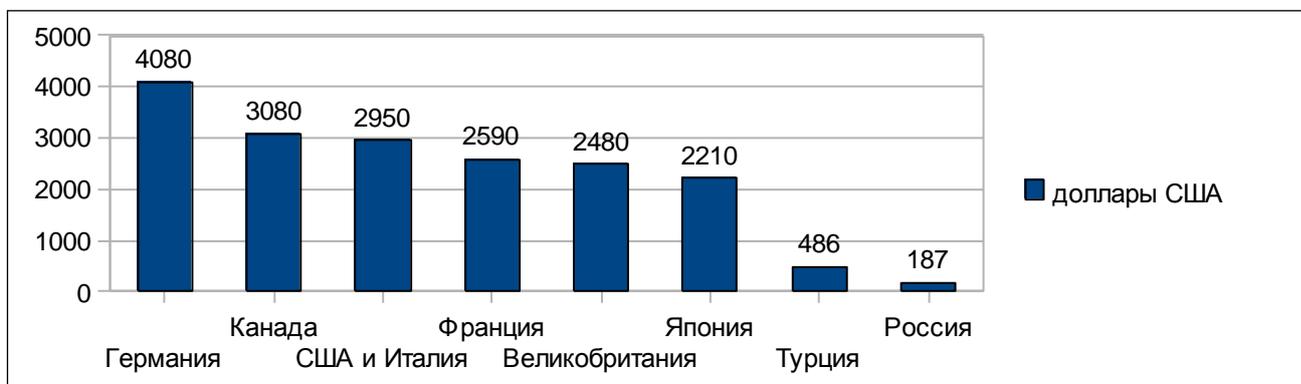
ОПЛАТА ТРУДА РАБОТНИКОВ БЮДЖЕТНОЙ СФЕРЫ НА ПРИМЕРЕ ОБЛАСТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СИМОНОВА Г.А., к.э.н.,
ОАО «НЛМК», г. Липецк, Россия

На фоне экономического роста в стране усугубляется процесс дифференциации уровня доходов населения. Заработная плата основных участников производственного процесса зачастую не обеспечивает адекватного вознаграждения за труд. «Наша экономика находится в ловушке дешевого труда. Пока он остается самым недорогим ресурсом, работодатель элементарно не заинтересован в обновлении средств производства, поскольку сверхэксплуатация дешевого труда более выгодна нежели затраты на модернизацию».

Почти сто лет назад П.Сорокин выделил главные параметры устойчивости общественной системы – уровень жизни большинства населения и степень дифференциации доходов.

Повышение уровня оплаты труда является ключевым моментом, определяющим успех всей стратегии социального развития российского общества. Оценивая причины возникновения «дешевого работника» и ее последствия Куликов В.В. отметил, что следует «повысить доходы основной массы населения и определяющую их составляющую – заработную плату. ... увеличение доходов необходимо осуществить в такой мере и в таких формах, чтобы оно стало фактором экономического роста». Так, среднемесячная номинальная заработная плата в России меньше, чем во многих странах мира, в 2003 г. она составляла 5 498,5 руб. или 187 долларов США. Тогда как в Германии — 4 080 долларов США, Канаде — 3 080 долларов, США и Италии — 2 950 долларов, Франции — 2 590, Великобритании — 2 480, Японии — 2 210, Турции — 486 долларов. Среднемесячная номинальная заработная плата.



По объему ВВП на душу населения в 2002 году равной России была Турция. Значение этого показателя в США превосходило российский уровень в 5,56 раз, в Японии — 4,12, в Германии — 4,05, в Италии — в 3,95, в Великобритании — в 3,84, во Франции — в 3,8.

Производительность труда российских работников в 3-4 раза ниже, чем в развитых странах, но их заработная плата меньше не в 3-4, а в 7-13 раз. При одинаковом уровне производительности труда средняя заработная плата в России в 2,5-4 раза ниже, чем в развитых странах, т.е. российские работники в среднем не получают 60-75 % заработка.

Покупательная способность заработной платы за период 1990-2003 г.г. снизилась в 1,6 раза, т.е. во столько раз рост цен на товары и услуги первой необходимости превзошел рост среднемесячной номинальной заработной платы.

Приведенные данные показывают, что наша страна по уровню ВВП на душу населения, по среднемесячной номинальной заработной плате, по уровню производительности труда значительно отстает от высокоразвитых стран мира.

В худшем положении находятся работники бюджетной сферы. Уровень оплаты труда работников бюджетной сферы сегодня необоснованно ниже уровня заработной платы работников внебюджетного сектора экономики. Так, соотношение заработной платы в образовании к средней заработной плате по экономике в 2008 году составляет 62-63 %. Средняя заработная плата работников образования превышает прожиточный минимум в 2005 — в 1,74 раза, в 2006 — в 1,9 раза, в 2008 — в 2 раза. Положение улучшилось, но этого недостаточно.

Основной причиной такой ситуации в оплате труда работников бюджетной сферы является недостаток финансовых средств, направляемых на оплату труда. Так, расходы на образование, здравоохранение, культуру, социальную политику, ЖКХ, межбюджетные трансферты составляли в проектах бюджетов за 2005 — 40,8 %, за 2006 — 37,3 %, и только в бюджете 2008 года — 55,5 %. В 2008 — 2010 гг. прогнозируется устойчивый рост расходов на социальные нужды, в том числе и на повышение заработной платы работников бюджетной сферы.

Вторая причина — это низкая величина минимального размера оплаты труда, которая для работников бюджетной сферы является заработной платой работника 1-го разряда. Размер ставки 1-го разряда по ЕТС от прожиточного минимума трудоспособного населения составил в 2004 — 22,5 %, в 2005 — 24,4 %, в 2006 — 29,6 %, в 2008 — 38,2 %.

С 1 января 2009 года предусматривается повышение МРОТ до 4330 рублей в месяц, т.е. до величины прожиточного минимума, до уровня, обеспечивающего выживание человека. Причем в субъектах РФ может устанавливаться более высокий размер минимальной заработной платы с учетом величины прожиточного минимума в данном регионе.

Но, даже если она будет достигнута, Россия все равно будет отставать от рекомендованного Евросоюзом норматива: минимальная оплата труда — 60 % средней заработной платы в экономике. Если МРОТ=100 % прожиточного минимума, величина которого 4 330 руб., то соотношение со средней заработной платой составит 33,3 %, при том, что Евросоюз рекомендует 60 %. Т.е. необходимо отказаться при регулировании МРОТ от ориентации на прожиточный минимум, а устанавливать в зависимости от среднего роста заработной платы, или, как предлагают профсоюзы, в зависимости от минимального потребительского бюджета, если брать курс на развитие, а не на выживание. Вложение государственных ресурсов в работника бюджетной сферы: образование, здравоохранение, физическая культура и спорт, наука, культура и искусство — это не расход, а инвестиции в будущее.

Вместе с тем, различия в оплате труда в отраслях промышленности и бюджетной сферы указывают на то, что сама система оплаты труда в бюджетной сфере нуждается в совершенствовании.

Необходимость реформирования организации оплаты труда работников бюджетной сферы вызвана тем, что:

- с изменением системы взаимоотношений федерального и территориального бюджетов система оплаты труда на основе ЕТС вступает в противоречие с действующим законодательством, в соответствии с которым бюджеты субъектов РФ и органов местного самоуправления стали самостоятельными. Финансирование учреждений бюджетной сферы местного подчинения осуществляется за счет бюджета данной территории, что обеспечивается наличием собственных источников доходов и правом самостоятельно определять направления их расходования;

- существенные территориальные различия в «стоимости» жизни населения обуславливают необходимость в поддержании различных уровней заработной платы по регионам страны. Единые для всей территории тарифные ставки и оклады ЕТС не в полной мере учитывают дифференциацию уровней «стоимости» жизни по регионам;

- применение системы оплаты труда на основе ЕТС не позволяет учитывать особенности деятельности отдельных категорий работников различных отраслей бюджетной сферы;

- в рамках действующей системы оплаты труда на основе ЕТС трудно осуществить систематизацию надтарифных выплат с учетом требований ТК РФ.

Для решения всех этих проблем требуется внесение принципиальных изменений в оплату труда работников бюджетной сферы. Суть таких изменений состоит в переходе к отраслевым системам оплаты труда работников бюджетной сферы.

В качестве определяющих подходов к реформированию оплаты труда и перехода к отраслевым системам ее построения для работников бюджетной сферы приняты:

- переход к дифференцированным условиям оплаты по отраслям бюджетной сферы.

- изменение структуры заработной платы работников в сторону увеличения основной тарифной части.

- обеспечение гарантий минимального размера оплаты труда, а также оплаты труда в повышенных размерах за работу в особых условиях.

- расширение прав субъектов РФ и органов местного самоуправления в части принятия решений о размерах тарифных ставок (окладов), стимулирующих и компенсационных выплат работникам организаций, финансируемых из бюджетов субъектов РФ и местных бюджетов.

В основу построения отраслевых систем оплаты труда заложены следующие принципы:

- обеспечение зависимости величины заработной платы от квалификации работников, сложности выполняемых работ и условий труда, уровня образования и стажа по профессии по отраслям бюджетной сферы;

- подход к тарификации работ и работников с учетом требований ЕТКС работ и профессий рабочих, а также ЕКС по должностям руководителей, специалистов и служащих;

- систематизация и унификация стимулирующих выплат к основной тарифной части заработной платы с учетом особенностей каждой отрасли бюджетной сферы;

- использование системы поощрения за высокие результаты и качество выполнения работы, основанной преимущественно на применении индивидуальных доплат и надбавок стимулирующего характера, а также разового премирования.

Отраслевые системы оплаты труда включают в себя отраслевые тарифные системы ставок и должностных окладов работников отрасли, основанные на тарификации и аттестации работ и работников, а также включающих в себя оплату труда в повышенном размере за работу в особых условиях и условиях, отклоняющихся от нормальных. Кроме того отраслевая система включает в себя надбавки и стимулирующие выплаты.

Перевод работников бюджетной сферы на новую систему оплаты труда

Впервые заговорили о переводе работников бюджетной сферы на новую систему оплаты труда в 2002 году, но реальные подвижки в этом отношении начались с конца 2006 г. и в 2007 г.

Первым серьезным шагом к реформированию системы оплаты труда бюджетников стало Постановление Правительства РФ от 22.09.07 г. №605 «О введении новых систем оплаты труда работников федеральных бюджетных учреждений и гражданского персонала воинских частей». Этим Постановлением утверждалось Положение об установлении систем оплаты труда работников федеральных бюджетных учреждений и гражданского персонала воинских частей в период с 1 сентября 2007 года по 31 декабря 2008 года.

Следующим шагом к ускорению реформирования системы оплаты труда бюджетников явилось принятие Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений Единых рекомендаций по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях системы оплаты труда работников организаций, финансируемых из соответствующих бюджетов на 2008 год. Данный документ разработан в соответствии со ст. 135 ТК РФ в целях обеспечения единых подходов к регулированию заработной платы работников организаций бюджетной сферы всех уровней и введение новых систем оплаты труда в 2008 году.

Предусмотрено, что Рекомендации должны учитываться Правительством РФ, органами государственной власти субъектов РФ и органами местного самоуправления при определении объемов финансирования учреждений бюджетной сферы, а также при разработке законов и иных нормативных правовых актов по оплате труда работников таких учреждений.

В Рекомендациях признано необходимым формировать системы оплаты труда работников бюджетных учреждений на федеральном, региональном и муниципальном уровне на основе единых принципов.

- Верховенство Конституции РФ, федеральных законов и общепризнанных принципов и норм международного права на всей территории РФ. Размеры и условия оплаты труда работников учреждений бюджетной сферы, установленные законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ, а также нормативными правовыми актами органов местного самоуправления, не могут быть снижены или ухудшены по сравнению с ТК РФ, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами РФ;
- Самостоятельного установления систем оплаты труда органами государственной власти на федеральном, региональном и муниципальном уровнях в пределах своих полномочий;
- Обеспечения зависимости заработной платы каждого работника от его квалификации, сложности и выполняемой работы, количества и качества затраченного труда без ограничения максимальным размером;
- Обеспечения повышения уровня реального содержания заработной платы работников учреждений бюджетной сферы.

Трехсторонняя комиссия в своих рекомендациях подчеркнула, что обязательными для применения на территории РФ «в т.ч. при установлении новых систем оплаты труда» являются нормы по оплате труда, установленные ТК РФ. Федеральными законами и нормативными правовыми актами РФ. К таким нормам относятся:

1. Минимальный размер оплаты труда.
2. Размеры районных коэффициентов и порядок их применения для расчета заработной платы работников учреждений бюджетной сферы. Расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, устанавливаемые Правительством РФ, а также размеры процентных надбавок к заработной плате этих работников и порядок их выплаты, устанавливаемые Правительством РФ.
3. Базовые должностные оклады, базовые ставки заработной платы по профессиональным квалификационным группам работников, устанавливаемые в соответствии с п. 6 Постановления от 22.09.07 №605.
4. Профессиональные квалификационные группы, сформированные с учетом сферы деятельности на основе требований к профессиональной подготовке и уровня квалификации, которые необходимы для осуществления соответствующей профессиональной деятельности.
5. Минимальные размеры повышения заработной платы работникам, занятым на тяжелых работах, работах с вредными и (или) опасными и иными особыми условиями труда и условия указанного повышения, устанавливаемые в порядке, определяемом Правительством

РФ с учетом мнения Трехсторонней комиссии.

6. Единый тарифно-квалификационный справочник работ и профессий рабочих (ЕТКС).
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС).

Формирование новых систем оплаты труда работников федеральных бюджетных учреждений рекомендуется осуществлять с применением базовых окладов, базовых ставок заработной платы по профессиональным квалификационным группам.

Предложения по базовым окладам, базовым ставкам заработной платы подготавливаются федеральными органами исполнительной власти с учетом группировки должностей специалистов по категориям различных работ на основе профессионально-квалификационных групп. При этом базовые оклады, базовые ставки заработной платы предлагается рассматривать как основу для установления окладов, ставок заработной платы работников определяемых в соответствии с требованиями профессиональной подготовки и уровнем квалификации, а также с учетом сложности и объема выполняемой работы.

Заработная плата руководителей учреждений, их заместителей и главных бухгалтеров состоит из должностных окладов, выплат компенсационного и стимулирующего характера.

Должностной оклад руководителя учреждения определяется трудовым договором и составляет 3 размера средней заработной платы работников основного персонала возглавляемого им учреждения.

Должностные оклады заместителей и главных бухгалтеров учреждений устанавливаются на 10-30 % ниже должностных окладов руководителей этих учреждений.

При расчете средней заработной платы для определения должностного оклада руководителя учитываются оклады, ставки заработной платы и выплаты стимулирующего характера работников основного персонала за календарный год, предшествующий году установления должностного оклада руководителю.

При этом выплаты стимулирующего характера учитываются независимо от финансовых источников, за счет которых они осуществляются.

Выплаты компенсационного характера при расчете средней заработной платы не учитываются.

Средняя заработная плата работников основного персонала учреждения (исходя из которой рассчитывается размер должностного оклада руководителя учреждения) в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития РФ от 8 апреля 2008 года №167н, определяется путем деления суммы окладов, ставок заработной платы и выплат стимулирующего характера за отработанное время в предшествующем календарном году на сумму среднемесячной численности работников основного персонала учреждения за все месяцы календарного года, предшествующего году установления должностного оклада руководителю. При определении среднемесячной численности работников основного персонала учитываются работники, работающие на условиях полного и неполного рабочего времени, а также совместители.

Виды выплат компенсационного и стимулирующего характера устанавливаются в соответствии с перечнями видов выплат компенсационного и стимулирующего характера в федеральных бюджетных учреждениях, утвержденные приказом Минздравсоцразвития от 29 декабря 2007 № 822,818.

К выплатам компенсационного характера в федеральных бюджетных учреждениях относят [16].

1. Выплаты работникам, занятым на тяжелых работах, работах с вредными и опасными и иными особыми условиями труда;
2. Выплаты за работу в местностях с особыми климатическими условиями;
3. Выплаты за работу в условиях, отклоняющихся от нормальных (при выполнении работ различной квалификации, совмещений профессий, сверхурочной работы, работы в ночное время и т.д.).
4. Надбавка за работу со сведениями, составляющими государственную тайну, их засекречиванием и рассекречиванием, а также за работу с шифрами.

К выплатам стимулирующего характера в федеральных бюджетных учреждениях относят [17]:

1. Выплаты за интенсивность и за высокие результаты работы.
2. Выплаты за качество выполняемых работ.
3. Выплаты за стаж непрерывной работы, выслугу лет.
4. Премияльные выплаты по итогам работы.

Новая система оплаты труда обещает максимум самостоятельности руководителям бюджетных организаций. Руководители бюджетных учреждений наделяются правом самостоятельно устанавливать систему оплаты труда, штатную структуру и численность, исходя из выделенных бюджетных лимитов и дополнительных бюджетных доходов. Руководитель сам сможет

перераспределять средства, чтобы стимулировать наиболее ценных работников.

Зарплата будет зависеть от таких факторов, как объем работы, диапазон профессиональных обязанностей и должностных требований внутри одной квалификационной группы, уровень образования и квалификация конкретного работника. Для каждой из квалификационных групп планируется установить утверждаемый правительством базовый оклад, а все остальное будут регулировать компенсационные и стимулирующие выплаты.

Применительно к построению новых систем оплаты труда работников бюджетных учреждений регионального подчинения можно выделить два основных подхода к решению поставленных задач.

Первый предусматривает сохранение принципиальных основ построения оплаты по тарифу сложившихся в годы применения ЕТС, при условии их формирования в соответствии с новыми условиями хозяйствования и требованиями учета специфики отраслевых особенностей труда. Такой подход использован при разработке новых систем оплаты труда для бюджетников г. Москвы, Московской и Ростовской областей, Красноярского края.

Второй подход предполагает установление базовой ставки (оклада) на основе базовой расчетной единицы, утверждаемой Законом о бюджете региона на очередной год, а затем формирование должностного оклада конкретного работника посредством принимаемых повышающих коэффициентов:

- отражающих уровень образования работника и формирующего базовый оклад;
- дополнительных коэффициентов, отражающих характер выполняемой работы, квалификацию работника, масштабы управления, уровень управления. Дополнительные коэффициенты окончательно формируют оклад конкретного работника. По этому пути пошли разработчики отраслевых систем оплаты труда работников бюджетной сферы г. Санкт-Петербурга.

Первый подход к построению отраслевых систем оплаты труда работников бюджетных учреждений субъектов РФ и их муниципальных образований представляется более предпочтительным, т.к. в оплате сохраняются традиционно сложившиеся в российской и мировой практике элементы тарифной системы.

Второй подход предполагает оплату по формальным характеристикам работника: по стажу, образованию, уровню руководства из оценки исчезают содержание работы и ее результативность.

Оплата труда работников областных учреждений физической культуры и спорта Липецкой области

В Липецкой области для оплаты работников бюджетных организаций принята система оплаты труда с применением ЕТС.

Тарифная система представляет собой совокупность нормативов, с помощью которых обеспечивается регулирование и дифференциация тарифных ставок и окладов в зависимости от квалификации и сложности выполняемых работ.

Тарифная система предусматривает:

- установление гарантированных тарифных ставок (окладов) за выполнение нормы труда независимо от результатов деятельности организации;
- определение уровня тарифных ставок и окладов;
- обеспечение дифференциации тарифных ставок (окладов) по категориям персонала в зависимости от квалификации и сложности выполнения работ;
- компенсации за неблагоприятные условия труда и отклонения от нормальных условий труда.

Основными элементами тарифных условий оплаты труда в организации являются:

Тарифная ставка 1-го разряда;

Единая тарифная сетка или тарифная сетка рабочих и схема должностных окладов руководителей, специалистов и служащих;

Единый тарифно-квалификационный справочник (ЕТКС) работ и профессий рабочих;

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.

В соответствии с Законом Липецкой области от 02 декабря 2004 № 131-ОЗ (в редакции закона от 11 февраля 2008 № 127-ОЗ) «О тарифной системе оплаты труда работников организаций, финансируемых из областного бюджета основой дифференциации тарифных ставок (должностных окладов) работников организаций, финансируемых из областного бюджета является ЕТС, по которому тариф первого разряда оплаты труда устанавливается в размере 1 605 руб.

В Тульской области в бюджетной сфере тариф первого разряда установлен 2683 руб.; а с 1 сентября 2008 г. размер базовой ставки на уровне прожиточного минимума.

На 1 апреля 2008 года в 45 субъектах РФ были приняты более высокие стандарты заработной платы по сравнению с федеральным уровнем МРОТ. При этом в 21 регионе минимальная заработная

плата установлена на уровне прожиточного минимума.

В проекте Постановления «Об условиях оплаты труда работников областных государственных учреждений физической культуры и спорта Липецкой области» предлагается следующая дифференциация тарифных ставок (должностных окладов):

- для руководителей — по группам оплаты труда, которые устанавливаются исходя из масштаба и сложности руководства по типам и видам учреждений физической культуры и спорта;

- для специалистов и служащих — в зависимости от квалификационной категории, а без категории — в зависимости от статуса спортсмена-инструктора; для тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора — в зависимости от образования и стажа работы по специальности;

- для рабочих — в соответствии с единым тарифно-квалификационным справочником (ЕТКС).

В спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, а также на этапах спортивной подготовки по группам видов спорта оплата труда тренеров-преподавателей осуществляется по нормативам на одного занимающегося в зависимости от численного состава занимающихся и максимального объема учебно-тренировочной работы.

За подготовку высококвалифицированного учащегося-спортсмена оплата труда тренера-преподавателя производится по нормативам оплаты труда от должностного оклада, установленного в зависимости от уровня соревнований, а также устанавливаются надбавки от должностного оклада в зависимости от численного состава занимающихся и уровня соревнований.

В проекте перехода на отраслевую систему оплаты труда предусмотрено повышение должностных окладов (тарифных ставок) работникам, имеющим почетные звания, ученую степень, непосредственно работающим с инвалидами и т.д.

Предусмотрены также и выплаты компенсационного и стимулирующего характера.

В качестве компенсационных выплат предусматриваются доплаты и надбавки за работу в ночное время, за обеспечение высококачественного учебно-тренировочного процесса за каждые два года обучения под руководством одного тренера в спортивно-оздоровительных группах. Предлагаются также доплаты за работу на селе, за специализацию, за работу на компьютере, за работу с инвалидами и т.д. Для введения такого рода доплат, с учетом стимулирующих выплат, по подсчетам Государственного учреждения «Информационно-аналитического Центра развития физической культуры и спорта Липецкой области» дополнительно потребуется от 4,6 млн. руб. при минимальном диапазоне окладов и до 10 млн. руб. - при максимальном диапазоне окладов в год.

Выплаты стимулирующего характера производятся с учетом показателей результатов работы учреждения. В качестве стимулирующих выплат в соответствии с Постановлением администрации Липецкой области от 14 июля 2004 г. №131 «Об установлении стимулирующих выплат и формировании фонда оплаты труда для работников областных государственных учреждений физической культуры и спорта» установлены следующие надбавки:

- за сложность и напряженность работы: руководителю в размере до 100%, заместителю и главному бухгалтеру до 90%, остальным работникам до 70%;

- за ненормированный рабочий день до 25%; всем работникам учреждения, включая руководителя, заместителя и главного бухгалтера;

Водителям:

- за классность: 1 класс – 25% ставки, 2 класс – 10% тарифной ставки;

- за разъездной характер работы – 25% ставки.

Премирование работников осуществляется за основные результаты финансово-хозяйственной деятельности. При начислении премии учитывается выполнение конкретных мероприятий, заданий, предусмотренных в плане работ за отчетный период, по основным направлениям деятельности, в соответствии с личным вкладом конкретного работника. На премирование руководителей и работников областных государственных учреждений могут направляться до 30% доходов, полученных от предпринимательской и иной, приносящей доход деятельности. Работникам оказывается материальная помощь в размере до 10% ставки (должностного оклада) ЕТС. Надбавки, премии, материальная помощь устанавливаются и выплачиваются в пределах установленного фонда оплаты труда.

Переход на отраслевые системы оплаты труда предусматривает тарификацию работ и работников с учетом ЕТКС работ и профессий рабочих, а по должностям руководителей, специалистов и служащих — по ЕКС. Отрасль физической культуры и спорта развивается, увеличивается перечень востребованных специальностей и специалистов, но в ЕКС некоторые из них отсутствуют, что вызовет определенные сложности в тарификации. В частности отсутствуют:

менеджер в физической культуре и спорте, специалист по сервису и туризму, специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, режиссер художественно-спортивных праздников, т.е. подготовка к переходу на новые системы оплаты труда указывает на необходимость доработки нормативных актов в соответствии с требованиями времени.

Возможность повышения заработной платы существует: это и увеличение финансовых отчислений на решение социальных вопросов; постепенное сближение МРОТ к величине прожиточного минимума или минимального потребительского бюджета или среднемесячной заработной платы; введение компенсирующих и стимулирующих выплат; поступление средств на оплату труда от внебюджетной деятельности организации и т.д.

Переход на новую систему оплаты труда работников бюджетной сферы позволит:

- повысить уровень оплаты труда наиболее квалифицированных групп работников, которые определяют уровень работы организаций и качество обслуживания населения;

- повысить долю тарифов и более четко увязать оплату труда с квалификацией работников и качества труда;

- разграничить полномочия и ответственность в оплате труда между отраслями, между федеральным уровнем и субъектами РФ, что будет способствовать более рациональному и эффективному использованию бюджетных средств, позволит быстрее решить проблемы роста оплаты труда работников бюджетных отраслей, включая минимальные ставки и оклады;

- усилить ответственность регионов за обеспечение роста оплаты труда и уровня жизни населения.

Реализация принципов оплаты труда, адекватной рыночной экономике, должны сопровождаться поспешным увеличением общего уровня оплаты труда работников, занятых творческим трудом, до размеров, сопоставимых с государственным сектором экономики и, более того, превышать соответствующие показатели, установившиеся во внебюджетном секторе экономики.

Литература:

1. Жуков А.Л. «Методы регулирования тарифных ставок и окладов» Журнал «Справочник кадровика» №3, 2008
2. Закон Липецкой области от 2.12.2004 г. №131-ОЗ «О тарифной системе оплаты труда работников организаций, финансируемых из областного бюджета»
3. «Единые рекомендации по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда работников организаций, финансируемых из соответствующих бюджетов, на 2007 год». Журнал «Человек и труд» № 3-2007. с. 31
4. Керимханова О. «Модернизация системы оплаты труда работников бюджетной сферы», Журнал «Человек и труд» № 2-2007. с. 31
5. Кокин Ю. «Оплата труда бюджетников: новая модель» Журнал «Человек и труд» № 2-2003. с. 65
6. Кокин Ю. «Введение новых систем оплаты труда». Журнал «Справочник кадровика», №6,7 2008г.
7. Кушнир А. «От единой тарифной сетки к отраслевым моделям оплаты творческого труда» Журнал «Человек и труд» № 11-2006. с. 61
8. Нормативные акты. Для кадровика. №4,8, 2008 г.
9. Петрова С.И. «О единых рекомендациях по системам оплаты труда работников бюджетных организаций на 2006 год» Журнал «Справочник кадровика» № 4-2006. с. 87
10. Петрова С.И. «О единых рекомендациях по системам оплаты труда работников бюджетных организаций на 2005 год» Журнал «Справочник кадровика» № 9-2005. с. 83
11. Постановление Правительства РФ от 22.09.2007 г. «О введении новых систем оплаты труда работников федеральных бюджетных учреждений и гражданского персонала воинских частей»
12. Постановление администрации Липецкой области от 14 июля 2004 № 131 «Об установлении стимулирующих выплат и формировании фонда оплаты труда для работников областных государственных учреждений физической культуры и спорта»
13. Приказ Минздравсоцразвития от 29 декабря 2007 № 822 «Об утверждении перечня видов выплат компенсационного характера в федеральных бюджетных учреждениях и разъяснения о порядке установления выплат компенсационного характера в федеральных бюджетных учреждениях».
14. Приказ Минздравсоцразвития России от 29 декабря 2007 № 818 «Об утверждении перечня видов выплат стимулирующего характера в федеральных бюджетных учреждениях и разъяснения о порядке установления выплат стимулирующего характера в федеральных бюджетных учреждениях»
15. Приказ Минздравсоцразвития России от 8 апреля 2008 г. №1674 «Об утверждении порядка исчисления размера средней заработной платы для определения размера должностного оклада руководителя федерального бюджетного учреждения»
16. Приказ Минздравсоцразвития России от 12 мая 2008г. №225н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта».
17. Родионова Н. «Почему большинство россиян мало зарабатывают?» Журнал «Человек и труд» № 10, 12-2005. с. 52
18. «Россия и страны мира» Статистический сборник. 2004. с. 14
19. Федченко А.А., Одегов Ю.Г. «Оплата труда и доходы работников»: Уч. пособие .-М.: «Дашков и К», 2004.-552 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТИЯ

ТУРЕВСКИЙ И.М.

ГОУ ВПО ГПУ им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия

Моделирование двигательной деятельности спортсменов до сих пор остается проблемой теории и практики физической культуры. Как правило, моделируются потенциальные возможности, физические кондиции, функциональные свойства, техническая подготовка. Иногда в этот комплекс включаются некоторые психологические качества. К сожалению, этой проблеме мало внимания уделяется в школьной физической культуре, так как она не носит спортивно-ориентированного характера.

Известно, что в основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность (взаимосвязь) проявлений психических и физических качеств. Каждая попытка дифференцировать эту совокупность, т.е. разложить ее в целях облегчения методических приемов изучения на отдельные психические и физические составляющие, что делается при моделировании деятельности юных спортсменов, неминуемо ведет к существенному искажению целостных свойств проблемы. Все это приводит к тому, что КПД спорта остается на низком уровне, а психологическая подготовка включается в программы тренировочного процесса на этапе спортивного мастерства.

Не требует особых доказательств тот факт, что моделирование деятельности спортсменов, предъявляет все более высокие требования не только к физической, но и к психической сфере. В условиях интенсификации современного спорта увеличивается объем двигательной деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, связанной со значительным эмоциональным напряжением, требующей находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Эффект деятельности в таких условиях определяется не столько уровнем развития физических и функциональных кондиций, сколько способностью (или умением) рационально использовать имеющийся двигательный потенциал.

В целях создания модели спортсменов проведен мониторинг боксеров, баскетболистов, гимнастов и пловцов, имеющих стаж занятий спортом более трех лет.

Кондиции юных спортсменов изучались по показателям, характеризующим уровень физического развития и подготовленности, функционального состояния нервно-мышечного аппарата, некоторых психических процессов и психомоторики, способности управления двигательной деятельностью (проявления ловкости). Данные измерений спортсменов сравнивались с показателями детей и подростков, не занимающихся спортом. Все показатели объединены в комплексную структуру, отражающую психофизическую подготовленность (ПФП), под которой понимается совокупность психических двигательных свойств, определяющих успешность двигательных действий в различных условиях.

Полученные данные позволяют сделать общий вывод о том, что систематические многолетние занятия боксом, баскетболом, спортивной гимнастикой и плаванием оказывает влияние на уровень развития почти всех составляющих ПФП и не оказывает принципиального влияния на целостную структуру.

Данные дисперсионного анализа свидетельствуют о том, что большинство показателей психомоторики мало изменяются под влиянием спортивной тренировки. Занятия боксом и баскетболом оказывают заметное влияние на эффективность выполнения тестовых заданий, связанных с локомоторными действиями в вероятностных и неожиданных ситуациях, кинестетической чувствительностью, оперативным мышлением и распределением внимания. Определенный тренирующий эффект дают занятия спортивной гимнастикой в отношении локомоторных действий по заранее обусловленной программе.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что многолетние занятия различными видами спорта (повышенная двигательная активность) оказывает влияние на ход перестройки структуры ПФП. Систематические психофизические нагрузки достаточного объема и интенсивности ускоряют возрастную дифференциацию структуры изучаемых способностей, уменьшая степень взаимозависимости между различными проявлениями психических и физических возможностей. При этом процесс перестройки структуры двигательных способностей протекает различно в зависимости от характера систематических педагогических воздействий (вид спорта). Нельзя исключить возможность того, что полученные данные, связаны не только с большой психофизической нагрузкой, но и в определенной мере с отбором в спорт более "взрослых" по

биологическому возрасту детей.

Выявленные возрастные особенности структуры ПФП позволяют наметить новые подходы к дальнейшему совершенствованию моделирования двигательной деятельности спортсменов и их отбору в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания.

Представляется возможным отобрать основные (ключевые) показатели проявления способностей и на их основе разработать модели уровней ПФП для разного возраста и видов спорта. При моделировании склонностей (генетических задатков) к тому или иному виду спорта в принципе важно иметь возможность оценить отдельные (определенные) компоненты структуры психофизических способностей, ключевые для последующего профилирующего развития двигательной функции. Однако, в дошкольном и младшем школьном возрасте все основные компоненты двигательных способностей тесно взаимосвязаны, и попытки объективно оценить каждый из них в относительно чистом виде вряд ли могут быть реальными. Таким образом, предсказать с достаточной степенью достоверности, основываясь на научных расчетах, истинные склонности ребенка 6-7 лет к определенному виду спорта, невозможно. Это можно лишь угадать, что и удается опытным тренерам.

По всей видимости, моделировать двигательную деятельность дошкольников следует лишь в плане общей моторной одаренности, а не в конкретном виде спорта. При таком подходе к проблеме моделирования отбор и спортивная ориентация детей и подростков могут быть поставлены на действительно научную основу в процессе организации спортивно-ориентированного физического воспитания. Нами разработаны модели для прогностической оценки общей моторной одаренности детей в дошкольном и младшем школьном возрасте, причем эти модели достаточно дифференцированные, позволяющие выявлять в обобщенном виде основные склонности индивида. При помощи таких моделей легко распознаются основные типы спортивной одаренности: сенсорный, моторный, смешанный или сенсомоторный.

Предлагаемый принцип моделирования деятельности юных спортсменов предусматривает в начальном периоде подготовки наличие двух этапов:

- отбор вообще моторно-одаренных людей и определение их психомоторного профиля;
- определение спортивной специализации.

Учебно-тренировочная деятельность ДЮСШ и спортивных секций школ, как “общего профиля”, так и специализированных строится на принципах дедуктивного подхода, разносторонности, единых методологических основ, рационализации и оптимизации.

Интегративные показатели (подготовка спортсменов высокого класса и отсев из секций) доказывают достаточно высокую рентабельность и эффективность новых форм моделирования и подготовки спортивных резервов. Теоретическая база для использования школьного спортивно-ориентированного физического воспитания в отборе и ориентации детей и подростков в различные виды спорта имеется (В.К.Бальсевич, 2006; И.М.Туревский, 1998 и др.). В перспективе – экспериментальные исследования и внедрение в школьную практику.

СПОНСОРСТВО В СПОРТЕ, СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

ФОНОВА Н.Г., к.э.н., доцент,
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ г.Екатеринбург

Спонсорство – это особое явление современности, воплощаемое практикой многих стран. На первый взгляд оно представляется помощью, которую какие либо лица или организации, обладающие финансовыми средствами, оказывают нуждающимся в средствах организациям или лицам.

В тех определениях спонсорства, которые даны в разного рода печатных изданиях, нет единства. Например, в одном из справочников спонсорство – это «форма стимулирования сбыта...» [1], в другом – «спонсор – юридическое или физическое лицо, помогающее реализации какого-либо мероприятия, спонсор не имеет никаких юридических прав в отношении мероприятия или предприятия, которым он помогает» [2].

Законодательство РФ не выделяет спонсорство в особый вид деятельности. О нем упоминается в законе РФ «О рекламе» (1995). В нем спонсорство определено как «вклад в деятельность другого юридического лица (или физического) на условиях распространения рекламы о спонсоре и его товаров» [3], в другом законе РФ спонсорство отождествляется с благотворительностью.

Все перечисленные определения отражают некоторые аспекты спонсорства, но его сущности не раскрывают. К тому же в определениях не разграничены понятия «меценатство»,

«благотворительность», «патронаж», «покровительство», «пожертвование» и, таким образом, сводят спонсорство, по сути, к проявлениям альтруизма и филантропии. Такое отождествление понятий не дает ясного представления о происходящих реальных процессах. Создается впечатление, что благотворители, меценаты и покровители действуют исключительно из благих побуждений, наслаждаясь возможностью творить добро, и не требуя ничего взамен. В результате в российской практике сложились две крайности относительно спонсорства. Одна крайность – обращение к спонсору с просьбой дать средства для решения определенных проблем. В данном случае в нем видят мецената. И очень редко такую помощь получают. Другая крайность, когда бизнес под видом спонсорства производит примитивную покупку рекламных услуг.

Не всегда разграничены понятия «спонсор», «спонсирование», «спонсорская деятельность». Между ними, существуют различающие их нюансы, что важно как для пополнения багажа теории, так и для принятия хозяйственных решений.

Понятие «спонсор» указывает лицо, субъекта, имеющего капитал, и могущего, помимо основной для него деятельности заняться еще чем-либо.

«Спонсирование» – принятое решение, реализуемое сначала в договорах, «на бумаге». И «спонсорская деятельность» – реализация принятого конкретного решения на деле.

В отличие от перечисленных форм помощи, «спонсорство» – не безвозмездная, единичная акция. «Спонсорство» – это взаимовыгодное сотрудничество, предусматривающее встречную услугу. Вкладывая куда-либо средства, спонсор прежде всего рассчитывает на выгоду.

Спонсорская деятельность – это реальный бизнес, но в тоже время он специфичен. Особенностью спонсорской деятельности является его двойственность. С одной стороны, у бизнесмена – спонсора уже существует бизнес, дающий доход. С другой стороны, спонсорство – это проникновение в другие сферы, виды деятельности и активное участие в них с определенными, заранее намеченными целями. Спонсорство – не одноразовый акт: спонсор и объект спонсирования заключает контракт, как правило, на несколько лет. При этом спонсоры стали активно участвовать в разработке программы развития объекта и курировать ее выполнение.

Закономерным выражением внутренних тенденций бизнеса в настоящее время стало освоение им приемов и методов общения с теми видами деятельности, которые значимы для социума в целом. Все более предприниматели – спонсоры и спонсируемые субъекты становятся социальными партнерами. Поэтому правомерно говорить о «парапредпринимательстве» как форме деятельности, осуществляемой на базе основной.

Именно многомерность спонсорства делает его особо значимым в настоящее время и, можно считать, в будущем.

Как особый вид предпринимательства, спонсорство встроено в систему объектно-субъектных экономических отношений. Основными элементами организационной структуры спонсорства являются субъекты – спонсоры (фирмы, отдельные физические лица); спонсируемые объекты; посредники.

В зависимости от конкретной ситуации, структура спонсорства может меняться, включая лишь субъекта и объект. Спонсорство – субсидирование для определенных целей. Это – взаимовыгодное сотрудничество бизнеса и ряда структур, предусматривающее взаимовыгодную услугу. Средства спонсора вкладываются в обмен на ожидаемую пользу. Рыночная экономика требует от потенциальных спонсоров принимать решения на основе сравнения затрат и результатов. Эффективность спонсирования зависит от того, насколько оно осмыслено и обосновано. Поэтому первейшими задачами планирования спонсорской деятельности являются: постановка целей, правильный выбор объекта, направления сотрудничества с объектом, контроль над использованием средств.

От своей деятельности спонсоры ожидают такой конкретной отдачи, как: повышение собственного имиджа; упрочение положения на рынке; получение льгот от государства и т.д. Спонсируемые объекты получают возможность для развития; улучшают качество предоставленных услуг; привлекают большее число потребителей, рекламируя себя.

Объектами спонсирования является в основном социально-культурная сфера. Она практически вся привлекательна для спонсирования. Так, сфера образования – это возможности ранней профориентации и установление связей с молодыми перспективными специалистами.

Сфера культуры обладает исключительной привлекательностью для спонсирования. Поддержка изобразительного и музыкального искусства, литературы, кино, театров, музеев, библиотек привлекает современный бизнес возможностями рекламы и формирования репутации фирмы через эту сферу, дающую максимальный «выход на общество» и, с очевидностью,

социально значимую. Это, так же и средство порыва на международные, зарубежные рынки в образе не простого конкурента (а значит - желательного субъекта хозяйствования, «чужака»), а сторонника сотрудничества, интересующегося культурой данной страны, знакомящей ее со своей культурой.

Литература:

1. Райзберг Б.А., Лозовский Л.Ш. – Современный экономический словарь – М.: 1996. С.319
2. Толковый словарь по управлению – М. «Аланс», 1994. С.163
3. Закон РФ - О благотворительной деятельности и благотворительных организациях – М.: 1995. №135-ФЗ, статья 1.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

ХАРИТОНОВА Е.В., ЧЕПИКОВА Е.В.
ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время в практике спортивной подготовки существует проблема, связанная с тем, что большинство спортсменов прекращают тренироваться на начальном этапе их подготовки. При этом в концепции развития физической культуры и спорта РФ на 2006-2015 гг. одной из стратегических задач является привлечение детей к занятиям спортом. В связи с этим повышается значимость формирования мотивации достижения в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, поскольку основной причиной отсева из тренировочных групп является ослабление спортивной мотивации.

Необязательно относить мотивацию к тому, что побуждает человека к деятельности. Скорее она является системным отношением субъекта к действительности, определяет личностный смысл объекта к ситуации. Можно сказать, мотивация - это отношение личности к своей деятельности и ее целям.

Система отношений человека к окружающему миру составляет одну из главных его особенностей в проявлении активности. Формы проявления активности разнообразны, включая действия, поступки, деятельность. Действия человека не возникают спонтанно, а имеют определенную основу, на базе которой они возникают, что является основанием, объясняющим активность индивида. Началом к любой активности человека выступает мотив как побудитель к деятельности.

Зачастую, эмоции принимаются как мотив, т.к. мотивы не всегда осознаются субъектом. Поэтому необходимо понимать, что мотив и мотивация имеют различное объяснение.

Мотив отождествляется с потребностями. В качестве мотива могут выступать психические процессы, состояния, свойства. Многие зарубежные исследователи разделяют точку зрения, что человека могут побуждать либо внутренние факторы (потребности), либо внешние (принуждение, поощрение, наказание и др.).

В свою очередь, мотивацию можно представить как психологическую категорию более объемной по содержанию и значению чем мотив. Именно мотивация как состояние побуждает спортсмена заниматься длительное время (годами) спортом, преодолевая многочисленные трудности, достигая спортивного совершенства.

Р. А. Пилюян считает, что мотивация - особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей к возможностям с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

По мнению И. А. Джидарьяна в мотиве кроется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации человека. Мотив может быть сформирован на основе соотнесения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц деятельности. Формирование мотивации более сложный процесс, охватывающий комплекс субъект-объектных связей, включающих предмет деятельности.

Мотивация побуждает человека к занятиям конкретным видом спорта и заставляет добиваться высоких спортивных результатов.

Если обратиться к психологии, то можно будет выделить два аспекта мотивации: мотивация на достижение успеха и мотивация на избегание неудачи. Современные исследования выявили, что при преобладании мотива достижения успеха над мотивацией избегания неудачи результативность субъекта определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими

особенностями. Результативность выполняемой деятельности будет низкой в случае преобладания у субъекта мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха при любом наличном уровне регуляции деятельности. При высоком уровне регуляции деятельности обязательным условием ее результативности будет преобладание мотива достижения успеха. Таким образом, на основании данных заключений представляется возможным эффективно управлять процессом подготовки спортсменов к соревнованиям через формирование необходимой мотивации.

Эффективной считается мотивация на достижение успеха. Мотивация достижения успеха имеет право на существование, если деятельность и состояния субъекта, как указывает Х.Хеюсаузен, отвечают следующим требованиям:

1. Результат деятельности должен быть запланированным.
2. Результат должен иметь качественную и количественную оценку.
3. Требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими.
4. Использование определенной шкалы, находящейся в нормативных рамках, для оценки этих результатов.
5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

Имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность деятельности спортсмена снижается (В.Л. Марищук). Для спортивной практики такое положение становится существенным.

При рассмотрении мотивации в спорте, важно отметить, что она тесно связана со способностями занимающихся. Способности могут, как влиять на мотивационную сферу, так и испытывать на себе ее воздействия. Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обуславливают обычно и формирование соответствующих потребностей и интересов.

Анализируя проблему отсева спортсменов из тренировочных групп, мы пришли к выводу, что одной из главных причин ухода из спорта является неудовлетворенность детей своими результатами, как следствием недостаточного внимания со стороны тренерского состава. Поэтому важно на начальном этапе спортивной специализации сформировать у детей устойчивый мотив к достижению.

Одним из источников мотивации является информация, или обратная связь, обеспечиваемая тренером. Возможны различные виды информации и способы подачи их спортсменам. Источником мотивации спортсмена служит также подкрепление, в качестве которого может выступать любое событие, способное повысить вероятность правильной реакции. В этой связи важнейшей ролью тренера является роль мотиватора спортсмена.

Таким образом, опираясь на теоретические и практические аспекты исследования мотивации, представляется возможным разработать методику формирования мотивации достижения в спортивной деятельности.

ПОСТДИПЛОМНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ЧЕРНЫХ Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ,
ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО,
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Основные формы и принципы развития профессиональной сферы определяются, в первую очередь, прогрессом общественных отношений и современными социальными условиями. Стремительно меняющиеся условия жизни вынуждают искать новые подходы к качественному изменению состояния постдипломного образования.

Необходимость постдипломного образования обусловлена увеличением информационного потока, возросшей социальной динамикой (развития новых технологий в спортивной и образовательной деятельности, структурных изменений в экономике, изменений социально-культурного контекста), прогрессом науки и техники. В этой связи происходит быстрое устаревание приобретенных профессиональных знаний, потеря их актуальности. Возникает необходимость доучивания, обучения и переучивания в процессе профессиональной деятельности.

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 [2].

Усиление значимости постдипломного 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 [2,3].

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.

Необходимо постоянно приводить в соответствие профессиональную подготовку к требованиям заказчика (обучающегося, работодателя, общества, государства), иначе неизбежен отрыв профессионального образования от жизни [3].

Следовательно, 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.], что способствует профессиональной самореализации специалиста.

Цель исследования – разработать систему непрерывного постдипломного профессионального образования специалистов ФКиС Липецкой области в соответствии с социально-экономическими условиями региона.

Необходимость формирования региональной системы непрерывного образования обусловлена следующими причинами:

- развитием новых технологий в спортивной, физкультурно-оздоровительной и образовательной деятельности;
- необходимостью постоянно приводить в соответствие профессиональной подготовки к требованиям заказчика (человека, общества, государства);
- активным строительством плавательных бассейнов и плоскостных сооружений на территории области;
- увеличением информационного потока.

Методы и организация исследования. С целью формирования системы непрерывного постдипломного образования специалистов ФКиС в соответствии с социальными требованиями городов и районов Липецкой области проводится следующая работа:

- мониторинг спроса городов и районов на специалистов определенной квалификации;
- разрабатываются и реализуются программы повышения квалификации специалистов ФКиС, в соответствии с запросом из муниципальных образований;
- проводится работа по внедрению инновационных форм в систему постдипломного образования, в том числе в опытно-экспериментальном режиме.

Непрерывное постдипломное образование осуществляется в форме краткосрочных курсов повышения квалификации, методических семинаров, мастер-классов с использованием активных форм обучения для взрослых: организационно-деловые игры, конференции и др. Выбор форм организации непрерывного постдипломного образования осуществляется на основе личностно-деятельностного подхода и включает индивидуально-групповые занятия.

Результаты и их обсуждение. В течение 3 лет сотрудниками ГУ ИАЦРФКиС Липецкой области проводится работа по формированию системы непрерывного постдипломного образования специалистов физической культуры и спорта в соответствии с социальными требованиями городов и районов Липецкой области.

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 за усвоением содержания программы.

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 содержание непрерывного 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.

В период 2005-2007 гг. разработаны и апробированы: краткосрочные курсы повышения квалификации по семи направлениям, где обучение прошли 194 человека; 10 семинаров, в которых приняли участие 465 человек; разработано и проведено 41 мастер-класс, на которых прошли повышение квалификации 1 435 человек.

В реализации проекта непрерывного образования в форме краткосрочных курсов повышения квалификации был установлен творческий контакт и организована совместная деятельность с ИПК-ПП РГУФК (Москва).

С 2008 года апробируется новая организационная модель постдипломного образования специалистов физической культуры и спорта Липецкой области в виде длительных курсов повышения квалификации. Она состоит из трёх блоков.

I блок — краткосрочные курсы повышения квалификации по избранной специализации в объеме 72 часов.

II блок — семинар-практикум в объеме 72 часов организуется через 6 месяцев. Работа направлена на формирование умения организации и проведения практических занятий по выбранной специализации.

III блок — организуется через 2-3 месяца в объеме 36-40 часов и организуется в форме мастер-классов с приглашением ведущих специалистов и публичного экзамена с демонстрацией своих профессиональных навыков по данному профилю.

Данная модель постдипломного образования позволяет повысить качество образования за счет этапности программы. На первом этапе слушатели получают теоретические знания по общепрофессиональному направлению и выбранной специализации. На втором этапе, после использования полученных знаний в практической деятельности и, на фоне этого возникших вопросов и трудностей, слушателям предлагается семинар-практикум с ведущим специалистом в данной области. Также слушатели разрабатывают программы для практической реализации с учетом собственной практике и на практике апробируют методические приемы и формы организации занятий с населением различных возрастных групп. На третьем этапе проводится итоговый контроль слушателей. Контроль организуется при использовании крупных форм физического воспитания и мастер-классов. Дополнительно, по запросу слушателей приглашается специалист по определенному направлению.

Реализация указанного проекта позволяет привести профессиональную компетенцию специалистов ФКиС в соответствие с потребностями нашего региона, что позволит улучшить качество физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению Липецкой области.

В контексте вышеуказанной деятельности в настоящее время разработано и издано 38 наименований организационно-методических разработок созданной Центром как серия «Непрерывное профессиональное физкультурно-спортивное, педагогическое образование» общим объемом 92,56 печ.л. и тиражом 15 400 экземпляров. Материал подбирался и разрабатывался в соответствии с запросами районов и специалистов ФКиС.

В рамках проводимой работы по формированию региональной модели постдипломного образования, за указанный период времени было организовано 4 научно-практических конференции (областная, региональная и международные), в которых приняли участие 290 человек, в том числе иногородних и граждан других стран.

Ведущая роль в организации процесса непрерывного постдипломного образования 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 требовательного и критически настроенного участника образования [2].

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 [1-8].

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 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. 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 ситуации жизнедеятельности в широком контексте, и принятие этой ориентации специалистом, включившимися в процесс образования становится существенным, а впоследствии должно перейти в ведущее [1,4].

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.

Заключение. Полученный опыт внедрения в практику системы постдипломного образования свидетельствует о том, что необходимость создания таких условий в профессиональном поле деятельности - один из путей достижения максимальных результатов в области спортивной и физкультурной деятельности, которые характеризуются должным качеством предоставления разнообразных услуг населению в физкультурно-спортивной отрасли. 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.

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

Развитие региональной системы постдипломного непрерывного профессионального образования требует аналитического осмысления, оценки, анализа и прогноза её 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.

Литература:

1. Бешенков С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21
2. Змеёв С.И. Андрагогика: основы теории и технологии обучения взрослых — М.: ПЕР СЭ, 2003. - 207 с.
3. Ильин Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. - 224 с.
4. Можаяева Г. Дополнительное образование в инновационной образовательной программе/Высшее образование в России № 1/2008 г. С.116-119.
5. Мурадова Н.С. Совершенствование социально-экономической подготовки педагога в системе повышения квалификации педагогических кадров/Инновации в образовании № 3/2007 г. С.21-29.
6. Осмоловская И.М. О парадигмах в педагогике/Инновации в образовании/№ 2/2007 С.20-28.
7. Подобед В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. – 232 с.
8. Управление качеством образования: Практикоориентированная монография и методическое пособие/Под ред. М.М. Поташникова. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 448 с.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

ЧЕРНЫХ Е.В. к.п.н., доцент ГОУ ВПО ЛГПУ;
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Профессионализм безусловно означает эффективность труда, то есть достижение достаточно высокого социально значимого результата, получение продуктов труда, соответствующих требованиям общества.

Проблемы формирования профессионалов и профессионализма человека не могут рассматриваться вне конкретного социально-экономического и социокультурного контекста. Введение новых информационных технологий, автоматизация, компьютеризация деятельности и жизни человека повлекли за собой изменение традиционных представлений о профессиональных деятельности, профессионалах и профессионализме [3].

Современное социокультурное пространство как никогда ранее богато разнообразным

наполнением. Многочисленные социальные системы, традиционно существующие и вновь появившиеся, выстраивают между собой взаимодействия, вступают в определенные отношения, пребывают в деятельностном состоянии. Сочетание традиций и инноваций – главная социокультурная норма отношений старого и нового, исключая их противопоставление и утверждающая их дополняемость.

Переход к рыночным отношениям в экономике, демократизация общественных процессов на цивилизованном уровне актуализируют внимание к высшей школе как причине и следствию современного состояния общества. Если профессионализм рассматривать как процесс формирования личности, то, вероятно, недостатки обучения могут породить широкомасштабную профессиональную неграмотность, неправильная постановка воспитания – низкую культуру, всеобщую агрессивность и экстремизм, а невнимание к развитию – низкий уровень коммуникативной и рефлексивной культуры, компетентности [2]. С этим нельзя не согласиться. Но нельзя не согласиться и с тем, что цели образования и самообразования человека, его результат обусловлены расстановкой приоритетов и престижа в обществе. В системе профессионального образования все большую значимость и самостоятельность приобретает повышение квалификации в системе дополнительного профессионального образования.

Теоретический интегративный анализ и анализ кадрового обеспечения и соответствия практикующих специалистов ФКиС Липецкой области (тренеры-преподаватели, учителя, педагоги дополнительного образования, инструкторы) позволил нам сформулировать основное противоречие, которое состоит между требованиями общества и региона к уровню развития профессионализма специалистов ФКиС и их фактическим уровнем. Данное предположение конкретизируется рядом следующих более локальных противоречий:

а) между существующей практикой повышения квалификации специалистов ФКиС в условиях созданной системы подготовки, переподготовки и повышения квалификаций и недостаточной эффективностью в развитии профессионализма работников физической культуры и спорта;

б) между потребностью реальной практики в специалистах ФКиС, ориентированных на осуществление гуманного, развивающего, педагогически целесообразного физического воспитания детей, подростков и взрослого населения и базовым профессиональным образованием специалистов;

в) между индивидуальными потребностями специалистов ФК и спорта в повышении квалификации и существующей, достаточно консервативной системой переподготовки и повышения квалификации характеризующейся отсутствием реальных организационно-педагогических условий выбора индивидуальной траектории развития профессионализма каждого, отдельно взятого специалиста.

Таким образом, существует реальная проблема, как, каким образом организовать процесс развития профессионализма специалистов соответствующих современным требованиям жизни.

Профессионалом человек становится не сразу. Процесс профессионализации включает определенные этапы и фазы развития профессионализма [Дмитриева М.А., Дружилов С.А.]. Приступая к той или иной деятельности, человек еще не обладает необходимым профессионализмом. На первых этапах результативность, качество и надежность деятельности у него низки, а “цена” деятельности - велика. Особенно это характерно для сложных видов деятельности, требующих как теоретических знаний, так и развитых умений и навыков. Тем не менее, работа выполняется: человек определяет цели своей деятельности, использует для их достижения комплекс имеющихся у него средств (внешних и внутренних) и получает определенные результаты.

В этом случае можно говорить пока еще не о профессиональной деятельности (поскольку уровень ее выполнения еще далеко не профессиональный), а о трудовой деятельности человека в рамках данной профессии. И лишь постепенно, шаг за шагом, в процессе профессионализации, трудовая деятельность человека перерастает в профессиональную (по уровню ее исполнения). И тогда человек становится профессионалом.

Профессиональная жизнь взрослого человека не является одинаковой на протяжении всей его жизни, а зависит от ряда факторов, в том числе и возрастных. Возраст в психологии определяется как относительно ограниченная во времени ступень психического развития индивида и его развития как личности, характеризующая совокупностью закономерных физиологических и психологических изменений, не связанных с различием индивидуальных особенностей [6]. Индивид может прожить жизнь, так и не став личностью в собственном смысле слова. Субъект труда, профессионал складывается обычно позднее личности, но человек может и не стать профессионалом в течение жизни.

Для возрастного развития характерны переходный и критический характер отдельных

периодов. Так, у взрослого человека такими периодами являются переход от юности к молодости, от молодости к зрелости, от зрелости к старости. Эти переходные периоды могут стать критическими, а могут и не быть ими [1,5].

В зрелом возрасте, как и в других периодах возрастного развития, возможны свои специфические кризисы. Авторы Анцыферова Л.И. и Братусь Б.К. называют возможные возрастные вехи кризисов (28-34 года, 40-45 лет, 50-55 лет, после 75). Кризисы зрелости - это угнетающее человека несоответствие между Я-реальным и Я-идеальным. Проявлениями кризиса в зрелом возрасте является потеря чувства нового, отставание от жизни, снижение уровня профессионализма, внутренняя растерянность, осознание необходимости переоценки себя, понижение собственной оценки, усталость, возникновение ощущения истощенности своих возможностей. [6].

Вместе с тем в середине жизни возможны «кризисы взлета», индивидуализации, обретения личностью своей автономии и самобытности [6]. Трудности этого этапа не обусловлены фатально возрастным периодом жизни, а зависят от сложной системы социальных отношений, от индивидуальной судьбы. Для зрелого человека нормально иметь противоречия, важно только вовремя их осознать и продуктивно разрешать.

Профессиональная деятельность человека зависит не только от его возраста, но и от индивидуальных особенностей человека. Становление индивидуальных различий происходит в ходе включения, интеграции человека в систему общественных отношений, сравнения с другими людьми. Для одних людей профессиональная деятельность есть путь самореализации, другие самовыражают себя в непрофессиональной сфере и т.д. Приобретая устойчивый характер, индивидуальные различия могут способствовать становлению индивидуального стиля профессиональной деятельности.

Под индивидуальным стилем принято понимать обусловленную природными особенностями человека устойчивую систему способов и тактик деятельности, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности [2,7]. Эта устойчивая система способов деятельности человека тесно связана с особенностями его личности в целом. Иными словами, индивидуальный стиль профессиональной деятельности определяется природными, врожденными особенностями человека, а также прижизненно сложившимися качествами личности, возникшими в ходе взаимодействия человека с предметной и социальной средой.

Механизмами становления индивидуального стиля является адаптация, компенсация, коррекция [2]. Остановимся на них несколько подробнее.

Адаптация при установлении индивидуального стиля профессиональной деятельности состоит в том, что человек применяет в своей деятельности такую систему средств, такие формы взаимодействия с профессиональной средой, которые в наибольшей степени соответствуют его внутреннему складу, склонностям. Человек стремится создать условия деятельности, наиболее удобные, соответствующие своим индивидуальным особенностям.

Компенсация заключается в выборе человека таких условий труда, которые помогали бы ему избежать тех ситуаций, где могли бы проявиться их неблагоприятные качества. В ходе адаптации и компенсации человек подбирает способы деятельности, соответствующие своим качествам и приводящие к результативности деятельности, при этом не обязательно перестраивать, ломать себя. Поэтому отмечается, что разные стили деятельности социально равноценны. [2]

На определенном этапе выполнения трудовой деятельности у человека складывается индивидуальность в профессиональной деятельности. Индивидуальность, понятая как уникальность, шире любой совокупности выделяемых в ней черт поведения, индивидуальность как всякая система больше суммы своих элементов [Каган М.С., Эткинд А.М.]. Индивидуальность в профессиональной деятельности — это самое позднее новообразование в профессиональной сфере человека, взаимодействие развития личности и субъекта профессиональной деятельности. Становление индивидуальности означает самоопределение способности к индивидуальному саморазвитию, самоотдаче своих способностей на благо других людей.

Специалист по физической культуре и спорту, несомненно, должен обладать многими личностными и профессиональными качествами. Были выделены следующие наиболее значимые ее компоненты: готовность к саморазвитию, рефлексия, мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач, эмпатия [7]. Данные компоненты отражают специфику профессии учителя по физической культуре, тренера, инструктора, педагога дополнительного образования их формирование возможно осуществлять в процессе учебной деятельности в вузе, а также они определяют профессиональную направленность личности педагога.

Педагогическая деятельность специалистов ФКиС направлена на формирование физической культуры ребенка, которая является компонентом общей культуры личности, поэтому без осмысления

и анализа результатов собственной профессиональной деятельности и труда своих коллег, без постоянного пополнения собственного теоретического багажа, без способности педагога к эмпатии невозможно рассчитывать на эффективность процесса становления личности ребенка. Педагог, имеющий оптимальный уровень развития доминирующих педагогических установок, постоянно стремится достичь в своей профессиональной деятельности более высоких результатов, то есть быть профессионалом.

Профессионализм закладывается в процессе общего и профессионального образования и основным условием его сохранения и развития является непрерывное профессиональное образование, самообразование и саморазвитие личности.

Готовность к саморазвитию – это установка, которая характеризует мобилизацию всех психофизиологических систем личности, которые обеспечивают эффективное выполнение им своей профессиональной деятельности [3,6]. В процессе педагогической работы специалист постоянно испытывает необходимость в повышении своего профессионального мастерства, что в свою очередь в сочетании с высоким уровнем притязаний способствует возникновению потребности в саморазвитии. И чем выше будет сформирована установка на саморазвитие, тем выраженнее будет направленность специалистов на собственную профессиональную деятельность.

Саморазвитие выражается в том, что для общественного существования педагога как личности в качестве первой необходимости выступает потребность в информации, потребность занять определенную социальную позицию, овладеть теми ценностями, которые накопило человечество.

Формирование готовности к саморазвитию предполагает влияние на мотивы общеличного развития в плане совершенствования целеполагания, самосознания, рефлексивности мышления, самодисциплины, развития себя как субъекта деятельности (например, формировать умения вычленять, ставить и реализовывать цель, вырабатывать обобщенные приемы действий, адекватно оценивать результаты).

Таким образом, саморазвитие – это деятельность личности, которая является целенаправленной, внутренне мотивируемой, структурированной самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату.

Прежде чем приступить к саморазвитию, у субъекта должна сформироваться целостная система представлений о своих возможностях и умениях их реализовывать, в том числе, о возможностях целеобразования и целеудержания. Субъект, в данном случае практикующий специалист, должен уметь моделировать собственную деятельность, выделяя условия, важные для реализации цели, программировать самостоятельную деятельность, то есть, применительно к условиям соответствующей цели деятельности, осуществлять выбор способа преобразования заданных условий, отбирать средства для этого преобразования, определять последовательность действий.

Саморазвитие личности непосредственно связано с ее рефлексивными способностями [2]. Рефлексия является одним из ведущих «организмов» в сфере саморегуляции и саморазвития, это умение анализировать свою собственную деятельность и поведение, обеспечивать контроль и регулировку в системе «человек - жизненные ситуации». Установка на рефлексию выводит человека из непосредственного сиюминутного временного пространства и заставляет его обратиться к прошлому с целью анализа уже произошедшего со стороны, извне, находясь «над ситуацией». Делать выводы, создавать образы, объяснять смысл слов других людей человек учится через общение, через коммуникативные каналы [4,5,6].

Активизация рефлексии при обучении приводит к тому, что обучаемый делает собственную деятельность объектом своего воздействия, он начинает целенаправленно изменять, совершенствовать или заново выстраивать ее.

Исследования Н.Н. Семенова и В.И. Степанова демонстрируют, что в решении творческих задач на определенном этапе возникает внутренний конфликт, когда известные схемы не работают, человеку необходимо переоценить собственные действия и возможности. Эта переоценка, без которой невозможно решение нестандартных задач, основана на механизмах рефлексии.

Несомненно, рефлексия приносит пользу как интеллектуальный процесс, однако это не всегда так. Она возвращает человека в прошлое и заставляет критически анализировать происходящее, вместе с тем, прерывает прямое течение жизни, останавливает сам процесс, затягивает время. Чрезмерная потеря времени может привести к потере эффективности, в результате чего последствия могут быть самыми разными. Перенасыщение размышлений контрольной рефлексией может привести к снижению количественного уровня творческих решений, так как на них не хватит времени.

На основе изучения данной проблемы можно предположить, что процесс развития основ

профессионализма специалистов ФКиС представляет собою сложное социально-психологическое качество, детерминированное опытом и проекцией профессионально-педагогической компетентности специалиста на его деятельность. Профессионализм выступает не только как психологический, но и как своеобразный культурный феномен. Поэтому особое социокультурное значение имеет система образования и подготовки кадров профессионалов. Именно эти кадры являются важнейшими компонентами современного общества и обеспечивают перспективу развития, социальное благополучие населения, общественную стабильность.

Процесс развития выражается в способности и умениях специалиста ФКиС действовать самостоятельно и ответственно в пространстве профессиональной деятельности: в обучении - посредством учения и научения; в физическом воспитании - посредством самовоспитания и самоопределения на основе продуктивного общения и выбора индивидуальных целей; в развитии - посредством самореализации креативных способностей в социальном и научном творчестве.

Процесс развития профессионализма специалистов физической культуры и спорта, реализующий социальную функцию физического образования, ведет к расширению педагогических возможностей при соблюдении следующих организационно-педагогических условий, предусматривающих:

а) организацию образовательного процесса на основе диагностики индивидуальных особенностей специалистов, в котором последние выступают субъектом учебно-познавательной деятельности, общения и творчества;

б) сочетание организационных форм работы с индивидуальными и ориентацию специалистов на новые ценности физического воспитания детей, подростков и взрослого населения;

в) обеспечение возможности каждому специалисту физической культуры и спорта самостоятельно определять траекторию профессионального самосовершенствования на основе программно-методического, информационного и кадрового обеспечения.

Для эффективной деятельности в новых условиях человеку уже не недостаточно иметь профессиональные знания, умения и навыки. При профессиональной подготовке (и переподготовке) необходимо усилить внимание на развитие адаптивного потенциала человека, формирование профессиональной Я-концепции, обеспечивающей адекватную профессиональную идентификацию. Только подобная позиция к организации процесса формирования профессионализма как непрерывного целостного процесса на протяжении всей профессиональной деятельности личности, может обеспечить специалисту безболезненное вхождение и адаптацию к современным условиям жизнедеятельности. Поэтому в заключение еще раз акцентируем внимание на то, что единственной гарантией прогрессивного профессионального развития в условиях сложившейся социальной, экономической и технической реальности является активность самого человека.

Литература:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. - М.: Аспект Пресс, 1997. -239с.
2. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 415 с.
3. Дружилов С.А. Профессионалы и профессионализм в новой реальности: психологические механизмы и проблемы формирования // "Сибирь. Философия. Образование". Альманах СО РАО, ИПК. – Новокузнецк, 2001 (выпуск 5). – С.46-56.
4. Краткий психологический словарь. Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М., 1985 С.46
5. Общая и профессиональная педагогика/под ред. В.Д. Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2006. - 368 с.
6. Основы андрагогики/под ред. И.А. Колесниковой. - М.: Изд. Центр "Академия", 2003. - 240 с.
7. Педагогика профессионального образования/под ред. В.А. Сластёнина. - М.: Изд. Центр "Академия", 2004. - 368 с.

ИДЕИ ОЛИМПИЗМА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ЩЕРБАШИН Я.С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина

Актуальность. Воспитание подрастающего поколения является одной из стержневых проблем в современной педагогике. По мнению специалистов (Н.Нисиотис, 1980; Н.Мюллер, 2003; К. Георгиадис, 2007) олимпийское образование может служить эффективным средством решения этой проблемы, что определяет актуальность темы.

В связи с этим, проведение исследований связанных с поиском эффективных форм

воспитательных воздействий на подрастающее поколение основанных на ценностях олимпизма является актуальным.

Работа выполняется согласно плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель исследования – совершенствование процесса воспитания детей и молодежи посредством олимпийского образования.

Методы исследований: анализ специальной и методической литературы, документальных источников, материалов сети интернет; опрос специалистов.

Результаты и их обсуждение. Более чем столетняя история современного олимпизма служит убедительным свидетельством его преемственности с олимпийскими идеалами, объективно существовавшими в далекие античные времена, и уже тогда применявшимися в процессе воспитания подрастающего поколения [4].

Основы современной системы воспитания (в том числе и физического) были разработаны еще во времена Древней Греции. В основу древнегреческой системы образования и воспитания был положен синтез умственного и физического совершенствования. Подтверждением эффективности этой системы может служить тот факт, что уже в V в. до н.э. афиняне гордились тем, что среди них не было неграмотных.

Вследствие ряда объективных причин (прекращения Олимпийских игр, трансформации ценностей, негативным отношением церкви к развитию науки и физической культуре и т.д.) на протяжении ряда веков олимпийские идеалы оставались не востребованными.

Формирование основ олимпийского образования началось в XIV- XIX в., которые ознаменовались ускоренным развитием техники, науки, искусства, педагогической мысли, в том числе и физической культуры. В противовес средневековому аскетизму и обращению в загробный мир, был выдвинут культ здорового, активного и всесторонне развитого человека. Ряд общественных деятелей (М. Палмиери, И. Гутс-Мутс и др.) обратили внимание общественности к античному наследию древних греков. Начали проводиться исследования в данном направлении (первое диссертационное исследование Д. Веста). Были попытки возрождения Олимпийских игр (Р. Довер, М. Драйтон, У. Брукс, Э. Цапасс и др.). Начали создаваться национальные системы физического воспитания (Германия, Англия, Франция, Швеция, Чехия, Россия). Однако окончательно воплотить идею возрождения Олимпийских игр удалось общественному деятелю и педагогу П. Кубертену. Он заложил в основу современных Игр фундаментальные ценности, имевшие место в античности и которые нашли свое отражение в концепции в олимпизма. После изучения влияния двигательной активности и спорта на здоровье, культуру образование и воспитание в различных странах, он сформировал отношение к олимпийскому спорту как средству воспитания и образования. Он считал, что олимпизм, объединяющий спорт с культурой и образованием, благодаря своему выраженному гуманистическому потенциалу, служит идеологической и моральной основой концепции воспитания и образования подрастающего поколения, тем самым предвосхитил появление олимпийского образования. Необходимо отметить, что основы его заложены еще П. Кубертенем в работе «Спортивная педагогика» (1919р), а сам термин "Olimpic education" был введен во второй половине XX века. Со временем была введена в учебный процесс вузов дисциплина с таким же названием, которую Кубертен считал наукой о физическом образовании и воспитании молодежи средствами спорта. Идея гармоничного развития человека стала ключевой ценностью олимпизма.

В дальнейшем олимпийское образование стало одним из главных направлений деятельности МОК и организаций входящих в олимпийскую семью (рис.1). Значимость олимпийского образования отражена в содержании основополагающих принципов олимпийского спорта, которые открывают его основной правовой документ – Хартию и базируются на идеях современной концепции олимпизма [4,5].

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что значительная работа по внедрению олимпийского образования проводится в таких странах как Греция, Германия, Австралия, Польша, Россия, и др. [2,3].

В настоящее время во многих странах мира подготовленные разнообразные методические материалы, включая кино- и видеофильмы, для проведения работы по распространению идей олимпизма среди подрастающего поколения. Внедрение олимпийского образования осуществляется путем проведения научно-методической, учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы. Эта работа направлена на формирование у подрастающего поколения соответствующих знаний, умений и мотивации. Для решения воспитательных задач применяются различные формы приобщения детей к олимпийским идеалам. К основным необходимо отнести: проведение олимпийских уроков, реализацию межпредметных связей, организацию факультативных занятий, проведение

«Олимпийской недели», «олимпийского дня бега», «малых Олимпийских игр» и других спортивных мероприятий в основе которых находятся ценности олимпизма; проведение викторин «знаток олимпизма», различных конкурсов рисунков, творческих работ и т.д.; организацию деятельности Олимпийских музеев при школах или спортивных клубах, построение театральных постановок на спортивную и олимпийскую тематику, проведение бесед, лекций, семинаров, диспутов, конференций, по олимпийской тематике, обсуждение книг и фильмов, посвященных Олимпийским играм; проведение встреч с известными спортсменами, участниками Олимпийских игр и тренерами сборных команд.

С середины 90-х годов передовые позиции в этом направлении прочно занимает Украина. Сформирована фундаментальная система олимпийского образования населения страны (В.Н.Платонов, М.М. Булатова, 1997-2007). Под руководством ОАУ олимпийское образование внедряется Украинским и региональными центрами олимпийских исследований и образования в 27 областях Украины [1].

Вместе с тем, следует обозначить проблемы которые ограничивают распространение олимпийского образования среди детей, подростков и молодежи. К основным из них следует отнести противоречия: между уровнем популярности олимпийского спорта, выдающихся спортсменов и недостаточной их востребованностью в процессе воспитания подрастающего поколения; пропагандой общечеловеческих ценностей, декларируемых фундаментальными принципами и дискредитацией их в практике; очевидными достижениями в популяризации олимпийского образования и неготовность молодежи к восприятию олимпийских идей.

Среди основных направлений выхода из сложившейся ситуации можно выделить следующие: 1)совершенствование структуры подготовки специальных кадров (расширением содержания разделов по олимпийскому образованию с акцентом на решении воспитательных задач при работе с молодежью; комплексным использованием в учебном процессе студентов ситуационного моделирования, вариантов практических задач и ролевых игр; закреплением знаний и навыков использования олимпийского образования при воспитании детей во время прохождения школьной и тренерской практик); 2)расширение тематики научных исследований для студентов, магистрантов, аспирантов в этом направлении; 3)организация научных конференций, семинаров и тренингов, направленных на повышение квалификации кадров по использованию олимпийского образования для воспитания детей и молодежи; 4)разработка методических рекомендаций для преподавателей, учителей, тренеров по внедрению олимпийского образования среди подрастающего поколения.

Выводы. Результаты опыта зарубежных стран по внедрению олимпийского образования, свидетельствует о том, что на сегодняшний день в мире не существует унифицированной программы по олимпийскому образованию для различных возрастных групп детей и молодежи. Анализ особенностей внедрения олимпийского образования в учебных заведениях Украины, свидетельствует о том, что эффективность распространения олимпийского образования зависит не только от разнообразных форм ее внедрения, но и от обоснованной ее структуры и содержания.

Олимпийское образование является мощным фактором воспитания подрастающего поколения. Основными проблемами распространения олимпийского образования среди молодежи являются объективные процессы, происходящие в различных областях жизнедеятельности в т.ч. и в олимпийском спорте. К стержневым направлениям повышения роли и качества олимпийского образования в процессе воспитания молодежи необходимо отнести: совершенствование структуры подготовки кадров; организацию специальных конференций, семинаров, тренингов; разработку методических рекомендаций для преподавателей, учителей, тренеров по распространению олимпийского образования среди детей, подростков молодежи.

Литература:

1. Булатова М.М, Платонов В.Н. Итоги реализации 10-летней программы Международного олимпийского комитета и Национального университета физического воспитания и спорта Украины по развитию научных исследований и образования в сфере олимпийского спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Международный научный конгресс. – М., 2003. – Т.1. – С.8–9.
2. Матвеев С., Радченко Л., Щербашин Я. Олимпийское образование: от древней Греции до современности // Наука в олимпийском спорте. – 2007. - №2. – С. 46-52.
3. Родиченко В.С. Олимпийское образование и современные тенденции развития в области политики и идеологии / Родиченко В.С., Столяров В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С.26-32.
4. Энциклопедия современного олимпийского спорта / под ред. В.Н.Платонова, Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 17-72.
5. Энциклопедия современного олимпийского спорта / под ред. В.Н.Платонова, Т.2. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 364-374.

РАЗДЕЛ II.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСА «МАСКУЛИННОСТЬ-ФЕМИННОСТЬ» С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И НЕСПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ГЕНДЕРНОГО ТИПА

АРТАМОНОВА Т.В. к.п.н, доцент,
ФГОУ ВПО ВГАФК, г. Волгоград, Россия

Введение. Представителями гендерной психологии постулируется мнение, что личностные и поведенческие различия между мужчинами и женщинами возникают, прежде всего, как социальный феномен, который не определяется природными факторами в такой же степени, как морфологические и физиологические различия [1, 3, 7].

Согласно принципу единства личности и деятельности, сформулированному в работах Рубинштейна С.Л. [9] и Леонтьева А.Н. [8], именно в деятельности личность формируется и проявляется.

Перспективным направлением в теории гендерных исследований является экспериментальное изучение одной из формирующих личность видов человеческой деятельности - спортивной. Не смотря на неоднократные попытки отдельных ученых сформировать в современной науке представление о психофизиологии спорта [2, 4, 5, 6, 10,11], подобных исследований крайне мало, а имеющиеся данные о влиянии спортивной деятельности на формирование гендерного типа личности противоречивы.

В этой связи, изучение вопроса о том, как влияют занятия спортом на изменение структуры личности мужчин и женщин разного гендерного типа, является в настоящее время актуальным.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие две группы респондентов. Первую составили спортсмены высокой квалификации (235 женщин и 335 мужчин) занимающиеся спринтерским бегом, бегом на средние дистанции, барьерным бегом, плаванием, греблей на байдарках, футболом, баскетболом, гандболом, волейболом, боксом, тхэквондо, дзюдо, прыжком в длину, прыжком в высоту, тройным прыжком, прыжком с шестом, метанием копья, толканием ядра, тяжелой атлетикой, художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой, спортивной акробатикой, легкоатлетическим многоборьем. Вторую – студенты Волгоградских вузов (100 мужчин и 100 женщин).

Для определения гендерного типа испытуемых было проведено стандартизированное тестирование по методике S. Bem [12] «Маскулинность-феминность». Основной индекс IS определялся по соответствующей формуле. Величина индекса IS в пределах от -1 до +1 свидетельствует об андрогинности, меньше -1 ($IS < -1$) – о маскулинности, больше +1 ($IS > +1$) – о феминности.

Так как количество абсолютно феминных ($IS > +1$) и абсолютно маскулинных ($IS < -1$) личностей слишком мало для осуществления эксперимента, в качестве маскулинных и феминных рассматривались респонденты, имеющие таковую тенденцию (соответственно $IS < 0$ и $IS > 0$).

Для определения особенностей личности использовался многофакторный опросник Р. Кэттелла (16PF). С целью выявления взаимозависимости показателей гендерной идентификации с факторами личности был проведен корреляционный анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В группе маскулинных мужчин, не занимающихся спортом, достоверных связей между показателями индекса IS и показателями личности не выявлено (табл.1.).

У маскулинных мужчин-спортсменов обнаружена одна достоверная связь с фактором эмоционально-волевой сферы «уверенность в себе - тревожность» (O) ($r = -0,260$; $P < 0,01$) (табл. 2.). Чем выше у них уровень маскулинности, тем они более тревожны.

У феминных мужчин-неспортсменов обнаружено 3 достоверных связи между исследуемыми показателями. Показатель индекса IS достоверно коррелирует с такими факторами личности, как «подверженность чувствам – высокая нормативность поведения» (G) ($r = -0,789$; $P < 0,1$), «робость – смелость» (H) ($r = 0,731$; $P < 0,1$) и «конформизм – неконформизм» (Q2) ($r = -0,889$; $P < 0,05$).

В группе феминных мужчин-спортсменов выявлено две достоверных связи. Здесь от гендерной принадлежности зависят «адекватность самооценки» (MD) ($r = -0,275$; $P < 0,05$) и фактор интеллектуальной сферы «практичность - развитое воображение» (M) ($r = 0,273$; $P < 0,1$). Чем выше уровень феминности, тем ниже самооценка и более развито воображение.

Таблица 1.

**Взаимосвязь показателей индекса маскулинности
и факторов личности у неспортсменов**

Факторы личности		Индекс маскулинности-феминности			
		ММТ	МФТ	ЖМТ	ЖФТ
MD	Адекватность самооценки				
<i>Интеллектуальные</i>					
В	Интеллект			801	
М	Практичность/развитое воображение				
Q1	Консерватизм/радикализм				
<i>Эмоционально-волевые</i>					
С	Эмоцион.неустойчивость/устойчив.				-547
G	Подверж.чувствам/выс.норм.повед.	-789			
I	Жесткость/чувствительность		803		
O	Уверенность в себе/тревожность				
Q3	Низкий/высокий самоконтроль				
Q4	Расслабленность/напряженность				
<i>Коммуникативные</i>					
A	Замкнутость/общительность				-450
H	Робость/смелость	731			-498
N	Прямолинейность/дипломатичность				
F	Сдержанность/экспрессивность				
E	Подчиненность/доминантность				
Q2	Конформизм/нонконформизм	-889			410
L	Доверчивость/подозрительность		632		

Примечания: 1) значения корреляции умножены на 10³;

2) уровень достоверности: **442** - при 0,001; **309** - при 0,01; 217- при 0,05.

У маскулинных женщин, не занимающихся спортом, показатель индекса IS достоверно коррелирует с такими факторами личности, как «интеллект» (В) ($r = 0,801$; $P < 0,05$) и коммуникативными: «жесткость - чувствительность» (I) ($r = 0,803$; $P < 0,05$) и «доверчивость – подозрительность» (L) ($r = 0,632$; $P < 0,1$).

У маскулинных спортсменок выявлена одна достоверная связь с фактором эмоционально-волевой сферы «жесткость – чувствительность» (I) ($r = 234$; $P < 0,1$). Другими словами, чем выше уровень маскулинности маскулинных женщин, тем они более мужественны и самоуверенны.

Таблица 2

**Взаимосвязь показателей индекса маскулинности
и факторов личности у спортсменов**

Факторы личности		Индекс маскулинности-феминности			
		ММТ	МФТ	ЖМТ	ЖФТ
MD	Адекватность самооценки		-275		
<i>Интеллектуальные</i>					
В	Интеллект				
М	Практичность/развитое воображение		273		
Q1	Консерватизм/радикализм				
<i>Эмоционально-волевые</i>					
С	Эмоцион.неустойчивость/устойчив.				
G	Подверж.чувствам/выс.норм.повед.				
I	Жесткость/чувствительность			234	
O	Уверенность в себе/тревожность	-260			336
Q3	Низкий/высокий самоконтроль				

Q4	Расслабленность/напряженность			
	<i>Коммуникативные</i>			
A	Замкнутость/общительность			
H	Робость/смелость			-256
N	Прямолинейность/дипломатичность			
F	Сдержанность/экспрессивность			
E	Подчиненность/доминантность			-229
Q2	Конформизм/нонконформизм			
L	Доверчивость/подозрительность			

Примечания: 1) значения корреляции умножены на 10^3 ;

2) уровень достоверности: **442** - при 0,001; **309** - при 0,05; **217** - при 0,01.

У феминных спортсменок выявлены достоверные зависимости показателя индекса IS со следующими показателями личности: эмоционально-волевой сферы - «эмоциональная неустойчивость – устойчивость» (C) ($r = -0,547$; $P < 0,05$), коммуникативной сферы - «замкнутость – общительность» (A) ($r = -0,450$; $P < 0,1$), «робость – смелость» (H) ($r = -0,498$; $P < 0,05$) и «конформизм – нонконформизм» (Q2) ($r = 0,410$; $P < 0,05$).

В группе феминных спортсменок обнаружено 3 достоверных связи - одна с показателем эмоционально-волевой сферы «уверенность в себе - тревожность» (O) ($r = 336$; $P < 0,1$) и две - с показателями коммуникативной сферы: «робость - смелость» (H) ($r = -256$; $P < 0,1$) и «подчиненность - доминантность» (E) ($r = -229$; $P < 0,1$). Чем выше уровень феминности женщин, тем более они тревожны, робки, застенчивы, тактичны.

Заключение. Результаты исследований позволяют констатировать, что в процессе занятий спортом женщины, в отличие от мужчин, претерпевают более выраженные изменения своих гендерных установок.

Анализ результатов особенностей личности спортсменов показал, что маскулинных мужчин отличают общительность, интеллектуальность, жизнерадостность, импульсивность, напряженность и беспокойство, а феминные характеризуются склонностью к непостоянству, подверженностью влиянию случая, застенчивостью, неуверенностью в своих силах, зависимостью от группы и чужого мнения.

Маскулинных женщин данной группы отличают: работоспособность и эмоциональная зрелость, властность и независимость, социальная смелость и активность, хладнокровие и уверенность в себе, мужественность и самоуверенность, терпимость и уживчивость, конкретность мышления и практичность, а феминных - замкнутость, подверженность чувствам, застенчивость, следование собственным решениям.

В целом, у маскулинных мужчин, не занимающихся спортом, проявления показателей личности не зависят от гендерной принадлежности. Наибольшую зависимость гендерного типа от факторов личности (как правило, коммуникативных) несут феминные женщины. Иначе говоря, формированию гендерного типа посредством социального воздействия, в основном коммуникативного, в большей степени подвержены феминные женщины, в меньшей степени феминные мужчины и маскулинные женщины.

На формирование гендерного типа мужчин - спортсменов оказывают влияние такие факторы личности, как смелость и доминантность.

Как правило, мужчины в спорте становятся более концентрированными в своей деятельности, более свободными от интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений личности.

У спортсменов высокий уровень маскулинности мужчин и женщин способствует более выраженной тревожности у первых, и самоуверенности у вторых.

Высокий уровень феминности мужчин и женщин ведет у первых к пониженной самооценке и развитию воображения, у последних – к повышенной тревожности и робости.

В целом у всех спортсменов, кроме маскулинных мужчин, меньше уровень зависимости факторов личности от гендерного типа. Мужчинам маскулинного типа крайне важно отстаивание и сохранение своего статуса, и это их беспокоит.

Данный факт позволяет предполагать, что гендерная идентификация феминных личностей находится в большей зависимости от факторов личности, чем у маскулинных. Можно сказать, что формирование феминных гендерных установок является следствием особенностей характера, а маскулинные личность сама формирует характер в соответствии с имеющимися в его структуре

особенностями.

Литература:

1. Анастаси, А. Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
2. Балахничев В.В., Врублевский Е.П. Мирзоев О.М. Отбор и подготовка спортсменов в легкой атлетике с позиции полового диморфизма // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – С.11-15.
3. Бендас, Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие/ Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006.
4. Геодакян, В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека // Человек в системе наук/ В.А. Геодакян. - М: Наука, 1989. - С. 171-189.
5. Ильин, А.Б. Оценка личности и соревновательной готовности спортсменов разной специализации и квалификации (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Б. Ильин, - М., 2002. – 23 с.
6. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002.
7. Клецина, И.С. От психологии пола - к гендерным исследованиям в психологии // Вопросы психологии. - 2003. - №1. — С. 61-78.
8. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность./ А.Н. Леонтьев. – М., Политиздат, 1975.
9. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии/ С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973.
10. Таран, И.И. Гендерная социализация дошкольников средствами физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.И. Таран, - СПб., 2004. – 23 с.

ОЦЕНКА КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ИЗМЕРЕНИЯ «ДИСТАНЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВЛАСТИ» ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ РОССИИ

АРТАМОНОВА Т.В., к.п.н., доцент,
ФГОУ ВПО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия

Введение. В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что основным фактором, лежащим в основе различий психики, является культура, даже если учитывать многозначность этого понятия. Но культура не только многоаспектна, но и многофункциональна. Среди множества выполняемых ею функций одной из важнейших является регулятивная, благодаря которой культура в той или иной мере определяет поведение людей [1, 2, 3, 5, 6]. В то же время, представляется очевидным, что на физический, интеллектуальный, эмоциональный и социальный рост индивида культура, в которой он развивается и живет, влияет в разной степени.

Первостепенное внимание в последнее время уделяется особенностям той или иной культуры, которые пронизывают все ее элементы и проявляются в поведении ее членов. Такой подход характерен для многочисленных попыток найти одну или несколько стержневых особенностей, или измерений культуры. Одной из наиболее известных работ в сфере исследования межкультурных различий является предложенная голландским ученым Г. Хофстедом [7] методика описания различных культур с помощью численных показателей. Данная модель деловой культуры включает в себя показатели, по которым одна культура отличается от другой. Одним из таких универсальных показателей, или культурных измерений, является «дистанция по отношению к власти», которая выражается через отношение к существующему неравенству, неравномерному распределению власти и социальных благ в рамках всего общества или отдельных социальных институтов [4, 6, 7, 8, 9].

Спорт, как высокоспецифичная часть культуры, обладает всеми свойственными ей особенностями проявления, включая и характерные показатели измерения культуры [1, 5].

В этой связи необходимо экспериментальное исследование культурологического параметра «дистанция по отношению к власти» в группах представителей различных спортивных дисциплин.

Методика исследования. В основу исследования специфики формирования культурологических особенностей у спортсменов была положена методика Г. Хофстеда, используя базовую часть которой, разработана авторская анкета, адаптированная к исследованию спорта, как социокультурного феномена и исследован показатель «дистанция по отношению к власти».

Оценка параметра производилась путем подсчета соответствующих ответов респондентов. В результате статистической обработки определены значения в процентах, соответствующие большой дистанции (близко к 100 %) и малой дистанции (близко к 0 %).

Виды спорта рассматривались в рамках классификации, основанной на характере взаимодействия спортсменов-соперников в соревнованиях: антагонистический характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает противодействием); синергетический

характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает аналогичным действием); автономный характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает заранее предусмотренным автономным действием); комплексный характер (виды спорта, в которых на действие спортсмена соперник отвечает различными вариантами своих действий) [6].

В исследовании приняли участие 570 высококвалифицированных спортсменов (235 женщин и 335 мужчин), занимающихся спринтерским бегом, бегом на средние дистанции, барьерным бегом, плаванием, греблей на байдарках, футболом, баскетболом, гандболом, волейболом, боксом, тхэквондо, дзюдо, прыжком в длину, прыжком в высоту, тройным прыжком, прыжком с шестом, метанием копья, толканием ядра, тяжелой атлетикой, художественной гимнастикой, спортивной гимнастикой, спортивной акробатикой, легкоатлетическим многоборьем.

Результаты и их обсуждение. В целом Российскому спорту соответствует большая дистанция по отношению к власти 59,6 % (табл. 1). Но мужчины и женщины неравнозначны в понимании данной культурологической особенности. Женщины не стремятся к авторитаризму, они ориентированы дистанцированность по сравнению с мужчинами (соответственно 57 % и 52,2 %). Данное распределение сохраняется во всех классификационных группах, кроме комплексных (мужчины – 64 %; женщины – 57 %) (табл. 2).

Таблица 1.

Среднее значение культурологического параметра "Дистанция по отношению к власти" (%)

	Мужчины	Женщины
<i>Среднее</i>	52,2	57
<i>Общее среднее</i>	59,6	

Среди представителей различных классификационных групп нет ярко выраженной тенденции относительно мужчин и женщин.

Так, для мужчин, представляющих синергетические и автономные виды спорта, характерно снижение уровня дистанцированности от власти (соответственно 46 % и 47 %). У представителей антагонистических видов выявлена тенденция к удалению от власти (52 %). В синергетических видах спорта дистанция по отношению к власти у женщин наименьшая (51 %), в автономных и антагонистических составляет по 53 %.

Выявлено, что наибольшая дистанция свойственна мужчинам-многоборцам (64 %) и женщинам-метательницам копья (63 %). Малая дистанция характерна для мужчин – метателей копья (36 %) и женщин, специализирующихся в спортивной гимнастике (48 %).

Среди мужчин, представляющих синергетические виды спорта, наблюдается тенденция к уменьшению дистанции (от 48 % в беге на средние дистанции до 44 % в спринтерском и барьерном беге). Здесь в большей мере успех (или неудача) обусловлен объективно показанным результатом, выраженным в зафиксированном времени преодоления дистанции. Поэтому спортсмен в целом уверен, что победа (поражение) зависит в большей мере от него самого, своей воли, а не воли судей или функционеров спорта.

В антагонистических видах, где результат во многом зависит не только от физических и технико-тактических качеств спортсмена, но и от слаженной работы всей команды (в спортивных играх), а так же организации судейства. Очевидно, по этой причине здесь только мужчины-гандболисты и женщины-тхэквондистки обнаруживают тенденцию к уменьшению дистанции (соответственно 45 % и 44 %). В других видах спортсмены либо не выражают явной тенденции в том или другом направлении (мужчины-волейболисты (50 %) и футболисты (50 %), либо стремятся к дистанцированию от властных структур (от 51 % в тхэквондо до 58 % в дзюдо).

В автономных видах спорта причины дистанцирования от власти, видимо, иные. Возможно, здесь большую роль играют личностные качества спортсменов и техническая сложность видов. Об этом свидетельствует и довольно частое расхождение культурологического стремления у мужчин и женщин. Так, у женщин все, кроме представительниц прыжка с шестом (43 %) и спортивной гимнастики (48 %) стремятся к увеличению дистанции от власти (от 52 % в прыжке в длину до 63 % в метании копья).

Таблица 2.

**Показатели субъективной оценки культурологического
измерения "Дистанция по отношению к власти"
высококвалифицированными спортсменами (%)**

№ п/п	Виды спорта	Пол	
		Мужской	Женский
I	Синергетические		
1.	Спринтерский бег	44	56
2.	Бег на средние дистанции	48	46
3.	Барьерный бег	44	56
4.	Плавание	47	51
5.	Гребля на байдарках	47	46
	<i>Среднее значение</i>	46	51
II	Антагонистические		
1.	Футбол	50	
2.	Баскетбол	53	52
3.	Гандбол	45	55
4.	Волейбол	50	61
5.	Бокс	56	
6.	Тхэквондо	51	44
7.	Дзюдо	58	
	<i>Среднее значение</i>	52	53
III	Автономные		
1.	Прыжок в длину	48	52
2.	Тройной прыжок	51	55
3.	Прыжок в высоту	57	52
4.	Прыжок с шестом	50	43
5.	Метание копья	36	63
6.	Толкание ядра	46	55
7.	Тяжелая атлетика	54	
8.	Художественная гимнастика		57
9.	Спортивная гимнастика	40	48
10.	Спортивная акробатика	43	50
	<i>Среднее значение</i>	47	53
IV	Комплексные		
1.	Многоборье легкоатлетическое	64	57
	<i>Среднее значение</i>	64	57

Для мужчин характерно, что одна часть стремится к увеличению дистанции (прыжок с шестом – 50 %; тройной прыжок – 51 %; тяжелая атлетика – 54 % и прыжок в высоту – 57 %), а другая – к ее уменьшению (прыжок в длину – 48 %; толкание ядра – 46 %; спортивная акробатика – 43 %; спортивная гимнастика – 40 % и метание копья – 36 %).

В многоборье мужчины и женщины проявляют довольно выраженную тенденцию к сохранению большой дистанции от власти (соответственно 64 % и 57 %).

Заключение. По результатам проведенного исследования выявлено, что, во-первых, женщины стремятся к большему дистанцированию от власти, так как они по своей природе более осторожны и

осмотрительны; во вторых, наиболее выраженный уровень дистанцированности от власти наблюдается в тех видах спорта, которым свойственно наличие многочисленных ограничений и условностей, что ведет к необходимым контактам и устройством взаимоотношений с большим количеством представителей спорта; в-третьих, в тех видах спорта, где спортсмен в целом сам ответственен за показанный результат на соревнованиях дистанция по отношению к власти снижается.

Таким образом, в представлении половины мужчин и большей части женщин, та часть видов спорта, которая вызывает стремление к увеличению дистанции от власти, нуждается в усилении регламентации соревновательной деятельности. Другая часть спортсменов полагает, что распределение власти и социальных благ происходит в рамках их вида спорта справедливо.

В целом спортсмены не чувствуют большую дистанцию с властью. Этому способствует свойственная спорту, как виду культуры, особенность оценивания результата спортивной деятельности конкретного спортсмена - по таланту, по работоспособности, по качествам характера. В обычной жизни человека его признание далеко не всегда бывает настолько объективным.

Литература:

1. Гончаров В. Д. Физическая культура в системе социальной деятельности: Дис. ... д-ра наук. - СПб, 1994. - С. 30-34.
2. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. - С.13-16.
3. Майерс Д. Социальная психология/Пер. с англ. - СПб.: Питер, 1996. - 684 с.
4. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология: Учебник для вузов / Т.Г. Стефаненко. - 3-е изд., испр. И доп. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 368 с.
5. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры: Методическая разработка для аспирантов и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. - М. - 1988. - 26 с.
6. Якимович В.С. Культура в мире спорта. - М.: Советский спорт. - 2006. - 126 с.
7. G. Hofstede. Lokales Denken, globales Handeln. Kulturen, Zusammenarbeit und Management. - München: Beck, 1997. - 420 S.
8. <http://institutional.boom.ru/econsocio/Latova.htm>
9. <http://www.kolontay.biz/article/000069.html>

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

БЕТЕХТИН Ю.О.

ГОУ ВПО ТулГУ им.Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Процесс обучения детей плаванию мы разделили на два этапа: обучение на суше и обучение в воде. При этом обучение в воде мы разделяем на три стадии: обучение около бортика, обучение с помощью поддерживающих средств и обучение непосредственно в воде. Для каждой стадии подобраны подводящие упражнения, при помощи которых мы решаем несколько задач. При обучении навыку плавания с помощью поддерживающих средств основной задачей мы считаем отдалить ребёнка от бортика бассейна.

При разработке подводящих упражнений мы опирались на работы многих авторов, где представлены основополагающие подходы к организации первоначального обучения детей плаванию. Результатом проектировочной деятельности стали существенные изменения в порядке выполнения упражнений, добавленные двигательные задания. Разработанный нами блок подводящих упражнений направлен избавить ребёнка от чувства, что бортик рядом и за него можно держаться. Ребёнок должен чувствовать и понимать, что в воде вдали от бортика он в безопасности.

В данном блоке предлагаются упражнения с использованием жилетов, надувных кругов и досок для плавания: пройти вдоль бортика, совершая «разгребающие» движения (следить за плоским положением кистей); хождение по дну парами в обход и по диагонали; то же, но в колонне по одному; бег в воде вперёд, боком, приставными шагами в чередовании с ходьбой; ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»); ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад; бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же но, опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме); попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Дыхательные упражнения. Стоя в наклоне вперед, окунать лицо в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во

время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу); погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»).

Выполнение упражнений на воде: держась за бортик, сделать упражнение «звёздочка» на груди, на задержке дыхания; сделать то же, в жилете; сделать упражнение «поплавок», в жилете. Сделать упражнение «звёздочка» на спине, с помощью, в жилете.



В практической деятельности, где были реализованы представленные на схеме подводные упражнения, у 85% обучаемых отмечены достоверные изменения в параметрах, характеризующих двигательный опыт и некоторые психофизиологические функции. На основании анализа эмпирических данных мы сделали вывод, что именно такой набор упражнений способствует формированию у ребенка ощущения и навыка освоенного пространства воды, а также позволяет осуществить переход к следующей стадии обучения.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ЕЁ РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

БОБРОВ С.А., НИКОНОВ А.В.,
ГОУ СППО (педколледж), г. Усмань, Россия

Любая профессиональная деятельность требует от человека достаточно прочного здоровья. Педагогическая профессия не является исключением. Более того, важнейшей задачей педагога является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, причем, активная жизненная позиция педагога - одно из необходимейших оснований их полноценного развития, фундамент здоровья человека закладывается в ранние и дошкольные годы. Педагог системы дошкольного образования вместе с родителями призван обеспечить все условия для полного физического, психического и нравственно - социального благополучия ребенка, научить его жизненной стойкости.

Анализ состояния здоровья студентов показывает, что многие приступая к обучению в вузе и вузе, имеют проблему со здоровьем.

Одной из причин такой ситуации является отсутствие потребности в здоровом образе жизни. В литературе под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы жизнедеятельности человека, развивающие возможности человека и обеспечивающие выполнение им социальных, профессиональных и других функций.

Известно, что педагоги, как профессиональная группа, отличаются низкими показателями физического и психического здоровья. Вводимые в учебные планы дисциплины валеологического характера играют важную роль в понимании студентами необходимости вести здоровый образ жизни, его значения для выбора и разрешения проблем жизненного пути, сохранения профессионального долголетия.

Все очевиднее становится необходимость осведомленности студентов о своем здоровье и путях его поддержания, ответственности за него. Л. М Митина, исследуя профессиональное здоровье учителя отмечает низкую для него престижность здоровья, резко сниженное самосознание учителей о ценности здоровья.

С момента начала обучения в вузе и ссузе необходимо помочь будущим специалистам системы дошкольного образования выбрать жизненные ценности, чтобы определить вектор личностно-профессионального развития. Обследование студентов показывает, что здоровье для многих из них, ВО не для всех, является самой главной ценностью жизни. Анализ диагностических данных свидетельствует, что, чем старше становятся студенты, тем чаще на первое-второе место при ранжировании личностных ценностей они ставят здоровье. К сожалению, при этом возникает противоречие, заключающееся в том, что здоровье, как ценность понимается, но здоровее студенты не становятся. Причиной нередко выступает слабость проявлений таких важных для здорового образа жизни позиций, как регулярная физическая и двигательная активность, сбалансированное питание, полноценный отдых, удовлетворенность предстоящей работой, активная жизненная позиция и других. Анализ данных тестирования и наблюдений показывает, что уровень развития двигательной активности и уровень пол держания здорового образа жизни, как составляющих физического и психического здоровья, находятся на низкой или средней стадии.

Наряду с прояснением и пониманием ценности здоровья для личностно-профессионального развития студентов важно формирование их самооотношения, которое является следствием развития самопознания, эмоционально-регулятивных моментов самосознания, самооценки.

В самооотношении отражены характеристики индивида, связанные с основными источниками его активности: биогенными, социогенными, психогенными потребностями (Ш. Н. Чхартишвили, Н. И. Сарджвеладзе).

Поскольку здоровье категория нравственно-этическая, то проблема формирования здорового образа жизни тесно связана с воспитанием нравственно-профессиональных потребностей, к которым мы относим потребность в нравственно-профессиональном самоопределении, нравственно-профессиональной самоактуализации, нравственно-профессиональном самосовершенствовании, нравственно-профессиональной, творческой самореализации и рефлексии.

Здоровьесберегающим фактором педагога является удовлетворение от профессиональной деятельности, поэтому важным моментом в профессиональной подготовке студента является постоянно актуализируемая потребность в нравственно-педагогической деятельности, воспитание и поддержание мотивации на нее, на сотрудничество с детьми и окружающими людьми. Немаловажную роль при этом играет потребность в нравственно-профессиональной и валеологической компетентности.

Отношение к себе как носителю определенных нравственно-социальных и личностно-профессиональных ценностей, осознание с потребностей и работа над их возвышением, служат основой для готовности будущего специалиста к самопреобразованию и личностному самопрогрессированию.

Редко когда установка на здоровый образ жизни возникает сама собой, скорее она является результатом педагогического воздействия и взаимодействия. При этом на первый план выступает воспитание и самовоспитание потребности в целенаправленной деятельности по формированию собственного здорового образа жизни. Данная потребность как бы разворачивается в таких археологических потребностях, как потребность в ознакомлении с устройством организма, потребность в ответственном отношении к своему здоровью, потребность в формировании здоровых привычек, потребность в двигательной активности, потребность в формировании привычки в безопасном поведении и др. Взаимодействуя и взаимовлияя эти и вышеназванные потребности способны породить ответственность и действенность в укреплении и сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Среди условий создания здоровьесберегающего пространства в колледжах и вузах существенным является постоянное поддержание поля интеллектуально-нравственного поиска. Потребность в поиске, имея биологические предпосылки, формируется и реализуется в процессе включения студента в качестве субъекта в различные виды деятельности. Данная потребность требует ее постоянного удовлетворения, побуждая личность к разносторонней активности. Для студенчества (второй период юности) характерен поиск смысла жизни, своего места в жизни, приложения своих сил, поиска глубоких человеческих отношений т. д. Если в образовательном пространстве не происходит «встречи» с предметом удовлетворения потребности, как мотивационно образующей ситуации, может возникнуть необходимость, заставляющая личность искать другое поле, нередко далекое от профессионально значимого или сомнительного в морально-этическом плане. Между продуктивной, профессионально и нравственно значимой поисковой активностью и здоровьем существует тесная позитивная зависимость. Свобода выбора направления активности, безусловно, принадлежит студенту на основе анализа его актуального, ретроспективного и перспективного «Я». В

нашем опыте работы после первоначального прояснения студентами имеющихся жизненных и личностно-профессиональных ценностей, определения уровня их сформированности в разные периоды обучения, каждым студентом намечалась поэтапная программа личностного нравственно-профессионального роста. Многие студенты среди причин мешающих реализации намеченного, называли проблемы со здоровьем как результат нездорового образа жизни (гиподинамия, неполноценный отдых, социальная пассивность, нарушение режима питания и др.).

В воспитательной работе со студентами результативную роль играют те формы и виды работы, которые, будучи эмоционально привлекательными, порождают образ потребности в здоровом образе жизни и соответствующим способом развивают и удовлетворяют ее (совместные игры и праздники с детьми в микрорайоне и подшефных ДООУ; Дни, клубы здоровья; поездки по историко-краеведческим местам; оздоровительно-воспитательные дела; знакомство с увлечениями друг друга; встречи с людьми, ведущими здоровый образ жизни; совместные спортивные игры преподавателей и студентов и др.). Перевод студента из объекта в субъект валеологической деятельности осуществляется быстрее, если постоянно расширяется поле его интеллектуально-нравственного поиска, создается ситуация успеха, осознания позитивных сдвигов, а он сам владеет различными методиками и техникой саморазвития, что позволяет поддерживать уверенность в своих силах.

Немаловажно, чтобы в ходе такой работы осуществлялось как преобразовательное воздействие студентов на окружающую среду, так и развивалось самоотношение, связанное с осознанием динамики потребности в здоровом образе жизни. У студента как субъекта валеологической деятельности должна возникать система личностных смыслов, адекватных структуре целей этой и педагогической деятельности.

Организация и проведение студентом работы с детьми по формированию здорового образа жизни, (а именно эта задача является одной из важных в реализации программ дошкольного образования), позволяет ему по иному взглянуть на свой образ жизни, стимулирует потребность в передаче ценностей здорового образа жизни, трансляции способов и форм конструктивной творческой деятельности по их приумножению и реализации в отношениях с другими людьми. Дмитрий Лихачев сказал, что, если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания при болезнях, давать людям радость, то он ставит перед собой цель, достойную человека. Дополняя сказанное можно отметить, что человек, развивая в себе потребность в здоровом образе жизни, увлекая и помогая в этом другим, делает доброе дело. Содействие оздоровлению других есть и самооздоровление. Преподавателю, ведущему работу по воспитанию потребности в здоровом образе жизни в студенческой группе и индивидуально с каждым ее членом, необходимо учитывать особенности ее внутренней организации, статусно-ролевые отношения, групповые ценности, преобладающие потребности, половозрастной состав и другие параметры. Это позволяет понять, откуда исходят отрицательные эмоции, непонимание друг друга, конфликтные ситуации и своевременно их предотвращать и учить разрешать, что влияет на здоровый психологический микроклимат и позволяет личности, не ущемляя других, удовлетворять свои потребности. Объединение группы вокруг ценностей здорового образа жизни увеличивает возможность ощущения единения с группой, привлекательности нов группы друг для друга, содействует личностному самовыражению его. Таким образом удовлетворяются значимая для многих студентов потребности в признании, принятии и другие межличностные потребности. Формируемая потребность в здоровом образе жизни имеет нравственный аспект, который отражается как в содержательном, так и поведенческом плане. Здоровый образ жизни включает в себя сохранение нравственного здоровья. В условиях жизни группы выражение каждым сущности его личности, своего «Я» возможно только в соответствии с нравственной нормой. Понимание такого поведения как единственно приемлемого создает психический и духовный комфорт не только для личности, но и для всех членов группы. Актуальность потребности в нравственной саморегуляции очевидна. Непроизвольная нравственная саморегуляция, как проявление этой потребности, позволяет личности поступать нравственно по собственному желанию. В основе ее действий по отношению к другим лежат моральные мотивы, и эта мотивация может быть более сильной и приемлемой другими.

Здоровые отношения в группе положительно влияют на развитие потребности в нравственной саморегуляции, обогащая опыт межличностного общения. Но в условиях девальвации нравственности необходима специальная работа по развитию нравственной устойчивости личности, как основы здорового образа жизни (тренинги морально-мотивационного роста, этической защиты; воспитательные игры; нравственная деятельность, направленная на благополучие других; нравственно-трудовые операции и др.).

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ ПО СРЕДСТВАМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

БУРКОВА А.М., ФИТИНА Л.Н.
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ г. Екатеринбург, Россия

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки молодежи в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. В рамках физической культуры и спорта реализуется множество проектов направленных против растления молодежи наркотическими веществами, алкоголем и табачными изделиями. Например, одной из таких программ можно назвать «Парашют вместо наркотика».

В современной России молодежь является в большей степени объектом социальных воздействий, чем субъектом социальной деятельности. В условиях размывания нравственных ориентации в обществе, приоритета материально-денежных интересов у современной российской молодежи отсутствует ясная жизненная перспектива профессионального роста и личностного развития. В настоящее время наблюдаются две противоположные тенденции в плане самореализации молодежи. С одной стороны, современная российская молодежь располагает ограниченными возможностями самореализации в различных видах деятельности - социальный запрос на деятельность молодежи ограничен: молодежи из необеспеченных социальных слоев сложно раскрывать индивидуальный потенциал в связи с финансовыми трудностями; учащейся и одновременно работающей молодежи не хватает времени для самореализации в увлекательной деятельности. А с другой, для современной молодежи сейчас актуальна не рефлексия и поиски смысла жизни, а «жизнь в движении», которая как нельзя лучше представлена в экстремальных видах спорта, таких как горнолыжный спорт, сноуборд, дайвинг, парашютный спорт и другие.

В настоящее время поведение подавляющей части молодежи отличается экспрессивностью, а подчас и агрессивностью, стремлением преодолеть традиционные социальные стереотипы и нормы; молодые люди порой самоутверждаются, добываясь внимания и признания окружающих, реализуя девиантное поведение, независимо от социально-исторического этапа развития, в любом обществе существуют «экстремалы» - личности, склонные к деятельности в экстремальных условиях.

Парашютный спорт это один из экстремальных видов спорта, особенностями которого является предоставление возможности совершенствования действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом, его связь с искусством владения своим телом в не естественных условиях (в безопорном состоянии), а так же при действии широкого спектра стресс-факторов таких как воздушная среда, перепады атмосферного давления, шум, ускорения и перегрузки, и еще одна особенность парашютного спорта заключается в предложении одной из оптимальных моделей поведения молодежи, склонной «к получению острых ощущений».

Молодежь, выбирающая экстремальные виды спорта отличается значительным нравственно-интеллектуальным потенциалом, проявляет конструктивную активность в своей жизни и стремится к самоактуализации и самореализации, в связи, с чем представляет интерес для исследователей, которые стремятся изучить и предложить молодежи оптимальные модели и стратегии поведения. Всестороннее глубокое самопознание, самоутверждение и самореализация происходит в экстремальных видах спорта.

Следовательно, важной задачей в современной России, где растет преступность и наркомания среди молодежи, является привлечение молодежи, в том числе молодежи группы риска, в эти виды спорта. С этой целью парашютный спорт является актуальным средством для самореализации молодежи.

Считается, что идея создания парашюта принадлежит великому итальянскому ученому Леонардо да Винчи. В его рукописи 1495 упоминается о безопасном спуске с высоты с помощью «палатки» из накрахмаленного полотна размером 12 x 12 локтей. С того времени многое изменилось и сейчас многообразие парашютных систем и культивирование более десяти видов парашютного спорта предоставляет широчайший выбор для любителей этого экстремального вида спорта.

По нашим данным для совершения ознакомительного прыжка с парашютом в Екатеринбургский Авиационно-спортивный клуб обращается 70% молодежи (15-30 лет) от общего числа желающих. Однако, проведенное нами анкетирование командиров парашютных звеньев авиационно-спортивных клубов РОСТО ДОСААФ на территории Российской Федерации, которое показало, что 76% опрошенных указали на наличие отрицательных сторон в действующих методиках подготовки данного контингента занимающихся и необходимость их доработки. Таким образом, при всей несомненности теоретической и практической значимости исследований в области парашютной подготовки и их важности в решении проблемы подготовки начинающих парашютистов к ознакомительному прыжку следует отметить, что программно-методическое обеспечение данного контингента занимающихся является одной из наименее разработанных сторон в современной педагогической теории и практике. Следовательно, актуальным является вопрос совершенствования существующих методик подготовки начинающих парашютистов или разработки новой, как значимого фактора обеспечивающего доступность и безопасность парашютного спорта для населения Российской Федерации.

Наблюдения за деятельностью парашютистов данного контингента в нашем аэроклубе показали, что, занимаясь захватывающей спортивной деятельностью те не склонны впасть в уныние, лишены многих человеческих пороков, уверены в себе, адекватно оценивают себя, просты, демократичны, обладают развитым чувством юмора. Занимаясь парашютным спортом, человек растет лично, что поднимает его активность на новый уровень, у человека развивается мотивационная сфера, совершенствуется способность саморегуляции.

Мощным стимулом в наращивании активности молодых людей являются спортивные победы в соревнованиях по парашютному спорту как признание успеха в деятельности. Для данного возрастного контингента парашютистов характерна высокая жизненная активность, они способны в различных ситуациях брать ответственность на себя, сами выбирают стиль общения, способны активно влиять на ситуацию и на людей в силу личностных качеств, выработанных в экстремальном виде спорта. Внутреннедетерминированные, они разительно отличаются от внешнедетерминированного типа людей, который следует социальному стандарту и неспособен скоординировать свою жизнь в соответствии со своими насущными потребностями.

Исследования отечественных психологов показывают, что после прыжка с парашютом в течение часа – полутора часа и более сохраняется деятельное воодушевленное состояние. В случае успешного выполнения спортивных и психологических задач прыжка парашютист испытывает прилив энергии, огромную радость бытия, то есть целую гамму стенических эмоций, спектр возвышенных чувств, а затем удовлетворение и умиротворение (по «закону маятника»: интенсивное напряжение сменяется расслабленностью, вслед за активным возбуждением следует торможение).

На основании наших наблюдений можно предположить, что парашютисты от 15 до 30 лет относятся к творческому типу людей, так как самосовершенствование в парашютном спорте – творчество. В настоящее время у молодежи ограничены возможности творческого самовыражения и в связи с этим, самореализация в спортивной деятельности, тем более в экстремальных видах спорта представляется хорошей возможностью проявить свои личностные качества, самоутвердиться, испытать свои возможности, а возможно, обрести смысл жизни, реализуя себя с помощью парашютного спорта.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что парашютный спорт – экстремальный вид спорта, благодаря которому в личности парашютиста происходят значительные психологические изменения, возникают феноменальные психологические новообразования, качественно иное восприятие времени, пространства, кинестетических и статических ощущений, интенсивное обогащение внутреннего мира личности. Следовательно, парашютный спорт является эффективным средством для самореализации молодежи и населения в целом.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ВОСКОБОЙНИКОВА Г.А.,
ЛИРО, г. Липецк, Россия

В Законе РФ «Об образовании» в статье 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» прописано, что образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, т.е. и профилактика, как один из действенных способов предотвращения наркотической зависимости имеет место быть в любом образовательном

учреждении.

Профилактику наркотической зависимости в общеобразовательном учреждении чаще всего проводят классные руководители. Говоря о наркотической зависимости, следует сделать акцент на том, что именно табачная зависимость является самой распространенной среди школьников. Федеральный закон N 87 «ОБ ОГРАНИЧЕНИИ КУРЕНИЯ ТАБАКА» был принят еще 10 июля 2001 г., но действовать в полную силу не стал. Классный руководитель, осознавая свою ответственность за воспитание здорового подрастающего поколения, старается на классных часах, часах общения донести правдивую информацию о табачной зависимости. Но, к сожалению, эффективной профилактическую работу классного руководителя назвать нельзя. Проблема раннего курения, зависимости от табака как была, так и остается. В силу своего возраста дети серьезно не воспринимают информацию о вреде, который причиняется здоровью обычной сигаретой. У них еще не сформировалось чувство ответственности за собственное здоровье.

Как же быть? Как сделать работу по профилактике наркотической зависимости более действенной?

Ни для кого не секрет, что игра имеет потрясающую воспитательную силу. Именно в игре мы постигаем все премудрости житейской жизни. В чем секрет игры, конечно же, в интересе. В обучении интерес – самый главный стимул ребят в приобретении новых знаний. При наличии интереса знания усваиваются намного легче, прочнее. «Есть интерес – есть и личность человека», так считал ученый – педагог, доктор педагогических наук, профессор, лучший Мастер игры С.А. Шмаков. Во всех играх присутствует педагогическая цель, которая выступает в завуалированной форме, но является мощным толчком в развитии интереса у ребенка. Игра включает детей в деятельность, которая пробуждает в них интерес и потребность соотнести свои знания и какую-то острую игровую ситуацию, игра всегда дает возможность узнать что-то новое, прочувствовать какие-то эмоции: либо радость, либо сопереживание, либо огорчение. Игра никогда не оставляет равнодушным играющего.

На сегодняшний день с помощью игровых упражнений можно более успешно проводить профилактическую работу, нежели ограничиваться только беседами. Но очень часто учащиеся игнорируют попытки классного руководителя донести до них какую-либо информацию, так как наивно полагают, что они итак все знают.

Одним из способов разубедить ребенка в его уверенности, что он все знает о курении и повысить его интерес к игровым упражнениям по профилактике табачной зависимости - это провести тестирование «Что я знаю о вреде курения», тест состоит из 9 вопросов.

Что я знаю о вреде курения?		
I.	Сколько веществ содержится в табачном дыме?	1. 20-30 2. 200-300 3. Свыше 3000
II.	Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?	1. Не более 20% 2. 40% 3. 100%
III.	Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма?	1. До 3 миллионов 2. До 10000 3. До 1000
IV.	Верно ли, что в большинстве стран модно курить?	1. Курить никогда не было модно 2. Курить модно 3. Мода на курение прошла
V.	Что вреднее?	1. Дым от сигареты 2. Дым от газовой горелки 3. Выхлопные газы
VI.	На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, мужа которых курят?	1. На 4 года 2. На 10 лет 3. На 15 лет
VII.	Много ли мужчин осуждает курение женщин?	1. 10-20% 2. 40-60% 3. Более 80%
VIII.	Из 1000 подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?	1. Не менее 100 человек 2. Менее 200 человек 3. Около 250 человек
IX.	У кого наибольшая зависимость от табака?	1. У тех, кто начал курить до 20 лет 2. У тех, кто начал курить после 20 лет 3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить

А вы смогли правильно ответить на все 9 вопросов?

А наверное, думали тоже, что все знаете о вреде курения. Этот тест является начальным этапом для проведения игровой профилактической работы с учащимися.

Игровые упражнения по профилактике наркотической зависимости разработаны, и с ними можно познакомиться на кафедре теории и практике воспитательной работы Липецкого института развития образования.

Но есть одно **но**, тот педагог, который будет проводить эти упражнения с детьми должен сам не курить, иначе вера ребенка в вашу искренность пропадет, и тогда ни один Закон РФ не будет действовать у нас еще десятки лет.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ПО ДАННЫМ ПРОГРАММЫ ФАНФИТНЕСС

ГОНЧАРЕНКО Е.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина

Актуальность. Одним из наиболее значимых достижений XX века является осознание и научное обоснование решающей роли двигательной активности для реабилитации людей с особыми потребностями [1,3].

Учет методических особенностей организации и проведения тренировочных занятий способствует восстановлению физических возможностей инвалидов, позволяет переживать чувство радости и полноты жизни, получать возможность реализоваться и совершенствоваться, расширять социальные контакты [2].

Деятельность Международной организации Специальная Олимпиада, направлена на организацию и проведение тренировочных занятий и соревнований по олимпийским видам спорта для людей, которые имеют недостатки умственного развития. Данной организацией была разработана программа обследования атлетов - Фанфитнесс, сущность которой состоит в выявлении недостатков физического развития, двигательных качеств, предоставлении спортсменам соответствующих рекомендаций, что дает им возможность эффективнее совершенствовать свою физическую форму, корректировать физические недостатки, предотвращать развитие вторичных заболеваний, дифференцировать методические приемы на тренировочных занятиях [3].

Цель – определение особенностей тренировочных занятий с людьми, которые имеют умственные недостатки, по данным программы Фанфитнесс.

Методы исследования:

1. Анализ и обработка научно-методической литературы и информации сети Интернет.
2. Анкетирование.
3. Методы математической статистики

Результаты исследований и их обсуждение. В результате анализа анкет участников Всемирных летних игр Специальной Олимпиады, были проанализированы особенности физического развития атлетов с умственными недостатками, которые представляли разные страны мира, а также были выявлены дидактические особенности тренировочных занятий.

В программе принимали участие 1466 атлетов в возрасте от 8 до 70 лет, средний возраст участников составлял 24 года. Они представляли страны Европы, Азии и США.

Так, более 60 % атлетов Специальной Олимпиады в возрасте от 8 до 17 лет, систематически занимаются спортом и двигательной активностью более 3 раз в неделю. 22 % атлетов с особыми потребностями этого же возраста тренируются менее 3 раз в неделю, лишь 3 % посещают тренировочные занятия не регулярно и 12 % респондентов не смогли дать разъяснительного ответа. Эти данные свидетельствуют о широком развитии программы Специальной Олимпиады и значимость систематических тренировочных занятий для лиц с недостатками умственного развития (Рис. 1.).

Поэтому вполне логично, что обще дидактический принцип систематичности, который играет решающую роль при построении тренировочных занятий для здоровых спортсменов, учитывается и при занятиях с атлетами, которые имеют недостатки умственного развития. Учитывая то, что у людей, имеющих нарушения умственного развития, одним из вторичных заболеваний является недоразвитие двигательной памяти, этот принцип играет еще более значущую роль, нежели у здоровых атлетов. Только благодаря систематическим, многократным повторениям физических упражнений атлеты Специальной Олимпиады могут достичь успеха на спортивных площадках.

С возрастом количество атлетов, которые занимаются спортом и двигательной активностью больше 3 раз в неделю уменьшается, но не существенно. Это связано с возрастными особенностями людей данной категории, а также социальными проблемами.

В возрасте 17-18 лет люди, которые имеют недостатки умственного развития, завершают обучение в специализированных учебных заведениях, много кто из них остается без поддержки друзей, родных, возникают проблемы финансового характера, ключевой остается жилищная проблема, поэтому занятия спортом и двигательной активностью отходят на второй план.

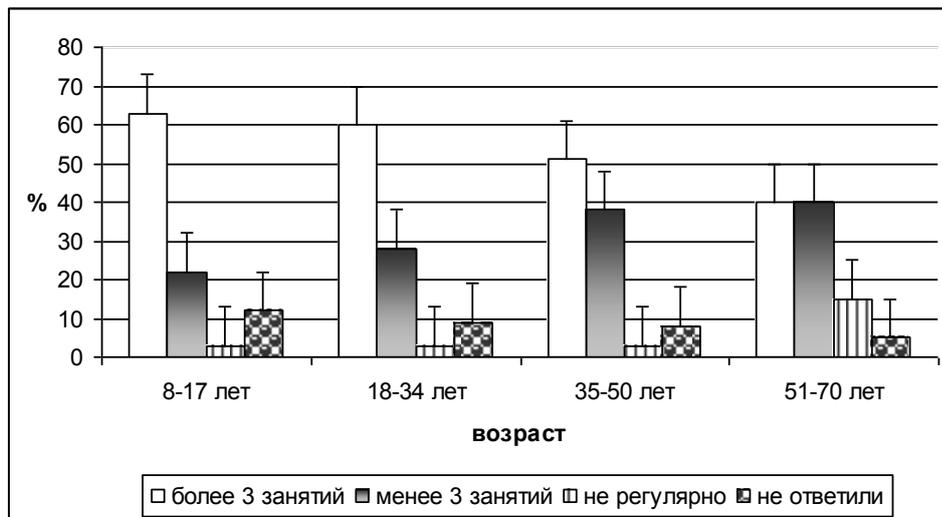


Рис. 1. Количество тренировочных занятий атлетами Специальной Олимпиады в возрасте 8-70 лет (n = 1466)

Именно поэтому Специальной Олимпиадой, деятельность которой направлена на решение социальных, реабилитационных, медицинских задач, были разработаны волонтерские программы, такие как - «Семейная программа», «Образовательная программа», цель которых – помочь этим людям найти свое место в обществе [3].

Данные исследований, по региональному критерию свидетельствуют о том, что в США 70 % атлетов с недостатками умственного развития занимаются спортом и двигательной активностью больше 3 раз в неделю (Рис. 2). Этот показатель в Европе/Евразии представляет лишь немного более 50 % от общего количества атлетов Специальной Олимпиады.

Можно предположить, что указанные результаты связаны с тем, что организация Специальная Олимпиада начала свое существование именно в США, еще в 60-х годах, а в Европе и Азии активно развивается лишь с 90-х гг.

Так, например, организация Специальная Олимпиада Украины была основана в 2001 г., через десять лет после того, как Украина стала независимым государством. Международная организация Специальная Олимпиада Евразии была создана в декабре 1991 г.

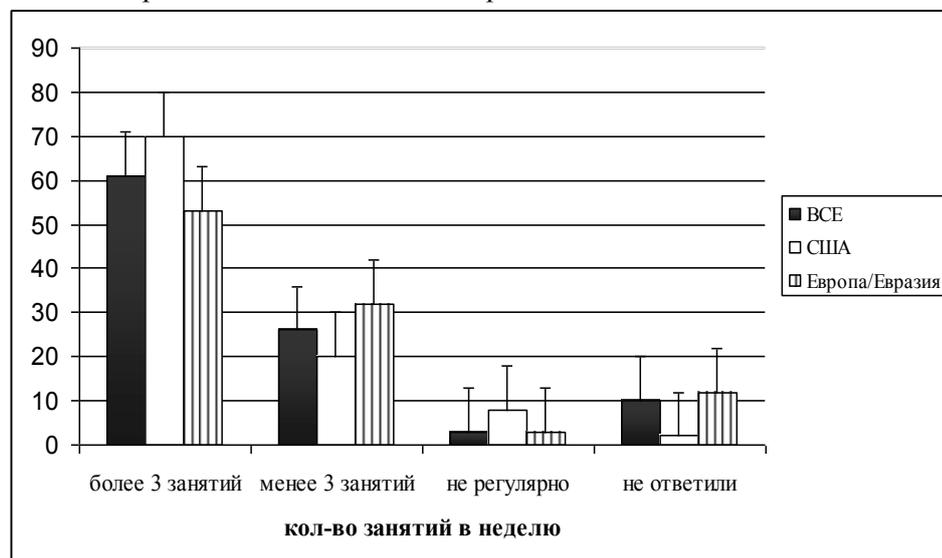


Рис. 2. Количество тренировочных занятий атлетов Специальной Олимпиады в мире (n = 1466)

Следует отметить, что и до 2001 наши спортсмены принимали участие в соревнованиях Специальной Олимпиады, в том числе на международном уровне, тем не менее, это были единичные случаи, которые не оказывали содействия к распространению спорта и двигательной активности среди людей данной категории в стране. Относительно развития движения Специальных Олимпиад в США, следует отметить, что датой создания организации Специальной Олимпиады в этой стране является 1968 г. На сегодняшний день, в США каждый штат имеет свою отдельную программу, которую развивает на своей территории, а участие в международных соревнованиях принимают представители не одной страны, а всех штатов отдельно (например, Специальная Олимпиада Калифорнии, Специальная Олимпиада Алабамы и т.д.). Поэтому можно сделать вывод, что в США адаптивный спорт носит массовый характер.

Вместе с тем в Украине на сегодняшний день спортом и двигательной активностью занимается лишь 2 % от общего количества инвалидов. Одним из приоритетных направлений работы Специальной Олимпиады должно быть привлечение к занятиям спортом и двигательной активностью лиц с умственными недостатками с разными уровнями нарушениями.

Результаты исследований, относительно количества тренировочных занятий среди мужчин и женщин свидетельствуют о том, что больше 60 % мужчин занимаются двигательной активностью и спортом больше трех занятий на неделю, у женщин этот показатель составляет немного меньше – 50 % (Рис. 3.).

Больше 20 % мужчин тренируются меньше трех раз в неделю и почти 10 % занимаются не регулярно. 30 % женщин тренируются меньше 3 раз в неделю, при этом всего 5 % занимаются физическими упражнениями не регулярно. Как среди мужчин, так и среди женщин, приблизительно 10 % не смогли дать четкого ответа относительно систематичности занятий.

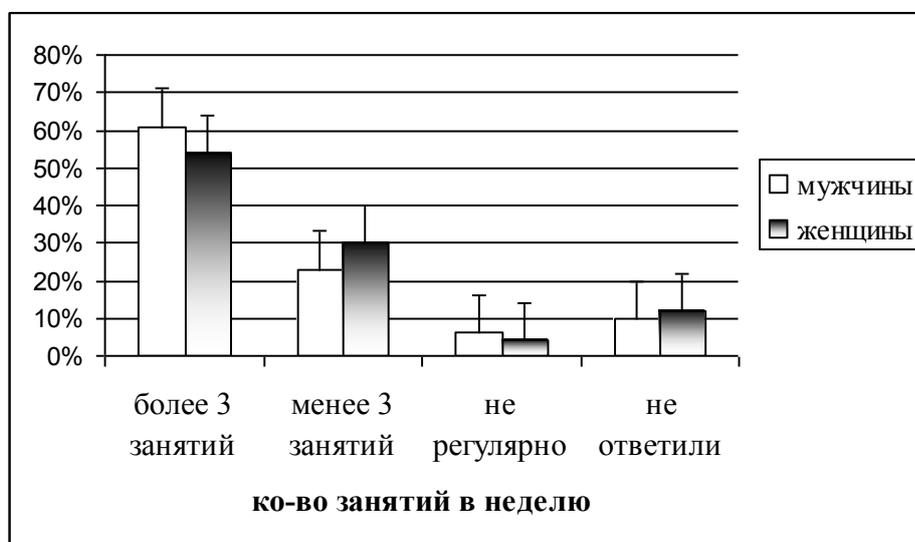


Рис. 3. Количество занятий двигательной активностью и спортом атлетов Специальной Олимпиады среди мужчин и женщин (n = 1466)

Эти данные свидетельствуют о том, что большинство спортсменов Специальной Олимпиады (приблизительно 60 %) регулярно тренируются, совершенствуя свои двигательные качества, осваивая новые двигательные действия, улучшают свое функциональное состояние, и что не менее важно - имеют возможность социально адаптироваться. Меньший процент женщин, которые занимаются физической культурой и спортом больше трех раз в неделю, связан с особенностями женского организма.

Выводы:

1. Программа Специальной Олимпиады Фанфитнесс направлена на оптимизацию проведения тренировочных занятий с людьми, имеющих нарушения умственного развития.
2. Большинство атлетов Специальной Олимпиады тренируются три раза в неделю, что свидетельствует о важности систематических занятий для людей с умственными нарушениями.
3. Программа Специальной Олимпиады развита во всем мире, тем не менее, наиболее широкое развитие в США, это связано с тем, что она была основана именно в этой стране и

развивалась в основном лишь там до 90-х гг. XX века.

Литература:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. – Москва: «Физкультура и спорт», 2007. – 192 с.
2. Бріскін Ю., Передерій А., Нерода Н. Програми спеціальних олімпіад // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Збірник наукових статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних. - Львів: "Ахіл", 2003. - Вип.1. - С. 12-16
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ИМИДЖА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

КАЛЮЖНАЯ Е. Г.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

В современном постиндустриальном обществе важную роль играют информационно-знаковые компоненты, одним из которых является имидж. В самом общем определении имидж – это эмоционально окрашенный стереотипизированный образ, идеализированная модель элементов общества, предметного мира, идеальных структур, целенаправленно формируемый субъектами общественной практики в индивидуальном, групповом и общественном сознании для достижения политических, экономических, социальных результатов, познания, личной карьеры и самовыражения. В попытках научного обоснования данного феномена выявляется такая характеристика, как наличие аудитории – социума. Публичный образ формируется для выхода в практическую сферу, его социокультурные функции связаны с понятием «социальные коммуникации» и с общекультурной составляющей субъекта – носителя имиджа, с «восприятием меня другими», с тем впечатлением, которое производится посредством образа. Имидж – это публичный образ-представление кого-либо или чего-либо, в котором соединяются внешние характеристики и внутренние качества его носителя. Как социально-психологический и культурный феномен, имидж имеет ряд особенностей: формируется в процессе взаимодействия людей, одновременно зависит от качеств своего прототипа и от особенностей аудитории; требует специальных усилий со стороны носителя.

В рассматриваемом имидже современного человека можно выделить следующие структурные элементы:

на уровне индивидуально-личностных свойств:

- 1) индивидуально- психологические характеристики (включая природные данные человека);
- 2) профессионально- значимые качества;
- 3) базовые ценности;

на уровне, связанном с параметрами проявления:

- 1) габитарный имидж (одежда, причёска, макияж, аксессуары и т. п.);
- 2) вербальный имидж (речевые характеристики субъекта имиджа);
- 3) кинетический имидж (жесты, походка, экспрессия тела);
- 4) коммуникативный имидж (умение общаться);
- 5) средовой имидж (характеристики пространства и окружающей среды);
- 6) овеществлённый (личная атрибутика, символы социального престижа);

на уровне социально-ролевых характеристик:

- 1) миссия (социально важные цели, полезность для общества);
- 2) ампула (социальная роль);
- 3) репутация (общественное мнение о человеке).

На каком из этих уровней следует вести разговор о спортивно-оздоровительном компоненте персонального имиджа?

Основой для создания привлекательного и позитивного имиджа, безусловно, являются природные данные человека. В этой связи его здоровье становится важной имиджевой составляющей, а средством поддержания здоровья и хорошей физической формы выступают спортивно-оздоровительные мероприятия в зависимости от предпочтений и возможностей человека.

Первым этапом целенаправленного конструирования имиджа является работа над телесностью и укрепление здоровья. Категория «здоровье» в рамках холистического подхода (Р.И. Айзман, Н.А.

Агаджанян, А.А. Амосов, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.В. Колбанов, Л.В. Куклина и др.) рассматривается как система, взаимосвязь и взаимообусловленность соматического, физического, психического, нравственного и социального элементов, зависящих от экологических, социальных и других факторов.

При формировании персонального имиджа актуализируются следующие приоритетные факторы, способствующие правильному образу жизни: здоровая среда, разумное питание, физическая активность, занятия спортом. Психологический настрой и активные действия выступают предпосылкой духовной самоорганизацией человека, что побуждает его к сознательному контролю образа жизни и выбору оптимальных моделей поведения. Можно сформулировать простые принципы здорового образа жизни, необходимые для реализации успешного имиджа:

- 1) мотивированность здорового образа жизни;
- 2) научно-философский подход к охране здоровья, охватывающий образ жизни в целом (культура общения, быта, питания, работы, отдыха);
- 3) следование логике умеренности во всём.

Значимость спортивно-оздоровительного компонента имиджа обусловлена необходимостью в современных условиях человеку быть конкурентным на рынке труда, сохраняя творческое долголетие и высокую работоспособность. Это в свою очередь влияет на развитие профессионально-значимых качеств и ориентирует личность на новые карьерные достижения. Если здоровье и культура телесности занимают определённое место в иерархии ценностей человека, то мотивация здорового образа жизни становится частью его идеологии. А уже в соответствии с ценностными мировоззренческими ориентациями конструируются все структурные элементы имиджа. Поскольку имидж является знаково-символической (семиотической) частью культуры, в которой отражается вся система отношений в обществе, совокупность ценностных ориентиров, а также особенности отдельно взятого индивида, спортивно-оздоровительный компонент играет важную роль транслятора социально значимой информации. Человек, который думает о своём здоровье, заботится о хорошей физической форме, выглядит привлекательно, что увеличивает его шансы на успех в социальных коммуникациях для решения вопросов самореализации.

Литература:

1. Джеймс Дж. Эффективный самомаркетинг. Искусство создания положительного образа. – М., 1998.
2. Имидж// Новейший философский словарь: 2-е изд., переработ. и допол. – Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом. 2001. – с. 418 – 420.
3. Имиджелогия. Как нравиться людям. М.: Народное образование, 2002.
4. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М., 1964
5. Перелыгина Е.Б. Психология имиджа: Учебное пособие. - М.: Аспект Пресс, 2002.
6. Шепель В.М. Ортобиотика. М., 1996

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ ПРИ СКОЛИОЗЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

КАСТЮНИН С.А., доцент,
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, ассиметрии 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 стативкой 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 статической 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 разработанной методике в спортивном зале: спецупражнения, ОФП, подводные 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 щадить 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).

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 и. П. Для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске. При комбинированном типе сколиоза особое внимание уделяется коррекция грудной дуги.

УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА СУШЕ.

Ниже приводится примерный комплекс корригирующих упражнений для сколиозов разных типов и степеней. Здесь даны упражнения, которые могут быть применены в зависимости от условий проведения занятий с детьми. К методическим особенностям построения занятий следует отнести следующее: в занятия необходимо включать упражнения с гимнастической палкой, с мячами и другими предметами. Комплекс следует составлять таким образом, чтобы он включал по 3 - 4 упражнения в каждом из различных исходных положений (в движении, на месте, сидя, лежа и т.д.). Обязательным условием является увеличение нагрузки и дозировки, а также добавления или замена упражнений другими, более сложными.

В первую часть занятия (на суше) необходимо включить:

- проверку домашнего задания (дневник, записи, словесно и т.д.);

- строевые упражнения (обращая особое внимание на воспитание правильной осанки);

- выполнение 3-4 упражнений с различными положениями рук (добиваться правильного выполнения, с акцентом на коррекцию).

Упражнения в движении (при ходьбе) выполнять свободно, дыхание не задерживать, исключать резкие движения, прыжки, подскоки, длительный бег; следует обязательно выполнить 3-4 упражнения на коррекцию осанки.

В основной части занятия добиваются решения поставленных задач. Индивидуально подобранные специальные упражнения (6-8) в различных и.п. должны снимать нагрузку с позвоночника. Преподавателю следует уделять особое внимание на общефизическую подготовку (укрепление мышечного корсета), самовытяжение. Важно при этом постепенно увеличивать дозировку упражнений, амплитуду движений, следить за дыханием и пульсом (он не должен превышать 120-140 в мин), постепенно вводить новые упражнения.

В заключительную часть урока следует подбирать упражнения спокойные, на осанку, на самовытяжение с предметами и без предметов. Хороший эффект и интерес у детей вызывает музыкальное сопровождение и включение подвижных игр или их элементов, упражнений на внимание и т.д.

Занятия не должны утомлять детей, а приносить им радость и желание заниматься сознательно и добросовестно выполнять домашнее задание, постоянно помнить о своем здоровье.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ.

1. Комплекс упражнений при построении:

- и.п. основная стойка (проверить осанку), следить за правильной постановкой ног, рук, коррекции плечевого пояса;

- стойка, руки на бедра (плечи развернуты, локти отведены назад),

самовытяжение;

- стойка, руки к плечам, руки вверх, руки за голову, руки в стороны (ладони вверх и отведены вверх - назад)

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед, руки вперед (прогнуться, следить за дыханием);

- наклоны вправо (влево), дыхание свободное;

- то же, добавить с руками;

- повороты вправо (влево) с отведением руки правой (левой)? следить за дыханием;

- руки в стороны (ладони вверх), рывки руками назад - вверх, лопатки

касаются;

- правая (левая)верху, смена положений рук (потянуться вверх),

2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ДВИЖЕНИИ.

- ходьба гимнастическим шагом (идти с носка, руки работают широко, свободно);

- ходьба с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в стороны, за голову, вверх, руки за спиной);

- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем, внешнем своде стоп;

- спортивная ходьба (руки согнуты в локтях, дыхание свободное, идти с пятки).

3. УПРАЖНЕНИЯ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ.

- проверить коррекцию у гимнастической стенки (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются плоскости стенки) - повторить 3-5 раз;

- хватом за рейку (на уровне пояса), руки на ширине плеч, выполнить наклоны вперед (прогнуться, смотреть вперед, при наклонах выполнять глубокие выдохи - повторить 10- 15-20 раз;

- стоя спиной, хватом за рейкуверху, прогнуться вперед (выполнять медленно, дыхание свободное) - повторить 5 - 10 раз;

- стоя спиной, хватом за рейкувнизу, наклоны вперед (прогнуться, дыхание свободное) - повторить 5-10 раз;

- стоя боком (левым, правым), правая (левая)верху, ноги вместе; наклоны в стороны (вправо, влево) - повторить 5-10 раз;

- хватом сверху за рейку, вис - от 30 сек до 1 мин.

4. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ.

- и.п. сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед – отвести плечи назад, вернуться в и.п.;

- поднять левую (правую) ногу вверх, носки оттянуты, вернуться в исходное положение;

- повторить 10-20 раз;

- то же, поднять две ноги - выполнять медленно, дыхание свободное;

- ноги широко, наклоны вперед (при наклонах делать глубокий выдох)-10 -12 раз;

- руки в упоре сзади, носки оттянуты; поднять таз вперед, прогнуться - повторить 6-10 раз;

- и.п. то же, присесть ягодицами коснуться пяток, вернуться в и.п., дыхание свободное - повторить 6-10 раз;

- из положения сидя перейти в положении лежа и вернуться в и.п. (выполнять медленно, дыхание свободное) - повторить 10-15 раз;

то же, но руки в положении за голову - повторить 8-10 раз.

5. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ:

И.п. руки согнуты в локтях, поднять туловище (плечи) вверх, руки выпрямить, следить за дыханием - повторить 10-15 раз;

- то же, руки за голову; поднять плечи (прогнуться - вдох), вернуться в и.п. (выдох) - повторить 6-10 раз;

- то же, руки в стороны, прогнуться, руки отвести назад (лопатки сходятся) - вдох, вернуться в и.п. (глубокий выдох) – выполнять свободно, медленно) - повторить 6-10 раз;

- рукиверху, поднять руки и ноги (прогнуться), вернуться в и.п., следить за дыханием, повторить 6-12 раз;

- самовытяжение (потянуться руками вверх). Можно выполнять в парах,

6. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, попеременное поднимание правой (левой) ноги. Дыхание свободное, повторить 10 - 20 раз;

- то же, поднимание одновременно обеих ног. Выполнять медленно, дыхание свободное, повторить 6 — 10 раз;

- имитация движений на велосипеде - повторить 20 - 50 раз;
- попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз - «ножницы», дыхание произвольное, повторить 2-3 серии по 4 - 8 раз,

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДБОРЕ И ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

Подбор упражнений следует делать исходя из контингента занимающихся, их возраста и диагноза заболеваний. Комплекс должен включать в себе 12-16 упражнений из различных и.п. (стоя, в движении, сидя, лежа и т.д.). В этот комплекс необходимо постепенно включать новые упражнения, повышать дозировку, давать домашнее задание и постоянно проверять их выполнение - это основной залог успеха. В занятия необходимо включать упражнения с предметами (гимнастической палкой, мячами, резиной и пр.). Важно контролировать темп выполнения упражнений. Значительное место должны составлять упражнения, выполняемые в изометрическом режиме, что обеспечивает хорошее напряжение мышц. Важно контролировать правильное положение ребенка: в упражнениях стоя голову не опускать, подбородок должен составлять с шеей прямой угол, макушкой тянуться вверх, плечи развернуты, поясничный отдел без прогиба, мышцы живота и ягодиц напряжены.

В упражнениях лежа на животе нельзя допускать переразгибания поясничного отдела, голову не запрокидывать.

При подборе упражнений на гимнастической стенке необходимо учитывать форму спины сагитальной плоскости (кифоз или лордоз), выполнять упражнения в медленном темпе и начинать с малой дозировки.

Важным фактором в проведении занятий является эмоциональное состояние ребенка.

Упражнения на суше подготавливают сердечно - сосудистую дыхательную и мышечные системы к работе детей в воде, а также повышают эффективность лечебного плавания.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ.

а) погрузиться в воду с головой, открывать глаза в воде. Выполнить погружение из различных и.п. Сделать глубокий вдох и полный продолжительный выдох в воду.

б) нахождение в воде в безопорном положении. Выполнить упражнения: «Поплавок», «Медуза», достать различные предметы со дна.

в) освоение скольжения. Скользить на груди после отталкивания.

Выполнять упражнения «Стрелка», «Торпеда». Скольжение с задержкой дыхания и с выдохом в воду.

При скольжении обращать внимание на горизонтальное (прямое) положение позвоночника. Объяснить детям, почему нужно лежать горизонтально, чтобы они выполняли упражнения осознанно.

г) обучение элементам техники плавания способами: кроль на груди и на спине, брасс.

Для успешного обучения технике плавания существует следующая последовательность:

- Техника движений ногами с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Техника движений руками на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Согласованная работа ног, рук и дыхания (с задержкой, произвольно, с выдохом в воду).
- Выполнение способа плавания с полной координацией всех элементов плавания.

Прежде чем начать изучать технику плавания, необходимо овладеть упражнениями для освоения с водой. Упражнения на погружение, лежание, скольжение, изучение правильного дыхания выполняются на первых занятиях, а скольжение, работа ног, рук и постановка дыхания изучаются на последующих занятиях, когда дети переходят к освоению техники спортивных способов плавания.

При подборе упражнений на воде и способов плавания следует исходить из основных предпосылок: воспитания правильной осанки, коррекции деформации позвоночника, формирования мышечного корсета и др.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕЧЕНИЯ.

Оценка результатов должна вестись постоянно. Зная, что сколиоз может прогрессировать в течение всего периода роста ребенка, следует ожидать, что очевидные результаты могут быть достигнуты ко времени окончания усиленного роста скелета (тест Риссера 3).

При оценке результатов следует учитывать происшедшие за время занятий изменения общего состояния ребенка, функций дыхательной и сердечно - сосудистой систем, воспитание у него рефлекса правильной осанки, возрастании силовой выносливости мышц, изменений дуги искривления позвоночника на рентгенограмме.

Из опыта работы можно сделать вывод, что дети более старшего возраста (12 - 14 и старше лет) добросовестнее и сознательнее относятся к таким занятиям, отсюда и результаты выше, чем у младших школьников.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД ПО

ПЛАВАНИЮ.

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ.

1. Разучивание элементов плавания в зале и в воде. Упражнения на освоение с водой («Медуза», «Поплавок»). Освоение горизонтального положения тела («Стрелка», «Торпеда»). Упражнения на дыхание в зале и в воде. Скольжение на груди и спине. Изучение элементов техники плавания кролем и брасом. Плавание с доской в руках с работой ног кролем и брасом. Игры в воде.

2. НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ.

Дальнейшее разучивание элементов плавания кролем и брасом. Техника дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду. Техника удлиненного выдоха. Доставка предметов, игрушек со дна бассейна. Изучение индивидуальных специальных упражнений по назначению. Игры на воде.

3. ЯНВАРЬ-МАРТ.

Дыхательные упражнения в зале и в воде. Совершенствование техники кроля, брасса на груди и спине по элементам. Совершенствование индивидуальных специальных упражнений по назначению. Согласование движений рук с произвольным дыханием. Разучивание техники плавания кролем и брасом на груди и спине по элементам и в координации. Дозированное плавание отрезков 10-15 метров. Нырание. Игры.

4. АПРЕЛЬ-МАЙ.

Дальнейшее совершенствование упражнений техники плавания кролем и брасом. Плавание кролем на груди и спине по элементам и в координации по 25 метров. Совершенствование индивидуальных упражнений по назначению. Согласование движений руками и ногами с задержкой дыхания и без задержки. Плавание по элементам и в полную координацию кролем, брасом до 50 метров. Скоростное проплывание отрезков на груди и спине при помощи ног. Нырание в длину до 3 - 5 метров. Игры на воде. Задание на лето.

5. ИЮНЬ-АВГУСТ.

На открытых водоемах: дальнейшее совершенствование изученных элементов и способов плавания. Проплывание отрезков (до 25 м) на скорость и объем (200 - 300 м). Выполнять подготовительные упражнения на суше, включая упражнения на коррекцию, Нырание в длину (вдоль берега), плавание в ластах. Выполнять правила закаливания водой.

ТАНЦЕТЕРАПИЯ КАК ФОРМА СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

КАСТЮНИН С.А., доцент, КУДРЯВЦЕВ С.Ю.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

*«Инвалид не тот, у кого нет части тела,
а тот, в ком отсутствует сила духа»*

Творчество, способность, вера в свои силы, признание и призвание, преодоление трудности, вера в свои возможности в достижении спортивных результатов, общение и радость жизни, духовность и здоровье.

Не каждый может заниматься танцами, тем более, если ты инвалид, находить в себе энергию и силу воли. Вам кажется это нереальным, дерзким, смешным, да и вообще из области фантастики? Значит, вы никогда не встречали действительно сильных, целеустремленных, увлеченных людей.

А известно ли вам, что в городе Липецке вот уже 7 лет существует танцевальная студия «Параллели». Интегрированная танцевальная студия «Параллели» была создана в 2001 году на базе ОГУ «Центр реабилитации инвалидов и пожилых людей «Сосновый бор»» управления социальной защиты населения Липецкой области.

Главная задача этого творческо-реабилитационного направления – приобщение инвалидов всех возрастных групп, особенно детей и молодежи к культурным, духовно-нравственным ценностям и к здоровому образу жизни. Искусство и творчество являются мощным средством, способствующим интеграции инвалидов в общество.

Обучение инвалидов танцам – одно из новейших направлений в сфере дополнительного образования, а танцевальная терапия – одна из форм социокультурной реабилитации инвалидов.

Целью программы обучения в студии является создание танцевального стиля, подходящего людям с ограниченными возможностями. Принцип обучения – «слушать прикосновением» Учащимся помогают

осознать себя, уметь вести других и следовать за ними, используя технику контакта. Основная задача – добиться откровенной реакции и помочь каждому реализовать свой потенциал исполнителя и выразить индивидуальные творческие способности, путем выступления перед зрителями.

Программа обучения предназначена для людей с различными нарушениями здоровья, без абсолютных противопоказаний от врача:

- церебральный паралич (спастика, дискоординация, укорочение ног);
- последствия черепно-мозговой травмы;
- переломы позвоночника с травмой спинного мозга;
- ампутация конечностей;
- изменения в суставах: неподвижность (сращивание) лодыжки, дефект вытягивания или сращивание коленного сустава;
- парез, потеря мышечной силы по 10 пунктам и другие заболевания.

С февраля 2007 года студия начала работать в МОУ ДОД ДДТ «Городской» им С.А. Шмакова (городской дом творчества учащихся). Студия состоит из двух групп: младшей и старшей. Обучение проводится по авторской программе (разработанной руководителем студии Лемак Е.А.), которая состоит из курса по танцевальной терапии, основанного на контактной и без контактной импровизации и курсу «Коляска – ваш помощник» по обучению технике работы на инвалидной коляске.

После прохождения курсов начинается обучение азам современной, спортивной (бальной) и народной хореографии. Группа состоит из 14 человек: 11 инвалидов и 3 здоровых танцора. Занятия проводятся в форме хореографической резиденции (репетиции) три раза в неделю по 2 академических часа.

Руководителем и основателем студии «Параллели» является Лемак Елена Александровна (педагог дополнительного образования высшей категории, педагогический стаж 12 лет), солистка образцового ансамбля «Талисман» с 1998 по 2005 г.г. Хореограф – Томилина Ольга Анатольевна, солистка образцового ансамбля эстрадного танца «Талисман». На ее счету более 50 танцевальных постановок.

В репертуаре студии следующие танцевальные композиции: «Любовь побеждает все» (дуэт), «Латина-Куба» (трио), «Я поля влюбленным постелю» (дуэт), «Муза» (дуэт), «Дождь» (ансамбль), «Современный» (ансамбль), «Лебедь белая» (народный ансамбль), «Космос» (шоу-ансамбль) и программа из 5 латиноамериканских танцев сольной (спортивной) пары.

О достижениях студии «Параллели» можно говорить много, есть чем гордиться. На отборочном туре (2007 год) фестиваля творчества детей с ОВЗ в номинации «Хореография» по итогам голосования жюри присвоило Гран-при старшей группе и первое место младшей группе.

Комплексная программа по обучению танцам детей и молодежи с ограниченными физическими возможностями проект «Танцующие колеса» стал победителем VIII конкурса общероссийской грантовой программы «Новый день».

На Всероссийском конкурсе по танцам на колясках шоу-номеров «Русская зима в Москве (2008 г.), ансамбль по итогам двух танцев («Космос» и «Лебедь белая») занял 3 место, пара «Комби» - 2 место. Сольную пару (Галина Рьжкова и Вячеслав Осипов) президент федерации (Е.П. Лозко) включила в резерв российской сборной. И так можно продолжать долго, отмечая заслуженные победы коллектива студии «Параллели».

В настоящее время интегрированная танцевальная студия «Параллели» объединяет инвалидов и здоровых людей из областного центра и районов Липецкой области.

Ансамбль приглашается для участия во многих официальных и общественных культурно-значимых мероприятиях. Воспитанники студии ведут активную творческую и концертную жизнь, становясь неоднократными победителями международных, всероссийских и областных фестивалей и конкурсов, о творчестве студии «Параллели» знают далеко за пределами Липецкой области.

Пожелаем и мы творческих успехов, новых побед и здоровья.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ДЦП

КАСТЮНИН С.А., доцент, Т.Д. ФЕДЯНИНА Т.Д.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

*«Движение – кладовая жизни,
суть человеческого естества – в движении»
Плутарх*

Плавание не только прекрасное профилактическое средство, но и мощный лечебный метод против многих заболеваний периода новорожденности и раннего детского возраста.

Одним из таких заболеваний, составляющих в настоящее время целую проблему в педиатрии является детский церебральный паралич, который плохо поддается современным методам лечения и в большинстве случаев кончается инвалидизацией ребенка.

В основе ее методики лежит рефлекс «перекрывания» дыхания при попадании воды на лицо ребенка – плавательный рефлекс. (Здесь есть опасность спазм дыхательной мышцы). Старше 5-6 месяцев применяют методику погружения (на 1-2 сек). Количество погружений увеличивается по мере привыкания ребенка к нагрузке.

В воде полезно проводить упражнения, которые увеличили бы двигательную активность ребенка. Пока ребенок привыкает к новой среде, в воде проводят только те упражнения, которые он умел делать на суше. Затем постепенно переходят к выполнению более сложных и новых упражнений. Для улучшения геодинамики мышц, снижения их тонического напряжения в воде проводят массаж.

Уверены, что в комплексной терапии этого заболевания главенствующую роль должна играть лечебная физкультура с ее методом активных или активно-пассивных упражнений. Но как вызвать активные движения у 2-3-х месячного ребенка с уже имеющимися надрезами или параличами конечностей?

С помощью плавания!

Плавание в теплой воде 30° и выше само по себе оказывает благотворное действие, снижая мышечный тонус, освобождая ребенка от этих кут, связывающих его руки и ноги. Но главное вызвать активные движения пораженных конечностей.

Ребенок развивает свой мозг, познает свой мир только в движении. И если ребенок с раннего возраста лишен такой возможности, то его мозг не развивается, тем самым еще более усугубляются нарушения двигательной сферы, возникает порочный круг – отсутствие движений, в свою очередь, усиливают патологические изменения мозга.

В результате ребенок уже в первые месяцы жизни значительно отстает в психотропном развитии и чем дальше, тем это отставание более заметно по сравнению со здоровым ребенком такого же возраста.

ДЦП – одно из основных инвалидизирующих заболеваний детского возраста. Каноническая ДЦП проявляется нарушением движений, поэтому занятия ЛФК, плаванием и др. крайне необходимы (Е.С. Бондаренко, 1975).

В настоящее время при лечении двигательных расстройств у больных ДЦП может быть использовано более 25 методик ЛФК: Семеновой, Бортфельда, Штеренгерца, Польского, К. и Б. Бобат, Кэбота, Фрелиха, Карлсона и др.

К.А. Семенова предлагает методику ЛФК для детей первых 2-х лет жизни и старше, но с тяжелыми формами заболевания.

Методика основана на знании закономерностей двигательного развития здорового ребенка и механизмов формирования двигательной патологии у детей с церебральным параличом. Использует различные приспособления (качающие стульчики, батуты и т.д.). Большое значение придается развитию речевой, зрительной и слуховой функции.

Методика К. и Б. Бобат заключается в необходимости изменить патологический двигательный стереотип. Основной прием – укладка детей в позу «эмбрион».

О.В. Жолиус (1986) разработала методику лечебного плавания новорожденных и детей в возрасте до 2-х лет, страдающих ДЦП.

Гидрореабилитация, иначе, водная реабилитация представляет собой, прежде всего, педагогический процесс, по передаче и усвоению накопленного человечеством опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида-лица», которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. (Мосунов Д.Ф., журнал «Адаптивная физическая культура», с. 36)

Опыт работы с больными детьми (инвалидами детства) показывает, что целью гидрореабилитации является оздоровление больного и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом перенесенной им травмы или болезни, в нашем случае – подготовить ребенка к учебе в школе, к профессиональной деятельности, к жизни.

Основными задачами гидрореабилитации на данном этапе (в возрасте 2-7 лет) являются:

- ускорение выздоровления;

- предупреждение инвалидности или смягчение ее проявления;
- психолого-педагогические пути и условия развития и обучения и воспитания детей с ДЦП;
- морально-этический принцип высокого гуманизма, моральный эффект для общества.

Медицинские мероприятия (медицинская реабилитация) объединяют лечебные меры, направленные на восстановление здоровья. Их следует начинать тотчас по выявлению заболевания и проводить комплексно с использованием всех средств, способствующих развитию компенсаторных процессов. Для этого необходимо создание кабинетов восстановительного лечения (физиотерапия, психотерапия, ЛФК и др.), создание групп здоровья, комплексов восстановительного лечения.

Физический аспект является частью медицинской реабилитации и предусматривает мероприятия по восстановлению трудоспособности больных путем применения лечебной физкультуры, гидрореабилитации, массажа и др. В отличие от медикаментозных средств использование физических факторов оказывает более широкое воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и газообмен в легких, укрепляется иммунная система организма (защитная функция), сокращаются сроки лечения, улучшается течение болезни и др.

Физическую реабилитацию следует начинать как можно раньше, с дошкольного возраста, а затем в школах. Необходим контроль за эффективностью использования физических нагрузок.

Цель психологической (психической) реабилитации – преодоление отрицательных реакций со стороны психики у больных и инвалидов. Психологический аспект реабилитации имеет у многих больных и инвалидов не меньшее значение, чем физический. Конечной целью любых реабилитационных программ является восстановление личностного и социального статуса больного (инвалида).

Психотерапия облегчает реабилитацию на последующих этапах, если этим занимается специалист – врач – психотерапевт. Большое значение в психической реабилитации имеет доброе отношение (педагога, врача) во время занятий, благожелательная обстановка в семье, детском саду или в школе.

Эффективность всех аспектов реабилитации детей с ДЦП (и других дефектов опорно-двигательного аппарата) обусловлена структурой движений, последовательностью, регулярностью, частотой и продолжительностью занятий, интенсивностью выполнения физических упражнений, индивидуальным подходом к выбору их, оптимальным режимом отдыха.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КЛУБА «ДОБРЫНЯ»)

МАКАРОВ С.В.

Клуб «Добрыня» г. Елец, Россия

Известно, что система организационных форм физкультурно-спортивной деятельности всех слоев населения, существовавшая несколько десятилетий и содействующая решению многих задач по укреплению статуса здоровья средствами физической культуры и спорта, была разрушена, а создание альтернативы ещё в стадии разработки, как для страны, так и для отдельно взятого решения Российской Федерации.

Одним из примеров развития массового спорта по месту жительства является создание и работа клуба «Добрыня» в г. Ельце Липецкой области. Клуб был создан весной 2002 г. по инициативе писателя Коновалова С.Н. и тренера-преподавателя по дзюдо Макарова С.В.

Цель клуба — поиск разнообразных организационных форм массовых состязаний для привлечения населения к регулярным занятиям ФК; формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, популяризация здорового и спортивного стиля жизни; содействие развитию гармоничной личности ребёнка в условиях постоянной среды его обитания. Девиз клуба: «К нам придёт желание добра».

В Липецкой области с 2002 года создаются разнообразные условия для инициативных, творческих и профессионально грамотных специалистов ФКиС, осуществляющих поиск эффективных организационных форм как на территориях отдельно взятых муниципальных образований, так и области в целом по привлечению граждан всех возрастов и социальных групп к активным занятиям доступными и посильными физическими упражнениями и массовыми видами спорта. Одним из ярких и уже сложившихся в систему является опыт, полученный в г. Ельце,

использования комплексного подхода к привлечению и участию жителей в состязаниях, соревнованиях круглый год.

Клубная форма организации и управления массовой физическо-спортивной деятельностью жителей микрорайона позволила создать комплексную организационную систему. Она включает несколько различных по задачам и направленности форм, которые объединены единой целью – создание физкультурно-спортивного пространства для детей, родителей, педагогов, которые круглогодично осуществляют спортивно-состязательную деятельность по месту жительства. Инновационность данного подхода усиливается еще и тем, что каждая из форм содержит такое разнообразие видов состязаний, которые соответствуют интересам и подготовленности самых широких слоев населения. Кроме того, каждая из форм является самостоятельной и может использоваться без взаимосвязи с другими.

В данной статье описывается опыт использования четырех организационных форм, в то же время система продолжает развиваться и на сегодняшний день в разработке находятся ещё несколько.

Результаты работы. Одна из форм организации массовой физкультурно-спортивной работы — проведение летней спартакиады «Кубок Новых Домов». В 2002 году участие в спартакиаде приняли около 100 человек. Состязания проводились в 4-х возрастных группах с 10 до 16 лет по следующим видам: бадминтон, дартс, настольный теннис, кросс и триатлон (включающему в себя подтягивание, отжимание и подъем туловища).

Программа спартакиады «Кубка Новых Домов» постоянно дополняется. В 2004 году она состояла из 10 видов спорта: состязания по легкоатлетическому троеборью, велоспорту, баскетболу, пляжному волейболу, бадминтону и др. Участие приняли 130 человек, представлявших 20 жилых домов, причем не только дети в возрасте от 8 до 16 лет, в стартах участвовало также около 20 взрослых. Победители определялись как в командном, так и в личном зачете по итогам выступления во всех видах программы.

Осенью 2004 года впервые включились в борьбу лицеисты из начальных классов. Ученики 1-4-х классов состязались в забегах «Дружного кросса» на небольших дистанциях – от 100 до 300 метров. На старт команды выходили всем классом, а в зачет шли результаты лучших бегунов. Участие приняли около 500 участников

В 2005 году программа спартакиады из пяти видов выросла до двенадцати. В этом году впервые были включены в нее городки и гиревой спорт. Были приглашены к участию клубы и коллективы Липецкой области. В 2008 программа спартакиады включала уже 24 вида спортивных состязания, участие в которых приняло более 600 человек.

В рамках данной программы с 2005 года клуб «Добрыня» организует конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья». Это мероприятие проходит под эгидой круглогодичной спартакиады «Кубок Новых домов». Были разработаны план и сценарий праздника, подобраны интересные эстафеты, где учитывалась степень сложности для взрослых и детей разных возрастов от 7 до 10 лет. Конкурсы: 1) название, девиз, эмблема; 2) конкурс домашнего задания; 3) газета, где красочно, в фотографиях и стихах была представлена спортивная жизнь семьи.

Вторая форма – дворовая спартакиада «Богатырские игры». В 2004 году была организована и проведена первая общегородская зимняя дворовая спартакиада «Богатырские игры». Каждая команда носит имя былинного богатыря или исторического лица отмеченного героическими деяниями («Ермаки», «Александры Невские», «Алеши Поповичи», «Ильи Муромцы»). Программа состязаний: плавание, бег на коньках (шорт-трек), лыжные гонки и стрельба. Состязания организуются среди 5-6-х классов; 7-8 классов; 9-10 классов и 11-е классов и старше. В первых играх боролись десять школ, во второй уже 15 и студенты вуза и техникума, разные возрастные группы, а ещё педагоги и родители. В 2008 году провели пятую открытую городскую зимнюю дворовую Спартакиаду «Богатырские игры» (лыжные гонки, плавание, шорт-трек, буксирование санок).

Третья форма – «Гармоничное развитие лицеиста». С 2002 года клуб «Добрыня» совместно с лицеем № 5 г. Ельца Липецкой области проводит ежегодную акцию под девизом «За гармоничное развитие лицеиста». Школьникам дается право участвовать в различных спортивных мероприятиях, за которые они получают определенное число баллов. Эти очки записываются в «паспорт здоровья» в специальную таблицу. В ней есть место не только для спортивных достижений, учитывается так же и успеваемость ребят. Такая практика мотивирует ребят заниматься ещё лучше и в награду получить переходящий кубок за свои заслуженные успехи.

Четвёртая форма – двигательный классный час. Приказом директора лицея № 5 Г. Ельца Липецкой области введён двигательный классный час для каждого класса. Подобная форма

проводится 1 раз в месяц в виде тех или иных состязаний. Заранее сообщается программа состязаний и, таким образом, у детей формируется дополнительная мотивация к подготовке данного мероприятия. Классные руководители охотно сотрудничают с клубом «Добрыня». В каждом классе выбран свой физорг, который отвечает за весь класс. Такая практика даёт возможность зарождению детского самоуправления. Основная цель – максимальное привлечение детей к спорту. Желаемый результат: 1) первое, о чём должен думать ребенок, проснувшись, это о зарядке, 2) учащиеся должны быть записаны в какую-либо секцию.

В 2005 году в рамках спортивного праздника «Добрыня собирает друзей!» состоялся областной семинар по обмену опытом работы с детьми и подростками по месту жительства. В работе семинара принял участие старший научный сотрудник Всероссийского научно-исследовательского института ФКиС, к.п.н. Бауэр В.Г., который проявил большой интерес к опыту работы клуба «Добрыня» и высоко оценил его деятельность.

Главная задача деятельности клуба «Добрыня» в ГАРМОНИЧНОМ развитии подрастающего поколения. В связи с поставленной задачей в 2007 году клуб организовал и провёл литературно-поэтический конкурс чтецов, посвящённый памяти Коновалова С.Н. В конкурсе приняли участие 70 человек из 20 школ города. В трёх возрастных категориях ребята декларировали произведения наших земляков, поэтов и прозаиков: Пришвина М.М., Бунина И.А., Коновалова С.Н. и других современных елецких поэтов, .

Был организован благотворительный турнир с целью сбора пожертвований для больного ребенка, нуждающегося в операции. Поучаствовать в этом благом деле высказались около 100 дзюдоистов – в составе трёх коллективов. Они вели между собой командную борьбу «стенка на стенку». Помимо спортивной части в программу турнира вошли выступления хореографического ансамбля лицея № 5 «Солнышко» (рук. Ю. Герасимова). Работала ярмарка детских поделок, изготовленных лицейскими кружководами под руководством Г. Макаровой. Средства, вырученные от продажи, и частные пожертвования были переданы семье больного мальчика.

Налажен выпуск газеты «Добрыня», освещающей деятельность клуба и ход соревнований дворовой спартакиады, а также еженедельного радиожурнала с одноименным названием. Информация о здоровом образе жизни, объявления о ходе спартакиады, её участниках и победителях звучат в городском транспорте.

При общероссийской сокращаемости рождаемости и слабом здоровье детей спортивный зал клуба всегда переполнен. Сюда ведут детей со всего города. Здесь девочки-футболистки дают сто очков вперед, здесь лапту обыгрывают местных чемпионов. Здесь есть главный стержень – воля к победе и желание во всем быть первыми. Макаров ставит максимальную задачу: «Добрыня» должен быть лучшим в области и России. И он действительно лучший. Свидетельство чему – диплом первой степени всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и молодёжью по месту жительства и учебы за 2003 год.

Результаты профессиональной деятельности Макарова С.В. отметил Благотворительный фонд спортивных программ «Новое поколение», присудив победу на ежегодном конкурсе среди детских тренеров, спортивных школ и клубов по месту жительства за 2006 год.

Итоги работы. За время существования клуба было организовано и проведено сотни состязаний. Разработаны и опробованы следующие формы работы с детьми по формированию гармоничной личности по месту жительства:

1. Летняя и зимняя спартакиады «Кубок Новых Домов».
2. Двигательный классный час.
3. Дворовая спартакиада «Богатырские игры».
4. «Папа, мама, я – спортивная семья»
5. Конкурс на лучшую поделку из снега.
6. Литературно-поэтический конкурс чтецов
7. Благотворительный турнир с целью сбора пожертвований для больного ребенка.
8. Областной семинар по обмену опытом работы с населением по месту жительства.

За время работы клуба «Добрыня» 55 его воспитанников стали победителями и призерами всероссийских, областных и городских олимпиад и конкурсов.

При положительном опыте организации работы клуба «Добрыня» и в его деятельности есть определенные проблемы: 1) финансовые (отсутствие личного транспорта, постоянный поиск спонсорских средств для организации и проведения спортивных состязаний), 2) привлечение высококвалифицированных тренерских кадров для работы в клубах по месту жительства.

Заключение. На фоне общегосударственной системы ФВ подрастающего поколения – это одна из попыток (и довольно успешная) организации детского досуга, вовлечения в область ФК школьников независимо от их спортивных талантов. Опыт деятельности клуба «Добрыня» является практическим примером реализации принципа массовости занятий ФК среди населения по месту жительства, без крупных материальных вложений.

Система работы клуба позволяет формировать у населения потребность в здоровом образе жизни, к занятиям физической культурой и главное, учит думать и действовать своих учеников на опережение. Поддержка и внедрение в практику опыта работы клуба «Добрыня» является делом государственным к которому должны быть привлечены органы образования и спорткомитеты.

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ – ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СПОСОБОВ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ИНВАЛИДОВ

МЕЛИХОВ В.В.,
ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Россия

Слово рекреация является синонимом слову отдых. По определению С.П. Евсеева (2000), «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учёба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием».

Здоровому человеку, который не общается тесно с инвалидами, не знаком с их нуждами и потребностями будет непонятно «отчего же инвалиду отдыхать?». Если смотреть через призму мышления здорового человека, то с ним можно согласиться, ведь инвалидам же, по большей мере, не приходится горбатиться на производстве, терять силы на стройках страны, тратить эмоциональные силы в сфере обслуживания. Лица с ограниченными возможностями, имеющие в справке ВТЭК надпись – «нетрудоспособен» – живут на полном обеспечении Государства, получая пенсию по инвалидности и имея возможность отдыхать в лучших санаториях страны. Не жизнь, а сказка!

Если же смотреть на вещи реально, то получается что такого рода забота Государства, на самом деле является ограничением проявления самостоятельной деятельности инвалидов – «золотая клетка». Обществу проще откупиться от них, проявляя мнимую заботу, чем вникать в нужды лиц с ограниченными возможностями и адаптировать для них окружающее пространство.

Давайте теперь попытаемся узнать, как себя чувствует инвалид (беру на себя ответственность, так как сам являюсь таковым и по роду деятельности со многими из них общаюсь). Движения, обеспечивающие самообслуживание и бытовую деятельность сильно изматывают физически. Планировка квартир не позволяет адаптировать пространство для передвижения, особенно колясочников. Узкие коридоры, малогабаритные кухни, туалеты и ванные комнаты не позволяют либо разместить специальные устройства, позволяющие самостоятельно перемещаться инвалиду, либо вообще ограничивают его, закрывая доступ.

При выходе на улицу, ситуация заметно усложняется. Наши Российские населённые пункты не предназначены для перемещения по их улицам лиц с ограниченными возможностями. Даже в наиболее благоустроенных в них инвалид может натолкнуться на непреодолимое препятствие, типа внезапно разрытой канавы или нерегулируемого пешеходного перехода через проезжую часть, благодаря чему, придётся совершать длительный обходной манёвр, и ещё не факт, что он увенчается успехом. А чего стоит езда в набитом до отказа городском транспорте, где обозлённые от тесного контакта люди доказывают друг другу свои привилегии на внезапно освободившееся сидячее место. А постоянные взгляды людей, у кого исподлобья, у кого искоса, у кого глаза в глаза – с сожалением, с удивлением, с ненавистью, со смехом; неприятные высказывания, уловленные краем уха. Одним словом – не сладко.

Ах, как же хочется бросить всё это, вырваться на природу, вдохнуть свежего воздуха полной грудью; услышать шум ветвей, колышущихся ветром, цокот кузнечика, запах цветов или хвои; пообщаться с единомышленниками, принимающими тебя таким, какой ты есть и не обременяющих тебя гиперопекой! Красота, да и только! Как вы думаете, может ли себе сегодня такое позволить инвалид? Правильно, может.

В городе Елец, Липецкой области, с 2003 года открыт физкультурно-спортивный клуб инвалидов (ФСКИ) «Лидер» при МУ СЗН «Центр социального обслуживания и реабилитации

граждан пожилого возраста и инвалидов». Основным направлением работы клуба является адаптивная физическая реабилитация. Занятия адаптивным спортом ограничены отсутствием помещений и специального инвентаря и проводятся лишь по настольному теннису, силовой гимнастике и настольным играм. Контингент, посещающий занятия адаптивного физического воспитания имеет различные заболевания, нарушающие как физические, так и психические функции организма. Общее количество занимающихся 38 человек, в возрасте от 10 до 65 лет. Занятия проводят преподаватели и студенты Елецкого Государственного университета им И.А. Бунина, преподающие и обучающиеся на спортивном факультете по специальности адаптивная физическая культура.

В течение длительного времени инвалиды занимаются в высоком нагрузочном режиме, по методике силовой подготовки разработанной одним из педагогов. Такие тренировки способствуют увеличению не только физических и двигательных качеств, но и в целом, влияя на приспособительные реакции организма, способствует улучшению состояния здоровья занимающихся. Поэтому в целях психологической и психической разгрузки, проверки навыков и приобретения опыта передвижения по пересечённой местности, социальной адаптации инвалидов, педагогическим коллективом ФСКИ было решено сходить отдохнуть на природу за город.

Природа Елецкой земли богата! Из истории известно, что город Елец был пограничным и прикрывал Русь от набегов Золотой орды. Сам город стоит на берегу реки Быстрая сосна, которая впадает в реку Дон. Местность холмистая. Леса сменяются полями и лугами. На лугах созревает много ягод. Леса изобилуют грибами. В многочисленных естественных водоёмах водится рыба. Одним словом – рай для отдыхающего! Поэтому проблем с выбором места для отдыха не существует.

Решено, едем! Администрация «Центра...» поддержала идею, выделила микроавтобус, две палатки, спальные мешки, необходимый спортивный инвентарь (чтобы скрасить досуг) и пожелала приятного отдыха. О питании и других необходимых в походе предметах, участники позаботились сами. Следует отметить, что меню обсуждалось заранее, все желания были учтены при закупке продуктов.

Теперь коснёмся самих участников похода. Всего их было восемь человек в возрасте от 20 до 38 лет (4 мужчин и 4 женщины). Из них шестеро инвалидов и двое здоровых. Два участника с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имели двигательные нарушения, вызванные тетрапарезом, гиперкинетический синдромом, контрактурами. Следующие двое участников с травматической болезнью спинного мозга (ТБСМ) частично восстановили двигательные качества на занятиях АФВ в клубе, уверенно передвигались при помощи трости. Ещё один участник с аномальным развитием конечностей имел относительно здоровые ноги, но недостаточно развитые руки. И последний инвалид – ампутант (ампутирована голень правой ноги по колено) активно занимается спортом, уверенно передвигается и является одним из педагогов работающих в «Центре...» и ЕГУ. Все инвалиды имели нормальное умственное развитие и поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Двое здоровых участников – преподаватель и студент Елецкого Государственного университета им. И.А. Бунина.

Сорок минут езды на микроавтобусе – и мы на берегу пруда неподалёку от деревни Лосевка, носящего одноимённое название. Середина июля. Жара выше 30°C. Большой пруд овальной формы, на правом берегу которого стоит берёзовый лес, на левом – еловый. Решено разбить лагерь в берёзовом лесу, т.к. он реже и светлее елового.

Сказано – сделано, но с этого момента начинается череда проблем, с которыми столкнулись отдыхающие. Первая проблема – это расчистка места отдыха от мусора, которым завален лес предыдущими отдыхающими. Многие выезжают отдыхать на природу только на вечер, ошибочно принимая за отдых чрезмерное употребление спиртного и следующее за этим бесконтрольное поведение. Поэтому, для того, чтобы разбить лагерь, в первую очередь необходимо убрать последствия диких оргий.

Почему же такая пустышная проблема для наших героев стала испытанием? Само по себе передвижение инвалида по пересечённой местности требует концентрации внимания. Неловко выполненное движение или неосторожно выполненный шаг может повлечь за собой падение, в результате которого можно получить серьёзную травму. А при уборке леса необходимо также наклоняться. Даже у здорового человека, при выполнении наклона усложняется задача сохранения равновесия, а каково приходится инвалиду, у которого и без того нарушены функции опорно-двигательного аппарата.

Но, не смотря на все сложности, отдыхающие, с честью справились с поставленной задачей, причём после уборки мусор был захоронен. Для этого была вырыта яма, в которую ссыпались отходы на протяжении всего времени отдыха, по окончании которого яма была засыпана землёй.

Пока одна группа отдыхающих освобождала лес от мусора, другая – разбивала лагерь, ставила палатки, благоустраивала место приготовления и приёма пищи, место для отдыха.

После того, как сформировано место отдыха, можно и приступить к приготовлению пищи, но здесь обнаружилась очередная проблема – заготовка дров. Быстренько перекусив бутербродами, все разошлись группами по лесу, остались лишь кашевар и его помощник, отвечающий за поддержание огня. Представляете себе, инвалиды, сами едва передвигающиеся, бродят по лесу в поиске веток и брёвен, собирают их в охапки, а затем несут. Нелегко. Но в этом и заключался смысл похода – проверить свои силы и самостоятельно пожить некоторое время вдали от близких, от их заботы.

Наши герои и с этим испытанием справились достойно. Естественно, не всё прошло гладко. Поначалу все храбрились, старались принести большие брёвна или большую охапку веток, но затем, поняв тщетность своих попыток, приносили тот объём веток, какой был под силу. Именно в этом заключается основная идея интеграции инвалидов в общество – точная оценка ими своих возможностей и посильный вклад в формирование материальных, культурных или нравственных ценностей. Осознание своей значимости способствует развитию у лиц с ограниченными возможностями мотивационных предпосылок для дальнейшего совершенствования личностных и двигательных качеств. Чувство собственной значимости и стремление к постоянному самосовершенствованию наполняет жизнь инвалида смыслом и позволяет забыть о своей неполноценности.

После решения основных проблем по созданию необходимых условий для нормальной жизни в лесу, собственно и начался отдых. Мужчины кололи дрова, приносили воду, женщины же баловали всех вкусной пищей, приготовленной на костре. После еды загорание на солнышке, приём воздушных ванн, настольные игры и выполнение физических упражнений, шутки, анекдоты, в общем, всё как у обычных людей.

Больше всего радовали прогулки по лесу в поисках ягод и грибов. Большую часть группы составляли инвалиды детства и некоторые из них собирали грибы и ягоды в первый раз. Неподалёку был найден овраг, усеянный созревающей земляникой, поэтому, для желающих полакомиться вкусной ягодой их сбор представлял своеобразное физическое упражнение. Вообще, к преимуществу такого вида физической реабилитации как поход относится сочетание труда и отдыха, приносящих одновременно радость и удовольствие. Таким образом, кажущийся с первого взгляда ненужным, отдых для инвалидов, является эффективным средством психофизической реабилитации – парадокс.

Организация такого досуга оказывает воздействие на создание социума в среде инвалидов. Проживая в кругу заботливых родственников, у них складывается искривлённое понятие окружающего мира, нарушается формирование личностных качеств. Большинство из них эгоистичны, так как привыкли к повышенному вниманию со стороны окружающих. Общение в клубе не оказывает эффективного воздействия на личность инвалидов, тем самым мало способствуя их социальной интеграции. В лесу же каждый предоставлен сам себе, помощи ждать неоткуда. Твои товарищи такие же, как ты и поэтому решить проблему можно только вместе, сообща.

Вначале, наметились некоторые проблемы в общении. Лица, проявляющие лидерские качества в условиях цивилизации, оказавшись на природе, не смогли рационально направлять усилия коллектива. Наоборот, те, кто не проявлял себя при общении в клубе, давали ценные советы и личным примером доказывали возможность решения той или иной задачи. Преодоление внутренних и внешних препятствий позволило структурировать коллектив из-за чего его действия стали слаженными и эффективными. Каждому его члену была определена своя роль исходя из индивидуальных способностей, таким образом, произошло тесное сплочение отношений.

Прошло три дня. Наши герои физически уставшие, но психически отдохнувшие засобирались домой. Собрали вещи, свернули спальные мешки и палатки, позавтракали, сели в машину и поехали. Таким образом, закончился поход на лоно природы, проводимый с целью рекреации инвалидов занимающихся в ФСКИ «Лидер».

Для констатации результатов данного мероприятия, по прошествии нескольких дней, были опрошены все участники похода. Все они отмечали накопившуюся физическую усталость, которая ушла после принятия ванны по возвращении домой, но психическое удовлетворение, состояние эйфории при этом только усилилось.

Все члены группы отмечали увеличение уверенности в своих двигательных возможностях. Некоторые из них начали планировать изменения в своей бытовой и творческой жизни, захотели получить профессиональное образование, устроиться на работу или заняться каким-нибудь делом.

По возвращении домой между ними сохранилась та модель общения и взаимодействия, которая сложилась в лесу. Таким образом, к словам С.П. Евсеева о понятии адаптивной двигательной

рекреации можно добавить ещё немаловажный социально интегрирующий фактор, воздействующий на воспитание личности инвалида.

В целом поход удался, поставленные организаторами цели и задачи выполнены, но хочется отметить одну деталь, ухудшающую впечатление о проведённом отдыхе – это сложный доступ к водоёму. На протяжении трёх дней инвалиды принимали водные процедуры, обливаясь из ведра, стоя на берегу пруда, обрывистые берега которого не позволяли близко приблизиться к воде.

В Елецком районе, как, наверное, и во всей стране, не сформированы места досуга не только для инвалидов, но и для здоровых людей. Хочется надеяться, что местные власти когда-нибудь повернутся лицом к инвалидам и задумаются над решением проблем их бытовой, трудовой деятельности и полноценного отдыха.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПОХОДАЕВА Е.И.

ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

В современных условиях состояние физического и духовно-нравственного здоровья детей стало одной из острых проблем. Каждое последующее поколение обладает худшим потенциалом здоровья, чем предыдущее. По различным статистическим данным в последние годы отмечается устойчивое ухудшение состояния здоровья детей.

Для учащихся большинства учебных заведений и, особенно школ с углубленным содержанием обучения, характерны постоянное психоэмоциональное напряжение, сокращение продолжительности сна, длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе. В последнее время сформировались и дополнительные факторы - интенсификация обучения, связанная с использованием технических средств обучения (видеотехники, персональных компьютеров и др.) и изменением длительности учебной недели.

Статистические данные обследования состояния здоровья учащихся школ города Липецка в 2004-2005 гг. дали неутешительные результаты. У учащихся школ нового вида отмечаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья: до 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного утомления, функциональные резервы организма к концу школьной недели снижаются у 30% младших школьников, у 24% учащихся 5-9 классов и у 20% старшеклассников.

В ДОЛ «Спартак» ежегодно отдыхают в течение 3-х смен более 600 детей. Результаты мониторинговых исследований, медицинских осмотров и результаты анкетирования 2005 года показали, что более чем у 70% постоянно отдыхающих детей диагностирована хроническая патология.

Задачи оздоровления детей решаются, прежде всего, в процессе обучения, но для того, чтобы оздоровление было целостным и непрерывным, крайне важно организовать занятия в летние каникулы.

Данная программа призвана помочь детям освоить навыки здорового образа жизни через различные формы двигательной активности. В основу Программы положена идея оздоровления, полноценного отдыха, досуга и занятости детей в летний период.

Ее вариативность позволит обеспечить ребенку двигательную активность по собственному выбору, являющуюся наиболее эффективным средством оздоровления.

Являясь активными участниками программы, дети и подростки на практике познают, что такое здоровый образ жизни и усвоят абсолютную истину: основу здорового образа жизни составляет движение.

Предполагается, что реализация данной программы позволит не только обеспечить оптимальный уровень двигательной активности, но и сформировать сознательное отношение к физической культуре, как необходимому фактору, способствующему сохранению и укреплению собственного здоровья.

Основание для разработки.

- Перечень поручений Президента РФ, данных им на заседании Государственного Совета РФ 30.01.2002 г. (утвержден Президентом РФ 18.02.2002 г. № Пр-279);

- Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006-2015 годы»

- Федеральный закон от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 10.01.2003г. и 20.12.2004г.)

- Областная целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Липецкой области на 2005 – 2008 годы», утвержденная постановлением двадцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 685-пс от 09.12.2004 г.

- Областная целевая программа «Молодежь Липецкой области (2006-2010 годы)», утвержденная постановлением сороковой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1106-пс от 22.12.2005 г.

- Областная целевая программа «Здоровый ребенок на 2006-2010 годы», утвержденная постановлением тридцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1028-пс от 29.11.2005 г.

Предназначение.

Создать условия для физкультурно-оздоровительной деятельности школьника в каникулярный период времени, результат которой - целостное формирование у детей и подростков потребности и осознанной мотивации на здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта.

Цель - создать условия и интегрировать физическую и спортивную культуру на основе общих интересов, их здоровьесформирующей и социокультурной функции в личностную потребность школьников.

Задачи.

1. Привлечь к организованным формам физкультурно-оздоровительной работы школьников в каникулярное время в целях приобщения их к нормам здорового образа жизни посредством регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Формировать устойчивую мотивацию позитивного самопреобразования и осуществлять профилактику асоциального поведения школьника средствами физической культуры и спорта.

3. Формировать физическую культуру личности школьника через комплекс деятельностных форм спортивно-оздоровительной направленности и сферу физического воспитания.

Методы и экспериментальная модель исследования.

В 2005 году сотрудниками ГУ «ИАЦРФКиС ЛЮ» совместно с государственным учреждением культуры детского оздоровительного лагеря «Спартак» управления культуры и искусства администрации Липецкой области разработали проект-программу «Развитие физкультурно-оздоровительного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области» в рамках областного проекта «Движение-жизнь» на период 2006-2009 гг. Место реализации Проекта – Липецкая область, Задонский район, ДОЛ «Спартак».

Данный Проект призван помочь детям освоить навыки здорового образа жизни через различные формы двигательной активности. В основу Проекта положена идея оздоровления, полноценного отдыха, досуга и занятости детей в летний период.

Его вариативность позволит обеспечить ребенку двигательную активность по собственному выбору, являющуюся наиболее эффективным средством оздоровления.

Цель Проекта - укрепление здоровья детей и подростков посредством формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни, раскрытие двигательных способностей детей и повышение уровня развития их двигательных кондиций.

Задачи Проекта:

- Снятие синдрома усталости от учебного года.
- Увеличение объема двигательной активности в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья с биологическим обоснованием нормы.
- Демонстрация и внедрение новых форм двигательной активности.
- Оптимизация деятельности, направленной на формирование у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а так же потребности в здоровом образе жизни.
- Пропаганда навыков разумного и рационального режима дня.

В основе реализации Проекта заложены принципы взаимосвязи здоровья телесного (физического), здоровья духовного (мыслительного), здоровья душевного (психического). Реализация принципов основана на создании и использовании здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в каждом дне и в течение всей смены в целом, с целью формирования культуры здоровья личности школьника через двигательную (физическую) культуру, как ведущую биологическую потребность. Реализация мероприятий Проекта позволила отработать организационную модель

проведения смены в условиях загородного оздоровительного лагеря на основе данных мониторинга здоровья детей и обеспечения адекватного состоянию здоровья каждого ребенка объема двигательной деятельности; реабилитировать детей после напряженного учебного года, повысить сопротивляемость организма; восстановить физические и психические силы школьников в период летних каникул.

Реализация Проекта условно подразделяется на три этапа.

1 этап - НАЧАЛЬНЫЙ «Познай себя» включает в себя следующие мероприятия: проведение мониторинга здоровья детей; обработка и анализ данных мониторинга; выработка рекомендаций по итогам обработки и анализ данных мониторинга; социально-психологическое исследование.

2 этап смены - ОСНОВНОЙ «Измени себя» предполагает проведение коррекционной работы по двум направлениям: физкультурно-оздоровительная работа, коррекционно-развивающая работа. Этот этап смены включает в себя следующие мероприятия: двигательное тестирование; состязания на основе разнообразных движений; занятия различными видами двигательной деятельности, массовые спортивные праздники, игры, индивидуальные и групповые консультации-тренинги с психологами

3 этап смены - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ «Совершенствуй себя» включает в себя следующие мероприятия: итоговое тестирование для отслеживания эффективности и результативности проведенной работы, индивидуальные занятия на закрепление полученных результатов и формирование дальнейших планов на поддержание здоровья в различных видах жизнедеятельности.

Для оценки эффективности результатов проекта используются:

- Общероссийская система мониторинга психофизического состояния здоровья и физической подготовленности детей, подростков и молодежи (по программе «Фактор»).
- Диагностика П. Степанова, И. Кулешовой, В. Григорьева.
- Анкетирование на начальном и заключительном этапе проекта.
- Тесты.

Особенности организации и содержания воспитательно-образовательного процесса.

Интегративный характер деятельности физкультурно-спортивной направленности в ситуации реализации физкультурно-оздоровительных программ, режим деятельности, особое значение воспитательной функции, формы.

Критерии и показатели реализации воспитательно-образовательного процесса.

Сферы развития школьника, определённые (разработанные) критерии и показатели, мониторинг деятельности школьника по определённым направлениям.

Условия функционирования.

- Ресурсы – мотивационные, нормативно-правовые, административные, кадровые, научно-методические, материально-технические, финансовые.
- Управляющая система.
- Информационное поле.

Результаты и их обсуждение.

В настоящее время по данной программе в ДОЛ «Спартак» прошли обследование и программу оздоровления 1320 детей в возрасте от 6 до 15 лет (806 девочек и 514 мальчиков) Липецкой области.

Результаты мониторинга физического здоровья и подростков за 2006 год

Уровень	Уровень физической подготовленности	Уровень физического развития	Уровень морфофункционального развития
Высокий	1,75 %	4,48 %	0,82 %
Средний	22,26 %	32,36 %	29,66 %
Низкий	68,88 %	61,02 %	69,46 %
Не определен	7,11 %	2,15 %	0,06 %

По итогам полученных данных работа с детьми и подростками строилась по двум направлениям: а) физкультурно-оздоровительная и б) коррекционно-развивающая.

Итоговое тестирование показало, что по уровню физической подготовленности, физического развития, морфофункционального развития не обнаружено статистически достоверных различий. Это обосновано, тем, что лагерная смена длится 21 дней.

Организация психологической службы в ДОЛ «Спартак»

Работа службы практической психологии основывается на строгом соблюдении

международных и российских актов и законов об обеспечении защиты и развития детей.

Задачами службы практической психологии являются:

1. Содействие полноценному личностному и интеллектуальному развитию детей на каждом возрастном этапе, формирование у них способности к самовоспитанию и саморазвитию;
2. Обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку на основе психолого-педагогического изучения детей;
3. Профилактика и преодоление отклонений в интеллектуальном и личностном развитии ребенка.

Служба функционирует как целостная система, состоящая из трех основных направлений:

- научного, изучающего закономерности психического развития и формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов профессионального применения психологических знаний в условиях современного загородного отдыха;

- прикладного, осуществляющего психологическое обеспечение всего процесса обучения, развития и воспитания;

- практического, обеспечивающего непосредственную работу психолога.

В своей работе психологическая служба опиралась на рекомендации УМЦ, ИУУ, а также на научно-практические конференции по сохранению психического и физического здоровья детей, устранению факторов, влияющих на его ухудшение. При планировании работы учитывались рекомендации УМЦ (программа, предложенная Министерством образования).

Приоритетные виды деятельности: психопросвещение и психопрофилактика, психодиагностика, коррекционно-развивающая, психоконсультирование, методическая работа.

Количество детей

Всего – 1 320 человек

Охваченных сопровождением развития – 1 320 человек (100%)

Охваченных коррекционно-развивающей работой – 1 320 человек (100%)

Психологическая служба участвует в мероприятиях, которые проводятся для членов педагогического коллектива (педагогические советы, МО и т.д.), для родителей (собрания, лектории и т.д.). Целью участия ставилось донесение психодиагностической информации, повышение уровня педагогической культуры, ознакомление с рекомендациями психологической службы.

Мониторинговые исследования мотивационно-личностной сферы детей позволили сделать вывод о достаточном объеме воспитательной работы в социуме ДОЛ «Спартак» в целом. В то же время в отдельных отрядах был выявлен ряд проблем, для решения которых психологическая служба разрабатывала рекомендации.

Приоритетным направлением в организации летнего отдыха детей стали: оздоровление, воспитание духовно-нравственной, интеллектуальной, творческой и физически здоровой личности.

Для решения поставленных целей (осуществление исследований о влиянии физической культуры на триединую природу человека (культура здоровья), разработка и внедрение технологий физкультурно-коррекционной деятельности, совершенствование и укрепление физического здоровья детей) в лагере практиковались детские объединения различного направления: «Олимпийский марафон», «Ярмарка движений», «Двигательный релакс», «Студия молодых журналистов» и др. С большим увлечением дети посещали творческие мастерские. У детей быстро развивались воображение, инициатива, расширялся круг их личных интересов, увлечений.

Кроме того, ежедневно с ними проводились игровые программы, викторины, конкурсы: дети и взрослые с музыкально-танцевальными концертами выступали у себя в лагере.

Психологами был проведен анализ организации и работы летнего отдыха детей и подростков в ДОЛ «Спартак» за период 2006-2007 гг.

При проведении диагностического мероприятия охваченных психологическим сопровождением – 100% детей. По результатам психодиагностики был выявлен ряд проблем: высокая ситуативная тревожность, низкая сформированность волевой сферы, установка на избегание неудачи, низкий уровень коммуникативной культуры, низкий социальный статус (отвергаемые в отряде), низкий уровень адаптации к условиям загородного лагеря и, как следствие, заниженная самооценка.

С учетом индивидуально-личностных особенностей детей были составлены и проведены 16 коррекционно-развивающих программ с элементами тренинга. Приоритетными направлениями в коррекционной работе стали телесно-ориентированное, танцдвигательное, арт-терапевтическое, игровое направления. Целями коммуникативно-двигательного тренинга «Двигательный релакс» были поставлены:

- формирование идеального образа тела, суммирующего отношения ребенка к своему телу, который возникает в результате конкретных наблюдений, сравнений и отождествлением с телесными качествами других людей;
- реальное субъективное внешнее восприятие тела с точки зрения функциональной способности в целом;
- развитие у ребенка отношения к себе как к самоценной чувствующей индивидуальности через осмысление ощущений тела и сопутствующих переживаний, осознания своих проблем в виде их телесных напряжений;
- принятие себя посредством установления невербальных контактов с другими людьми, повышения сензитивности к контактам (взаимодействию);
- развитие умения у ребенка находить свое место в группе через совместную деятельность, что способствует наиболее полному и продуктивному взаимодействию.

Задачами двигательного-коммуникативного тренинга, подчиненным основным целям, являются:

- развитие поведенческой пластичности;
- развитие социальной чувствительности;
- расширение диапазона и потенциала движений;
- формирование положительного образа физического «Я»;
- повышение самооценки ребенка;
- улучшение психологического самочувствия (активности, настроения) при взаимодействии с другими людьми;
- снижение тревожности, возникшей вследствие негативного образа тела;

Двигательно-коммуникативный тренинг позволил увеличить диапазон доступных форм и вариантов внешнего поведения детей, развить чувственно-двигательную сферу, способствовал формированию положительного образа «Я». Данная программа позволила расширить способы и средства коммуникативной компетентности, расширила способы взаимодействия с окружающими, а также увеличила диапазон и потенциал движений детей. Тренинг, концентрируясь на взаимоотношении между психологическими и физическими процессами, помог детям пережить, распознать и выразить свои чувства.

Созданная нами программа тренинга (и ее вариативные части) имеет широкий спектр применений, так как работает через универсального посредника – движение, и адаптирована к очень широкому спектру поведения.

Элементы тренинговых техник были использованы в работе с педагогами для формирования представления о тренинговой программе, раскрытии их творческого потенциала, снятия нервно-мышечных зажимов.

Параллельно диагностическому и коррекционному направлениям осуществлялось консультирование детей (основные запросы: межличностные отношения – 62%, раскрытие творческого потенциала – 34%, соматическое недомогание – 4%), педагогов (основные запросы: выстраивание взаимоотношений с детьми с учетом личностных особенностей – 46%, конфликтные отношения в педагогическом коллективе – 12%), родителями (основные запросы: адаптация ребенка в условиях летнего лагеря – 62%).

Психологической службой велось психопросвещение и психопрофилактика с целью улучшения взаимоотношений в детском и педагогическом коллективах.

По окончании программы «Двигательный релакс» было проведено повторное диагностическое обследование детей с целью отслеживания результатов коррекционной работы. Был выявлен ряд позитивных изменений: повышение уровня самооценки детей, снижения уровня тревожности, улучшение взаимоотношений в детском социуме и другое.

Проект-программа «Развитие физкультурно-оздоровительного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области» на 2007-2009 годы была признана лучшей в областном конкурсе в номинации «Проекты, реализуемые в условиях стационарных загородных оздоровительных лагерей». Данный проект был заявлен и на Всероссийский форум организаторов отдыха и оздоровления детей и молодёжи, который проходил в городе Анапе в 2006 году. В конкурсной программе «Наука и практика обеспечения детского и молодёжного отдыха» данный проект занял I место в номинации «Педагогические идеи».

Выводы. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволила:

1. Отработать организационную модель проведения смены в условиях загородного оздоровительного лагеря на основе данных мониторинга здоровья детей и

- обеспечения адекватного состоянию здоровья каждого ребенка объема двигательной деятельности.
2. Реабилитировать детей после напряженного учебного года, повысить сопротивляемость организма.
 3. Восстановить физические и психические силы школьников в период летних каникул.
 4. Приобщить детей и подростков к новым формам физической и спортивной деятельности в целях их оздоровления и физического развития;
 5. Создать позитивное отношение к ценностям физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
 6. Ознакомить с навыком планирования разумного и рационального режима дня.

Литература:

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании.- Ростов н/Д; ООО «Мини Тайп», 2005. – 480 с.
2. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006-2015 годы»
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Областная целевая программа «Здоровый ребенок на 2006-2010 годы», утвержденная постановлением тридцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1028-пс от 29.11.2005 г.
5. Областная целевая программа «Молодежь Липецкой области (2006-2010 годы)», утвержденная постановлением сороковой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 1106-пс от 22.12.2005 г.
6. Областная целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Липецкой области на 2005 – 2008 годы», утвержденная постановлением двадцать седьмой сессии Липецкого областного Совета депутатов третьего созыва № 685-пс от 09.12.2004 г.
7. Федеральный закон от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 10.01.2003г. и 20.12.2004г.)
8. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ»; 2006. – 199 с.
9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЕЕ УКРЕПЛЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗА ПЕРИОД С 1992 ПО 2008 ГГ. (НА ПРИМЕРЕ ЕЛЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. И.А.БУНИНА)

ПРОКОФЬЕВ А.И, к.п.н., доцент,
ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А.Бунина, г. Елец, Россия

Результаты исследований, проведенных в различных регионах страны за последние двадцать лет, свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья населения, в том числе учащейся и студенческой молодежи, о снижении уровня их физической подготовленности [1, 5, 6, 7 и др.]. Поэтому и не случайно, что одним из приоритетных национальных проектов, принятых в нашей стране, является проект «Здоровье», призванный кардинальным образом улучшить сложившееся положение.

Многие авторы, исследуя здоровье студенческой молодежи того или иного региона, приводят материалы, как о ее сегодняшнем состоянии, так и о динамике на протяжении учебного года, всего периода обучения в вузе или даже на протяжении отдельного временного периода в развитии страны.

При этом наибольший интерес и значимость всегда имеют исследования, посвященные анализу динамик состояния здоровья той или иной возрастно-половой группы за многолетний период и отношения к ее укреплению средствами физической культуры. Подобные исследования и были проведены в одном из вузов Российской Федерации, а именно – в Елецком государственном университете имени И.А.Бунина (ранее он назывался Елецким государственным педагогическим институтом).

Были проанализированы результаты регулярных медицинских осмотров студентов очной формы обучения, проведенных в 1992 – 1995 гг. и в 2007/08 уч.г., и анонимных опросов студентов, проведенных в 1992 и 2008 годах. В зависимости от решаемых задач и этапа исследования число

студентов составляло от 208 до 3403 человек.

Проанализировав акты медицинских осмотров, было установлено (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение студентов ЕГУ имени И.А.Булнина по медицинским группам

Год проведения медосмотра	Число обследованных студентов	Число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, %	Число студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, %	Число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, %
1992/93 уч. год	1729	19,0	4,7	23,7
1993/94 уч. год	1458	22,8	3,1	25,9
1994/95 уч.г.	1886	13,0	3,9	16,9
1995/96 уч. год	2145	17,4	5,7	23,1
2007/08 уч. год	3403	20,9	2,8	23,7

За исследуемый период состояние здоровья студентов первых – третьих курсов оставалось примерно на одном и том же и очень низком уровне. В 1992 году из 1729 прошедших медосмотр студентов 410 (23,7%) имели серьезные отклонения в состоянии здоровья, в частности, 328 (19%) студентов были отнесены к специальной медицинской группе и 82 (4,7%) – подготовительной. В 1993 году из 1458 студентов у 25,9% (22,8% и 3,1% соответственно) были выявлены нарушения в состоянии здоровья, в 1995 году из 2145 – у 23,1% (17,4% и 5,7% соответственно) и в 2007 году из 3403 студентов – у 23,7% (20,9% и 2,8% соответственно). Примерно такое же число студентов первого курса Липецкого государственного технического университета (20%) отнесено к специальному медицинскому отделению [8].

Обращает на себя внимание тот факт, что если за последние 15 лет число студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, остается примерно на одном и том же уровне, и составляет 23,1 – 23,7%, то соотношение студентов специальной и подготовительной медицинских групп изменилось в худшую сторону и очень сильно. В 2007 году на 3,5% больше студентов, чем в 1995 году, было направлено в специальную медицинскую группу. И в тоже время число студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, сократилось с 5,7% до 2,8%.

Отношение человека к здоровью включает в себя и субъективную оценку или самооценку физического и психического состояния.

Субъективные оценки здоровья студентов были изучены в процессе анонимного анкетирования, в которых принимали участие студентки (девушки) первых – третьих курсов (17 – 20 лет) очной формы обучения университета. Анкетирование осуществлялось в 1992/93 и 2007/08 годах. Число респондентов составляло соответственно 245 и 208 человек. Во всех опросах участвовали студентки одних и тех же трех факультетов: филологического, педагогики и методики начального обучения, педагогики и психологии (дошкольной). Выбор для опроса студенток – а не юношей, объясняется прежде тем, что все девушки – это будущие матери и именно от состояния их здоровья во многом будет зависеть благополучное протекание беременности и рождение здорового ребенка. Во всех проведенных опросах участвовали студентки одних и тех же трех факультетов: филологического, педагогики и методики начального обучения, педагогики и психологии (дошкольной) (таблица 2).

Таблица 2.

Динамика оценки студентками ЕГУ имени И.А.Булнина состояния здоровья за период 1992 – 2008 гг.

Год проведения анкетирования	Число студентов, принимавших участие в анкетировании	Удовлетворены состоянием здоровья, %
1992/93 уч. г.	245	44,0
2007/08 уч. г.	208 (в том числе):	49,1
	1-ый курс -62	64,5
	2-ой курс -93	44,4
	3-ий курс -53	38,3

Было установлено, что лишь около половины студентов удовлетворены состоянием здоровья: в 1992/93 году так считали 44,0% студентов, в 2007/08 уч. г. – 49,1%. Аналогичные результаты были получены и другими исследователями. По данным автора [7], около 60% респондентов из 289 человек в возрасте 16 – 19 лет из четырех городах России считают состояние своего здоровья удовлетворительным.

Сравнивая результаты опроса 2008 года по самооценке состояния здоровья, существенной разницы между ответами студентами разных факультетов выявлено не было. Но при этом удовлетворенность состоянием своего здоровья студентами разных курсов значительно различается и снижается от младших курсов к старшим: если на первом курсе положительно ответили 64,5%, то втором уже 44,4%, а на третьем вообще 38,3%. Примерно аналогичные результаты получаются и на старших курсах.

Известно, что одним из факторов, отрицательно влияющим на здоровье человека, являются табакокурение.

Установлено, что число студентов, ежедневно сокращающих свою жизнь с помощью курения, остается стабильным на протяжении вот уже 16 лет и составляет 12% в независимости от года проведения исследования. В 1992 году среди девушек первых – третьих курсов регулярно курили 12%, в 2008 году – 11,5%.

Наблюдается тенденция к незначительному увеличению от студентов младших курсов к старшим: на первом курсе имеют вредную привычку 11,3% девушек, а на третьем – 15,2%, но при этом существенных различий по числу курильщиков среди факультетов выявлено не было.

Для сравнения, по данным [7], в стране курят около 30% девушек, хотя по другим источникам это число колеблется от 17% до 30% и даже более. Для справки, в 80-х годах в школах Москвы и Липецка курило от 11,3 до 16,7% девушек [4].

Согласно исследованиям авторов [1, 3, 5 и др.], возрастание интереса к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни напрямую связано с развитием физической культуры. Поэтому одним из значимых факторов, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, ведущее место в котором (наряду с другими), занимает оптимальная двигательная активность.

Под влиянием самых различных факторов у студентов сформирован и продолжает формироваться повышенный интерес к занятиям физическими упражнениями /таблица 3/.

Таблица 3.

Динамика отношения студентов ЕГУ имени И.А.Булнина к укреплению здоровья средствами физической культуры, %

Позиции анкеты	1992/93 уч.г.	2007/08 уч. г.			
		Курс обучения			Всего
		1	2	3	
Регулярно делают утреннюю зарядку	6,0	3,0	14,0	7,5	8,1
Регулярно занимаются физической культурой в свободное время	14,1	32,0	33,1	40,1	35,1
Хотели бы заниматься физической культурой в свободное время (из числа незанимающихся)	41,1	56,2	52,1	49,0	52,4

Сопоставляя данные разных лет по числу студенток, регулярно занимающихся физическими упражнениями в свое свободное время, стоит заметить, что каждый третий современный студент (35,1%) регулярно занимается фитнесом (что на много превышает средний уровень по России). Для сравнения - в 1992 году таковых являлось всего 14,1%.

При этом наибольшее число занимающихся наблюдается на третьем и четвертом курсах, и составляет 40,1% (для сравнения, на первом курсе занимаются 32,0% студентов).

Но еще большее число студентов хотело бы заниматься физическими упражнениями в свое

свободное время: 52,4% - в 2008 году против 41,1% - в 1992 г. Для реализации подобные желания, необходимо создать, по мнению самих девушек, два условия: 1) предоставить студентам больше свободного времени и 2) сделать стоимость занятий в фитнес - клубах приемлемой.

А вот отношение к выполнению утренней зарядки не изменилось совсем: как ее выполняли единицы раньше (6,0% в 1992 году), так выполняют и сейчас (8,1% в 2008 году).

Предыдущее поколение студентов указало всего семь видов физических упражнений, которыми они предпочли бы заниматься (аэробика, плавание, волейбол, баскетбол, борьба, настольный и большой теннис). Интересы современных студентов гораздо разнообразнее и они с большим удовольствием стали бы заниматься более чем 20 видами спорта (например, фристайлом, дайвингом, паркуром, скалолазанием, кендо и др.). Но самыми популярными видами физических упражнений для наших девушек являются аэробика с ее многочисленными разновидностями, оздоровительное плавание, волейбол и оздоровительный бег.

Современные студентки являются физически разносторонне развитыми людьми. Они в подавляющем своем большинстве (89,3%) умеют ездить на велосипеде, более половины (58,4%) уверенно плавают или держатся на воде и 37,2% владеют катания на фигурных коньках.

Более половины современных студентов (54,3%) отметили у себя наличие специальных знаний и умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями – это на шесть процентов больше, чем в 1992 году. Такое же число студентов (56,2%) продолжили бы посещать учебные занятия по физическому воспитанию, даже при условии, если бы они вдруг стали необязательными. Эти цифры остаются постоянным вот уже на протяжении 15 лет. Не может не порадовать и такой факт: с увеличением курса обучения не происходит снижения интереса студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию (на третьем курсе это число составляет 68,4%). Установлено также, что большинство студентов четвертого курса (65,2%), у которых в соответствии с учебным планом не проводятся учебные занятия по физическому воспитанию, стали бы их посещать.

Число желающих сделать свою фигуру наиболее совершенной всегда было достаточно высоким в независимости от года исследования, и находилось в пределах 78% – 92%.

За исследуемый период изменилось отношение девушек к своей фигуре, они больше стали следить за тем, чтобы их вес тела и его пропорции соответствовал установленным нормам (таблица 4).

Таблица 4.

Динамика удовлетворенности студентами ЕГУ имени И.А.Булнина своей фигурой за период исследования, % (1992, 2008 гг.)

Позиции анкеты	1992/93 уч. г.	2007/08 уч. г.			
		Курс обучения			Всего
		1	2	3	
Знают оптимальный вес тела	48,3	82,2	85,1	87,2	84,8
Удовлетворено фигурой	44,4	52,1	60,2	39,6	52,4
Хотели бы улучшить фигуру	92,1	71,3	74,0	90,6	77,9

Если в 1992/93 уч. году лишь 48,3% респондентов могли утвердительно назвать свой оптимальный вес, то в 2007/08 г. таковых уже стало 84,8%. И как следствие, число девушек, которым нравится своя фигура, возросло с 44,4% до 52,4%.

Здесь выявляется очень интересная деталь, а именно - чем старше курс, тем критичнее начинают оценивать девушки свою фигуру. Если на первом курсе 52,1% студенток удовлетворено своей фигурой и при этом лишь 71,3% хотели бы ее подкорректировать, то на третьем курсе это соотношение составляет уже 39,6% и 90,6% соответственно.

Выводы.

1. За исследуемый период с 1992 г. по 2007 г. не выявлено заметного улучшения состояния здоровья студенческой молодёжи (девушек), которое продолжает оставаться на очень низком уровне.

По-прежнему, почти каждая пятая студентка по результатам медицинского обследования имеет серьёзные отклонения в состоянии своего здоровья, и каждая вторая считает его неудовлетворительным.

2. Для современных студенток характерным является повышенный интерес к укреплению своего здоровья средствами физической культуры: каждая третья из них занимается физическими упражнениями в свое свободное время. Более половины из них (54%) владеют знаниями и умениями, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Нынешние студенты предпочли бы заниматься наиболее разнообразными, в том числе и экстремальными, видами физических упражнений, нежели их предшественники. Почти все они умеют ездить на велосипеде, больше половины умеют плавать и чуть меньше – кататься на фигурных коньках.

3. В независимости от года исследования студентки всегда стремились иметь красивую фигуру и предъявляли к ней соответствующие требования. Современные студентки, в отличие от студенток предыдущего поколения, в значительном своем числе обладают методиками расчета оптимального веса тела (84,8% в 2008 году и 48,3% - в 1992 г.) и они в большей степени удовлетворены своей фигурой (52,4% против 44,4% соответственно).

4. Современные студентки нашего вуза не стали курить больше своих предшественниц. Так же, как и 15 лет назад, число курящих девушек не изменилось и составляет 12%. Но при этом оно увеличивается от младших курсов к старшим.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи /В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С.24-25.
2. Бальсевич В.К. Педагогическая реализация результатов мониторинга физической подготовленности школьников 9-10 лет в условиях Западной Сибири /В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 6. - С. 18-20.
3. Виленский М.Я., Литвинова Е.Н. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки /М.Я.Виленский, Е.Н.Литвинова //Физическая культура в школе. – 1990. - № 12. – С 29 – 35.
4. Казьмин В. Сигарета, женщина, ребенок / В.Казьмин. В кн.: «Спасибо, не курю!» /Сост. Н.Занкин, А.Никитин. - М.: Молодая гвардия, 1989.- 174 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. - М.: «Академия», 2001. - 240 с.
6. Лях В.И., Копылов Ю.А., Малыгина М.В., Протченко Т.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути организации / В.И.Лях, Ю.А.Копылов, М.В.Малыгина и др. //Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 9. – С. 49 – 51.
7. Максимова Т.М. Социальный градиент в формировании здоровья населения / Т.М.Максимова. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 240 с.
8. Перов А.П. Коррекция уровня физического развития, физической подготовленности студентов вузов на основе использования современных технологий / А.П.Перов //Материалы 2 международной научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях». ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», Липецк, 2007 г. – 154 с.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ПУД) КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ОТСТАВАНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ

САМБУРОВА И.П.

Институт возрастной физиологии РАО, Москва, Россия

Известно, что в процессе мышечной деятельности устанавливается четкая согласованность между дыхательными движениями и мышечными усилиями, то есть посредством тренировки можно развивать дыхательную выносливость, повышать эффективность и экономичность функционирования системы внешнего дыхания человека. Взяв за основу это понимание, была предпринята попытка коррекции отставаний в развитии системы дыхания у детей с пониженной двигательной активностью с помощью умения произвольно управлять дыханием, выполняя упражнения дыхательной гимнастики.

Способность произвольно регулировать дыхание развивается вместе с речью в первые годы жизни ребенка, когда дыхание начинает изменяться в ответ на звуковой и речевой приказ. Уже с первых осмысливаемых движений, детей можно обучать «правильному» дыханию по словесной

инструкции, как в покое, так и при выполнении физических упражнений. При обучении детей умению управлять своим дыханием особое значение придается двигательным движениям, которые развивают дыхательную мускулатуру. В процессе многократных повторений, дыхательный навык становится автоматизированным, как любое физическое упражнение, так как в отличие от других висцеральных систем организма система дыхания регулируется не только произвольными, но и произвольными (сознательными) механизмами – на основе деятельности второй сигнальной системы, благодаря которой формируется произвольная координация дыхательных движений.

Исследования проводились на основе сравнительного изучения возрастной динамики развития системы дыхания у детей 7 -17 лет.

На общих и индивидуальных занятиях учащимся под руководством специалиста были объяснены правила выполнения занятий дыхательной гимнастикой по методике произвольного управляемого дыхания (ПУД). В течение года эти занятия проводились вне учебного времени.

Выполнялись упражнения, развивающие:

- 1)навыки глубокого и медленного дыхания;
- 2)навыки глубокого и частого дыхания;
- 3)навыки произвольного задерживания дыхания на разных уровнях дыхательных объемов легких;
- 4)навыки дыхания с изменением дыхательного ритма.

При этом демонстрировались схемы выполнения данных упражнений, проводилось обследование испытуемых, показатели сравнивались с нормативными данными, а также проводилось сравнение данных начала и окончания выполнения комплекса дыхательных упражнений. На протяжении учебного года среди школьников, занимающихся по методике ПУД, проводились дополнительные обследования.

Разработанная дыхательная гимнастика рекомендуется к применению с соблюдением следующих правил:

- проводить строго по схеме, не раньше, чем через два часа после приема пищи, не реже 3-х раз в неделю (в присутствии родителей или инструктора);
- соблюдать принцип постепенности в овладении техникой упражнений и их дозировании;
- стараться придать занятию игровой характер (особенно для детей младшего школьного возраста).

Схема проведения дыхательной гимнастики (этапы выполнения).

Комплекс 1.

Развитие навыка глубокого и медленного дыхания (с целью стимулирования развития эластических структур грудной клетки и легких, укрепления мышц, участвующих в дыхании, развития способности произвольно управлять дыханием, равномерного распределения воздуха в легких).

1. Упражнение выполняется в положении стоя или сидя (руки свободно на столе). По команде: «Сделать глубокий вдох», приступить к выполнению упражнения: вдох (2сек) – пауза (0,5 сек) – выдох (2 сек) – пауза (2 сек). Делать его 2-6 раз. Затем, после небольшого перерыва (30 сек), выполнить то же упражнение, но с изменением времени продолжительности его этапов: вдох (4сек) – пауза (0,5сек) – выдох (4сек) – пауза (2сек) – эту часть выполнять 2-4 раза. Если это упражнение выполняют дети младшего школьного возраста, то родители должны регулировать этапы его выполнения, проговаривая: «Вдыхаем...»(или «понюхаем...»); в паузе после вдоха – «Затаим дыхание»; на выдохе – «Подуем на цветок» или «Выпустим ртом задержанную струйку воздуха и замрем до моей команды». Возможны словесные варианты. Дети должны привыкнуть и понять, что стоит за словом вдох, выдох, пауза. Тогда в более старшем возрасте выполнение дыхательной гимнастики будет автоматизированным и без непосредственного контроля со стороны взрослых.

2. То же упражнение, но выполняется одновременно с движением рук и корпуса. Поэтому исходное положение – стоя, руки на поясе. На вдохе руки поднимаются вверх, грудная клетка выдвигается вперед – эта позиция сохраняется и в паузе после вдоха; на выдохе корпус энергично наклоняется, и руки достают пола; в паузе после выдоха принимается исходное положение. То есть: вдох (носом, 2сек) – пауза (0,5сек) – выдох (через рот, 2сек) – пауза (2сек) - выполняется 2-6 раз. После минутного отдыха выполнять это же упражнение, увеличивая продолжительность вдоха и выдоха (по 4 сек). Эти упражнения делать 2-4 раза.

Комплекс 2. Развитие навыка глубокого и частого дыхания (с целью тренировки системы дыхания к выполнению физической нагрузки на выносливость; при этом совершенствуется система вентиляции легких, улучшаются растяжимость и эластичность тканей грудной клетки и легких, стимулируется газообмен, автоматизируется способность произвольного управления дыханием).

1. При исходном положении тела стоя или сидя (руки свободно на столе) выполнять частое дыхание: вдох (0,7сек) – выдох (0,7сек) – пауза (0,1сек), делать его 6-10 раз.

2. При исходном положении стоя, руки на поясе, выполнять то же упражнение, что и в пункте 1, но одновременно производить движения: на каждый цикл дыхания подскок вверх и хлопок поднятых рук над головой (или – на вдохе и выдохе бег на месте, или приседание на вдохе и выпрямление на выдохе, в паузе – исходная позиция): вдох (через нос, 0,7сек) – выдох (через рот, 0,7сек) – пауза (0,7сек) - выполнять 6-10 раз.

Комплекс 3. Развитие навыка произвольно задерживать дыхание (с целью стимулирования развития механизмов регуляции дыхания, повышения порога чувствительности хеморецепторов к гипоксии и гиперкапнии, развития способности произвольно подавлять стимул возобновления дыхания при его задержках, возникающих при выполнении физических упражнений и различных ситуациях в повседневной жизни).

1. При исходном положении стоя или сидя (руки свободно на столе) выполнять упражнения дыхательной гимнастики, в которых будет увеличиваться время дыхательных периодов: вдох (носом, 1сек) – пауза (2сек) – выдох (ртом, 1сек) – пауза (2сек) - делать 2 раза, затем отдых 30 секунд. Далее время периодов дыхательного цикла увеличивать: в 2 раза, в 3 раза, в 4 раза по сравнению с первым выполнением.

2. Этот этап дыхательной гимнастики выполняется в исходном положении стоя, руки на поясе, упражнение начинается с вдоха и одновременного поднятия рук вверх, при этом раскрывается весь корпус, голова откидывается назад, такое положение тела сохраняется в паузе на вдохе. На выдохе корпус тела наклоняется вниз, руки касаются пола, в паузе после выдоха занимает исходное положение. По времени упражнение выполняется таким образом: вдох (через нос, 4сек) – пауза (10сек) – выдох (через рот, 2сек) – пауза (10сек) - делать это упражнение 5 раз, однако при необходимости возможен отдых между отдельными попытками, но менее 30 секунд.

3. Заключительное упражнение данного комплекса выполняется в положении сидя за столом (руки свободно на столе). Состоит оно из этапов:

После спокойного выдоха – вдох (спокойный, 1сек) – пауза (максимальная) – выдох и пауза произвольные по времени выполнения, отдых 15 секунд.

После глубокого выдоха – вдох (глубокий, 4сек) – пауза (максимальная) – выдох и пауза произвольные по времени, отдых 15 секунд.

После спокойного вдоха – выдох (спокойный, 2сек) – пауза (максимальная) – вдох и пауза произвольные по времени, отдых 15 секунд.

После глубокого вдоха – глубокий выдох (4сек) – пауза (максимальная) – вдох и пауза произвольные по времени.

Для контроля необходимо вести запись времени максимальных пауз (задержки дыхания), чтобы после продолжительных тренировок (через месяц, в другие сроки) фиксировать появившиеся улучшения в развитии чувствительности хеморецепторов.

Результаты подтвердили положительное влияние методики ПУД: повысились резервные возможности аппарата вентиляции, улучшилось кислородное обеспечение организма, оптимизировалась и повысилась экономичность работы всей системы дыхания. Следует помнить, что залогом успеха применения занятий по методике ПУД является систематичность выполнения рекомендуемых упражнений. Особенно важно выполнение упражнений дыхательной гимнастики в подростковом возрасте, так как функциональное созревание респираторной системы с началом периода полового созревания усложняется, наблюдаются парадоксальные реакции со стороны регуляторных систем, выявляются признаки снижения интенсивности возрастных преобразований. Проведение подросткам дыхательной гимнастики возможно с использованием схем дыхательного рисунка (паттерна дыхания), на которых графически отражены периоды дыхательного цикла («синусоида») с временем выполнения этих периодов (в секундах). То есть подростки могут выполнять упражнения дыхательной гимнастики самостоятельно, практически без контроля со стороны взрослых. Также самостоятельно они могут проводить тестирование по самоконтролю, мысленно считая про себя время выполнения дыхательных периодов и фиксируя максимально удержанные паузы дыхания. Для подростков можно рекомендовать упражнение по самостоятельному варьированию продолжительности периодов дыхательного цикла, что соответствует поставленной задаче – научиться произвольно управлять своим дыханием.

В старших классах выполнение упражнений дыхательной гимнастики должно происходить на уровне самостоятельных занятий, чтобы развивать ощущение потребности в них, для сознательного управления функциональным состоянием организма.

Даже после 1-2 месяцев самостоятельных занятий по методике ПУД у учащихся, имевших признаки отставаний в развитии дыхания, заметно выявилось снижение степени гипервентиляции легких, уменьшение относительных величин потребления кислорода легкими, что свидетельствует о повышении эффективности функции дыхания.

Таким образом, методика ПУД позволяет целенаправленно усиливать интенсивность развития отстающих звеньев в сложной цепи процессов дыхания.

В лаборатории физиологии дыхания были подготовлены (под руководством профессора Т.Д.Кузнецовой) и опубликованы научно-методические рекомендации и методические пособия по контролю и самоконтролю за развитием системы дыхания у школьников при выполнении дыхательной гимнастики по методике произвольного управления дыханием.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

САПОЖНИКОВА О.В.

ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Всемирная организация здравоохранения в очередной раз призывает бороться с недостаточной физической активностью. Медики констатируют: каждый год в мире умирает 1,9 млн. человек от болезней, обусловленных недостаточной физической активностью (гиподинамией). С целью профилактики гиподинамии медики рекомендуют уделять физической активности не менее 30 минут в день.

В результате научных исследований выяснено, что позвоночник вместе с нервно-мышечной системой и системой кровообращения – единая целостная биологическая функциональная система, моментально включающаяся в процессе реагирования при любой болезни человека. Эта система выполняет роль регулятора функций внутренних органов и периферических нервов человеческого организма. Если важнейший орган – позвоночник – поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации своих функций.

Позвоночник является основой человеческого скелета и несет на себе тяжесть головы, туловища, верхних и нижних конечностей. К позвоночнику прикрепляются мощные соединительнотканые тяжи-связки и огромное количество больших и маленьких мышц, предназначенных для прямохождения и удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих пространственных местах. У человека внутренние органы располагаются вдоль позвоночного столба и поддерживаются связками и мышцами, противодействуя силе тяжести.

Движение – это жизнь! Как бы банально это не звучало, но это так. Многие думают, что достаточно просто встать с утра с кровати и движение уже началось. Но этого не достаточно, необходимо полноценное движение с полным сокращением всех мышечных групп. В природе звери и птицы, лишённые возможности передвигаться, погибают. Человеческий мозг запрограммирован так же: длительная неподвижность воспринимается как непригодность к жизни, срабатывает программа на самоуничтожение [2]. Малоподвижный образ жизни делает нас хронически больными людьми.

Известно, что прямая мышца живота и разгибатели мышц спины являются антагонистами и удерживают поясничный отдел позвоночника, который наиболее уязвим при прямохождении. Следовательно, чтобы укрепить поясничный отдел позвоночника необходимо укреплять прямую мышцу живота в том числе.

Рассмотрим простейшее из упражнений, которое в большинстве своем люди делают ежедневно, не задумываясь о том, что «правильное движение лечит, а неправильное калечит» [3]. Огромное большинство занимающихся неправильно выполняют упражнения для прямой мышцы живота, вернее не соблюдая технику и биомеханику движения ее сокращения. Многие выполняют упражнение классическим методом: руки за головой, ноги зафиксированы, выполняют полные подъемы корпуса до касания бедер. Делают это упражнение несколько десятков или сотен раз, перенапрягая поясничный отдел позвоночника.

Год за годом медики и специалисты в области физической культуры многих стран мира выступали против этого метода выполнения упражнения [1]. Каждый может провести эксперимент: начиная делать упражнение классическим способом, в начале упражнения мы удерживаем спину скругленной, как и положено. По мере нарастания усталости, мы начинаем компенсировать

отсутствие силы в прямой мышце живота приведением в действие подвздошно-поясничной мышцы, которая присоединяется к последним позвонкам поясничного отдела позвоночника и крепится к лобковой кости (она много используется при ходьбе и беге). Вследствие этого позвоночник выпрямляется и подвергается суровому испытанию – межпозвоночные диски буквально истираются действующими силами. Так зарабатывается грыжа межпозвоночных дисков!

Осознающие эту опасность ученые многих стран мира в течение нескольких лет настаивают на том, чтобы избегать выполнения упражнения по приведенной выше методике. Они рекомендуют выполнять упражнение, плотно прижав поясничный отдел позвоночника к полу, поднимаясь лишь верхней частью лопаток. Обязательно при этом скруглять спину, то есть тянуться плечами к бедрам, не отрывая поясницу и, оберегая шейный отдел позвоночника: держать голову подбородком вверх. Руки за головой не сцеплять, а держать их согнутыми перед грудью, либо лишь поддерживая основание черепа. Для того чтоб не поднималось внутричерепное давление, необходимо при скручивании делать диафрагмальный выдох.

У студентов с отклонениями в состоянии здоровья (сколиоз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата), обучающихся в группах СМГ (специальная медицинская группа), было проведено исследование: студентов опросили о самочувствии до начала эксперимента, затем после нагрузки на прямую мышцу живота традиционным способом, этих же студентов вновь опросили об их самочувствии. Из 100 студентов 89 почувствовали дискомфорт в поясничном и копчиковом отделах позвоночника. На следующем занятии студентов вновь опросили до и после нагрузки, но уже с правильной техникой выполнения движения. Среди опрошенных болей и дискомфорта в позвоночном столбе ни один студент не почувствовал.

Для студентов обучающихся по программе ФКиС в группах СМГ, необходимо пересмотреть выполнение нормативов на выявление силы прямой мышцы живота. Ведь молодежь – наше будущее и нам необходимо вырастить их здоровыми и жизнеспособными, а не испытывать их позвоночник на прочность.

Человеческий организм – саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни, энергия его огромна, а тело – самоисцеляющаяся система [2]. Но сам организм может восстановиться лишь при условии правильной организации режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью в разумном объеме и при правильном выполнении техники движения.

Литература:

1. Gilles Goetqhebuer. La clinique des abdominaux / Gilles Goetqhebuer // Sport et Vie. 2006. P. 30 – 32.
2. Ситель А. Б. Соло для позвоночника. – М.: Метафора, 2006. 224 с.: ил.
3. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии. Лечение болей. / С. М. Бубновский М., 2005. 54 с.

СТРУКТУРА МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕРЁГИНА О.Б.

ГОУ ВПО ТулГПУ им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Под мотивационно-ценностным отношением (МЦО) понимается единство субъективного (избирательно-направленного, лично-значимого, ориентированного) и объективного (опирающегося на идеальные побудительные силы такие как стремления, идеологические убеждения) (Шиянов Е.Н., 1996).

По результатам современных исследований ценностных ориентаций как взрослого населения так и учащихся, здоровье занимает ведущее место. Вероятно, это обусловлено общеизвестным положением ухудшения здоровья населения. Физическая культура – один из факторов, формирующий здоровый образ жизни. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре определяется как совокупность явлений, побуждающих к активной деятельности в этой сфере на основе внутренних потребностей и внешних условий (мотивов) и общественно-сложившихся понятий, приобретающих личностную значимость (ценностей).

Существенная роль в развитии личности принадлежит воспитанию физической культуры, выступающей составной частью общей культуры. Формирование физической культуры, представляющей 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, образе жизни, духовности и психическом

здоровье – это проблема воспитания отношения к ней. (Пятков В.В., Соловьев Г.М., 1997).

Организация педагогического процесса, направленного на формирование активно-положительного отношения к физической культуре требует представления об его структуре. В работах, посвященных изучению мотивационно-ценностного отношения личности неизменно подчеркивается сложность процедуры выявления структуры и измерения уровней сформированности его компонентов. (Пиянзин А.Н., 1992, Пятков В.В., 1997).

В работах, посвященных изучению МЦО личности к деятельности не выявлено четко одинаковой структуры этого явления. Авторы выделяют компоненты, разные по названию, но схожие по содержанию, и подчеркивают взаимосвязь и взаимообусловленность выделяемых компонентов, представляя при этом различную иерархию, то есть степень значимости, компонентов. Существование различных точек зрения на содержание мотивационно-ценностного отношения, его структуру указывает на перспективу исследований в этой области.

Авторы выделяют компоненты, характеризующие удовлетворённость в избранном виде деятельности, связанную с определением социального положения личности, стремление к достижению более высокого уровня знаний, умений и навыков, способность преодолевать трудности в процессе их усвоения, связанный с самосознанием и самооценкой, степень активного проявления интереса, готовность к деятельности и реальную деятельность. Очевидно, что в процессе личностного становления изменяется мотивационно-потребностная сфера, ценностные ориентации, и, следовательно, содержание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, его структуры. Так, в исследовании формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре младших школьников были выделены двигательный, эмоциональный, познавательный и волевой компоненты (О.Б. Серёгина, 1999), в исследовании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре студентов выделены когнитивный, эмоционально-волевой и интеллектуальный компоненты (В.В. Пятков, 1999).

Среди задач нашего исследования определены следующие: изучение мотивов к занятиям физической культурой школьников различных возрастных групп, ценностных ориентаций в сфере физической культуры, уточнение компонентов проявляемого ими отношения, определение факторов, способствующих формированию более высокого уровня развития компонентов, разработка педагогических условий, позволяющих оптимизировать процесс воспитания физической культуры учащихся.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

СМИРНОВА В.А., БОГДАНОВА А.В., ВЫБОРНОВА Т.В.
УГУ, г. Ульяновск, Россия

Физические упражнения становятся все больше и больше «лекарственным» средством. То есть, не только помощником в развитии физических способностей, но и средством избавления от многих недугов и болезней, средством сохранения и укрепления здоровья. Вместе с тем необходимо отметить, что еще нередко врачи и преподаватели физической культуры идут по пути неоправданного ограничения физической нагрузки. Конечно, такой подход наиболее безопасен, и, при этом никто не несет ответственность. С каждым годом в УлГУ поступает все большее количество студентов, которые в школе не только ограничивались в физических нагрузках, но и совсем освобождались на несколько лет, а то и на весь курс обучения в школе. У таких студентов за многие годы освобождения от занятий физической культурой выработался стойкий психологический барьер боязни, а порой и нежелания заниматься физической культурой. Решающим фактором преодоления этого барьера являются дозированные физические нагрузки. Для таких студентов удобной формой занятий является бег и чередование ходьбы с бегом. Сочетание бега с ходьбой обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать её в строгом соответствии с индивидуальными функциональными возможностями и учетом диагноза. Кроме того, что очень важно, сам занимающийся становится активным участником планирования занятий. Варьируя оба способа передвижения, студент сам может регулировать свою нагрузку.

К концу учебного года студенты специальных медицинских групп достигают неплохих результатов. Так, студенты 1 курсов пробегают в индивидуальном режиме 20-25 минут непрерывного бега, студенты 3 курсов – 25-30 минут.

Мы убеждены, что лечение должно исходить из происхождения заболевания. Чаще всего, это кортикально-субкортикальные нарушения. Порваны связи нормальных безусловных рефлексов, их

необходимо восстановить. А восстановить их можно только за счет укрепления нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом, важно укрепить вегетативную нервную систему, так как она первая реагирует на какие-либо нарушения в организме. И средством укрепления должна быть конкретная, разумная, строго дозированная физическая культура. Научить студентов расслабляться, успокаиваться, держать свой организм в тонусе – значит поставить правильное дыхание, помочь правильно выполнять то или иное упражнение.

Медленный продолжительный бег относится к так называемым циклическим видам физических упражнений. В данном случае организм выполняет работу умеренной мощности. Нагрузка здесь не слишком интенсивна, и потребление кислорода не превышает обычно 2 - 2,5 литров в минуту. При этом, потребление кислорода в течение длительного времени удерживается на почти стабильном уровне. Такое состояние физиологи называют «истинно устойчивым состоянием», потому что потребление кислорода при подобной работе соответствует запросу организма (Р.Е.Мотылянская 1988г., Е.Б.Гуревич 1979г., С.Б.Бондарь 2004г.). Сердечно-сосудистая и дыхательная системы у бегающих в медленном темпе (125 - 150 уд/м) успевают снабдить организм и обеспечить его рабочие функции необходимым количеством кислорода. Кислородный запас при такой работе сравнительно невелик, потому бег может продолжаться долго. Если нагрузка дозируется правильно, то медленный бег не вызывает неприятных ощущений. Но стоит неподготовленному студенту увеличить тем бега, он сразу начинает задыхаться, появляется тяжелая одышка. Это свидетельство того, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы не успевают обеспечить организм кислородом. Двигательный аппарат, его нервно-мышечное устройство поддаются тренировке быстрее, чем дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Рекомендации «дышать через нос» не носит абсолютный характер. Такой тип дыхания желателен, но возможен только при небольшом объеме работы. При медленном равномерном беге дышать через нос можно более или менее свободно лишь в том случае, если бег длится не больше 2 – 5 минут. После этого следует дышать через рот. Самым целесообразным следует признать дыхание «смешанное», через рот и нос одновременно. Бег является не только отличной профилактикой сердечно-сосудистой системы, но и помогает при нарушениях нервной системы (Панферов Н.Е. 1977г., Чазов Е.И. 1966г.). У всех бегающих улучшается настроение, самочувствие. Психологически это объясняется отвлечением повседневных тревожащих эмоций действием, захватывающих все функции организма. Физиологически это концентрация внимания и образование в центральной нервной системе сильных очагов возбуждения, подавляющих стойкие доминантные очаги, которые обуславливают в той или иной степени угнетенное или раздраженное состояние. Бег действует уравнивающим образом на нервную систему даже в том случае, если бег происходит в спокойном состоянии. В таких случаях намечается углубление физиологических процессов, обеспечивающих душевное равновесие. Нельзя не видеть, какое это имеет значение для студентов с утомленной или истощенной нервной системой. При любой двигательной деятельности бег имеет то преимущество, что гармонически воздействует на все функции организма, прежде всего на дыхательную и сердечную деятельность, а также на мышечную систему без угрозы перегрузки. Занимающийся в любой момент может замедлить темп, перейти на ходьбу и дать себе отдых. Именно эта черта бега – всестороннее влияние на организм при возможности строго дозировать нагрузку – выделяет его среди других видов занятий и делает пригодным даже при сердечных заболеваниях (Чазов Е.И. М.1966г., Амосов Н.М., М.2004г.). Бег улучшает подвижность нервных процессов и повышает психический тонус. Об эффективности программы для специальных медицинских групп, в основе которой лежит бег, свидетельствуют контрольные упражнения и объективные данные, частота сердечных сокращений и дыхание в процессе занятий бегом, а также функциональные пробы (в динамике). Так, если при поступлении в УлГУ у студентов ЧСС составляла у девушек в среднем = 83,6 ± 0,50 уд/мин, а у юношей- =79,7 ± 0,81 уд/мин, то к концу 2 семестра эти величины снизились, соответственно – до =76,5 ± 0,36 уд/мин и =73,8 ± 0,51 уд/мин. Реакция на функциональную пробу с 20 приседаниями при поступлении выражалась в увеличении средней величины ЧСС у девушек - +137,1 ± 0,72 уд/мин, а у юношей- =128,9 ± 1,16 уд/мин. К концу 4 семестра ЧСС после этой пробы была значительно умеренной. Так средняя величина у девушек =121,4 ± 0,51 уд/мин, а у юношей = 115,8 ± 0,68 уд/мин. Значительное улучшение произошло и в состоянии дыхания: в начале 1 семестра в состоянии покоя средняя частота дыхания в 1 минуту составляла у девушек - =23,3 ± 0,22 (цикла), а у юношей - =18,0 ± 0,32 (цикла). После стандартной нагрузки – приседания (30 сек в оптимальном темпе, 1,5 – 2 приседания в сек) , при обследовании дыхание возрастало у девушек (средняя величина) - =38,0 ± 0,34 цикла в 1 минуту, а у юношей – 28,9 ± 0,53 цикла в 1 минуту. В конце 4 семестра при этой же пробе частота дыхания в покое в 1 минуту до нагрузки снизилась до =18,7 ± 0,16 цикла у девушек, а у юношей – до =15,0 ± 0,23 цикла. И после нагрузки у девушек – до =29,0 ±

0,85 в минуту и у юношей – до $\approx 23,1 \pm 0,37$ цикла в минуту. При поступлении для большинства девушек бег в течении 30 секунд, а для юношей в течении 1 минуты в равномерном, спокойном темпе был весьма высокой нагрузкой, то к концу 2 семестра наблюдалось заметное улучшение функционального состояния организма. В 4 семестре у девушек при беге с дозированной нагрузкой (2 мин) в спокойном, равномерном темпе – 1,5 – 2 м/сек, частота пульса составляет от 126 до 168 уд/мин у 71% и с полным восстановлением его к 3 минуте. У юношей при беге с дозировкой 6 минут (120 человек) в спокойном равномерном темпе 2 – 3 м/сек., частота пульса после нагрузки составляла от 132 до 150 уд/мин у 52% и от 156 до 174 уд/мин у 48%. Исследования показали, что занятия оказали положительное влияние на артериальное давление. Так, если нормальное максимальное давление (110 - 120 мм рт.ст.) до нагрузки при первом обследовании наблюдалось у 50% девушек и 39% юношей, то при третьем (4 семестр) – нормальный уровень давления зафиксирован уже у 76% девушек и 63% юношей. Повышенное давление до нагрузки при первом обследовании было у 18% девушек и у 46% юношей, причем у 10% максимальное артериальное давление было на уровне 150 – 160 мм рт.ст. При третьем обследовании – повышенное максимальное артериальное давление наблюдалось только у 7% девушек и у 26% юношей, причем только у одного студента давление достигло 150 мм рт.ст. Об эффективности таких занятий свидетельствует достаточно высокий перевод студентов из специальных медицинских групп в подготовительную и основную группы. За период 2004 – 2008 г.г. были переведены из специальной медицинской группы в подготовительную 60% студентов. Также нами разработана система домашних заданий, которая способствует укреплению здоровья, развитию функциональных возможностей организма и развитию физических качеств. Все это дает основание считать, что внедрение этой методики может найти широкое применение в занятиях со студентами специальных медицинских групп, имеющих отклонения в сердечно-сосудистой и других системах организма.

РАЗВИТИЕ ВЕНТИЛЯЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ (9-10 ЛЕТ), ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ОРВЗ)

СОКОЛОВ Е.В., САМБУРОВА И.П., РАЗЖИВИНА И.М.
Институт возрастной физиологии РАО, Москва, Россия

Охрана здоровья, восстановление ценности здорового образа жизни – одна из основных задач образования, провозглашенных в проекте (до 2025 года) «Национальной доктрины образования в Российской Федерации».

Одна из ведущих систем жизнедеятельности – система дыхания. На нее чаще других влияют дефекты среды обитания и грубые нарушения режима. Важное значение имеет своевременное выявление особенностей нарушений данной функции организма, так как от этого зависят правильный диагноз, целенаправленное лечение и прогноз болезни.

Часто болеющими детьми принято считать тех, которые в течение года страдают острыми респираторными заболеваниями четыре и более раз в году (М.В. Антропова с соавт., 1999).

Система внешнего дыхания является практически единственной физиологической системой, которая не может быть защищена от внешних экологических воздействий надежным искусственным барьером и при дыхании ее органы первыми подвергаются действию экстремальных факторов. За год на каждую сотню учащихся приходится ориентировочно 102 случая временной утраты трудоспособности по болезням, общей продолжительностью в 860 дней. Из них 68% случаев и 86% дней нетрудоспособности происходит из-за острых и хронических болезней органов дыхания. Болезни органов дыхания несут на себе главную вину за пропуски учащимися школьных занятий.

Методы исследования.

Задачей исследования является изучение характера взаимосвязей частоты заболеваний верхних дыхательных путей и развития вентиляционной системы у детей 6-10 лет – учащихся младших классов.

Методами анализа “кривой поток-объем”, спирографии, анализа медицинских карт и анкет родителей, обследованных детей, исследовалось функциональное состояние вентиляционной системы у школьников младших классов (6-10 лет), часто болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРВЗ). При индивидуальном обследовании, часто болеющих ОРВЗ учащихся 1-х - 4-х классов, получены и проанализированы статические, динамические фазовые характеристики системы внешнего дыхания, ее резервные возможности. Для сравнения брался материал

обследования детей этого же возраста, не являющихся часто болеющими ОРВЗ (1 группы здоровья), полученный в отчетный период и предыдущих годах (более 40 человек). Механизмом оценки являлось распределение данных по следующим градациям уровней развития: средний ($M \pm 0,67 \square$); нижесредний – между $-0,67 \square$ и $-1,5 \square$; вышесредний – между $+0,67 \square$ и $+1,5 \square$; показатели, выходящие за пределы $+1,5 \square$ считались соответственно низкими и высокими.

Анализ полученных данных позволил выявить среди часто болеющих ОРВЗ детей, школьников с низкими значениями показателей вентиляционной системы, а также установить вероятную связь между частотой заболеваний острыми респираторными инфекциями и уровнями функционирования системы дыхания, а также ее резервными возможностями.

Собственные данные и анализ материала.

На протяжении четырех лет, количество детей, болеющих ОРВЗ, увеличивалось с каждым годом обследования. Причем, если в 1-м классе их было всего 10 (из которых остались учиться в этой школе 7 человек), то к 4-му классу было выявлено уже 22 школьника (причем эта цифра представляет собой лишь количество оставшихся часто болеющих ОРВЗ учащихся, так как на протяжении 2-го и 3-го классов среди них тоже были дети, которых родители по тем или иным причинам, переводили в другие учебные заведения).

В основном часто болеющие ОРВЗ школьники относятся ко 2 группе здоровья (15 человек), однако среди тех учащихся, у которых по медицинской карте выставлена 1 группа здоровья, по нашему мнению также может быть выставлена 2 группа здоровья – на основании имеющихся у них хронических заболеваний и случаев частого ОРВЗ. Больше половины обследуемых школьников являются пассивными курильщиками.

Индивидуальный анализ функционального состояния системы внешнего дыхания школьников 4-го класса, часто болеющих ОРВЗ, показал, что у 36% из них отмечается гиповентиляционный, а у 23% - гипервентиляционный синдром. Гиповентиляция в основном связана с низкими значениями ОД (хотя у некоторых обследуемых отмечалось тахипноэ), гипервентиляция – с тахипноэ и высокими значениями ОД.

Согласно индивидуальным данным по максимальным объемным скоростям вдоха и выдоха, 50% обследуемых школьников имеет средние значения величины показателя $V_{вд}$ и 36% - $V_{выд}$. Разбивка данных по уровням развития позволила выявить детей, у которых как $V_{вд}$, так и $V_{выд}$ относятся к категории ниже средних функциональных значений.

Величина жизненной емкости легких в группе часто болеющих ОРВЗ школьников 4-го класса у 60% относится к среднему уровню функционального развития, у 23% - к выше среднему и высокому уровню. То есть функциональные возможности этих детей соответствуют необходимым требованиям для нормальной вентиляции. У 17% учащихся значения показателя ниже средних и низкие.

Характеризуя функциональные особенности респираторной системы при форсированном дыхании (МВЛ) и ее резервные возможности (РД), необходимо отметить, что 32% школьников из группы часто болеющих ОРВЗ детей имеют низкие значения этих показателей. Следует обратить внимание, что среди учащихся, имеющих средние и выше средних значения РД, есть дети, у которых была отмечена гиповентиляция и тахипноэ.

Объем форсированного выдоха за первую секунду (ОФВ1) у 50% обследуемых школьников входит в градацию средних значений, у 27% - в градацию выше средних, что свидетельствует о нормальном состоянии эластичности легких, их бронхиальной проходимости и силе дыхательных мышц. У 23% учащихся (5 человек) – показатель ОФВ1 относится к ниже среднему (4 человека) и низкому (1 ребенок) уровню функционального развития. Однако, несмотря на имеющиеся у детей низкие значения некоторых показателей, характеризующих функцию внешнего дыхания, индекс Тиффно не опускается ниже 70%.

Для исследования индивидуальных особенностей регуляции дыхания проводились тесты по выполнению школьниками, часто болеющими ОРВЗ, произвольных задержек дыхания на разных уровнях объемов легких. Анализ полученных данных показал, что в группе школьников, часто болеющих ОРВЗ, по показателю с выполнением ЗД на уровне ОЕЛ наибольшее количество детей, имеющих ниже среднего и низкий уровень функционального развития (41%), тогда как низкие значения при ЗД на уровне ООЛ и ФОЕЛ встречаются среди обследованных учащихся у 32% и 23% соответственно. Данная ситуация, вероятно, связана с тем, что у детей, часто болеющих ОРВЗ, снижена сила дыхательных мышц (как грудных мышц, так и диафрагмы). По данным литературы, частая заболеваемость ОРВЗ приводит к развитию дыхательной и легочно-сердечной недостаточности, что является причиной утомления и слабости дыхательной мускулатуры, в том числе и диафрагмы, возникающей вследствие повышения нагрузки на респираторные мышцы для

преодоления неэластического сопротивления при заболеваниях легких (Н.А.Капустина, 2000; И.В.Скляр, 2002; С.Almond, 1998). Причем нарушения функционального состояния дыхательных мышц проявляются в последовательном формировании гиперфункции, утомления и снижения их сократительной способности.

Большой интерес при анализе полученных индивидуальных данных вызывает сравнительная характеристика тех детей, которые обследовались на протяжении четырех лет исследования. Среди четвероклассников семеро мальчиков и девочек являются часто болеющими ОРВЗ школьниками, и выявлены они были еще в первом классе. У всех обследованных школьников имеются выраженные приросты массы тела, длины тела и площади поверхности тела от 1-го к 4-му классу. Однако, обращает на себя внимание, что, несмотря на увеличение длины тела, четверо из семи обследованных детей снизили свой уровень физического развития и перешли из «вышестоящей» градации в «нижестоящую».

На основании анализа полученных данных можно отметить, что ЧД у 43% детей имеет направленность к снижению (что соответствует онтогенетической закономерности). Однако, несмотря на то, что в течение четырех лет ЧД снижалась, у 29% обследуемых показатели ЧД остаются высокими, а у 23% - динамика направлена к увеличению ЧД, что не согласуется с возрастной закономерностью.

Дыхательный объем за время обследования в соответствии с возрастными закономерностями изменился только у 43% детей, часто болеющих ОРВЗ. Тогда как у 57% школьников величина ОД или не изменилась, или даже снизилась – уровень функционального развития показателя также изменился.

Анализ величины интегрального показателя – МОД - выявил, что у 57% четвероклассников уровень легочной вентиляции все также высок и только у двоих школьников от 1-го к 4-му классу исчезает гипервентиляция легких (которая была определена тахипноэ в 1-м классе) и вентиляция входит в градацию нормы. Изменение абсолютных значений показателей скорости форсированного вдоха и форсированного выдоха соответствует возрастной закономерности. Однако есть дети, у которых повышение объемной скорости на вдохе несущественно и таким образом показатель V_{вд} из градации средних значений в 1-м классе снижает свой уровень функционального развития и находится в градации ниже средних значений.

Изменения показателя жизненной емкости легких соответствовали онтогенетической направленности у всех обследуемых детей от 1-го к 4-му классу – ЖЕЛ повысилась. Однако, несмотря на значительное индивидуальное повышение ЖЕЛ, у некоторых школьников показатель остался на низесреднем уровне функционального развития.

Максимальные и резервные возможности организма школьников, часто болеющих ОРВЗ, за период обследования от 1-го к 4-му классу значительно улучшились у всех детей.

Показатель объема форсированного выдоха за первую секунду у обследованных школьников от 1-го к 4-му классу увеличился (в соответствии с онтогенетическими закономерностями). Его низкие значения в 4-м классе отмечены только у одной школьницы, несмотря на увеличение абсолютного значения показателя), у которой в 1-м классе ОФВ₁ также находился в градации низких значений.

Значительными положительными изменениями характеризуется показатель Тиффно – от 1-го к 4-му классу произошло его повышение, в результате чего дети, имеющие в 1-м классе ниже среднего и низкий уровень его функционального развития, перешли в более высокую градацию.

Изменение продолжительности времени задержек дыхания у детей, часто болеющих ОРВЗ, обследованных от 1-го к 4-му классу, не так однозначно, как у выше проанализированных показателей функции внешнего дыхания. Увеличения абсолютных значений ЗД на всех уровнях объемов легких нет, наоборот, у некоторых школьников отмечено снижение данных показателей. Подобные несоответствия с возрастной направленностью онтогенетического развития связаны в основном с низким уровнем развития механизмов произвольной регуляции дыхания и его несоответствием потребностям вентиляции.

Заключение.

Проведенная работа позволила выявить детей, часто болеющих ОРВЗ, и дала возможность, сравнивая их уровень функционального состояния респираторной системы с уровнем функционального развития системы дыхания детей, не являющихся часто болеющими ОРВЗ, сделать некоторые выводы.

Во-первых, анализ состояния здоровья всей группы обследованных школьников (учащихся 1-х - 4-х классов) показал, что среди них к четвертому году обучения отмечается рост количества часто болеющих острыми респираторно-вирусными заболеваниями детей (в 2,2 раза, без учета выбывших

из школы учащихся, также во 2-м и 3-м классах входивших в список детей, часто болеющих ОРВЗ). Были отмечены негативные тенденции в состоянии легочной вентиляции, биомеханики дыхания, ее регуляторных механизмов у многих учащихся, часто болеющих ОРВЗ, что в некоторых случаях повлияло на ход онтогенетического развития респираторной системы.

Так, частота дыхания у 30% учащихся 4-го класса (по лонгитудинальных исследованиям) вместо возрастного снижения увеличилась в 1,1-1,4 раза, а снижение данного показателя у других школьников хотя и было существенным, но абсолютные значения ЧД остались еще высокими. В связи с этим и минутный объем легких у этих детей превышал значения, принятые за норму в этом возрасте – то есть имела место гипервентиляция легких, что совпадает с данными, полученными Е.В.Бойцовой (2003), которая в своей диссертации отмечает, что часто повторяющиеся заболевания органов дыхания нарушают дыхание детей: оно становится частым, поверхностным с ослабленным выдохом.

Выполнение тестов с форсированным вдохом и выдохом показало, что в группе часто болеющих детей 4-х классов $V_{вд}$ и $V_{выд}$ в 27% и 41% соответственно снижено, а ЖЕЛ, МВЛ и РД имеют низкие значения у 18 %, 23% и 27% обследованных школьников.

Характеризуя общее состояние уровня функционирования системы дыхания в целом, нужно обратить внимание на тот факт, что у часто болеющих ОРВЗ учащихся в большей мере сниженные возможности выражены у школьников, которые входят в группу обследования с первого класса обучения. Среди детей, которые являются часто болеющими уже 4 года, есть случаи со значительным снижением ЖЕЛ, тогда как среди школьников, выявленных во 2-м, 3-м и 4-м классах, такого изменения ЖЕЛ не отмечается. В группе, обследуемой со 2-го класса, достаточно велика доля детей с умеренным снижением ЖЕЛ, а в группах, в которые входят дети с 3-го класса и 4-го класса есть школьники с легким снижением ЖЕЛ, но процент учащихся с показателем ЖЕЛ в пределах условной нормы достаточно высок. Если взять данные по изменению состояния аппарата вентиляции, то динамика процентного соотношения этой характеристики функции дыхания в распределении по группам с разным стартовым временем обследования подобна изменениям ЖЕЛ (в этих же группах). Что же касается характеристики бронхиальной проходимости у обследованных школьников, то она у всех находится в пределах условной нормы (все оценки проводились по системе должных величин, разработанных Р.Ф.Клементом с соавт., 1986).

Можно предположить, что у часто болеющих ОРВЗ детей, первичное нарушение в системе внешнего дыхания происходит в силу общей ослабленности мышечной системы (связанной и с болезнью и с малыми физическими нагрузками после заболевания), что приводит к снижению ЖЕЛ и тех показателей функции дыхания, которые требуют мышечного напряжения (тесты с форсированным дыханием и с произвольными задержками дыхания на уровне ОЕЛ и ФОЕЛ). Затем (а может быть одномоментно) снижаются возможности аппарата вентиляции и его резервов.

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует, что частота заболеваний острой респираторно-вирусной инфекцией тесно связана с изменениями уровня функционирования респираторной системы.

На основании проведенных исследований выдвинуто предположение, что частые ОРВЗ у детей 7-10 лет являются причиной отставания в развитии системы дыхания и снижения уровня физического развития школьников, нарушают естественную онтогенетическую направленность изменения показателей, характеризующих функциональное развитие системы внешнего дыхания. Сравнительный анализ функциональных особенностей системы внешнего дыхания у детей, часто болеющих ОРВЗ, с разным временем стартового обследования (при лонгитудинальных исследованиях), показал, что первичными нарушениями являются изменения в системе аппарата вентиляции и ЖЕЛ.

Есть основания полагать, что наши исследования представляют новые данные по изучению влияния частых респираторных заболеваний на функциональное развитие системы дыхания.

Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Манке Г.Г. Состояние здоровья школьников 90-х годов. /В ж.: Магистр, 1999, №3. С.48-59.
2. Капустина Н.А. Коррекция нарушений функционального состояния дыхательных мышц у больных хроническим бронхитом. Автореф. дисс....канд.мед.наук. Благовещенск, 2000. –20с.
3. Скляр И.В. Диагностика и методы коррекции нарушений функционального состояния диафрагмы у больных хроническим обструктивным бронхитом, осложненным хроническим легочным сердцем. Автореф. дисс.канд.мед.наук. Благовещенск, 2002. –22с.
4. Almond C. Children are not little adults. /Aust Nurs J., 1998. Vol.6. P.1-4.

РАЗДЕЛ III.

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

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИОРИТЕТНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

БУКИС В.В., НЕСТЕРОВА О.А.
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Приоритетные национальные проекты “Здоровье”, “Образование”, “Доступное и комфортное жилье – гражданам России”, “Развитие АПК” определенные Президентом Российской Федерации В.В. Путиным на ближайшую перспективу, продиктованы сложившейся социально-экономической ситуацией и нацелены на повышение качества жизни каждого гражданина, а в конечном итоге – на сбережение населения и сохранение Российской Федерации. Национальные проекты являются убедительным свидетельством перехода России к построению действительно социально ориентированной экономики. Национальные проекты ставят качественно новые задачи системного свойства. Это – программа преобразований, требующая четкой, слаженной работы всех, кто задействован в реализации национальных проектов. И органов власти, и местного самоуправления, и руководителей предприятий, и профсоюзов, и общественно-политических объединений, и самого населения.

В целях развитие приоритетных национальных проектов Президента Российской Федерации и создания новых механизмов для решения задач духовно-нравственного развития человека, учитывая важное значение физической культуры и спорта для формирования ценностей здорового образа жизни в Свердловской области к четырем указанным приоритетам добавлены еще два – региональные компоненты в сфере культуры и физической культуры и спорта.

Свердловская область ответственно подошла к реализации приоритетных национальных проектов. Создана нормативно-правовая база, организована структура управления проектами, осуществляется популяризация приоритетных национальных проектов через средства массовой информации. Свердловская область приняла, поддерживает и активно включилась в реализацию новой социальной доктрины страны. Национальные проекты как особая часть социальной доктрины, стратегический курс нашего государства ставят принципиально новые задачи и требуют новых управленческих подходов.

Концепция “Здоровьесбережения населения Свердловской области на период до 2015 года” – является основополагающим, стратегически важный для нашей области документом - рассматриваем как региональную составляющую национальных проектов.

В Свердловской области на реализацию приоритетных национальных проектов предусмотрено более 18 млрд. рублей, в том числе 13,8 млрд. рублей за счет консолидированного бюджета Свердловской области и 4,2 млрд. рублей за счет федерального. В рамках реализации региональных компонентов приоритетных национальных проектов сфере культуры, физической культуры и спорта Свердловской области можно выделить следующие показатели за 2006-2008 г.:

2295 руководителей и специалистов в сфере культуры и искусства прошли повышение квалификации, 1370 руководителей и специалистов аттестовано на квалификационные категории.

На территории Свердловской области проведено 5522 спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых приняли участие более 350 тыс. человек. Завоевано спортсменами 799 медалей различного достоинства.

Предоставлены гранты 10 муниципальным образованиям для подготовки футбольных стадионов.

Реконструировано и построено в муниципальных образованиях 157 спортивных площадок по месту жительства.

В Свердловской области насчитывается около 7 тысяч спортивных сооружений – это почти 40 процентов от общего количества спортивных объектов всего Уральского федерального округа.

Свердловская область реализует ряд грандиозных проектов, среди которых строительство горнолыжного комплекса на горе Белой, трамплинного комплекса на Уктусе, большого теннисного центра, а также дворца водных видов спорта в Екатеринбурге.

Приоритетными направлениями в достижении этих целей являются:

- 100% выполнение сетевых планов-графиков по реализации приоритетных национальных проектов;
- пропаганда здорового образа жизни, развитие культуры, физической культуры и спорта, отдыха и туризма, досуговых центров, особенно для детей и подростков.

Планирование мероприятий для управляющих округами, главам муниципальных образований, органам местного самоуправления Свердловской области до 2015г.:

- продолжить выполнение мероприятий региональных компонентов приоритетных национальных проектов в сфере культуры и физической культуры и спорта;
- в летний период использовать ресурсы медицинских кабинетов районных физкультурно-оздоровительных центров для оценки эффективности оздоровительной деятельности;
- принять исчерпывающие меры по сохранению и развитию сети детско-юношеских спортивных школ и клубов по месту жительства;
- разработать и утвердить положение об оплате труда работников муниципальных учреждений в сфере физической культуры и спорта, в том числе образовательных;
- принять меры к полному и целевому использованию средств из областного и местного бюджетов на оснащение оборудованием и инвентарем детско-юношеских спортивных школ;
- принять участие в конкурсе на получение грантов для оборудования футбольных муниципальных мини-

площадок с искусственным покрытием для образовательных учреждений;

- организовать содержание и обслуживание спортивных площадок по месту жительства;

- создавать условия для занятий физической культурой и спортом людей с ограниченными физическими возможностями;

- выходить с инициативой о предоставлении субсидии из областного бюджета на удовлетворение муниципальных нужд в сфере физической культуры и спорта, в том числе на строительство спортивных сооружений), в порядке, предусмотренном постановлением Правительства Свердловской области от 28.03.2006 г. № 273-ПП “О критериях отбора муниципальных образований в Свердловской области и требованиях к содержанию и оформлению инвестиционных программ (проектов), для долевого финансирования которых могут предоставляться субсидии из областного фонда муниципального развития;

- предусмотреть в местных бюджетах выделение средств на пропаганду здорового образа жизни, ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, через издательскую деятельность.

В регионах стоящих перед руководством Свердловской области начальник управления физической культуры и спорта уделяет особое внимание для достижения следующих целей:

- обеспечить реализацию сетевого плана-графика по реализации регионального компонента приоритетного национального проекта в сфере физической культуры и спорта в Свердловской области;

- обеспечить систему контроля за исполнением сетевого плана-графика по реализации регионального компонента приоритетного национального проекта в сфере физической культуры и спорта в Свердловской области;

- разработать систему отчетности и информации о ходе реализации сетевого плана-графика по реализации регионального компонента приоритетного национального проекта в сфере физической культуры и спорта в Свердловской области вышестоящим организациям.

Свердловский областной Союз промышленников и предпринимателей, Свердловскому областному союзу малого и среднего бизнеса, руководителям предприятий, организаций и учреждений Свердловской области, представители малого бизнеса:

- оказывать содействие развитию спортивных объектов: физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивных площадок, бассейнов, лыжных баз и т.д., а также спонсорскую помощь спортивным коллективам;

- активизировать организацию и проведение на предприятиях физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и культурных мероприятий, внедрение системы мероприятий по стимулированию занятий физической культурой и спортом среди работников предприятия;

- обеспечить введение в штатное расписание предприятий и организаций Свердловской области ставок инструкторов по спорту;

- поддерживать развитие массовой физической культуры, уделяя особое внимание приобщению к спорту подростков, путем организации разветвленной сети дворовых спортивных клубов, привлечения для работы в них высококвалифицированных тренеров-педагогов и обеспечения им достойной заработной платы.

Средства массовой информации, общественные организации:

- продолжить освещать ход реализации приоритетных национальных проектов, осуществлять общественный контроль за их реализацией;

- расширить и активизировать работу областных средств массовой информации по реализации региональных компонентов приоритетных национальных проектов в сфере культуры, физической культуры и спорта;

На основе изученного материала можно сделать следующие выводы о том, что на сегодняшний день реализация проекта «региональные компоненты в сфере культуры и физической культуры и спорта» осуществляется в полном объеме с графиком. Развитие физической культуры, спорта в Свердловской области идет хорошими темпами. Можно выделить следующие направления: такие как строительство спортивных объектов, обеспечение кадрового состава, кроме того увеличение заработной платы, реализация социальных льгот и прав, а также увеличение материально-технических средств на спортивных объектах. Ведется возведение спортивных объектов для подготовки профессиональных спортсменов. Такие тенденции, обязательно, положительно отразятся на выступлениях нашей сборной команды на Олимпийский играх в Сочи в 2014 году.

К ВОПРОСУ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

НОВОКРЕЩЁНОВ В.В. д.п.н., профессор,
ГОУ ВПО ИжГТУ, г. Ижевск, Россия
РЕМЯННИКОВ А.В.,

ДЮСШ Камбарского РОНО Удмуртской Республики, г. Камбарка, Россия

Последние годы проблема оптимизации физического воспитания детей привлекает все большее внимание ученых и практиков. Особое внимание уделяется практическому решению проблемы гиподинамии, свойственной подрастающему поколению. С поступлением в школу общая двигательная активность детей падает не менее чем на 50% и с каждым учебным годом все более снижается. По данным специалистов, за счет самостоятельной двигательной активности, учащиеся

начальной школы реализует только 50% оптимального числа движений, а уроки физической культуры не обеспечивают потребности организма этой активностью. В то же время младший школьный возраст является одним из самых продуктивных периодов развития двигательных возможностей и наиболее значительный эффект может быть получен именно в этом возрасте. Вместе с тем, количество учащихся, охваченных внеклассными и внешкольными занятиями физическими упражнениями, составляют немногим более 50%. Тогда как при реализации экспериментальной программы по физическому воспитанию у школьников с более активным двигательным режимом значительно снизилось число пропущенных дней и количество длительно текущих заболеваний, индекс здоровья оказался выше. Многочисленными исследованиями также установлено влияние занятий физическими упражнениями на физическое развитие детей. В то же время, по мнению специалистов, в физическом воспитании детей нужно обеспечить индивидуальный подход в зависимости от принадлежности ребенка к группе здоровья и вида отклонения в его состоянии. Физкультурно-оздоровительная работа должна обогатиться различными формами занятий, современными методами закаливания, средствами психологической разгрузки, восстановления и т.д. Таким образом, средства и методы физического воспитания являются важнейшими факторами в деле укрепления здоровья подрастающего поколения, а их совершенствование, количественные показатели, способствующие повышению уровня здоровья младших школьников, остаются актуальной проблемой. Анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности младших школьников показал, что существующая организация учебного процесса в школе и сложившийся уклад в семье не обеспечивает потребности организма в двигательной деятельности. Большинство детей в первые месяцы занятий в школе проявляют пассивность в отношении активных действий во второй половине дня. Это связано с возникающими процессами общего утомления от учебных занятий и с затрудненной адаптацией организма к новому распорядку дня. Учеба в школе в отличие от распорядка детского сада, требует большей самостоятельности в выборе действий, характеризуется повышенной напряженностью в требованиях к детскому организму и отсутствием дневного сна. Тогда как детям свойственна высокая двигательная активность, они испытывают постоянную потребность в движениях. Эта потребность обусловлена биологически самой жизнью, законами развития детского организма. Существуют обширные материалы исследований о положительности влияния физической тренировки на развитие детского организма различных возрастов, начиная с самого раннего. Многие специалисты указывают на то, что умственное и двигательное развитие - это два связанных друг с другом процесса. Установлено, что дети, имеющие высокий уровень развития двигательных качеств, более устойчивы как к физическим, так и к умственным нагрузкам. Показано, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие, способность осваивать движения тесно связано с числом естественных локомоций в день. Дети с высокой двигательной активностью лучше развиты физически. Ряд авторов рассматривают оптимальные границы двигательной активности в показателях шагометрии. При этом, мнения на этот счет расходятся. Одни считают, что норма двигательной активности для младших школьников - 20 т. шагов в день, другие, что этот показатель для школьников 1-3 классов колеблется от 14 до 18 тыс. шагов в сутки. Для обеспечения всестороннего гармоничного развития детей, укрепления их здоровья необходимо, чтобы движения были оптимальны по разнообразию, количественным и качественным параметрам каждого из них.

Таким образом, в настоящее время наблюдается противоречие между требованиями к распорядку жизни и учебы, которые предъявляет к детям современная школа, оптимальными характеристиками развития детского организма, направленными на укрепление здоровья и их физическое развитие и законами развития детского организма, реализация которых обусловлена взаимосвязью с оптимальным двигательным режимом. Возникает необходимость разработки базовой модели физической подготовленности с ее количественными и качественными признаками разных уровней. Изменились исследования касающиеся оптимизации качественных характеристик физического воспитания. Проводятся исследования морфофункциональных возможностей ребенка и жизнеобеспечивающих систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной. На этой основе, по нашему мнению, и должно осуществляться дозирование физических нагрузок. Направленное развитие двигательных качеств предопределяет гармоничное физическое развитие и хорошую потенциальную готовность ребенка к обучению в школе. Таким образом, в жизнедеятельности ребенка необходимый уровень двигательной активности является фактором необходимой биологической стимуляции и совершенствования важнейших механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Однако, в целом проблема онтогенеза двигательной активности, генетически обусловленного его биологического оптимизма только начинает привлекать внимание исследователей различных направлений, вследствие чего эту проблему еще предстоит решить.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В КАЧЕСТВЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИОИТ-ФДО УГТУ-УПИ

КУЗЬМИН М.А.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Развитие физкультурно-спортивной деятельности зависит от многих факторов, в том числе и от различных видов информации. Информационное обеспечение является необходимым фактором для нормального функционирования физкультурных и спортивных организаций.

Переход к новым формам обучения требует изменений в области информационного обеспечения, с привлечением новейших технологий. Институт образовательных информационных технологий – факультет дистанционного образования (ИОИТ-ФДО) является структурным подразделением ГОУ ВПО "Уральский государственный технический университет - УПИ". Целью создания Института явилось освоение новых для Университета видов образовательной, научной и производственной деятельности с выпуском конкурентоспособной продукции и обеспечением услуг высокого качества.

Дистанционная форма обучения осложнила своевременное предоставление студентам информации относительно спортивной и учебно-физкультурной деятельности института, следствием чего явилось резкое уменьшение количества занимающихся из числа студентов ИОИТ-ФДО физической культурой и спортом в рамках Университетских спортивно-массовых мероприятий.

Основным направлением развития информационных технологий дистанционного образования является внедрение комплексной сетевой информационно-образовательной среды на базе корпоративной и глобальной сетей с использованием интернет-технологий.

В 2006 году по инициативе заместителя декана ИОИТ-ФДО по спортивно-массовой работе совместно с сотрудниками Центра информационного компьютерного обеспечения ИОИТ был разработан и создан раздел «спорт» на сайте Института, который периодически обновляется. На страницах раздела представлена информация, касаемая спортивной жизни ИОИТ-ФДО:

- расписание учебных занятий по физической культуре,
- место и время проведения спортивно-массовых мероприятий,
- расписание предстоящих соревнований,
- новости спорта,
- результаты прошедших соревнований,
- достижения,
- фотографии лучших спортсменов и команд Института,
- контакты с представителями спортивной комиссии.

Учебный процесс по физической культуре со студентами ИОИТ-ФДО проводится преподавателями кафедры Оздоровительной физической культуры. Учебная дисциплина включает теоретический, практический и контрольный разделы. Для размещения лекционного материала по физической культуре руководство ИОИТ-ФДО предоставляет электронную информационную образовательную среду «ЭЛИОС» и систематически проводят курсы повышения квалификации для преподавателей физической культуры по «Технологии дистанционного обучения».

Таким образом, информация, предоставляемая посредством интернет-технологий позволяет преподавателям более эффективно сотрудничать со студентами ИОИТ-ФДО в области физической культуры и спорта.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДАЙВИНГОМ

ПОДДУБНЫЙ С.К.

ГОУ ВПО ОГУФКиС, г. Омск, Россия

В настоящее время дайвинг стал одним из самых популярных и быстро прогрессирующих видов активной двигательной деятельности.

При погружении под воду у человека в комплексе адаптаций ведущее значение имеют приспособительные реакции сердечно-сосудистой системы [1]. Известно, что для оценки функционального состояния человека широко используются данные анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР). Частота сердечных сокращений рассматривается как универсальный

показатель напряжения сердечно-сосудистой системы, которая напрямую зависит от интенсивности физической или эмоциональной нагрузки [2].

Для контроля за нагрузками при подводных погружениях все чаще используют мониторы сердечного ритма. В основе работы монитора сердечного ритма лежит регистрация частоты сердечных сокращений с помощью двух регистрирующих электродов, вмонтированных в эластичный пояс, располагающихся на грудной клетке в области сердца. Импульс от электродов телеметрическим способом передается непосредственно на монитор сердечного ритма, имеющий форму наручных часов. Значение частоты сердечных сокращений высвечивается на жидкокристаллическом экране.

Мониторы сердечного ритма финской фирмы Polar Electro в комплекте со специальным пакетом программного обеспечения Polar Precision Performance предоставляет пользователю широкий набор функций и возможностей, которые могут быть настроены индивидуально в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями организма дайвера. Общим для всех моделей мониторов сердечного ритма является высокая надежность и точность регистрации частоты сердечных сокращений, сравнимая с точностью электрокардиографической записи.

В зависимости от набора функциональных возможностей все разработанные в настоящее время мониторы сердечного ритма Polar можно разделить на две большие группы. Мониторы сердечного ритма первой группы (Polar Beat, Polar Favor, Polar Fitwatch, Polar Pacer, Polar Edge) предназначены для осуществления контроля интенсивности и продолжительности физических нагрузок во время занятий физической культуры и в реабилитационный период при различных заболеваниях. Мониторы сердечного ритма второй группы (Polar Protrainer, Polar Accurex, Polar X Trainer, Polar Vantage) разработаны для спортсменов и тренеров в качестве средств контроля тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует отметить, что все мониторы сердечного ритма Polar имеют водонепроницаемый корпус.

Методика использования мониторов сердечного ритма Polar основана на регистрации частоты сердечных сокращений как основного показателя интенсивности физических нагрузок. Прибор позволяет выделить несколько зон интенсивности, соответствующих определенным диапазонам частоты сердечных сокращений. Зная величину максимальной частоты сердечных сокращений, можно легко рассчитать индивидуальные границы каждой зоны интенсивности. Однако индивидуальные значения максимальной частоты сердечных сокращений у подводных пловцов даже одной возрастной группы могут различаться. На данный показатель оказывает влияние пол, степень тренированности и пр. Поэтому в этом случае лучше проводить индивидуальное тестирование дайверов с целью определения данного параметра [3].

Все мониторы сердечного ритма Polar могут выполнять следующие основные функции:

1. Измерять и показывать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени в процессе дайвинга и после него.
2. Осуществлять сигнализацию при выходе показателей частоты сердечных сокращений за верхнюю или нижнюю границу установленной целевой зоны при выполнении дайверами определенных действий под водой.
3. Заменять электронные часы и будильник-таймер и другие функции.

Длительное мониторирование показателей частоты сердечных сокращений в периоды отдыха после дайвинга дает возможность оценивать восстановительные процессы и определять сроки для нового подводного погружения.

Во время дайвинга в случаях выхода показателей частоты сердечных сокращений за границы избранной целевой зоны монитор сердечного ритма Polar автоматически вызывает мигание цифр показателей. Это сигнализирует подводнику о необходимости коррекции плана погружения и нормализации функционального состояния. Кроме этого, с помощью интегрированного в прибор фитнес-теста можно определить индекс тренированности сердечно-сосудистой системы. Имеется возможность постоянно отслеживать количество сжигаемых калорий, а из их числа процентное содержание сжигаемых жиров.

Для изучения возможности контроля за сердечной деятельностью при подводном погружении был использован монитор сердечного ритма Polar. В исследовании приняли участие 12 спортсменов-учащихся Сибирского государственного университета физической культуры и спорта мужского пола в возрасте 20-23 года. Подводные погружения с аквалангом на глубину 4 м проводились в крытом бассейне при температуре 26–27°C. Временной и спектральный анализ ВСР проводили при помощи аппаратно-программного комплекса (Polar Electro OY – Polar Precision Performance SW v. 03.040). Расчет статистических показателей производился с помощью ППК «Statistica – 6.0 for Windows», (Stat.Soft.Inc, 2001).

Так, перед погружением в воду в состоянии свободной двигательной активности частота сердечных сокращений у испытуемых составляла $91,0 \pm 8,5$ мин⁻¹. Во время свободного подводного плавания частота сердечных сокращений достигала величин $62 \square 127$ мин⁻¹.

Для определения функционального состояния организма использовались показатели общей мощности спектра и структуры спектральной мощности ВСР в начале и конце подводного погружения (TP, HF, LF, VLF). В структуре спектральной мощности достоверно снизился показатель VLF, т.е. уменьшился вклад очень низких колебаний и увеличился вклад медленной (LF) составляющей ВСР. Данный факт свидетельствует о снижении активности симпатoadреналовой системы, церебральных эрготропных и гуморально-метаболических влияний. Вместе с тем, мощность высокочастотной составляющей спектра (HF) – быстрой системы реагирования характеризующей вклад парасимпатических влияний в модуляцию сердечного ритма значительно увеличилась.

Таким образом, мониторы сердечного ритма являются необходимым техническим подспорьем, облегчая контроль частоты сердечных сокращений при занятиях дайвингом. Целесообразно использовать мониторы сердечного ритма Polar для контроля функционального состояния дайверов, у которых всегда имеется высокий риск развития срыва адаптационных механизмов и развития опасных для жизни сердечных аритмий.

Литература:

1. Агаджанян, Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации // Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Stauss, H.M. Heart rate variability / H.M. Stauss // Am. J. Physiol.: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology. – 2003. – №285(5). – P. 927–931.
3. Horn, A. Correlations between endurance level and HRV at rest and in dynamic exercise / A. Horn, H. Schulz, H. Heck // Book of abstracts of 6-th annual congress of the European College of Sport Science, 15-th congress of the German Society of Sport Science. – Koln: Sport und Buch Strauss, 2001. – P. 942-944.

СОЗДАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СПОРТСЕРВИС» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СЕРОВА Н.Б., ЛЯРСКИЙ А.,
ГОУ ВПО УГУ-УПИ, ИФКССиТ, г. Екатеринбург, Россия

Одно из самых больших достижений в области физической культуры и спорта – это всемирное признание занятий физическими упражнениями и оздоровительными видами спорта в качестве превентивного средства поддержания и укрепления здоровья.

В последние годы многие города России, в том числе Екатеринбург, столкнулись с проблемой демографического кризиса и ухудшения здоровья населения. Для изменения сложившейся ситуации необходимы самые эффективные меры.

По мнению ученых, физическая культура и спорт имеют огромную значимость в решении вышеуказанной проблемы. Особое внимание стоит уделять развитию физической культуре и спорту по месту жительства, так как она затрагивает все слои населения в большом объеме.

В настоящее время у населения города Екатеринбурга появляется потребность в занятии физической культурой по месту жительства, все большее количество людей выходят во двор для занятия спортом. Однако возникает ряд проблем в удовлетворении у населения данной потребности.

Имеющиеся спортивные сооружения недостаточно эффективны в использовании ввиду несоответствия многих из них современным требованиям и потребностям горожан.

Наряду с проблемами содержания спортивных баз и их материально-технического обеспечения существуют проблемы социальной поддержки физкультурных работников, особенно педагогических кадров в области физической культуры и спорта, которые могут проводить работу с населением по месту жительства.

Необходимо в полной мере использовать возможности физической культуры и спорта при решении проблем наркомании, алкоголизма и правонарушений, так как доказано, что нет более эффективного средства, чем физическая культура и массовый спорт в борьбе с этим социальным недугом.

На сегодняшний день, проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий занимаются различные организации, которые порой не имеют необходимых навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности. Возникает необходимость создания единой структуры, которая позволила бы проводить такие мероприятия на высоком, профессиональном уровне.

В результате выявленных противоречий, встала проблема организации физкультурно-

спортивной работы по месту жительства в городе Екатеринбург через создание муниципального учреждения «Спортсервис».

Объектом исследования является развитие физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Екатеринбург.

Предметом исследования является разработка концепции деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Екатеринбург.

Целью исследовательской работы является разработка концепции деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физической культуры и спорта по месту жительства в городе Екатеринбург.

Достижение обозначенной цели требует решения следующих основных задач:

1. Изучение опыта по развитию физической культуры и спорта по месту жительства в других регионах Российской Федерации;
2. Анализ ситуации физкультурно-спортивной работы по месту жительства в городе Екатеринбург;
3. Теоретическое обоснование концепции деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физической культуры и спорта по месту жительства в городе Екатеринбург;
4. Разработка путей реализации концепции деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физической культуры и спорта по месту жительства в городе Екатеринбург.

На сегодняшний день проанализирован опыт физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства в различных городах России. Ведется анализ физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства в городе Екатеринбург.

На данный момент в Екатеринбурге насчитывается 429 плоскостных спортивных сооружений, не считая площадок Управления образования. Из этих 429 спортивных площадок, 73 спортплощадки являются ведомственными, и содержатся за счет конкретных организаций; реконструкцию, содержание и проведение спортивных мероприятий на остальных спортивных площадках планируется предоставить создаваемому муниципальному учреждению «Спортсервис».

В настоящее время ведется разработка путей реализации концепции деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» для развития физической культуры и спорта по месту жительства в городе Екатеринбург.

В основные направления деятельности муниципального учреждения «Спортсервис» легло следующее:

Оформление в муниципальную собственность дворовых спортивных сооружений города Екатеринбурга;

Контроль и координация нового строительства, реконструкция и дальнейшее содержание дворовых спортивных сооружений города Екатеринбурга;

Организация спортивных мероприятий и работа с населением по месту жительства;

Создание системы конкурсов на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы, строительства и содержания объектов спорта;

Организация и проведение курсов повышения квалификации для физкультурных кадров;

Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Важнейшими результатами работы муниципального учреждения «Спортсервис» должны стать: проведение регулярных массовых соревнований по различным видам спорта среди населения по месту жительства на первенство двора, микрорайона, муниципального образования и в перспективе и зимних и летних спартакиад города Екатеринбурга.

удовлетворение потребности горожан в занятиях физической культурой и спортом, укрепление и совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта дворовых спортивных сооружений;

расширение пропаганды здорового образа жизни, создание условий профилактики наркомании, алкоголизма и правонарушений среди всех слоев населения города.

РАЗДЕЛ IV.

**СОСТОЯНИЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО И
ПРОГРАММНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
КОНТЕКСТЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ АКТОВ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СФЕРЫ „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ” НА ПОСТСОВЕТСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ДУДНИК В. Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Введение. В Украине, благодаря плодотворному сотрудничеству НОК и Олимпийской академии, мощно развита и четко налажена система олимпийского образования. Ее основой являются высшие учебные заведения физической культуры и спорта, на базе которых созданы региональные центры олимпийского образования и исследований [2, 3].

Большое значение в системе олимпийского образования в Украине играет издательская деятельность и, в частности, существование таких фундаментальных работ, как „Энциклопедия олимпийского спорта” в пяти томах, „Энциклопедия олимпийского спорта Украины”, учебного пособия „Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте” под общей редакцией В.Н. Платонова. Значительную роль во внедрении олимпийского образования имеет организация Всеукраинских олимпийских уроков, проведение игр и конкурсов среди школьной молодежи, издание учебного пособия «Твой первый олимпийский путеводитель» под общей редакцией президента ОАУ М.М. Булатовой, выпуск плакатов, дневников для школьников.

Однако, как отмечает профессор М.М. Булатова, сегодня украинское общество, несмотря на значительные достижения во внедрении идеалов и ценностей олимпизма, остро нуждается в расширении сферы применения системы олимпийского образования. Привлечение к идеалам олимпизма различных слоев населения является актуальной проблемой, решение которой требует совершенствования подготовки кадров способных к внедрению олимпийского образования среди украинской общественности.

С целью совершенствования системы подготовки специалистов отрасли „Физическое воспитание и спорт” в Украине в нами был осуществлен анализ особенностей внедрения олимпийского образования в подготовку кадров профильной сферы на постсоветском пространстве.

Цель работы – определить особенности внедрения олимпийского образования в систему подготовки кадров сферы „Физическое воспитание и спорт” в странах СНГ.

Методы исследования – анализ и обобщения литературных источников, информации сети Интернет; контент-анализ; опрос.

Результаты исследования. Анализ литературных источников, опрос свидетельствует, что квалифицированные кадры, способные внедрять идеологию олимпизма среди широких слоев населения являются основой системы олимпийского образования. Исследования относительно подготовки специалистов сферы „Физическое воспитание и спорт” на постсоветском пространстве позволили выделить страны и учебные заведения, где олимпийское образование является составляющей подготовки студентов.

Среди особенностей внедрения олимпийского образования в систему подготовки специалистов отрасли „Физическое воспитание и спорт” в России можно выделить: договор между Олимпийским комитетом России и Российской государственной академией физической культуры, относительно разработки теоретических, методических и организационных основ совершенствования системы образования по физической культуре и подготовки специалистов по олимпийскому образованию. В 2003 году по инициативе Олимпийского комитета России был выдан „Олимпийский учебник студента” □ издание, представляющее методическую основу формирования системы олимпийского образования в высших учебных заведениях страны [10]. Нужно отметить и разработку Сибирской государственной академией физической культуры спецкурса „Олимпийское движение и методика преподавания олимпийского образования” и открытие кафедры олимпийского образования.

Еще одной особенностью подготовки специалистов сферы „Физическое воспитание и спорт” в России является включение вопросов по олимпийскому образованию в программу педагогической практики студентов высших учебных заведений. Программа предусматривает проведение бесед по олимпийской тематике с учениками, организацию физкультурных и спортивных мероприятий под олимпийскими символами, а также викторин, конкурсов знатоков Олимпийских игр, оформление школьных олимпийских стендов. Работа проводится совместно студентами-практикантами и учениками общеобразовательных школ под руководством методиста педагогической практики [6].

Одним из подходов к подготовки кадров, способных внедрять олимпийское образование

является разработанная Санкт-Петербургской академией физической культуры им. П.Ф. Лесгафта программа повышения квалификации педагогов-воспитателей, руководителей учебных заведений, рабочих органов народного образования.

Анализ системы подготовки специалистов сферы „Физическое воспитание и спорт” в России позволяет отметить, что специалистами Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта разработана и предложена технология подготовки кадров профильной отрасли, способных внедрять олимпийское образование в будущей профессиональной деятельности [9].

Анализ литературных источников, информации сети Интернет, опрос позволили определить, что в 2000 году в Белоруссии была утверждена Новая республиканская программа олимпийского образования. Согласно программе реализация олимпийского образования предусматривает несколько уровней, на каждом из которых решаются определенные задачи. Особенность внедрения олимпийского образования в систему подготовки кадров отрасли „Физическое воспитание и спорт” состоит в разработке и внедрении в профильных учебных заведениях Белоруссии спецкурса „Теория и практика олимпийского движения”, цель которого формирование оценки и методических основ воспитания студентов на принципах олимпизма. Следует отметить, что изучение вопросов олимпизма является обязательным для студентов всех высших учебных заведений страны [7].

Проведенные исследования позволяют отметить, что олимпийское образование внедряется в систему подготовки специалистов сферы „Физическое воспитание и спорт” в Казахстане. Так, в Казахском институте физической культуры в 1997-1998гг. впервые был прочитан курс „Олимпийское образование”. В 2001 году такая дисциплина была включена в учебный план и закреплена государственным стандартом образования. Все часы, разделены на аудиторные, лекционные, семинарские, а также на самостоятельные и индивидуальные. В зависимости от задач дисциплины, учебный материал был распределен между этими видами учебного процесса [4].

Подготовка кадров профильной отрасли по олимпийскому образованию осуществляется и в Киргизии, где разработан курс „Основы олимпийского образования”, включенный в систему подготовки специалистов сферы „Физическое воспитание и спорт” в Киргизской академии физической культуры и спорта. Цель курса – формирование у студентов системы олимпийских знаний, умений и навыков подготовки и проведения мероприятий по олимпийскому воспитанию в учебных заведениях [5].

Анализируя ситуацию относительно внедрения олимпийского образования в систему подготовки специалистов отрасли „Физическое воспитание и спорт” Армении, справедливо указать, что в образовательной программе Армянского государственного института физической культуры преподается специальный курс „Олимпизм”, действует кабинет и музей, посвященный олимпийскому движению [1].

Выводы

1. Подготовка кадров, способных внедрять идеологию олимпизма среди широких слоев населения является основой системы олимпийского образования. Анализ литературных источников свидетельствует, что решение проблемы совершенствования внедрения олимпийского образования в систему подготовки специалистов отрасли „Физическое воспитание и спорт” является актуальной как в Украине, так и в других странах СНГ.

2. Проведенные исследования свидетельствуют, что среди особенностей подготовки кадров сферы „Физическое воспитание и спорт”, способных к внедрению олимпийского образования осуществляется в России. можно выделить сотрудничество высших учебных заведений с Олимпийским комитетом России, разработку курса и технологии подготовки и переподготовки кадров, работающих со школьной молодежью, включение вопросов по олимпийскому образованию в педагогическую практику студентов профильных учебных заведений, а также существование специальной литературы по разным аспектам олимпийского движения.

3. Основой внедрения олимпийского образования среди студенческой молодежи Белоруссии, Казахстана, Киргизии, Армении является разработка и преподавание специального курса по олимпийской тематике. Однако проведенные исследования свидетельствуют о чрезмерном увлечении в указанных странах просветительским подходом, предусматривающим получение преимущественно теоретических знаний при изучении олимпийского движения, теории и методики физического воспитания и спортивной специализации.

Литература:

1. Аракелян В.Б., Бабаян А.А., Рутунян А.А. Особенности и виды организации процесса олимпийского образования в Республике Армения // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы IX Международного научного конгресса. – К.: Олимпийская литература, 20-23 сентября 2005. – С. 4.

2. Ашанин В.С., Кудиненко В.Н., Олейник Н.А. Олимпийское образования: проблемы обобщения современного опыта в странах СНГ // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы IX Международной научного конгресса. – К.: Олимпийская литература, 20-23 сентября 2005. – С. 5.
3. Булатова М.М. Система олімпійської освіти та нові форми її впровадження // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы IX Международной научного конгресса. – К.: Олимпийская литература, 20-23 сентября 2005. – С. 7.
4. Каражанов Б.К. Олимпийское образование в вузах физической культуры и спорта Казахстана // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VIII Междунар. научный конгресс. – Т.1. – Алматы, 2004. – С.28-29.
5. Касмалиева А.С. Олимпийское образования студентов КГИФК // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы IX Международной научного конгресса. – К.: Олимпийская литература, 20-23 сентября 2005. – С. 16.
6. Кузин В.В., Столяров В.И. Проблемы подготовки специалистов нового профиля по олимпийскому образованию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 1999. № 1-2. – С. 2-6.
7. Кулинкович Э. Организация и содержание олимпийского образования в Республике Беларусь // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Международной научного конгресса. – Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 81.
8. Поликарпова Г. Подготовка кадров для системы олимпийского образования // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы IX Всероссийск. научно-пр. конф. – М.: Советский спорт, 1999. – С. 203-207.
9. Рогозина Г. Технология подготовки кадров для обеспечения олимпийского образования молодежи // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы IX Всероссийск. научно-пр. конф. – М.: Советский спорт, 1999. – С. 211-214.
10. Родиченко В. Олимпийское образование: российская модель // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Междунар.научн.конгр.–Мн. Белорусская государственная академия физической культуры, 2001.–С.81.

ИНТЕГРАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО РОССИИ И ЕВРОПЫ

НИКОЛАЕВА Н.И., к.п.н., доцент,
ФОУ ВПО РГУФКСИТ, Москва, Россия

Ключевые слова: высшее профессиональное образование, дипломированные специалисты, бакалавры, образовательные уровни, стандарты, инновации.

Вхождение России в европейское образовательное пространство обязывает нас до 2010 года внести разумные изменения в систему образования, в связи с принципами, прописанными в декларации. Главным в этом направлении является разработка ГОС ВПО третьего поколения на основе анализа стандартов 1 и 2-ого поколения в системе высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования: анализ государственных образовательных стандартов ВПО первого и второго поколения в сфере физической культуры.

Основу гипотезы исследования составили предположения о том, что анализ содержания образования и квалификационных требований, представленных в стандартах первого и второго поколения уровней бакалавр-специалист-магистр, позволит создать качественные проекты государственных образовательных стандартов третьего поколения в сфере физической культуры и спорта.

Человечество накопило колоссальный социальный опыт. Главные проблемы в сфере образования сегодняшнего дня, как, каким образом, в какой последовательности передать подрастающему поколению накопленный социальный опыт? Возникает масса вопросов, которые и предстоит решить в процессе исследования современных проблем образования, в том числе, в сфере физической культуры и спорта. Причем нужно использовать опыт, накопленный Россией и зарубежными странами, в этом направлении, объединить, взять лучшее.

Образование является объектом исследования во многих направлениях науки: философии, педагогики, психологии, социологии и т.д. Особенность России не только в том, что она ищет свой путь в решении этой проблемы, но и в том, что накоплен уникальный опыт в образовательной политике. Главная и отличительная черта российского образования – развитая система и жесткая структура образования. Физкультурное образование в структуре Российского образования рассматривается как система подготовки спортивных кадров для детского, профессионального, массового, оздоровительного спорта; адаптивной и лечебной физической культуры и т.д.

Сегодня в России сложилась система высшего профессионального образования, состоящая из двух образовательных подсистем: включающая как непрерывную подготовку дипломированных специалистов по 530 специальностям со сроком обучения, как правило, 5 лет, и ступенчатую, обеспечивающую реализацию образовательных программ по ступеням высшего профессионального

образования с присвоением выпускнику степени (квалификации) «бакалавр» (срок обучения 4 года) и «магистр» (срок обучения 6 лет) по 120 направлениям подготовки. Практическая реализация этих программ в России осуществляется по разным схемам: независимые траектории обучения по программам бакалавров и специалистов не имеют общих частей; совмещенные траектории обучения на первых курсах (с 1 по 2 или 3 курс) с последующим разведением потоков специалистов и бакалавров на старших. В настоящее время 84,2% студентов получают образование по программам дипломированных специалистов, 11,7% - бакалавров, 4,1% - магистров (4).

Понятие «Физкультурное образование» как система подготовки преподавателей [физического воспитания](#) и преподавателей-тренеров (по видам спорта), как отрасль [педагогического образования](#) зародилась в 1-й половине 19 в. Как самостоятельная отрасль высшего и среднего специального образования, физкультурное образование получило развитие в 1-й четверти 20 в. В СССР специализированные физкультурно-спортивные педагогические вузы были созданы уже в первые годы Советской власти – в 1918 в Москве и в 1919 в Петрограде.

Отраслевой принцип являлся особенностью Советской системы профессионального образования во всех областях народного хозяйства и лежал в основе становления и развития всей системы профессионального образования в Советском Союзе.

В 1977 в СССР действовали: 22 института физической культуры, 89 факультетов физического воспитания в педагогических институтах и университетах, 26 техникумов физической культуры, 74 отделения физического воспитания в педагогических училищах. Общее число студентов и учащихся свыше 114 тыс., в том числе 42 тысяч человек в институтах и около 17 тыс. - в техникумах физической культуры. Ежегодный выпуск составлял около 30 тыс. специалистов с высшим и средним физкультурным образованием.

По состоянию на 01 октября 2007 года система профессионального образования подведомственная Федеральному агентству по физической культуре и спорту включает в себя 14 вузов разного уровня (5 университетов, 5 академий, 4 института), имеющих 12 филиалов; 19 средних профессиональных образовательных учреждений (7 колледжей, 3 техникума, 9 училищ олимпийского резерва), в том числе 2 колледжа в составе университетов, 2 учреждения дополнительного профессионального образования (Данные Федерального агентства по физической культуре и спорту). Причем физкультурное образование с появлением ГОС ВПО было причислено к гуманитарному, ранее оно было педагогическое.

Система высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта изменилась за последние 15 лет. Подготовка в вузах физической культуры на сегодняшний день ведется по 19 специальностям, 2-м направлениям, и более чем по 50 специализациям. Подготовка магистров проводится по 16 программам направления «Физическая культура» и по направлению «Менеджмент». Численность дипломированных специалистов, обучающихся очно, в вузах ФК составляет 21608 человек, не считая филиалов, что составляет 80% от всего состава обучающихся в вузах физической культуры и спорта (РГУФКСиТ -3054 студента, 87,7%). Бакалавров обучается 4328 человек, что составляет 20% от всей численности студентов вузов, подведомственных Федеральному агентству по физической культуре и спорту (РГУФКСиТ - 286 студентов, 9,4%), магистров – 496 человек (2,3%), (РГУФКСиТ - 87 студентов, 2,8%). В перечне Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования специальность «Физическая культура» 032100 и «Физическая культура и спорт» 032101 относятся к гуманитарно-социальному направлению в отличие от педагогической специальности «Физическая культура» 050720 из чего следует разница содержания образования тренера по спорту и преподавателя физической культуры.

Российские вузы физической культуры в соответствии с Законом РФ «Об образовании» (1992 г.) одними из первых перешли на трех уровневую систему высшего профессионального образования. С 1994 года институты физической культуры стали выпускать бакалавров (до этого времени студенты обучались 4 года и получали диплом специалиста). С 1 июля 1996 года в РГАФК было вновь организовано отделение по подготовке специалистов, что увеличило обучение на 1 год и потребовало изменить учебный план, с 1997 года основана магистратура. Современное высшее профессиональное физкультурное образование имеет следующие уровни: бакалавр (4 года), специалист (5 лет), магистр (4+2 года). Причем уровень "специалист", соответствующий пятилетнему обучению, может быть конечным в высшем профессиональном образовании, и может быть пропущен в процессе обучения по схеме: бакалавр-магистр.

Введение специалитета было продиктовано российским менталитетом, соответствовало потребностям рынка труда. Работодатели как сейчас, так и пятнадцать лет назад, неохотно принимают на работу молодых специалистов с дипломом бакалавра, да и магистра тоже. Выпускники занимают

должности в сфере физической культуры и спорта, независимо от уровня образования. Зарплата и менталитет тренера также не зависят от уровня его образования.

Открытие магистратуры в 1997 году, в первую очередь было направлено на подготовку молодых кадров для преподавательской и научной деятельности. Сегодня мы видим, что должности преподавателя и научного сотрудника в вузе занимают молодые специалисты, имеющие любой уровень образования как бакалавры, специалисты, так и магистры.

Во многих странах Европы существует подготовка специалистов, но там гибкая модульная система обучения 2+2, или 2+3, 4+1, и обязательно через подготовку бакалавра, за исключением нескольких европейских стран, т.е нет моноподготовки (5 лет), которая присутствует в российском образовании .

Российская система физкультурного образования в силу своей специфики и исторически вполне может допустить подготовку дипломированных специалистов по программе 4+1. То есть бакалавр – это базовая подготовка, а дальнейшее (+ 1 - специалист) или (+2 – магистр), выбирает обучающийся, т.е. дипломированный специалист после окончания вуза может иметь два диплома: бакалавра и специалиста. Что будет соответствовать и российскому менталитету подготовки специалистов и позволит вписаться в европейское образовательное пространство. С этим расчетом есть смысл разрабатывать стандарты третьего поколения. Таким образом, мы сможем сохранить свою «самость» и соответствовать, пунктам Болонской Декларации, подписанной Россией в 2003 году. Тем более, что специфика подготовки в физкультурных вузах такова, что студенты спортивных специализаций, независимо от уровня (бакалавр или специалист) учатся по единому учебному плану.

Особый интерес представляет инновационная деятельность по разработке государственных образовательных стандартов, устанавливающих нормативные требования к содержанию и качеству образования. Для того, чтобы учесть все положительное, соответствующее сложившейся системе российского образования в новых стандартах третьего поколения, нами были проанализированы стандарты первого и второго поколения по направлению «Физическая культура», специальности «Физическая культура и спорт».

Таблица 1

Виды профессиональной деятельности, представленные в стандартах бакалавра и специалиста второго поколения

№п/п	Виды профессиональной деятельности	
	Бакалавр подготовлен	Специалист подготовлен
1.	к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности;	к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по видам спорта, включая сборные команды Российской Федерации;
2.	к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;	к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях
3.	к выполнению научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;	к выполнению научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
4.	к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.	к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

Анализ указанных в стандартах второго поколения видов профессиональной деятельности (таблица 1) показал, что выпускники - бакалавры и специалисты готовы к осуществлению одних и тех же видов профессиональной деятельности, причем у бакалавров они представлены более широко, что говорит о гуманитарной направленности подготовки бакалавров, а также о том, что профессиональная подготовка и специалистов и бакалавров направлена на выполнение идентичных видов деятельности. В связи с этим теряется смысл пятого года специализации, так как она не осуществляется в соответствии с ГОС ВПО второго поколения

В таблице 2 представлены укрупненные элементы стандартов второго поколения, причем очевидна разница в стандартах бакалавра и специалиста в разделе специальные дисциплины и дисциплины специализации, а обучаются студенты по единому учебному плану.

Таблица 2

*Сравнение отдельных элементов ГОС ВПО 2-го поколения
(бакалавр ФК, специалист ФКиС, магистр ФК)*

№ п/п	Наименование укрупненных единиц	Бакалавр	Специалист	Магистр	Примечание
1.	ГСЭ	1800/1260	1800/1260	1800/1260	
1.1.	Национально-региональный (вузовский) компонент	270	270	270	
1.2.	Курсы по выбору	270	270	270	
2.	ЕНД, в том числе:	760/620*	760/620	760/620*	
2.1	Национально-региональный (вузовский) компонент	70	70	70	
2.2	Дисциплины и курсы по выбору	70	70	70	
3	ОПД, в том числе	2570/2060*	3560/2834 (+990)	2570/2060*	
3.1	Вузовский компонент	260	360	260	
3.2	Курсы по выбору	260	360	260	
4.	ДНМ*			1134	
4	Специальные дисциплины	2000	-		Устанав-ся вузом
5.	Дисциплины специализации	-	2132	900 600/300	Уст-ся вузом
5	Военная подготовка	450	450		
6.	Факультативы	450	450		
	Всего	8040	9146		

В разделе ОПД разница составляет 990 часов (2570–бакалавр, 3560 – специалист). Налицо расширение общепрофессиональной подготовки специалистов по сравнению с бакалаврами, т.е. пятый год обучения, представлен не специалитетом, а базовой (гуманитарной) подготовкой специалиста. Бакалавры и специалисты обучаются по единому учебному плану. Всем известно, что по бакалаврской программе желают обучаться небольшое число абитуриентов, поэтому набор осуществляется не по отдельным направлениям (бакалавры-специалисты), а совместно, в одну группу. Предполагается в стандартах третьего поколения учитывать специфику обучения в вузах физической культуры. Стандарт бакалавра должен стать основой, базовой подготовкой специалиста. В стандарте специалиста, в профильной подготовке, должны присутствовать как «специальные дисциплины», так и «дисциплины специализации». Тем более, что мы не сможем в ближайшие годы сразу отказаться от подготовки специалистов, мы это пробовали в 1994 году и вынуждены были вернуться к подготовке специалистов в 1996 г.

Опыт передового отечественного и мирового высшего образования показывает, что методологической основой качественной подготовки специалистов является сочетание базового (единого для всех) и вариативного принципов обучения. Базовое содержание обеспечивает усвоение фундаментальных знаний, необходимых каждому специалисту независимо от специализации, приобщение к педагогической культуре, развитие педагогического мышления, побуждает к активной профессиональной деятельности, в том числе к поиску эффективных методов личностно-ориентированного обучения. А вариативная направленность подготовки позволяет расширить возможности выпускника в выборе путей профессионального и личностного становления, в реализации индивидуальных творческих способностей.

Выводы:

1). Положительно решить вопрос о специалитете в образовании сферы физической культуры и спорта, при этом, оставив уровни: бакалавр-магистр, причем специалисту выдавать два диплома (бакалавра и специалиста).

2). Обосновать принципы проектирования современных ГОС ВПО третьего поколения, основой для стандарта специалиста должен стать стандарт бакалавра (в сфере физической культуры и спорта).

Литература:

1. Байденко В.И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС

- ВПО нового поколения: Методическое пособие. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006 г.-54 с.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. Авторская версия. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004 г.
 3. Ильченко О. Стандартизация новых образовательных технологий// Высшее образование в России/ №4, 2006, с. 42-47.
 4. Розина Н.М. Новый этап модернизации высшего образования. /Высшее образование сегодня, №4, 2007., с.19-23.
 5. Татур Ю.Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования: Материалы ко второму заседанию методологического семинара. Авторская версия. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.

КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

ПАВЛОВ С. Е., к.м.н., НИИ спортивной медицины РГУФКСиТ,
ПАВЛОВА Т. Н., к.п.н., доцент РГУФКСиТ,
Москва, Россия

Каждый индивидуум имеет свои собственные представления обо всем, что его окружает, но это не значит, что он владеет истинными знаниями о каждом из окружающих его предмете или явлении. Принцип формирования «собственных представлений» некогда остроумно описал видный математик Давид Гильберт: «Каждый человек имеет некоторый определенный горизонт. Когда этот горизонт сужается и становится бесконечно малым, он превращается в точку. Тогда человек говорит: “Это моя точка зрения”». Сказанное напрямую касается и спорта. У каждого спортивного деятеля, тренера и спортсмена существуют свои собственные представления о процессе подготовки атлетов, стратегии, тактике соревновательных действий и т. д. Все эти представления, передающиеся изустно и (или) «навеянные» чтением популярной «спортивной макулатуры», особенно плотно ложатся на девственно чистые, свободные от знаний мозги и начинают доминировать уже и над периодически поступающими извне истинными знаниями и над самим здравым смыслом. И в «спортивной науке» сегодня доминируют не знания, а представления. Факт, что ту же «теорию и методику физической культуры и спорта» - базовую науку спорта - сегодня разрывают противоречия, порожденные ею самой и ее создателями; нынешняя спортивная физиология отрицает, в том числе и классические знания и не в состоянии объяснить элементарного в организме спортсмена; в реальное существование научного и практического направления «спортивная медицина» верят уже только те, кому верить в это «положено» по формальной принадлежности к специальности «спортивный врач».

Одна из насущнейших проблем современной спортивной педагогики - оптимизация процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. В различных видах спорта эта проблема может решаться различными средствами, но принципы ее решения должны диктоваться основополагающими концепциями в рамках общей теории спорта. Вместе с тем, именно господствующие по сей день представления о принципах подготовки спортсменов [Л. П. Матвеев, 1997, 1999; В. Н. Платонов, 1988, 1997; и др.] непреодолимо стоят на пути решения данной проблемы. И дело не в том, что эти представления устарели – на самом деле они никогда не соответствовали реалиям.

Вообще старые теории и устоявшиеся представления чрезвычайно живучи. Ученому, всю свою жизнь потратившему на развитие неких собственных представлений о некоем процессе, крайне тяжело, а зачастую невозможно признаться даже самому себе в том, что эти его представления изначально ошибочны. Но, «гипотезы стареют, а если они сохраняются, то это вызывает сомнение в их правомочности» [П. К. Анохин, "Вопросы философии", 1971, № 3]. Основоположник биомеханики Н. А. Бернштейн (1966) по тому же поводу писал: «Пережившая период расцвета и дряхлеющая теория может разрушиться и выйти из строя в том случае, когда она вступит в непримиримые противоречия в потоке новых фактов и отношений, выявляющихся в экспериментах. Иногда постепенное накопление некоторых данных, не укладывающихся в старую теорию, иногда - один единственный факт или феномен, поражающий ее в самое сердце, оказываются причиной необходимости ее безотлагательной смены».

Ситуация, сложившаяся в спортивной педагогике, вообще уникальна: искусственно созданные теории безапелляционно принимаются практиками и тиражируются вне зависимости от приносимых ими результатов [С. Е. Павлов, 1999]. Некогда физкультурный теоретик Л. П. Матвеев выдумал свою «универсальную» теорию периодизации подготовки спортсменов. О несостоятельности данной

теории одним из первых в нашей стране заговорил профессор Ю. В. Верхошанский, предъявив своим оппонентам обвинение в отрыве постулируемых ими концепций от существующих на тот момент физиологических представлений о процессе адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Им же взамен «периодизационной» теории тренировки Л. П. Матвеева был предложен совершенно иной принцип построения тренировочного процесса. Однако попытка Ю. В. Верхошанского поставить спортивную педагогику на физиологические «рельсы» оказалась неудачной в связи с тем, что в качестве физиологической базы своей концепции он использовал не отвечающую реалиям теории адаптации Селье–Меерсона [Г. Селье, 1936 и др.; Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова 1988; и др.]. Причем большая или меньшая неудовлетворенность господствующими ныне представлениями о процессе адаптации подтверждается ростом в последнее десятилетие числа публикаций по данной проблеме. Об этом свидетельствует и спортивный физиолог А. Солодков (1999), отмечая, что «...целый ряд работ к проблеме адаптации имеет скорее семантическое отношение, так как при этом не учитываются общие физиологические закономерности данного сложного процесса, а констатируются лишь изменения тех или иных функций организма в определенных условиях деятельности». Тем не менее, еще в 1976 году авторитетнейший спортивный физиолог Н. Яковлев писал, что тренировка - процесс адаптационный. А потому, любой тренер, осознавая тот факт, что точка приложенных его усилий – организм спортсмена (целостная физиологическая единица), в своей работе должен опираться на основные законы физиологии. При этом ему необходимо, прежде всего, знание и понимание принципов, в соответствии с которыми человеческий организм изменяется под воздействием комплексно действующих «внутренних» и «внешних» факторов. Здесь еще раз следует сказать, что отечественные (как, впрочем, и зарубежные!) «официальные апологеты» спортивной физиологии оказались не в состоянии обеспечить тренера необходимыми ему знаниями. А потому в среде спортивных педагогов прочно укоренилось мнение о том, что «...между задаваемой физической нагрузкой и достигаемым тренировочным эффектом нет однозначного соответствия...», «...общий результат управляющей деятельности тренера ... будет ... неопределенным» [Н. И. Волков, 1986]. На самом деле организм спортсмена совершенно определенно «отвечает» на тренировочную нагрузку в соответствии с принципами, представленными нами далее, и только знание этих принципов позволяет тренеру с высокой точностью прогнозировать как результат каждой отдельной тренировки, так и результат тренировочных микро- и макроциклов.

В свое время, когда в Советском Союзе стали популярны высказывания об управлении тренировкой, профессор Н. Яковлев (1976) отреагировал на это достаточно саркастической статьей: «Чтобы успешно управлять, надо знать механизмы». Спортивным ученым и педагогам следует, наконец, понять, что эффективны только те тренерские концепции, которые опираются на реально действующие законы Природы вообще и законы физиологии в частности! Именно поэтому мы считаем необходимым представить основные положения современной [С. Е. Павлов, 2000, 2003] теории адаптации, каждое из которых абсолютно значимо для спортивной педагогики:

1. Адаптация – процесс непрерывный, прекращающийся только в связи со смертью организма.
2. В основе процесса адаптации высокоорганизованного организма всегда лежит формирование абсолютно специфической функциональной системы (точнее - функциональной системы конкретного поведенческого акта), адаптационные изменения в компонентах которой служат одним из обязательных «инструментов» ее формирования.
3. Системообразующими факторами любой функциональной системы являются конечный и промежуточные результаты ее «деятельности», что обуславливает необходимость мультипараметрической оценки не только конечного результата работы системы, но и характеристик «рабочего цикла» любой функциональной системы и определяет ее абсолютную специфичность.
4. Системные реакции организма на комплекс одновременных или (и) последовательных средовых воздействий всегда специфичны, причем неспецифическое звено адаптации, являясь неотъемлемым компонентом любой функциональной системы, также определяет ее специфику.
5. Можно говорить об одновременно действующих доминирующем и обстановочных афферентных влияниях, но следует понимать, что организм реагирует всегда на весь комплекс средовых воздействий формированием единой специфичной к данному комплексу функциональной системы. То есть: доминирует всегда целостная деятельность организма, осуществляемая им в конкретных условиях. Таким образом, любая деятельность организма осуществляется специфической функциональной системой, охватывающей весь спектр афферентных влияний и эта система доминирует только в момент осуществления своего «рабочего цикла».
6. Целостные функциональные системы абсолютно специфичны и в рамках этой специфичности относительно лабильны лишь на этапе своего формирования (процесса адаптации).

Сформировавшаяся функциональная система (состояние адаптированности) теряет свойство лабильности и стабильна при условии неизменности ее афферентной составляющей.

7. Любая по сложности функциональная система может быть сформирована только на основе «предсуществующих» физиологических компонентов («субсистем»), которые могут быть вовлечены или не вовлечены в нее в зависимости от ее «потребностей». Компонент функциональной системы - это всегда структурно обеспеченная функция какой-то «субсистемы», представление о которой не идентично традиционным представлениям об анатомо-физиологических системах организма.

8. Сложность и протяженность «рабочего цикла» функциональных систем не имеет границ во времени и пространстве. Однако, чем сложнее система, тем сложнее же устанавливаются в ней связи между ее отдельными элементами в процессе ее формирования и тем эти связи потом слабее, в том числе, в сформировавшейся системе.

9. Обязательным условием формирования любой функциональной системы является постоянство или периодичность действия (на протяжении всего периода формирования системы) на организм стандартного, неизменного комплекса факторов, «обеспечивающего» стандартную афферентную составляющую системы.

10. Процесс адаптации, протекающий по общим законам, всегда индивидуален, поскольку находится в прямой зависимости от генотипа того или иного индивидуума и ранее реализованного в его рамках фенотипа.

Элементарный пример «влияния» законов Природы на спортивно-педагогический процесс. Согласно положениям упомянутой выше теории периодизации, годичный цикл подготовки спортсмена делится на определенные периоды. Один из таких периодов – «общеподготовительный» или «базовый». По мнению абсолютного спортивно-педагогического большинства, он призван обеспечить «общую физическую подготовку» («базу») спортсменов к выполнению ими специальной работы. Но! Любая деятельность организма предельно специфична и эта специфичность «внешне» определяется промежуточными и конечными результатами этой деятельности, а «внутренне» - структурно-функциональными образованиями организма, обеспечивающими и саму деятельность организма, и ее результат. Именно поэтому нет движения «вообще», нет работы «вообще» и работоспособности «вообще». И сам термин «общая физическая подготовка» не имеет права на существование. Любая выполняемая организмом работа абсолютно специфична и выполнение каждой конкретной работы обеспечивается конкретным комплексом структур организма. И именно этот конкретный комплекс и «тренируется» в процессе выполнения конкретной работы. И на тренировку каждого такого комплекса организм расходует свой структурно-функциональный запас, который далеко не беспределен. Есть незыблемый закон природы: «Если в одном месте что-то прибавится, то в другом месте обязательно убудет». В науке он более известен как закон сохранения энергии. И согласно этому закону, чем более «неспецифична» выполняемая спортсменом тренировочная работа, тем больший ущерб наносится основной спортивной деятельности. Тот же Л. П. Матвеев (1997) писал: «...По мере возрастания абсолютного уровня спортивных достижений становилась анахронизмом некогда ... распространенная практика «спортивного универсализма»...». Отсюда - аксиома: рост тренированности спортсмена всегда обеспечивается адаптационными процессами, инициированными строго дозированными и предельно специфичными (по отношению к соревновательной деятельности) тренировочными нагрузками!

Таким образом, только опираясь на реальные знания законов Природы можно достигать высоких степеней эффективности любого производства, в том числе и «производства» квалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997 г. - 304 с.
2. Матвеев Л. П. Категории "развитие", "адаптация" и "воспитание" в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи). - "Теор. и практ. физ. культ.", № 1, 1999. - С. 2-11.
3. Меерсон Ф. З., Пшеничкова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М., Медицина, 1988. - 256 с., ил.
4. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании//Методическая разработка для преподавателей и аспирантов РГАФК. - М., РГАФК, "Принт-Центр", 1998. - 33 с.
5. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Теор. и практ. физ. культ., № 1, 1999.- С. 12-17.
6. Павлов С. Е. Теория адаптации и теория спортивной тренировки//В сб.: XVI Всероссийской научно-практической конференции "Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва", - Москва, 5-7 октября, 1999. - стр. 65-67.
7. Павлов С. Е. Адаптация. - М.: «Паруса», 2000. - 282 с.
8. Павлов С. Е. Законы адаптации – физиологическая основа спортивной тренировки // Мат. Первого международного научного конгресса «Спорт и здоровье», Т. II, - 9-11 сентября 2003 г., Россия, Санкт-Петербург – С. 53-55
9. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоровья, 1988. - 216 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
11. Selye H. Syndrome produce by diverse nouos agent// Nature. - 1936. - v. 138. - p. 32.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РФ

ХАРИТОНОВА Ю. В., к.п.н., доцент, ХАРИТОНОВА Е. В.
ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Программы физического воспитания позволяют целенаправленно организовать учебный процесс в общеобразовательных школах по предмету «Физическая культура» и являются руководящими документами. Естественно, что по мере развития физической культуры в нашей стране менялись структура и содержание школьных программ, а к их построению применялись различные подходы.

Ретроспективный анализ изменений, происходивших в программах физического воспитания на протяжении 70 лет, позволил выявить, что переломным моментом в области программного обеспечения процесса физического воспитания учащихся можно считать середину 90-х годов, когда произошло разделение учебного материала на две составные части: базовую (обязательную) и вариативную (дифференцированную).

При разработке программ с акцентом на вопрос о соотношении базовой и вариативной частей существуют разные мнения и рекомендации.

Согласно исследованиям А. А. Гужаловского, при обязательных двух уроках в неделю базовая часть материала по предмету «Физическая культура» должна составлять 40-50 процентов в начальных и средних классах, но ее удельный вес может снижаться к 11 классу до 20-25 процентов.

В. И. Лях, Г. Б. Мейксон придерживаются следующей точки зрения. Если на изучение одного вида двигательной активности в течение года отводить 70 процентов общего времени занятий, то решение определенной задачи физического воспитания школьников будет успешным.

Одним из постоянно развивающихся направлений в исследовании программного обеспечения физического воспитания является спортизация, когда задачи школьной физической культуры решаются средствами того или иного вида спорта. Примером может служить эффективная программа, предложенная С. В. Воробьевым, в которой 50 % времени уроков отводится на изучение элементов борьбы самбо.

Популярна программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанная М. Я. Виленским, Е. Н. Литвиновым, Б. И. Туркуновой в 1996 году и основанная на обучении игре в баскетбол. Авторы считают, что игровая деятельность способствует формированию жизненно важных двигательных навыков и развитию физических способностей детей. Помимо этого, исследователи отмечают большую роль игровой деятельности в становлении личности ребенка, его нравственного воспитания, развитии познавательных интересах, воспитании коллективного духа.

Положительным моментом данной программы является возможность подбора учителем в зависимости от условий своей деятельности упражнений и игр для овладения учащимися различными техническими и тактическими приемами. Отсутствие нормативов и предписанных упражнений в этой программе связано с различиями в материально-технической базе разных школ, поэтому выработать единый комплекс невозможно.

В отличие от программы, предложенной Е. Н. Литвиновым, программа, разработанная в 2000 году В. И. Сысоевым, Л. А. Буйковой, Н. И. Годуновой, Е. В. Сухановой и основанная на целенаправленном использовании подвижных игр и элементов баскетбола, предполагает решение вопросов ОФП с помощью специальных игровых упражнений сопряженного характера.

В интересах повышения эффективности процесса физического воспитания В. К. Бальсевичем была предложена концепция спортизации путем конверсии приемлемых для целей физического воспитания обучающихся элементов технологий спортивной подготовки. Согласно этой концепции школьники объединяются в типологически относительно однородные по интересам и уровню подготовленности группы различной спортивной специализации. Проведенный эксперимент подтвердил правомерность гипотезы о возможности и целесообразности обновления формы, содержания и структуры процесса физического воспитания на основе его спортизации.

Еще один подход к построению школьных программ по физической культуре связан с решением определенных приоритетных задач физического воспитания.

В. И. Ляхом, Л. Б. Кофманом и Г. Б. Мейксом в 1996 году представлена федеральная комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, в которой акцентируется внимание на развитие двигательных способностей школьников. Данная программа актуальна в том случае, если уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей

соответствует принятым нормам и требованиям Государственного стандарта.

Если же перед учителями первостепенной задачей является повышение уровня координационно-кондиционной подготовленности и соматического здоровья учащихся, то применение «развивающе укрепляющей» программы, разработанной В. И. Ляхом и Г. Б. Мейксоном в 1993 году, наиболее актуально.

Интерес представляет и нормативный документ, представленный авторским коллективом в составе Н. И. Алексеева, В. В. Афанасьева, А. И. Бессудного и др. под редакцией А. П. Матвеева в 1995 году. Основным отличием данной программы является задача формирования у школьников системы знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Авторы выделяют три этапа обучения, на каждом из которых необходимо сочетать практические занятия и теоретико-методические уроки.

В некоторых программах на передний план выходят задачи развития физического и нравственного здоровья. Комплексный подход к решению этой проблемы предполагает объединение задач нравственного воспитания и совершенствования физического и психического здоровья.

При разработке школьных программ по физической культуре нередко акцентируется внимание на организацию учебного процесса в режиме работы общеобразовательной школы. В этих программах рассматриваются различные вопросы организации, такие как продолжительность урока, учебного дня, учебной недели, расписание занятий, непосредственная организация самого урока.

Исследования в этой области имеют особое значение в последнее время в связи с возрастающими нагрузками, которые в некоторых общеобразовательных учреждениях достигают 40-42 часов. Грамотно составленное расписание уроков позволяет сократить снижение умственной работоспособности детей в течение учебного дня.

В начальных классах с целью оптимизации обучения и оздоровления детей рекомендуется последовательное чередование умственных и физических нагрузок. В связи с этим в работе с детьми младшего школьного возраста первостепенное значение приобретает активное использование урочных и неурочных форм физического воспитания.

С целью поиска новых резервов повышения эффективности физического воспитания школьников С. Ф. Евтушенко и А. П. Костенко предлагают применять программы силовой подготовки учащихся, в которых в равных долях сочетаются статические и динамические упражнения и учитывается уровень соматической зрелости обучающихся.

Другая группа ученых, чтобы избежать признаков переутомления, и, как следствие, снижения работоспособности и увеличения заболеваемости, предложила использовать в младших классах комплекс физических упражнений статического характера, так как регулярное применение изометрических нагрузок способствует совершенствованию адаптационных возможностей организма школьников. Трехкратное применение комплекса статических упражнений, разработанного на основе методических рекомендаций для школьников, в объеме до 15 процентов от длительности занятия без увеличения общего числа учебных часов, позволяет предупредить отрицательные последствия воздействия высоких учебных нагрузок на организм младших школьников. Кроме того, статические упражнения способствуют повышению эффективности адаптационных реакций сердечно-сосудистой системы в условиях не только изометрических, но и динамических режимов мышечной деятельности.

В последнее время активно разрабатываются примерные программы по физической культуре для начальной, средней и основной школы. Примером может служить программы, предложенные А. П. Матвеевым, которые учитывают количество часов, отводимые на изучение каждой образовательной области в инвариативной части Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений нашей страны (приказ Министерства образования РФ № 322 от 9 февраля 1998 года). Программы одобрены Министерством общего и профессионального образования РФ.

Характерной особенностью этих программ является определение количества часов на изучение основных разделов курса и выделение 10-15 процентов времени на региональный компонент содержания образования. Программы содержат требования к уровню подготовленности учащихся и необходимому минимуму по оснащению учебного процесса.

Примерные программы создают условия для творчества педагогов. Опираясь на них и используя ранее существовавшие учебные программы, исследователи приобретают возможность разрабатывать авторские программы, определять собственные формы и методы обучения и пр., что способствует дальнейшему развитию физической культуры в общеобразовательных школах.

РАЗДЕЛ V.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОРА РЕАЛИЗАЦИИ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ

ГОЛУБЕВА Г.Н., к.п.н., доцент
ГОУ ВПО КамГАФК,СиТ, г. Набережные Челны, Россия

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

Одной из главных задач нашего экспериментального исследования было обоснование влияния физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) на эффективность формирования двигательных режимов детей до 6 лет. Формирование потребности в движениях наиболее эффективно в антенатальный период. Эффективность снижается при переходе от одного периода адаптации к другому по мере роста ребенка. С каждым новым периодом возрастает роль физкультурно-оздоровительных технологий, к которым можно отнести: физкультурно-оздоровительные методики; развивающую обстановку; стимулирование двигательной активности; параметры организованной двигательной активности; параметры самостоятельной двигательной активности. Ключевым моментом является стимулирование двигательной активности с помощью всех перечисленных выше технологий.

В первом периоде адаптации (антенатальном) мы использовали разные физкультурно-оздоровительные технологии, обобщенно названные «гимнастика до рождения», их главной целью было: стимулирование двигательной активности в антенатальном периоде. Полученные нами результаты показали, что активный двигательный режим беременной влияет на формирование двигательного режима в антенатальном периоде и постнатальном периоде. Результаты эффективности ФОТ в антенатальном периоде оценивали по тесту Пирсона. Статистическая обработка показателей в конце эксперимента между экспериментальной и контрольной группами - достоверна ($t_p=3,2$; $p<0,05$).

Во втором периоде адаптации (первый год жизни) мы использовали 2 основные физкультурно-оздоровительные методики: экспрессивная динамическая гимнастика и программа Г. Домана. Обе перечисленные методики способствуют формированию активного двигательного режима, так как имеют необычный подход к частоте использования (количеству раз в течение дня, недели). Так, методика Г. Домана предполагает ее применение до 10 раз в день, ежедневно, на первом этапе с помощью взрослого, к концу периода возрастает роль самостоятельной двигательной активности. Экспрессивная динамическая гимнастика используется ежедневно, основана на полном контакте взрослого и ребенка.

Таким образом, ежедневные занятия, либо несколько раз в день, стимулируют двигательную активность и приучают ребенка к регулярным воздействиям, создают кумулятивный эффект тренировки.

Результаты экспериментальной проверки ФОТ в первый год жизни показали положительное эффективное влияние экспрессивной динамической гимнастики на психофизическое развитие и снижение продолжительности заболеваний детей.

Эффективность методики Г. Домана подтверждается результатами оценки статических и динамических функций детей первого года жизни, так, к концу эксперимента достоверные различия ($p<0,05$) между группами обнаружены по показателям: «начал ползать» $t_p=2,56$ и «вис на перекладине» $t_p=7,07$.

В третьем периоде адаптации к новым условиям (к ДООУ) мы использовали комплексную методику, главной целью которой было снятие психоэмоционального напряжения за счет активного двигательного режима, используя активную и пассивную среду'. Мы учитывали, что существует тесная связь между основными показателями двигательной активности и поведением детей в течение дня, характером их двигательной деятельности. Результаты, полученные нами, подтвердили эффективность предложенной методики и улучшили показатели адаптации детей экспериментальной группы:

- двигательная активность и ее характеристики (объем и интенсивность) достоверно увеличились ($t_p=7,95$ и $t_p=5,33$ соответственно), по сравнению с детьми контрольной группы, у которых данные параметры несколько ухудшились;
- период адаптации детей сократился;
- адаптация (по качественным показателям: степени) проходила легче.

В последнем периоде адаптации, выделенном нами (в процессе обучения в ДОО) среди физкультурно-оздоровительных технологий, стимулирующих самостоятельную двигательную активность, были выбраны две (программа Г. Домана и методика динамических поз).

Эффективность двигательного режима, основанного на методике Г. Домана в ДОО подтверждается достоверными результатами ($p < 0,05$) по следующим тестам «вис на перекладине» ($t_p = 9,24$), «координация кисти» ($t_p = 26,4$), «проба Ромберга» ($t_p = 10,9$), «гибкость» ($t_p = 8,43$), динамометрия кисти ($t_p = 3,5$).

Основным обобщенным критерием адаптации ребенка в процессе обучения является речевая плотность занятия (увеличилась на 16,6%), и двигательная плотность (увеличилась на 23,4%).

Практическое воплощение разработанной концепции в процесс физического воспитания детей до 6 лет предполагает:

- деятельностный подход, предусматривающий непосредственное участие родителей детей, как необходимое условие формирования активного двигательного режима в периоды: антенатальный и до начала посещения дошкольного образовательного учреждения;

- индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий особенности уровня двигательной активности и типа подвижности;

- создание развивающей физкультурно-спортивной среды, как основы стимулирования активного двигательного режима;

- координацию деятельности органов здравоохранения (в антенатальный период), дошкольных образовательных учреждений и родителей детей.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ВАЛЕОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

ДАВИДЕНКО В. Н.

ПАНФИЛОВ О. П., д.б.н., профессор,
ГОУ ВПО ТулГПУ им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

Ситуация, которая сложилась в настоящее время в нашей стране со здоровьем детей и молодёжи, остаётся крайне негативной. Затянувшийся переходный период приводит к явлениям дезадаптации. Экономико-социальные, экологические и культурно-психологические реалии современной жизни, лежащие в основе ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения диктуют необходимость проведения междисциплинарных теоретических и прикладных исследований, связанных с созданием новых подходов к преодолению адаптационных нарушений в развитии детей.

В связи с этим, на повестку дня ставится вопрос о разработке эффективных мероприятий и средств адаптации к резко изменившимся условиям жизнедеятельности, которые лишь в малой степени отвечают природным потребностям человека. В последние годы в нашей стране сильно выросли предложения по оздоровлению самыми различными нетрадиционными методиками и народными средствами. Помимо того, что многие из них довольно затратные в материальном плане, некоторые методики, даже опасны, и применять их для оздоровления и лечения детей стоит с большой осторожностью, под наблюдением специалиста. Мы, в своей работе, предлагаем несколько методик, которые можно применять в домашних условиях, они помогут поддерживать здоровье детей, практически бесплатно. В составе нашего инновационного комплекса для младших школьников, который в настоящее время заканчивает испытания на базе МОУ СОШ г. Тулы, входят ряд методик: дыхательные упражнения, упражнения для позвоночника, а также, такие как применение солевых ванночек для ног, и самомассаж ладоней и стоп с помощью сосновых шишек.

Данный системный комплекс включает в себя ряд блоков, один из которых утренний мобилизующий гимнастический комплекс «Здравствуй Солнце!». Это небольшой комплекс из 12 йогических асан. Он занимает по времени всего несколько минут, разогревает мышцы всего тела, адаптирует к последующим нагрузкам дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также тонизирует нервную систему, заряжая её бодростью на весь предстоящий день. В нём поочередно сменяются разные позы, в определённом ритме дыхания.

Упражнения для позвоночника являются наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения. Чтобы получить максимальный корригирующий эффект, физические упражнения нужно выполнять по определенным правилам, а

также использовать наиболее эффективные из них. Эффект физических упражнений доказывается как специальными научными исследованиями, так и многолетней практикой. В нашей программе применялись профилактические упражнения для позвоночника в утреннее и вечернее время в домашних условиях, кроме того, на физкультурпаузах дети также выполняли некоторые упражнения на снятие утомления с позвоночника.

Солевые ванны для ног рекомендуется применять учащимся в домашних условиях после учебного дня. Суть метода заключается в раздражении рецепторов кожи стоп прохладной солёной водой. Это оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему, повышает холодоустойчивость организма. Применение солевых ванн, способ оздоровления широко известный с глубокой древности, применяется как в нетрадиционных оздоровительных системах, так и в современных методиках.

Соль, растворённая в воде, образует слабый электролитический раствор, который, взаимодействуя с кожей ног, балансирует и гармонизирует энергетические процессы, (на ступнях расположены практически все энергетические точки - проекционные зоны внутренних органов организма (Sarlandjer, C. S. Morant, J. Daniaud, M. K. Гейкин, М. И. Михалевский и др.).

Для ребёнка можно создать иллюзию морского пляжа, мелководья: насыпать в таз крупные округлые (чтобы не пораниться) камни, и выполнять массаж стоп, способствуя профилактике плоскостопия.

Самомассаж с помощью даров природы заключается в воздействии чешуек сосновой шишки на биоактивные точки расположенные на ладонях и стопах, а через них идёт воздействие на внутренние органы и нервную систему человека. Следует взять шишку в руки и покатавать её между ладонями с тыльной стороны кистей рук. Для массажа стоп следует взять обыкновенную картонную коробку, насыпать туда немного сосновых шишек или желудей, можно каштанов, и сидя на стуле опустить ноги в коробку, и аккуратно покатавать в разные стороны. Эмоциональность и яркость оздоровительному массажу с природным материалом придает ещё и то, что это всё живое и настоящее. Играя с ним, ребёнок будет ещё и оздоравливаться.

Самоконтроль стрессового состояния предусматривает фиксации и изучение влияния факторов риска не одномоментно, а пролонгировано, на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление об уровне стресса и образе жизни ребёнка. Мы предположили, что если ребёнок с ранних лет будет внимательнее относиться к своему самочувствию, своему здоровью, то когда он станет старше сможет самостоятельно принимать необходимые меры по стабилизации и компенсации своего стрессового состояния.

Таблица заполняется ежедневно в течение недели в вечернее время ребёнком с помощью родителей раз в месяц. Тест по самоконтролю стрессового состояния учитывает объём как отрицательного воздействия, так и положительного в трёх основных средах жизнедеятельности ребёнка: дом, школа, улица. По итогам подсчёта баллов можно судить в какой степени стресса находится организм школьника и своевременно предпринять меры по его нейтрализации.

Наша программа средств валеологии и физической культуры адаптивно-оздоровительной направленности для младших школьников органически сочетается с распорядком дня детей. Она не мешает образовательному процессу и обеспечивает повышение активности, сознательности, развивает способность к самоанализу, самоконтролю и самообучению, а в целом направлена на оздоровление организма и повышение способности к адаптации. Родители получили дополнительную информацию по вопросам питания, гигиены, двигательного режима и стали внимательнее относиться к здоровью своих детей. Перед исследованием проводилось анкетирование детей и родителей с целью выяснения готовности к участию в эксперименте, сотрудничеству по реализации нашей программы в домашних условиях.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУПНЫХ МАССОВЫХ ФОРМ В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

ЖАРОВА О.В., отличник ФКиС,
почётный работник общего образования
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Семейное воспитание было и остается основой воспитания — будущего гражданина. О воспитании в семье написано много научных трактатов. Все согласны с мерой ответственности семьи за воспитание ребенка. Одной из важнейших сторон воспитания личности человека, является

физическое воспитание ребенка.

В семейном физическом воспитании присутствует коллективный характер, означающий необходимость участия в процессе всех членов семьи. В семьях, где сложились традиции здорового образа жизни, создаются условия, которые стимулируют интерес ребенка к физическим упражнениям, побуждают его к самостоятельным действиям.

Нормально развивающийся ребенок испытывает постоянную потребность в движениях. Развитие и совершенствование физической культуры семьи — этой, как принято говорить, ячейки общества, главной опоры в жизни каждого человека и вместе с тем основы государственной устойчивости, являются одним из самых перспективных направлений в формировании физической культуры каждого человека. Именно здесь должно складываться понимание жизненной важности физической активности, вырабатываться привычки к регулярным обязательным занятиям физическими упражнениями. Задача состоит в том, чтобы использовать все имеющиеся возможности и в будущем развить новые формы совершенствования этой важной отрасли физического воспитания.

Одним из приоритетных направлений, деятельности Государственного учреждения «Информационно-аналитического центра развития физической культуры и спорта Липецкой области», является постмониторинговая. Структурное подразделение разрабатывает и внедряет различные формы физкультурно – спортивных и физкультурно – массовых мероприятий в сфере физической культуры и спорта с различными слоями населения.

2008 год провозглашен «Годом семьи». Политика государства направлена на то, чтобы в стране было как можно больше «здоровых» семей. Семейные пары уделяли большое внимание воспитанию своих детей, приобщали их к здоровому образу жизни, растили психически и физически здоровое наследие.

В рамках областных внутрибюджетных программ Государственное учреждение «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» разрабатывает и реализует на спортивных площадках, а также бассейнах области, семейные спортивные мероприятия. Массовые мероприятия на высоком эмоциональном подъеме прошли в г.Усмани, г.Лебедянь Задонском, Данковском, Хлевенском, Воловском, Долгоруковском, Становлянском, Липецком районах. Итог семейных праздников, в виде финальных состязаний, будет подведен 7 ноября 2008 года, который пройдет в областном центре.

Участие в таких мероприятиях, дает возможность родителям наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнить физическую подготовку, физические качества с его сверстниками. Родители могут увидеть, какую радость и пользу приносят ребенку шумные подвижные игры, веселые состязания, интеллектуальные задания. Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Целью семейных праздников явилось привлечение внимания родительской и педагогической общественности к спортивным формам семейного досуга, а также пропаганда здорового образа жизни.

Вовлечение пап и мам в такие формы досуга, когда они на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, и особенно детям, так как это создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения.

Программы массовых мероприятий разрабатывались с учетом пола, возраста, физической подготовленности участников, а так же, чтобы соревнующиеся и зрители получили удовольствие от двигательных состязаний и интеллектуальных заданий.

Была предусмотрена и форма награждения соревнующихся семейных команд: все команды были отмечены дипломами, сертификатами участников праздника, а также ценными призами и подарками.

В итоге хотелось бы отметить, что апробированные крупные физкультурно-спортивные формы способствуют:

- созданию мотивации к занятиям ФК и С;
- развитию двигательных способностей организма;
- отвлечению детей, подростков, молодежи от пагубных вредных привычек;
- повышению двигательной активности;
- развитию мышления в области физической культуры, как часть национальной культуры;
- активной досуговой деятельности;
- развитию позитивных взаимоотношений со взрослыми
- закаливанию организма.

В настоящее время в государственном учреждении «Информационно-аналитическом центре развития физической культуры и спорта Липецкой области» осуществляется интенсивный поиск новых форм работы с детьми, подростками, молодежью и взрослым населением, адекватных состоянию их психического и физического здоровья. При этом предполагается, что найденные формы работы будут содействовать решению задач по развитию личности, и как результат – их активное включение в самостоятельные формы занятий, которые позволят продолжить формирование индивидуальных качеств и способностей личности, а также целенаправленное воздействие на развитие и формирование интересов у детей, подростков, молодежи к здоровому образу жизни и физической культуры в частности.