



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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 IV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Липецк, 29-31 мая 2009 года



ГУ ИАЦ РФКиС ЛО
Липецк • 2009

ББК 75.4(2)
Р17
УДК 796.0

Материалы IV международной научно-практической конференции **«Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях»**. – ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, Липецк, 2009. – 200 с.

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

Участники конференции поделились опытом функционирования отрасли ФКиС на основе результатов мониторинга показателей физического развития и двигательной подготовленности, различных возрастно-половых слоев населения; инновационными наработками в туристической и молодёжной направленности физкультурно-спортивной отрасли, её нормативно-правовым сопровождением и обсудили проблемы профессиональной компетенции современного специалиста.

Редакционная группа: *Польнская Е.А.*, к.п.н., доцент, член-корр. МАНПО; директор ГУ ИАЦРФКиС ЛО;
Черных Е.В., к.п.н., доцент ГОУ ВПО «ЛГПУ»; зам.директора ГУ ИАЦРФКиС ЛО.

Технический редактор: *Герасимова С.П.*, зам.директора ГУ ИАЦ РФКиС ЛО.

Материалы сборника публикуются в авторской редакции.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЮБИЛЕЙ НАШЕГО КОЛЛЕГИ

НЕНАХОВ А.В. Учителю учителей – 75! 7

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ В РЕГИОНАХ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ..... 10

АНДРЮШИНА Л.Л., РОДИНА Ю.Д. Влияние психических состояний на деятельность спортсменов, занимающихся парусным спортом (Украина, г. Днепрпетровск) 11

АНДРЕЕВА А.Н., АНДРЕЕВ С.С. Использование плавания и средств гимнастики в комплексной программе оздоровительной физической культуры (Россия, Санкт-Петербург). 14

БАЛЬСЕВИЧ К.В. Природосообразность как фундаментальный организационно-педагогический подход (Россия, Москва) 18

БАУЭР В.Г. Состояние здоровья детей и система занятий в спортивных школах Российской Федерации (Россия, Москва) 21

БОЯРСКАЯ Л.А., КРАЛИНА Н.В. Сказкотерапия на занятиях по физическому воспитанию как средство самореализации дошкольников (Россия, г. Екатеринбург) 26

БОЯРСКАЯ Л.А. Развитие координации движений рук для качественной организации жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями (Россия, г. Екатеринбург) 30

БОЯРСКАЯ Л.А., КРАЛИНА Н.В. Развитие координационных способностей с использованием фитбол-гимнастики у дошкольников с нарушением слуха (Россия, г. Екатеринбург) 34

ГОЛЕНКО А.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного освоения игровых действий (Брест, Беларусь) 37

ДЕМЕНТЬЕВ В.В. Направленность, содержание и технология организации проектов-программ массовой физкультурно-спортивной деятельности как стратегия развития отрасли в Липецкой области (Россия, Липецк) 40

ЖАРОВА О.В. Инновационные формы массового спорта – приоритетное направление развития физкультурно-спортивной отрасли Липецкой области (Россия, Липецк) 47

ИЗААК С. И., СТЕПЫКО Д.Г. Современные информационные технологии в фитнесе (Москва, Россия) 51

КАСТЮНИН С.А. Практический опыт физического воспитания детей школьного возраста (Россия, Липецк) 53

КОТОВ Е.А., ЛЫТКИНА С.Т. Эффективность применения гимнастических упражнений у женщин в период беременности (Россия, г. Якутск) 58

ЛЕВЫКИН Ю.Н. Актуальность использования инновационных технологий на этапах отбора в спорте (инновационный аспект на примере ГУ ДО «ОК ДЮСШ» Липецкой области) (Россия, Липецк)	60
МАТВЕЕВ С.Ф., КОГУТ И.А. Некоторые аспекты гуманизации современного спорта (Киев, Украина)	64
МАТЯВИНА Ю.Д. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности (Россия, г. Оренбург)	68
МОЗОЛЕВСКАЯ Н.В. Социологический мониторинг как условие повышения качества физкультурно-спортивных услуг для различных групп населения (Россия, г. Липецк)	71
МУХАМИТЯНОВ Ф.Д. К вопросу формирования понятия «физическая культура» (Россия, г. Чайковский)	76
НОВОКРЕЩЁНОВ В.В., КАПРАЛОВА А.М. Особенности проведения Спартакиады факультета физической культуры и спорта в ИжГТУ (Россия, г. Ижевск)	80
ПОЛЕТАЕВА Н.А., СЕРОВА Н.Б. Социальная адаптация ребёнка 3-7 лет с тяжёлыми формами ДЦП в условиях семьи (Россия, г. Екатеринбург)	81
ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Соотношение инновационных процессов в образовании и состоянии общества (Россия, г. Липецк)	83
ПОЛЫНСКИЙ Р.А., ПОЛЫНСКАЯ Е.А. Пути гармонизации психофизического развития подрастающего поколения в контексте организационной модели системы мониторинга состояния здоровья (Россия, г. Липецк)	89
ПОТОРОЧИНА С.В. Научно-методические особенности построения тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде (Россия, г. Чайковск)	92
ПРОКОФЬЕВ И.Е. История возникновения и перспективы дальнейшего развития футбола в г. Ельце (Россия, г. Елец)	95
СТАЖКОВ М.А. Квинтатлон как семейный вид спорта для лиц разного возраста (Россия, Санкт-Петербург)	98
ТЕРЯЕВА М.А. Диагностика и воспитание профессиональных навыков и личностных качеств на примере спортсменов-скалолазов (Россия, г. Екатеринбург)	102
УТЕГЕНОВ Ж.М. Толерантность как условие подготовки спортсменов к соревнованиям (Россия-Казахстан.)	103
ФОМИНА О.Г. Индивидуальные особенности занятий физическими упражнениями в воде с женщинами разных возрастных групп (Россия, Санкт-Петербург)	105
ФРОЛОВ С.В., ФРОЛОВ С.С. Персональная система образования по физической культуре (Россия, г. Липецк)	108

ФРОЛОВ С.В., ФРОЛОВ С.С. Эволюция виртуальной реальности и реальность двигательной активности школьников (Россия, г. Липецк)	113
ШАХОВ А.А. Возникновение и развитие борьбы в Елецком спортивном обществе «Локомотив» (Россия, г. Елец)	115
ШАХОВ А.А. Дзюдо в Елецком «Спартаке» (Россия, г. Елец)	118
ШАХОВ А.А. Основные вехи в становлении и развитии женской борьбы самбо и дзюдо в городе Ельце (Россия, г. Елец)	121
ШАХОВ А.А. «Эльтовская» школа борьбы самбо и дзюдо (Россия, г. Елец)	122
ШИШЛОВА Т.В. Внедрение диагностического метода Иридодиагностики в деятельность спортивных школ Липецкой области и некоторые результаты в решении задач отбора спортивного резерва (Россия, г. Липецк)	126
РАЗДЕЛ II. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ, ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ.	
128	
ГУЛЕВСКАЯ Е.С., ЕРЕМИНА Т.А, ШИШЛОВА Т.В. Некоторые результаты практической значимости различных стандартов физического развития детей, подростков и молодежи 7-17 лет на примере Липецкой области (Россия, Липецк)	129
КАДОЧНИКОВА Ю.В. Правовой статус спортсменов Российской Федерации (Россия, г. Екатеринбург)	133
ОБОЖИНА Д. А. Роль оценки труда менеджера в эффективности работы физкультурно-спортивной организации (Россия, г. Екатеринбург)	137
ШМАТОВ С.С. Разрешение индивидуальных трудовых споров (Россия, г. Липецк)	139
ШУТОВА Е.Б., КУЗНЕЦОВА Ю.В. Показатели индекса массы тела у студентов специальной медицинской группы (Россия, г. Екатеринбург)	144
РАЗДЕЛ III. СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВОЗМОЖ- НОСТИ ЕЁ КАЧЕСТВЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ.	
146	
ЛОМАКИНА Е.Д. Профессиональные компетенции учителя-тренера в системе подготовки будущего специалиста (Россия, Москва)	147
ЛУБЫШЕВА Л.И. Спортивная культура как ключевая компетенция профессиональной подготовки кадров для олимпиады (Россия, Москва)	149
ПОЛЫНСКАЯ Е.А., ЧЕРНЫХ Е.В. Модель непрерывного постдипломного образования специалистов физкультурно-спортивной отрасли на этапе её становления в Липецкой области (Россия, г. Липецк)	151
РУБАХИН Д.Е. Современные проблемы профессионально-педагогической подготовки педагогов по физической культуре и спорту (Россия, г. Барнаул)	155

ТВОРЖИНСКАЯ Ю.И. Профессиональная готовность специалистов в области фитнес индустрии Ханты-Мансийского округа – Югры (Россия, г. Ханты-Мансийск)	159
ЧЕРНЫХ Е.В. Познавательная активность в системе непрерывного педагогического образования (Россия, г. Липецк)	160
РАЗДЕЛ IV. МОЛОДЁЖНАЯ И ТУРИСТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОТРАСЛИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	164
АНДРЕЕВА С.В. Организационно-педагогические условия институционализации экстремального досуга молодёжи (Россия, г. Красноярск)	165
БУРКОВА А.М. Выявление и устранение недостатков традиционных методик подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка с целью роста популяризации парашютного спорта среди населения (Россия, г. Екатеринбург)	168
ГАВРИЛОВ Д.Н., МАЛИНИН А.В. Структура занятия оздоровительной физической культурой на основе психофизиологических показателей (Россия, Санкт-Петербург)	174
ГОГИЯ Е.О., СЕРОВА Н.Б. Взаимодействие спортивного клуба со СМИ (на примере баскетбольного клуба «УГМК») (Россия, г. Екатеринбург).....	178
ДРОН П.Д. Перспективы развития отечественного кёрлинга как социальной инновации (Россия, Санкт-Петербург)	179
ЗЕБЕЛЯН А.В., ГОЛОМИДОВА М.В. Проведение массовых культурно-спортивных мероприятий как фактор развития физической культуры в молодёжной среде (Россия, г. Екатеринбург)	181
КАЛИНКИН Л.А., НИКОЛЕНКО Ю.И., ЧЕКИРДА И.Ф. Экоспорт как инновационный вид физической культуры и спорта для молодёжи (Москва-Россия, Никосия-Кипр, Афины-Греция)	183
КОРЖОВА А.Ю. Современное состояние адаптивного физического воспитания студенток технического вуза, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (Россия, Г. Екатеринбург).....	184
МАСАЛОВА О.Ю. Оценка сформированности ценностного отношения студентов к здоровью (Россия, г. Смоленск)	190
МЕЛИХОВ В.В. Обеспечение детям-инвалидам возможности получения необходимого уровня двигательной активности в школах г. Ельца (Россия, г. Елец)	194
НОВОКРЕЩЁНОВ В.В., КАТАРИНА Е.В. Особенности проведения Спартакиады факультета физической культуры и спорта в ИжГТУ (Россия, г. Ижевск)	198
СИГИТОВА Л.Г., МОЗОЛЕВСКАЯ Н.В. Некоторые результаты социологического исследования туристической отрасли Липецкой области (Россия, г. Липецк)	201

ЮБИЛЕЙ НАШЕГО КОЛЛЕГИ



Заслуженному работнику физической культуры Российской Федерации, судье Всесоюзной категории по плаванию, доценту Липецкого государственного педагогического университета, Учителю учителей – АНАТОЛИЮ НИКОЛАЕВИЧУ ДУНДУКОВУ – 75лет!

С 1956 г. и по сей день, он посвятил себя физическому воспитанию детей, спортивному совершенствованию подростков, поддержанию спортивной формы ветеранов. В этом благородном предназначении – смысл всей его жизни. И сегодня удивляет, поражает недельная нагрузка его тренерской работы: кроме воскресенья, ежедневно в 6 ч. 30 мин. он в бассейне технического университета со студентами, в 11 ч. дня в бассейне «Спартак» с ветеранами-пловцами, в 16 ч. вновь в бассейне технического университета – секция плавания детской городской спортивной школы и, наконец, в 19 ч. здесь же учит плавать детей дошкольного возраста. Свободным днем остается только воскресенье, теоретически. Практически почти все выходные дни заняты спортивными мероприятиями, в которых он принимает участие в качестве высококвалифицированного арбитра – судьи Всесоюзной категории.

Анатолий Николаевич позволил мне заглянуть в его домашний архив. Похвальным грамотам, дипломам, благодарственным письмам за многолетний труд нет числа. Последняя награда датируется 2008 годом – «Почетный знак Управления физической культуры, спорта и туризма Липецкой области». Удостоверение подписано В.В. Дементьевым, бывшим студентом факультета физической культуры, участником Олимпийских игр 1976г. в Канаде, в плавательной подготовке которого Анатолий Николаевич принимал непосредственное участие. И еще к одному документу из семейного архива, как мне показалось, Анатолий Николаевич не был равнодушен – удостоверение о присвоении звания Мастера Спорта СССР по лыжным гонкам Семеновой Людмиле Алексеевне ныне как 40 лет Дундуковой, старшего преподавателя ЛГПУ.

В трудовой книжке А.Н. Дундукова две скромные записи: в 1956 году принят на должность преподавателя физкультуры и в 1997 году доцент Дундуков А.Н, уволен в связи с переводом на тренерскую работу в детскую спортивную школу по плаванию в бассейне «Спартак». Более 40 лет своей жизни Анатолий Николаевич посвятил благородному делу – подготовке учительских кадров для средней школы и не только.

Его школу прошли: рекордсмен по плаванию Иван Каретников; участник Олимпийских игр в Монреале, МСМК Владимир Дементьев; призеры чемпионатов СССР по плаванию Владимир Савин и Юрий Маренков; МС Наталья Овчинникова и ныне рекордсмен России, многократный чемпион среди ветеранов, доктор экономических наук,

профессор Лев Овражков. Навыкам физической культуры, здоровому образу жизни профессионально учил А.Н. Дундуков и будущих ректоров пединститута профессоров Василия Шахова и Веру Чернову, в незабываемые ими студенческие годы. По замечанию Веры Федоровны, с первых шагов преподавательской деятельности Анатолия Николаевича отличал профессиональный и по существу и форме подход к физкультуре, как важнейшей образовательной составляющей в учебной подготовке студентов к педагогической деятельности. Он всегда обращал внимание студентов, готовившихся стать учителями-воспитателями на философско-социологические и биологические обоснования необходимости занятий физической культурой и спортом, как основы здорового образа жизни. «Думаю, нелегким делом для него было научить меня плавать. Привитые им настойчивость и упорство в достижении цели помогли мне в дальнейшем «выплывать» в житейских волнах бытия. Как высокопрофессиональный специалист А.Н. Дундуков оказал мне - ректору неоценимую помощь, в организации и становлении факультета физической культуры и спорта» - вспоминает Вера Федоровна.

Известный ныне поэт, председатель Липецкого отделения писательской организации, бывший выпускник Липецкого пединститута Б. Шальнев в стихах выразил свое отношение к учителю:

*Судьба была щедра. Я ведал счастье риска:
В толкании ядра, в копье метании, диска.
Но коль была бы власть, с нуля начать все снова,
Хотел бы я попасть в дружину Дундукова.
Бог дал такую статью, что по его канонам,
Был смертный грех не стать
Плавучим чемпионом!*

И сегодня, я уверен, в Липецкой области нет учителя физкультуры или другой дисциплины, спортсмена-ветерана, кто не знаком с Анатолием Николаевичем хотя бы заочно. Всеми уважаемый, деликатный, добрый и щедрый, он не пройдет мимо, чтобы не поинтересоваться как дела, какие проблемы. И готов всегда прийти на помощь.

Думается, так был воспитан он отчимом (отец был репрессирован и погиб в Ухтинских лагерях НКВД в 1941г.). Отчим – участник гражданской войны из казацкого сословия заменил ему родного отца, поставил его на ноги. Память о нем Анатолий Николаевич сохранил и по сей день.

Повезло, если верить в везение, и с учителями. Анатолий Николаевич закончил Липецкую среднюю школу №5 в 1952г. Тепло отзывается он сегодня об учителе истории директоре средней школы №5, учителях математики, русского языка и литературы, биологии, немецкого языка, географии. И, конечно, особое отношение к учителю физической культуры, которому сегодня – 94 года – Работскому Алексею Алексеевичу, многократному чемпиону России по плаванию в старшей возрастной категории. С полным основанием можно утверждать: Алексей Алексеевич, выпускник Ленинградского института физкультуры им. Лесгафта, в начале 50-х годов стоял у истоков Липецкого спорта – спортивная гимнастика, аэробика, штанга, плавание – нет такого вида спорта, который бы он не пропагандировал. Он был кумиром школьников. Его влияние на выбор профессии для выпускника школы, выполнившего 1 р. по плаванию, как бы теперь сказали, на открытой воде р. Воронеж (закрытой воды не было, не было тогда в Липецке плавательных бассейнов), было решающим – факультет физической культуры и спорта Ленинградского пединститута им. А.И.Герцена.

И в 1956 году после успешного окончания учебы с дипломом специалиста учителя физкультуры и тренера по плаванию и водному поло по приглашению замечательного педагога, доцента физико-математических наук, первого ректора Липецкого пединститута Трофима Ильича Поподько, Анатолия Николаевича приняли на кафедру педагогики и психологии. Руководил кафедрой К.А. Москаленко, чей опыт педагогической работы с

учащимися средних школ получит в будущем название «Липецкий» и распространится по всему Союзу. В штат кафедры педагогики Анатолий Николаевич был зачислен потому, что не было в институте самостоятельной кафедры физического воспитания, организация через 1 год ляжет на плечи Анатолия Николаевича. А пока кафедра педагогики и 2 преподавателя физкультуры на два довольно крупных факультета – историко-филологический и физико-математический.

С теплотой, благодарностью вспоминает Анатолий Николаевич замечательного педагога, первого в Липецке вузовского преподавателя физической культуры, выпускницу Герценовского пединститута Лидию Михайловну Азарину, организатора и руководителя первой спортивно-туристической секции в институте. Летом пешие, зимой лыжные – незабываемые маршруты историко-краеведческого характера по только что обозначенной на карте Липецкой области. Она помогла адаптации А.Н. Дундукова в студенческой среде, была помощником в организации самостоятельной кафедры физической культуры.

Отдать должное стоит Анатолию Николаевичу, как руководителю кафедры физической культуры: он поддерживал, помогал организовывать и заниматься самыми разными видами спорта, которые, как принято сегодня говорить, не являлись олимпийскими дисциплинами. В этом случае он проявлял себя как настоящий педагог и тонкий психолог. Получили развитие в пединституте такие виды спорта как шахматы, городки.

Анатолий Николаевич с огромным интересом и вниманием следил за развитием городошного спорта (русские городки), пропагандировал (лично сам пытался его освоить) и был примером для подражания коллегам и студентам. Своим подопечным студентам он постоянно напоминал: вы будущие учителя математики и физики, русского языка и литературы, истории и иностранных языков не забывайте о физической культуре – основе здорового образа жизни, важнейшего условия успехов вашей профессиональной деятельности. Практикой отмечено, если в общеобразовательном учебном заведении преподавание физической культуры и истории ведётся на высоком уровне, успехи учащихся в освоении других предметов не заставят себя ждать.

Глубокое уважение к Анатолию Николаевичу как высококлассному профессионалу, по существу академику физической культуры и спорта испытывают ветераны спорта. В клубе «За здоровый образ жизни», организованного им на базе восстановительного центра гребного канала при поддержке городского комитета по физкультуре и спорту г. Липецка три доктора наук, несколько доцентов, два медицинских врача. Алексей Васильевич Райков – доктор исторических наук, профессор ЛГПУ и после 80-летнего рубежа своей жизни не покидает водной дорожки плавательного бассейна – сильнейший в своей возрастной группе, он любит проверить кроссовую дистанцию, а зимой лыжную. Ну а если вы согласитесь сыграть с ним в партию – другую в шахматы у вашего короля и королевы шансов остаться на поле совсем немного.

Оздоровительную концепцию (систему) испытали на себе и приняли более молодые учёные: доктор технических наук Баженов С.П., доктор социологических наук Шмарион Ю.В., кандидат психологических наук, доцент Черевко И.М., следуя рекомендациям Анатолия Николаевича достиг отличных результатов в покорении водной дорожки – он призёр первенства России среди ветеранов. Все они с теплом и благодарностью вспоминают первые встречи с Анатолием Николаевичем, размышляя и обсуждая о здоровом образе жизни, который стал под влиянием Анатолия Николаевича их образом жизни.

НЕНАХОВ А.В., профессор кафедры российской истории и археологии ЕГУ,
действительный член академии СПб академии туризма

РАЗДЕЛ I.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ В РЕГИОНАХ,

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И

ДРУГИХ СТРАНАХ

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ

АНДРЮШИНА Л.Л., РОДИНА Ю.Д.,
Днепропетровский ГИФКиС, г. Днепропетровск, Украина

Актуальность. Спортивная деятельность отличается рядом особенностей, ее предметом есть сам спортсмен, направленный на достижение спортивного результата. Но спортсмен – это прежде всего человеческая личность во всей совокупности влияющих на нее факторов. Достаточно изученной есть физическая сторона этой деятельности, но последние исследования ученых все больший акцент делают на психологической стороне, отмечая, что именно здесь лежит как поле расширения возможностей человека, увеличение спортивной результативности, так и узел проблем, которые подчас не дают продвигаться человеку в спорте и переходить на следующие ступени спортивной карьерной лестницы. Для нахождения способов влияния и эффективного использования психологических достижений в спорте важно изучить те психологические состояния, в которых спортсмен находится в своей деятельности. Начав работать со сборной Украины по парусному спорту, мы увидели, что психологическая сторона подготовки в этом виде спорта выходит на первое место и то, как спортсмен чувствует себя в соревновательном процессе, который длится в среднем неделю (в зависимости от видов соревнований), является очень значимым показателем.

Цель исследования: изучить психологическую сторону подготовки спортсменов, занимающихся парусным спортом, исследуя их психические состояния во время соревновательного процесса, сравнить показатели по четырем психическим состояниям у спортсменов и у студентов, получающих высшее физкультурное образование..

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- психологическое тестирование – тест самооценки психических состояний по методике Айзенка.

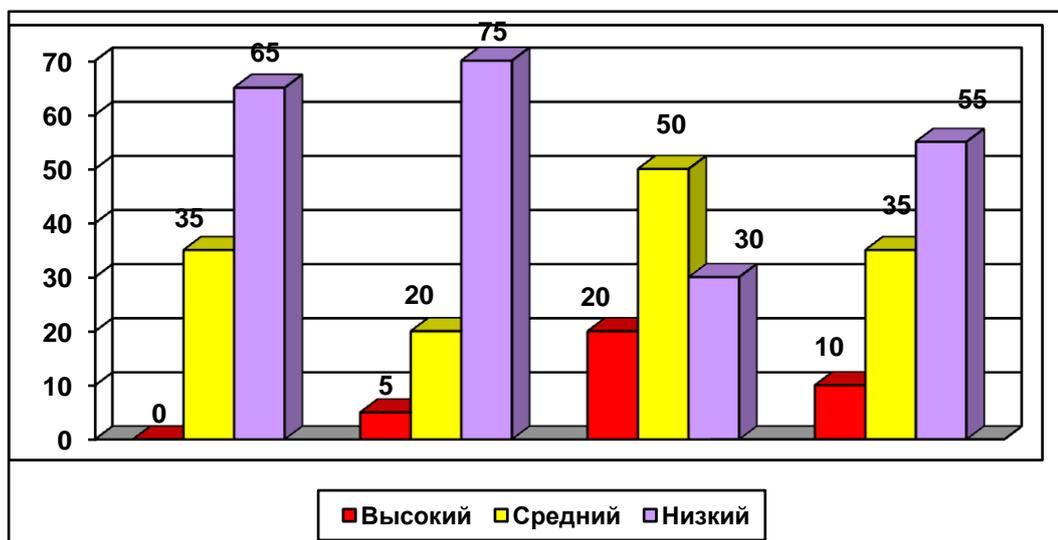
Основная часть. Итак, как уже говорилось выше, изучение психологических аспектов деятельности спортсменов, является не менее важной для тренировочного процесса, чем непосредственно теория и методика спортивной подготовки. Имея опыт изучения показателей психических состояний студенто, получающих высшее физкультурное образование, которое проводилось в рамках научных исследований кафедры на протяжении 2006-2009 гг., а также исследования психических состояний паралимпийской сборной Украины по футболу, мы решили просмотреть эти же показатели у сборной Украины по парусному спорту, учитывая важность этих состояний при построении дальнейшей психологической работы со спортсменами.

Тестирование проводилось с использованием методики Айзенка. Исследовались следующие психические показатели: тревожность (как отрицательное эмоциональное состояние, связанное с переживанием ожидания чего-то опасного, не связанного с конкретными событиями), фрустрация (одна из форм психологического стресса, психическое состояние переживания неудовлетворенности или неудачи при наличии мнимых или реальных препятствий, сопровождаемое гаммой отрицательных эмоций), агрессивность (готовность к агрессивному поведению) и ригидность (негибкость, застылость реакций, трудности в перестройке восприятий, косность в деятельности, невозможность изменений).

Полученные числовые данные для яхтсменов в процентном соотношении приведены в таблице 1 и на диаграмме:

Психический показатель	Низкое значение, %	Среднее значение, %	Высокое значение, %
Тревожность	65%	35%	0%
Фрустрация	75%	20%	5%
Агрессивность	30%	50%	20%
Ригидность	55%	35%	10%

Таблица. 1 Показатели психических состояний у яхтсменов.



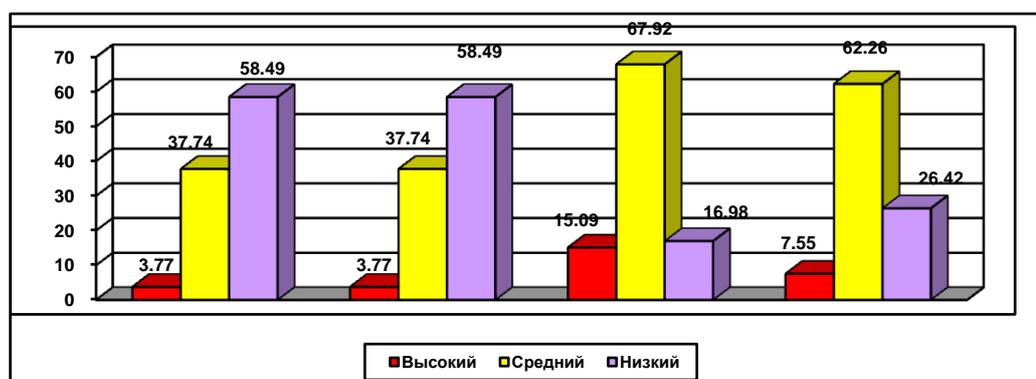
1 показатель – тревожность
2 показатель – фрустрация

3 показатель – агрессивность
4 показатель – ригидность

Полученные числовые данные для студентов в процентном соотношении приведены в таблице 2 и на диаграмме:

Таблица. 2 Показатели психических состояний студентов.

Психический показатель	Низкое значение, %	Среднее значение, %	Высокое значение, %
Тревожность	58,49%	37,74%	3,77%
Фрустрация	58,49%	37,74%	3,77%
Агрессивность	16,98%	67,92%	15,09%
Ригидность	26,42%	62,26%	7,55%



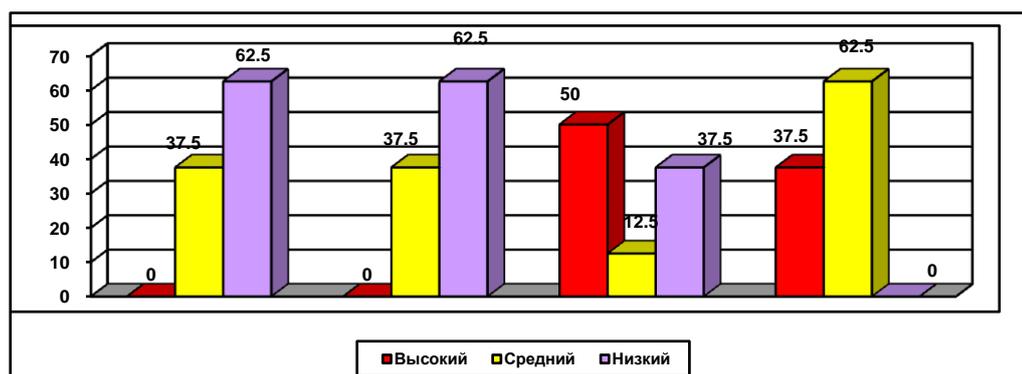
1 показатель – тревожность
2 показатель – фрустрация

3 показатель – агрессивность
4 показатель – ригидность

Полученные числовые данные в процентном соотношении для футболистов-инвалидов приведены в таблице 3 и на диаграмме:

Таблица. 3 Показатели психических состояний футболистов-инвалидов.

Психический показатель	Низкое значение, %	Среднее значение, %	Высокое значение, %
Тревожность	62,5%	37,5%	0%
Фрустрация	62,5%	37,5%	0%
Агрессивность	37,5%	12,5%	50%
Ригидность	0%	62,5%	37,5%



1 показатель – тревожность
2 показатель – фрустрация

3 показатель – агрессивность
4 показатель – ригидность

Сравнивая полученные результаты по трем группам, можем сделать следующие выводы:

1. Показатель тревожности имеет примерно одинаковое значение для всех трех групп, т.е. в нашем исследовании имеет стабильное значение, независимое от конкретной деятельности, а скорее есть характеристикой возрастной группы, в которую попадают все исследуемые (возрастной период в сочетании с родом деятельности всех трех групп не налагает особой ответственности в обеспечении себя, жизненная ситуация достаточно стабильна)

2. Показатель фрустрации сравним у студентов и футболистов-инвалидов и намного ниже у яхтсменов. У этих двух групп есть некоторые фрустрирующие факторы, с которыми в достаточной мере исследуемые справляются. Более низкие показатели фрустрированности у яхтсменов говорят о более сбалансированной психике в этом виде спорта, что показывают и другие исследования и, что, по-видимому, связано с воздействием на психику и личность природных факторов, но требует дальнейших исследований.

3. По показателю агрессивности видим, что спортсмены (1 и 3 группы) имеют большие показатели, что связано с некоторой необходимой активной формой, которая может выражаться как некоторые формы продуктивной агрессивности.

4. По показателю ригидности имеем самую ригидную психику у спортсменов-инвалидов, что объясняется их текущей ситуацией; самая же пластичная психика у яхтсменов, это следует как необходимое требование, выдвигаемое спецификой вида спорта (слишком сильное влияние меняющихся, нестабильных факторов, особенностей погоды и т.д.).

5. Общим выводом есть то, что психические состояния яхтсменов есть более стабильными и уравновешенными по сравнению с другими исследуемыми группами, что возможно есть спецификой воздействия на личность данного вида спорта, но требует дальнейшего изучения.

Литература:

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб: Питер, 2003
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов: Учебное пособие
3. Куликов Л.В. Психологическое исследование. - СПб: Питер, 1995
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1998.
5. Шостак В.И., Лытаев С.А. Физиология психической деятельности человека.-СПб.: ДЕАН, 1999.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ И СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АНДРЕЕВА А. Н., АНДРЕЕВ С.С.,
ФГУ СПб НИИ ФК, С-Петербург, Россия

Сложные социально-экономические условия в стране и связанные с этим ухудшение здоровья, снижением уровня физической работоспособности, повышением уровня тревожности женщин среднего возраста обуславливают необходимость использования сбалансированной двигательной активности, учитывающей их психофизическое состояние и проявленный интерес. При этом двигательная активность должна иметь определенную направленность, и, в частности, оказывать влияние на повышение уровня физической работоспособности, снижение уровня тревожности и приостановление процесса инволюционных изменений сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Поэтому, решение этой проблемы можно успешно осуществлять, используя упражнения аэробной направленности, которые наиболее тесно связаны с показателями здоровья. Внедрение в практику научно-обоснованных технологий комплексных занятий, сочетающих разнородные средства физического воспитания, позволяют удовлетворить потребности женщин в выборе доступных и эффективных форм физической активности с целью сохранения оптимального уровня дееспособности организма, предупреждения инволюции физических качеств, отдельных отстающих функций.

Анализ литературных источников и передового практического опыта работы в группах здоровья показывает, что вопросы занятий с женщинами среднего возраста изучены недостаточно, а имеющиеся исследования носят фрагментарный характер или посвящены какому-либо одному виду двигательной активности: Барышева Н. 1997г; Беляева Б.Т. 1985г; Виноградов П.А. 1996г; Коробко А.Б 1962г; Лаврухина 2000г; Меньшуткина Т.Г. 2000г; Петряева А.В. 2001г; Пономарева В.В. 2001г; Сигур Л.С. 1991г; Солодков 2001г; Ушаков И.Б. 2005г; Федорова 2003г; Хорохольская И.Р. 1997г и другие.

Отсутствие научно обоснованных методических подходов и программ для занятий с женщинами среднего возраста с учетом их интереса, исходного уровня физического состояния, комплексного использования нескольких видов упражнений аэробной направленности (плавание, аэробика, велосипед, бег и другие) и организационных возможностей, делают эту проблему актуальной.

Предполагается, что комплексный подход к разработке содержания и организационных особенностей занятий в группах здоровья, учитывающий личные интересы, исходный уровень физического состояния и возможности женщин среднего возраста, позволит подобрать адекватные средства для занятий, их рациональное сочетание, и повысить уровень психофизического состояния занимающихся.

Цель данного этапа исследования состоит в изучении личных предпочтений в выборе средств оздоровительной физической культуры, определении исходного уровня физического состояния и динамики морфофункциональных показателей женщин среднего

возраста под воздействием педагогического эксперимента.

Новизна исследования заключается в систематизации правил подбора средств занятий в группах здоровья и индивидуально для каждого занимающегося в организационных подходах, при проведении комплексных занятий с использованием упражнений аэробной направленности с женщинами среднего возраста.

Анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос и анкетирование; антропометрические измерения (рост тела, масса тела, окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бедер); тестирование; математическая статистика.

Исследования были проведены на базе бассейна «Юность России» в городе С-Петербург (занятия продолжаются). В исследовании приняли участие 126 женщин среднего возраста. Занятия в бассейне проводились 1 раз в неделю по 90 минут, (всего было проведено 40 занятий, общее количество 60 часов), и 2 – 3 раза в неделю самостоятельно по избранному виду двигательной активности. В ходе исследования было опрошено 126 женщин по анкете, разработанной организаторами исследования.

Участники экспериментальной группы (33человека) были протестированы по 30 показателям. Из числа обследованных были сформированы 3 экспериментальные группы.

По результатам анкетирования было выявлено, что недостаток двигательной активности испытывают - 20,6 % опрошенных; практически не испытывают - 57,9%; ощущают потребность покоя - 21,5% опрошенных (рис 1).

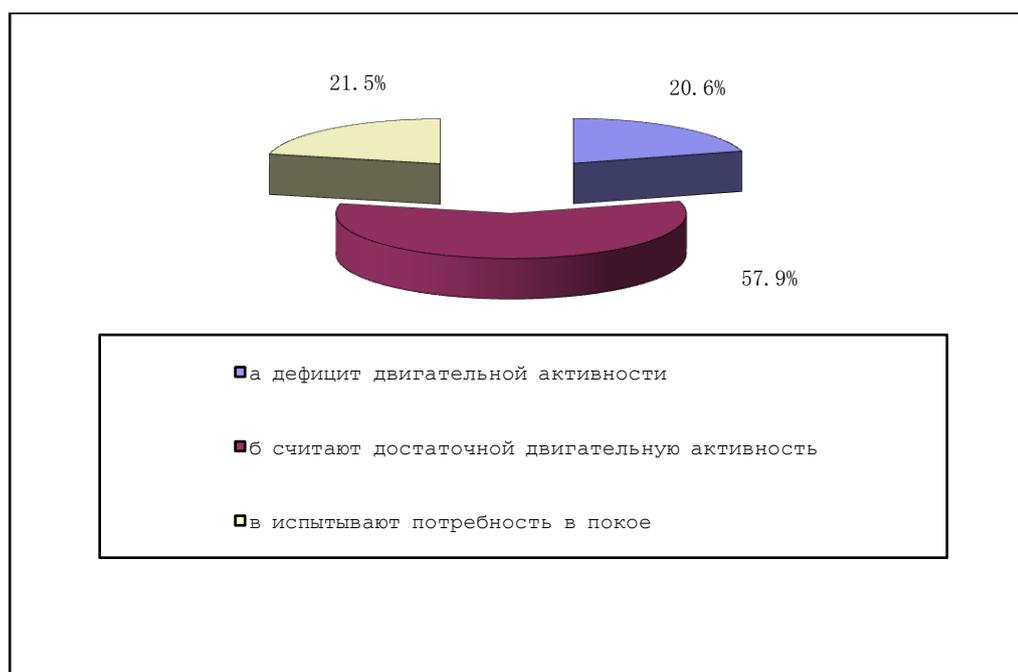


Рис 1 Характеристика двигательной активности опрошенных (n=126)

В блоке вопросов о предпочтениях занятий в свободное время физически активную жизнедеятельность (бег, лыжи, вело, плавание и др.) выбрали -38,7% респондентов; поездка за город, посещение театров -29,2%; пассивный отдых (выспаться) – 31,4%; другое -0,7% (рис 2).

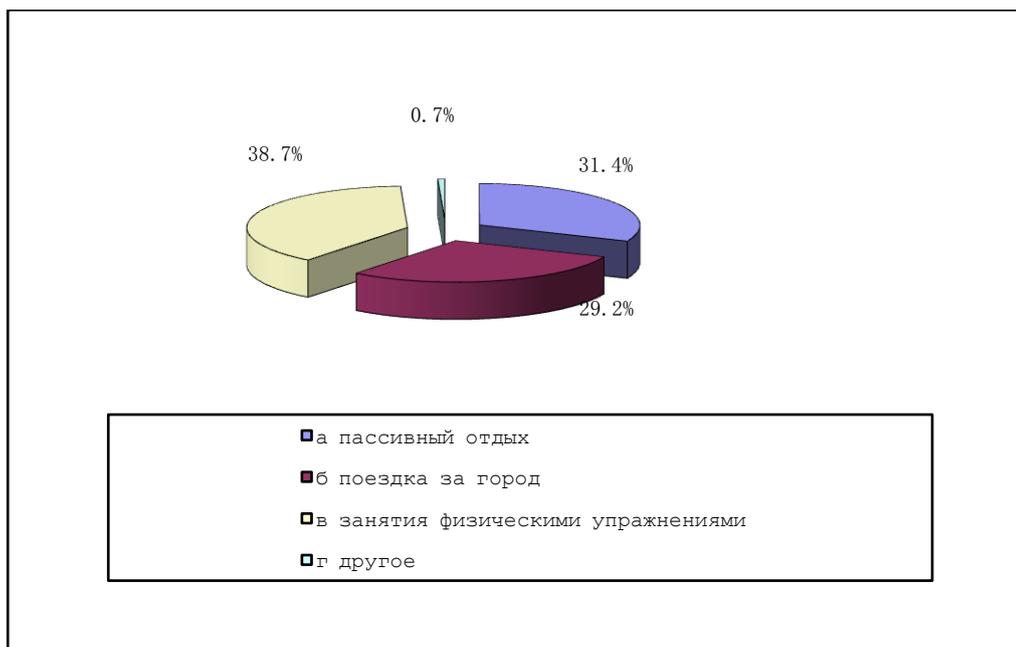


Рис 2 Предпочтения в выборе занятий в свободное время (n=126)

В следующем блоке, рассматривается цель занятий оздоровительной физической тренировки. Установлено, что 58,8% опрошенных ставят целью укрепление здоровья и улучшения самочувствия.; 33,1% - намерены улучшить свое телосложение. 7,4% - повысить работоспособность; 0,7 % - другие причины (рис 3).

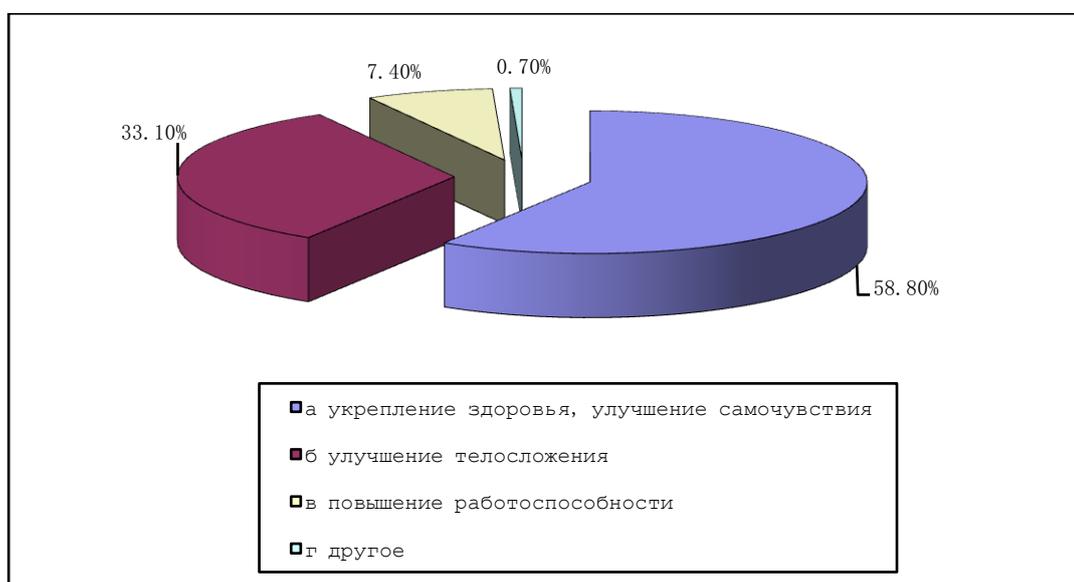


Рис.3 Цель занятий физическими упражнениями (n=126).

По результатам тестирования, было установлено (табл.1), что исходный уровень физической подготовленности, аэробной, мышечной выносливости, быстроты и координационных способностей - ниже среднего, а гибкости - выше среднего. Уровень артериального давления и ситуативной тревожности в пределах нормы, а жизненный индекс - ниже среднего.

Таблица 1. Характеристика обследуемых. ($X \pm \sigma$, n=33)

№	Показатели	Результаты обследования
1	Возраст, лет	50,5±9
2	Вес, кг	65,6±9,6
3	ЧСС п, уд./мин.	78,5±9,6
4	АД с, мм/рт/ст	121 ±12,5
5	АД д, мм/рт/ст	76,4±9,5
6	Жизненный индекс гр/см	37,1±8,2
7	Ситуативная тревожность усл. ед	41,1±7
8	Мышечная выносливость, усл. ед.	14,6±5,9
9	Аэробная выносливость усл. ед.	9±2,4
10	Гибкость, см	7,5±11,8
11	Быстрота, см	19,4±4,4
12	Координация, с	21,9±20,8
13	Физ. подготовлен., усл. ед	16,7±4,8

По результатам корреляционного анализа, было установлено, что интегральный показатель общей физической подготовленности взаимосвязан не только с отдельными качествами (аэробной r -(0,4), мышечной выносливостью r -(0,9), гибкости r -(0,9), координационных способностей r -(0,5), быстроты r -(0,4)), но и с показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы r -(0,6), календарным r -(0,8) и биологическим возрастом r -(0,6) и психо-эмоциональной сферы (ситуативная тревожность r -(0,9), комфорт – дискомфорт r -(0,6).

Таблица 2. Динамика морфо-функционального состояния женщин экспериментальной группы. ($X \pm \sigma$, n=33)

№	Показатели	Результаты обследуемых		Достоверность различия (p)
		1-е обследование	2-е обследование	
1	Возраст, лет	50,5±9	52,0±8,3	p<0,05
2	Вес, кг	65,6±9,2	65,1±8,5	p>0,05
3	ЧСС п, мм./рт./ст.	78,5±9,6	80,2±10,7	p>0,05
4	АД с, мм./рт./ст.	121±12,5	124±17,6	p>0,05
5	АД д, мм./рт./ст.	76,4±9,5	76,9±8,5	p>0,05
6	Жизненный индекс, гр/см	31,7±8,2	36,6±6,9	p<0,05
7	Психическая работоспособность, усл. ед.	10,5±3,1	9,6±2,1	P<0,05
8	Ситуативная тревожность, усл. ед.	41,1±7	42,3±6,8	p>0,05
9	Аэробная выносливость, усл. ед.	9±2,4	9,1±3,1	p>0,05
10	Мышечная выносливость, усл. ед.	14,6±5,9	13,4±3,4	p<0,05
11	Гибкость, см	7,5±11,8	5,6±15,7	p<0,05
12	Быстрота, см	19,4±4,4	20,9±3,7	p>0,05
13	Координация, с	21,9±20,8	21,2±18,1	p>0,05
14	Физическая подготовленность, усл. ед.	16,7±4,8	16,8±4,4	p>0,05

Результаты корреляционного анализа показывают, что при разработке индивидуальной программы следует учитывать исходный уровень функционального состояния (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервной системы, психоэмоциональной сферы) двигательной подготовленности и других показателей.

Для проведения педагогического, эксперимента занимающиеся в бассейне были разбиты на 3 подгруппы, в зависимости от использования дополнительных средств: 1-плавание+бег+аэробика- 3-4 занятий в неделю; 2-плавание+утренние физические упражнения; 3-плавание+дозированная ходьба.

Заключение: по результатам анкетирования было установлено, что практически не испытывают недостатка в двигательной активности 57,9% женщин, а предпочитают активную жизнедеятельность 38,7% опрошенных; более половины опрошенных (58,8%) ставят целью занятий – укрепление здоровья и улучшение самочувствия.

По результатам тестирования было установлено, что исходный уровень физической подготовленности, аэробной, мышечной выносливости, быстроты и координационных способностей – ниже среднего, а гибкости – выше среднего; уровень артериального давления и ситуативной тревожности – в пределах нормы, а жизненный индекс и ЧСС в покое ниже среднего.

После проведения педагогического эксперимента, по результатам тестирования, достоверно улучшились показатели гибкости, быстроты, координационных способностей и физической подготовленности занимающихся, а также жизненного индекса; в остальных показателях также произошли изменения, однако различия их недостоверны.

Распределение занимающихся экспериментальной группы на 3 подгруппы по выбору дополнительных средств физической активности позволило в поисковом эксперименте определить наиболее эффективные сочетания упражнений различной направленности, для достижения поставленной цели и в разработке организационных подходов в построении индивидуальных программ занятий.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность использования выбранных средств и организационных форм, для повышения физической работоспособности, коррекции телосложения, снижения уровня психо-эмоциональной сферы.

Литература.

1. Беляев Б.Т. Использование плавания с целью повышения работоспособности людей старшего и среднего возраста: дис...канд. пед. наук.- Л, 1985г. 156 с.
2. Виноградов П. А., Дуданин А. П., Основы физической культуры и здорового образа жизни: Уч. Пособие М, 1996г.
3. Виноградов П. А., Физическая культура и здоровый образ жизни. М, 1990г.
4. Меньшуткина Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: Монография / Спб ГАФК им. П. Ф. Лезгафта, 1999г., 192с.
5. Оздоровление женщин с избыточной массой тела: (опыт работы оздоровления женщин ,с различной степенью ожирения) / Новокузнецк гор. врачебно-физкультурный диспансер / Сост. Сигур Л. С., Егоров Г.С./- М.:, 1991г.,21с.
6. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека – Л. 1986г.
7. Ушаков И. Б. Качество жизни и здоровье человека – М. – Воронеж: Истоки, 2005г.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учеб. пособие, Самара, 1997г./ Под ред. Барышевой Н. и др.
9. Шеффер И. В. Гимнастика для женщин - М.: Физкультура и спорт, 1984г.

ПРИРОДОСООБРАЗНОСТЬ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

БАЛЬСЕВИЧ В.К., д.п.н., профессор
ФОУ ВПО РГУФК, Москва, Россия

Исследования онтогенеза моторики у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, позволяют отметить такие основные закономерности ее эволюции, имеющие опре-

деленный технологический смысл для разработок конкретных программ многолетней физической подготовки человека, в том числе и индивидуальных:

1. Гетерохронный характер развития различных звеньев и систем морфологии и функций организма, обеспечивающих реализацию двигательной активности.
2. Синфазность периодов интенсивного роста элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур.
3. Многоуровневая ритмичность развития систем моторики, их элементов и структур.
4. Высокая степень индивидуальности двигательных проявлений.

Опираясь на эти закономерности и руководствуясь эволюционным подходом, мы сформулировали **природосообразный подход** теории многолетней физической подготовки [1].

Принцип детерминации означает необходимость учета в процессе физической подготовки консервативных и лабильных компонентов морфофункциональной организации человека и ее развития в ходе реализации физической активности. Консервативные признаки морфофункционального комплекса моторики должны быть главными объектами нашего внимания при выборе видов физкультурной и (или) спортивной активности, при разработке многолетних программ физического совершенствования человека. В то же время лабильные признаки должны оцениваться с точки зрения возможностей и оптимумов их развития, необходимости и достаточности уровня развития физического потенциала на разных этапах жизни, способности индивидуума надежно усваивать обучающую (тренирующую) информацию.

Принцип детерминации диктует необходимость разработки индивидуальных морфофункциональных и мотивационных профилей занимающихся как основы для построения этапных моделей их моторной, функциональной и психологической подготовленности, а также обуславливает полезность разработки типологии двигательных проявлений как базы для обоснованного выбора оптимальных границ биомеханических параметров и реализуемых в физических упражнениях двигательных качеств. Это, в свою очередь, открывает новые возможности для детализации тренировочных программ на основе эффективного учета индивидуальных особенностей каждого человека и уточнения оптимальных характеристик его функциональных кондиций.

Эффективность физической тренировки как в многолетнем плане, так и в более короткие промежутки времени, вплоть до недельного цикла и отдельного занятия, будет, на наш взгляд, более высокой, если акценты тренирующих воздействий будут совпадать по характеру с естественными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики и текущим состоянием систем моторики. Поэтому сформулированный нами **принцип адекватности** означает необходимость такой организации тренирующих воздействий, которая учитывала бы готовность систем организма человека к восприятию обучающей или тренирующей информации определенного типа.

Наконец, с учетом выявленной закономерной фазовости и цикличности развития моторики выдвигается **принцип фазового акцента**. Опираясь на этот принцип, мы получаем возможность обоснованно распределить во времени тренировочные нагрузки разной направленности. Принцип фазового акцента обуславливает целесообразность соблюдения строгой последовательности в стимулировании развития сначала элементной основы систем движений (отдельные физические качества, обеспечивающие их морфофункциональные компоненты, отдельные биомеханические элементы), а затем их структурной организации.

Природосообразный подход к тренировке позволяет создать возможности для упорядочения распределения средств тренирующих воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития кинезиологического потенциала человека.

Реализация тренировки такого типа требует соблюдения следующих основных правил.

Согласно **правилу однородности тренирующих воздействий**, в тренировочных занятиях одной направленности, последовательно выполняемых в рамках одного тренировочного пула, должны быть использованы одни и те же тренировочные средства с одной и той же дозировкой нагрузок. “Управленческий” эффект заключается здесь в точном знании тренером характера, объема и интенсивности нагрузок, приводящих или не приводящих к сдвигу в состоянии спортсмена, и в большей определенности информации о результатах использования конкретных тренирующих воздействий. Это позволяет быстро сузить диапазон тренерских решений по характеру, объему и интенсивности нагрузок. Однородность тренирующих воздействий позволяет также упорядочить систему использования средств восстановления работоспособности спортсмена на основе учета специфики нагрузки и знания характера энерготрат при ее выполнении.

Жесткость требований к однородности воздействий касается только одного тренировочного пула. В другом таком же по характеру пуле параметры тренировочной нагрузки могут быть скорректированными, однако и здесь они должны быть направлены на развитие той же компоненты двигательной функции.

Правило минимизации состава тренирующих воздействий ограничивает круг средств одной и той же направленности, применяемых в рамках одного пула. Такая минимизация необходима для обеспечения большей определенности оценки эффективности применения отдельных средств тренировки. Понятно, что если в рамках одного пула применяется два или три средства тренировки, то тренеру и спортсмену становится гораздо яснее, какие именно средства обеспечивают конечный для данного пула эффект. Это в значительной мере снижает степень неопределенности суждений тренера и спортсмена о целесообразности применения того или иного тренировочного средства в аналогичной фенотипической ситуации.

С помощью **правила необходимости и достаточности тренирующих воздействий** можно управлять дозировкой нагрузок в рамках одного пула и в известной мере одного занятия. Согласно его требованиям пул воздействий должен быть завершен тогда, когда началась стабилизация в развитии тренируемого параметра кинезиологического потенциала спортсмена. Это позволяет избежать формирования жесткого стереотипа реакций атлета на тренирующие воздействия и вовремя изменять характер нагрузок, т. е. переходить к следующему пулу.

Таким образом, если первые два правила пуловой тренировки определяют содержание фазового акцента тренирующих воздействий, то третье — момент их смены.

Проанализировав тенденции и возможные новые пути развития теории и методики спортивной тренировки, мы можем лучше понять перспективы развития теории и методики оздоровительной и общеразвивающей тренировки.

Организационной основой тренировки, осуществляемой в оздоровительных и общеразвивающих целях, должно быть систематическое проведение тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются общими дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок общеразвивающей тренировки, равно как и их многолетняя динамика, определяются целью достижения оптимума физической подготовленности каждого человека, обеспечивающего приемлемый для него уровень физического здоровья и успешность жизнедеятельности.

Тренировка изменяет состояние организма человека. Эта простая формула отражает свойство человека и вообще всего живого изменяться, развиваться. Это свойство дано человеку изначально и не покидает его в течение всей жизни. Целенаправленная тренировка существенно изменяет этот процесс, но она не может изменить его главных закономерностей, которые сформировались в течение миллионов лет эволюции живого на

земле (а возможно, и не только на нашей уникальной планете) и эволюции человека как биологического вида.

Эти главные закономерности сводятся к неравномерному и гетерохронному развитию всех звеньев аппарата движений человека и других органов и систем человеческого организма в своей совокупности, обеспечивающих возможность сознательной реализации кинезиологической функции в интересах нормальной жизнедеятельности и поддержания гомеостаза.

Такое общее свойство развития кинезиологической функции человека позволяет сформулировать **основное правило** физической тренировки: **ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТЕКУЩЕМУ СОСТОЯНИЮ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА И СОРАЗМЕРЯТЬСЯ С ЕСТЕСТВЕННЫМ РИТМОМ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЕГО КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.**

Руководствуясь этим правилом, мы должны обеспечивать выбор тренировочных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые бы соответствовали целям тренировки и в то же время были бы адекватны сегодняшнему состоянию организма занимающегося. Режимы тренировочных нагрузок должны также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями развития его кинезиологических систем в текущем возрастном интервале, т. е. должны учитываться и фенотипическая готовность и естественная предрасположенность к предлагаемой направленности и интенсивности нагрузки.

Следовать основному правилу тренировки — значит на практике учитывать реальное единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и фундаментальных свойств его организма: изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию.

Таким образом, физическую тренировку человека можно определить как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала, согласованный с ритмом его естественного (нестимулируемого) развития.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека (текст) / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009.- 220с.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БАУЭР В.Г., к.п.н., ЗТР СССР, ЗР ФК РФ
Москва, Россия

21 мая 2009 года в Госдуме проходили Парламентские слушания на тему «Законодательное обеспечение национальной образовательной стратегии - инициативы «Наша новая школа» с участием субъектов РФ. Выступление представителей Госдумы Г.А. Балыхина, Министерства образования - Ю.П. Сентюрина, РАО - И.М. Риморенко, представителей 17 территорий России - транслировались по телевидению.

Участники наглядно ознакомились с организацией мониторинга резервов здоровья и физической работоспособности детей дошкольного и школьного возраста, закрытого административно-территориального образования Знаменск, Астраханской области. С сообщением выступила начальника городского отдела образования Мажуренко Л.П.

Рабочей группе по проведению парламентских слушаний была предоставлена информация, которую целесообразно внести на обсуждение IV международной научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта» в Липецке.

Дети, подростки и учащаяся молодежь по уровню здоровья, физического развития и подготовленности разделяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В 2007 году в России к специальной медицинской группе отнесено 1 млн. 197 тыс. или 5.7%. Среди них: дошкольники составляют - 2.9%; школьники - 4.5%; учащиеся СПО - 6.4%; учащиеся ССЗ - 7.7%; студенты ВУЗов - 12.8%.

По данным Минобразования, Минздрава, НИИ педиатрии РАН здоровыми являются 15% школьников, 50% имеют отклонения в здоровье, 35% страдают хроническими заболеваниями.

Из 10 тыс. школьников, отнесенных по данным медицинских осмотров в поликлиниках к основной медицинской группе, традиционно рассматриваемых в качестве практически здоровых, функциональный класс оказался «ниже среднего и низкий». Доля школьников с нормальным физическим развитием составила 28.6% (д.м.н. проф. заслуженный деятель РФ С.В. Хрущев, с соавторами).

Практика физического воспитания, дошкольного и школьного образования, медицинского контроля состояния здоровья свидетельствует, что оценка возраста человека является крайне важной и не простой проблемой. Лица одного и того же хронологического (паспортного) возраста иногда значительно отличаются друг от друга по биологическому возрасту (возрасту развития) и эти различия могут достигать 3-4 лет.

Младенчество является решающим периодом познавательного развития - в это время ребенок может многое приобрести и многое потерять. Более того, потери этого периода с возрастом восполняются труднее, а приобретение остается надолго. То, что приходит слишком рано, застаёт ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с новым, и вместо развития новых способностей происходит «дрессировка». То, что происходит слишком поздно, не повышает спонтанного интереса, и затрудняет правильную оценку того, чему необходимо научиться. Закон телесного созревания гласит: орган лучше развивается, когда адекватно задействованы все его функции. К важнейшим фазам созревания организма относятся:

- нервная система и органы чувств, требуются для достижения полной функциональной пригодности первые 8-10- лет жизни;
- созревание ритмических функций происходит до 14-16 лет;
- полная функциональная зрелость системы обмена и конечностей наступает только к 20-22 годам.

Требования дошкольной и школьной программы, как известно, ориентированы на календарный возраст детей и совершенно не учитывают их истинного возраста развития. В результате возникает феномен «способных и неспособных» детей.

На учебных занятиях физического воспитания в одном и том же классе (группе) имеются акселерированные дети (выше ростом, имеют большую длину ног, рук, больший вес), а зачетные требования одинаковы для всех. Так возникает несправедливость при оценке их успеваемости, что на практике нередко ведет к созданию негативного отношения к предмету физической культуры. То же имеет место при диагностике состояния здоровья, физической работоспособности.

Игнорирование биологического возраста ребенка, особенного подростка и, сравнение его показателей со стандартами, разработанными для хронологического возраста, часто полярным образом искажают оценку состояния здоровья и рекомендации.

В этой же связи находится другой очень важный момент. Существующая тарификация заработной платы тренера, к сожалению, используется порочно, в зависимости от числа имеющихся спортсменов разрядников и др. В этой связи тренер оказывает больше внимания акселерированному юному спортсмену, который в силу опережающего развития показывает более высокий результат. Тогда всеми силами начинается его натаскивание на спортивный результат, эксплуатируя еще не окрепший организм. Заканчивается это тем, что, в лучшем случае, ребенок, показав однажды или даже не однажды, высокий результат в дальнейшем покидает спорт. В худшем случае, чрезмерные, несообразные

римые с биологическим возрастом ребенка, нагрузки, приводят к срыву адаптации, травмам и перенапряжениям. К счастью такие явления хотя и являются исключением, однако имеют место.

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» вступил в силу 30 марта с.г. В соответствии со статьей 28 Организация физического воспитания и образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных и дополнительных образовательных программ;
- проведение медицинского контроля организации физического воспитания;
- проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития.

Практические уроки физического воспитания проводится в неоднородных по составу группах учащихся, в то время как занятия должны носить обучающий, развивающий, формирующий характер. Физическое воспитание не даст эффекта без формирования знаний (*применять и достичь успеха*), умений (*научить тело правильно реагировать на ситуацию*), без решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач.

Характерные ошибки в процессе воспитания. Мало кто замечает, насколько ребенок продвинулся в своем развитии по сравнению с предыдущим годом. Замечают лишь, насколько он лучше или хуже по сравнению с другими детьми. Значит - признавать личность не умеем, но умеем оценивать?

Результаты регионального мониторинга психофизического здоровья и физической подготовленности школьников Липецкой области объективны и подтверждают уровень фактической подготовленности учащихся (*Дементьев В.В., к.п.н., начальник УФКС и Т*).

Ключевые понятия ценностей здоровья	Уровни развития и подготовленности		
	выше среднего	средний	ниже среднего
Морфофункциональное развитие	0.1	30.5	69.3
Физическая подготовленность	2.1	34.5	63.3
Физическое развитие	6.9	35.1	58.0
Усредненный показатель	3.0	33.3	63.5

Как видно, более 60% школьников имеют уровень функционального развития ниже среднего (*Полынская Е.А., к.п.н., доцент, член-кор, МАНПО*).

Следовательно, к школьникам должен быть найден и применен индивидуальный подход, минимизирующий риск для здоровья.

Кто определяет этот уровень, если на учителя физкультуры в среднем приходится 166 учащихся и 64 занимающихся в спортивных секциях. Реально ли дважды в год ждать от учителя результатов мониторинга? В отличии от тренера оценивает уровень знаний и умений независимые эксперты, специалисты, преподаватели, тренеры-преподаватели, инструкторы – методисты, привлекаемые к обработке результатов.

В Липецкой области эта проблема решена, администрацией области, посредством создания ГУ «Информационно-аналитического Центра развития физической культуры и спорта»

Некоммерческое партнёрство «ДРОЗД» по согласованию с городской мэрией изучило и обобщило практику проведения мониторинга резервов здоровья и физической работоспособности школьников, ЗАТО Знаменск Астраханской области.

классы	Тестировано (чел).	Уровни развития (проценты)		
		выше среднего	средний	ниже среднего

1-4	868	8.8	43.5	47.7
5-8	1115	30.0	44.6	25.3
9-11	1342	59.3	34.9	5.7
динамика	3425	+6.7	-1.2	-8.3

Динамика индекса физического развития за 2003-2005 годы от начальных до старших классов: *подтверждает насколько продвинулись учащиеся: **хороший уровень*** - увеличился почти в 7 раз; ***средний*** - сохранилась на уровне прежнего; ***низкий*** - сократилась более 8-ми раз. Без учета реальных возможностей детей, инновационная деятельность не принесла бы желаемого успеха.

Проводимый мониторинг резервов физического здоровья и работоспособности детей доступен, понятен, малозатратен (*обеспечивают лишь два специалиста*), имеет современное информационно-диагностическое обеспечение. С его помощью возможна комплексная оперативная количественная оценка качества образования и, принятие научно-обоснованных управленческих решений.

Отечественная система здравоохранения разрабатывает концепции первичного сохранения здоровья детей, а оно оказалось в руках педагогов. Следовательно, нужны другие концепции, иная политика охраны здоровья подрастающего поколения (*Владимир Филиппович Базарный*).

Многие годы учёными приводятся научно-обоснованные данные о недостаточном объеме двигательной активности, *но только без учета их исходного уровня*. В зависимости от чего могут понадобиться 3 и более часов физической нагрузки в неделю.

Несмотря на то, что научно-практическая конференция не место для просвещения её участников, с сожалением констатирую, что отечественный мониторинг резервов здоровья и физической работоспособности согласно договору с Ассоциацией «Народный Спорт Парк» успешно реализуется в Германии и Франции.

Международное сотрудничество в образовании и науке предусматривает (именно сейчас нужно создавать основы национальной конкурентоспособности там, где можем получить будущие выгоды и преимущества). Наш портрет - это производство (*а в перспективе – и экспорт*) знаний, новых технологий и передовой культуры. А значит - достижение лидирующих позиций в науке, в образовании в искусстве. Мы обязаны быть на переднем крае инноваций в основных сферах экономики и общественной жизни,

Беда в том, что мы в течение советского периода и сегодня пытаемся поправить трагедию детей в школах внеурочными мероприятиями. При этом деструктивное влияние методики учебного процесса из поколения в поколение неумолимо нарастало. Из заявления экс-министра образования Владимира Филиппова: «Последние 30 лет мы почти в 2 раза увеличили нагрузку. Наш школьник стонет!» Какими спортивными залами можно поправить оформившийся в детском дошкольном и школьном образовательном учреждении «засижено-костный» динамический стереотип.

Планировать повсеместно увеличение (*до 3 часов в неделю уроков физкультуры в неделю*) - не представляется реальным. Такое разрешение дано ещё 8 лет спустя. Для его реализации необходимо кратное увеличение: единовременной пропускной способности спортивных сооружений; числа работников физического воспитания, не говоря уже об увеличении объема заработной платы.

Скорее всего, речь должна идти о новых формах и методах физического воспитания: как Центры образования, экспериментальные площадки (*классы*), группы дополнительного образования, группы ЛФК, различные движения типа «ДРОЗД» и т.д. Подобного опыта на местах накоплено немало, беда лишь в том, что мало кто его изучает, обобщает и доводит до исполнителей. Как уже было отмечено, зарубежные коллеги это делают с опережением хозяев достояния.

Уровни физической подготовленности школьников ста классов (*с 1 по 10*) и учащихся спортивных школ различных регионов* России (*в процентах*)

Контингент уровни процент	Школьники			из них уч-ся ДЮСШ		
	<i>низкий</i> 12.8	<i>средний</i> 54.9	<i>высокий</i> 32.3	<i>низкий</i> 2.0	<i>средний</i> 17.2	<i>высокий</i> 11.5

• *регионы не указаны из этических соображений*

Как известно, спортивные школы призваны заниматься с практически здоровыми детьми. Мониторинг резервов здоровья и работоспособности школьников и учащихся спортивных школ подтверждает, что для достижения дифференцированного содержания учебных занятий и спортивной подготовки, исходя из уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности, необходимы три учебные и учебно-тренировочные программы.

Сравнительный уровень диагностики физической подготовленности учащихся спортивных школ среди школьников. Тестирование проводится с целью получения информации, для принятия управленческих решений по укреплению здоровья, установления соответствия занимающихся, помощи учителю, тренеру-преподавателю, спортсмену, чтобы выбраться из сложившейся ситуации, а не для обвинения их несоответствия.

В технологии учебного процесса и спортивной подготовки должна присутствовать диагностическая оценочная система, позволяющая отследить динамику развития школьника юного спортсмена. Основанием оценки технологии послужили многолетние исследования и анализ 283 учебно-тренировочных занятий, на всех этапах становления спортивного мастерства по группам видов спорта, поэтому суммарную тренировочную нагрузку целесообразно рассматривать как явление.

В основе системы физических упражнений - объём и интенсивность тренировочных нагрузок, направленных на углубленную специализацию и расширение потенциальных возможностей организма.

Объём специализированных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки

Показатели	НП	УТГ	СС	ВСМ
Учебный план	34	47	60	74
Факт	73	69	75	79
Реализация %	214	146	125	106

* *тренировочные нагрузки по зонам интенсивности, измеряемым по характеру реакции организма на нагрузки.*

Как видно, в тренировочном процессе происходит подмена разносторонней физической подготовленности более специализированной тренировкой в виде спорта, что накладывает определенные ограничения на дальнейшую спортивную карьеру и рост достижений юных спортсменов (*Ф.П.Суслов*)

Выдающиеся спортсмены должны являться гордостью и генофондом нации, а не пропагандировать состоянием своего здоровья пагубное влияние большого спорта на организм человека, связанное, как правило, с интуитивным подходом к формированию интенсивности нагрузок и другими серьезными ошибками в методическом и методологическом обеспечении тренировочного процесса.

Тренировочные нагрузки большой интенсивности (176-187 уд/мин, в процентах)

Показатели	Этапы подготовки			
	НП	УТГ	СС	ВСМ
Учебный план	24	37	51	65
Факт	36	35	37	34
Реализация %	150	94	72	52

Из-за большой интенсивности тренировок, начинающие спортсмены вынуждены выдерживать значительные, физические и психологические нагрузки, поэтому необходим их контроль, чтобы спортсмены не страдали от перенапряжения.

Как видно, главной проблемой подготовки спортивного резерва остается несовершенство технологии процесса подготовки. Прослеживается заинтересованность тренеров в спорте высших достижений, направленная на специализированную высокоинтенсивную (*форсированную*) подготовку спортсменов, где оплата труда до 14 раз, а с учетом надбавок до 68 раз больше, чем в массовом спорте.

Повышенный объем *специализированной, высокоинтенсивной* тренировки даёт *форсированный* результат в раннем возрасте. Отсутствие контроля самочувствия и качества системного развития юных спортсменов под влиянием завышенного недельного объема: (учебного - до 32 час; тренировочного до 36 час) в определенной мере, привело к печальной статистике *нездоровья* спортсменов, задействованных в спорте высших достижений. **Указанные показатели – перегруженность программам обязательного и дополнительного образования.**

Национальная образовательная стратегия – инициатива «Наша новая школа». Её составляющими могут стать основные направления в сфере дополнительного образования спортивной направленности:

* Дети должны получить возможность раскрыть свои способности, посредством мониторинга здоровья и работоспособности.

* Система поиска (*отбора и ориентация*) и поддержки талантливых детей их сопровождение в течение всего периода становления высшего спортивного мастерства;

* Необходимо совершенствовать систему моральных и материальных стимулов для сохранения лучших специалистов и постоянного повышения квалификации.

Резюме. Настало время отказаться от представления тренировки только как о процессе приобретения специальных технико-тактических навыков, развития физических качеств. Необходимо обратить внимание на образовательную сторону тренировки, на вооружение юных спортсменов теоретическими знаниями.

Для этого администрации спорт школ необходимо использовать имеющиеся рычаги: выявить качество педагогического труда, обобщить передовой опыт работы тренеров; исследовать причины отклонений процесса подготовки и информировать тренера.

Понимание тренером причин недостатков и путей выхода из них - суть повышения квалификации.

СКАЗКОТЕРАПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

БОЯРСКАЯ Л.А. к.п.н., КРАЛИНА Н.В.
ГОУ ВПО УрГТУ – УПИ, г. Екатеринбург, Россия,

Гармоничное развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим развитием ребенка. Опора на личностный и деятельностный подходы предполагает построение внешних факторов (среды и обучения), физического и моторного развития с учетом внутренних особенностей ребенка, диапазона индивидуальных различий, так как каждый ребенок имеет свои природные задатки, индивидуальные конституционные особенности, типологические особенности высшей нервной деятельности, уровень развития двигательных качеств на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Это обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и представляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, что достичь этих результатов возможно при условии не насильственного стимулирования моторного развития.

Гуманизация целей и принципов педагогической работы с детьми требует пересмотра как прежних моделей общения взрослого с ребенком в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, так и совершенно иную трактовку конечных результатов обучения и воспитания. Если ранее главным итогом обучения являлась совокупность определенного круга знаний, умений и навыков, освоенных ребенком, то сегодня знания, умения и навыки рассматриваются не как цель, а как средство полноценного развития личности. А основная цель воспитания заключается в формировании базиса личностной культуры, в приобщении ребенка к широкому кругу общечеловеческих ценностей (Лубышева Л.И., 1997; Бальсевич В.К., 2000). Такой подход влечет за собой отказ от прежних, традиционных моделей педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях, в том числе, и в сфере физического воспитания, и требует пересмотра его целей и содержания.

Недостаточное количество научно обоснованных физкультурно-оздоровительных программ, утрата массовости физкультурного движения, упадок «дворового спорта», невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анализ программ показал, что в настоящее время существует множество интересных и творческих подходов к системе физического воспитания дошкольников. Но использование сказкотерапии на занятиях по физическому воспитанию пока не нашло должного применения. Поэтому исследование по выявлению эффективности применения сказкотерапии в системе физического воспитания детей дошкольного возраста является весьма актуальным.

Сказкотерапия – это воспитательная система с использованием сказок, направленная на коррекцию психоэмоционального и физического развития ребенка. Использование сказкотерапии создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социальнопедагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности (Зинкевич – Евстигнеева Т.Д.2000). По нашему мнению, сказкотерапия позволяет разнообразить процесс физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей, самовыражения и самореализации. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию (в соответствии с сюжетом сказки), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, новые формы движений. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели.

Цель исследования: выявить и обосновать возможности использования сказкотерапии в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: использование сказкотерапии в физическом воспитании дошкольников будет способствовать коррекции эмоционального состояния и развитию двигательных способностей.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы физического воспитания дошкольников
2. Разработать программу использования сказкотерапии в физическом воспитании старших дошкольников.
3. Выявить эффективность применения сказкотерапии на занятиях физической культуры у детей дошкольного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование уровня развития двигательных способностей и эмоционального состояния, опытно-поисковая деятельность, методы математической статистики.

Для выявления эффективности программы проводилась диагностика эмоционального состояния дошкольников. Одним из показателей эмоционального состояния является тревожность. Определение уровня тревожности осуществлялось с помощью специального проективного теста тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки. По результатам тестирования вычислялся индекс тревожности. Выявлено, что в среднем у 64 % детей отмечается высокий уровень тревожности, у 33 % - средний уровень.

Наибольший уровень тревожности проявился в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок». По данному показателю высокий уровень тревожности отмечен у 74 % детей. Одной из причин негативных эмоциональных состояний в дошкольном возрасте является депривация потребности общения со сверстниками. И в дошкольном возрасте детям важно как их воспринимают и оценивают их сверстники. Так, в задании «Объект агрессии» 100 % детей боятся быть обиженными другими, испытывать чувство боли (наиболее часто встречающиеся варианты ответов «Мне страшно», «Боюсь боли», «Меня обижают»). В задании «Изоляция» у 93 % детей отмечается тревога, связанная с отвержением их другими детьми (наиболее встречающиеся варианты ответов «Я хочу быть со всеми вместе», «Не люблю быть один»). Даже в ситуации «Одевание», моделирующей повседневные действия ребенка, 27 % детей ответили, что они не любят одеваться одни. В ситуации «Еда в одиночестве» 60 % дошкольников, отметили, что они не любят кушать в одиночестве. 53 % детей не любят одиночества, когда их укладывают спать, указывая на то, что им страшно спать одним. В ситуациях «Игра с младшими детьми», «Игра со старшими детьми» все дети ответили, что им нравится играть с детьми.

Также высокий уровень тревожности отмечен в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок-взрослый»: 62 % детей имеют высокий уровень тревожности, 32 % - средний, 6% - низкий. Так, 87 % детей в задании «Выговор» ответили, что они боятся быть наказанными. В ситуации «Игнорирование» у 80 % детей прослеживается тревога, что с ними не играют родители (чаще всего встречаются ответы «Со мной не играют», «Меня не замечают», «Папа со мной не играет»). Все дети отметили, что им нравится быть вместе с родителями (самые частые варианты ответов «Мне нравится быть с мамой и папой», «Они со мной гуляют и дарят подарки», «Люблю родителей»). Значительно меньший уровень тревожности отмечен в ситуациях, моделирующих повседневные действия. У 36 % детей отмечен высокий уровень тревожности, у 58 % - средний, 6 % - низкий.

Для апробирования нашей методики были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, в которые вошли дошкольники 6-7 лет. До начала педагогического эксперимента дети ЭГ и КГ по изучаемым показателям не имели статистически достоверных отличий ($P > 0,05$). Дети ЭГ занимались по нашей методике, дети КГ выполняли те же задания, но сказкотерапия не использовалась.

Программа использования сказкотерапии направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, совершенствование двигательных навыков, развитие двигательных качеств и психических способностей, коррекцию психоэмоциональной сферы, развитие

креативных способностей, воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой.

В зависимости от задач занятия и коррекционной направленности выбирались психотерапевтическая сказка, подбирались средства и методы. В каждой сказке есть своеобразная последовательность («мнемотаблица») движений, с помощью которой дети выполняли сказку как единый двигательный комплекс. Упражнения выполнялись детьми по ходу рассказывания сказки воспитателем поточно-серийным способом.

Занятия были разработаны на основе психотерапевтических сказок О.В. Хухлаевой (2000). Используются сказки, направленные, на решение следующих проблем:

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями).
2. Переживание ощущения себя человеком, у которого «Что-то не так».
3. Страхи тревоги по самым различным поводам.
4. Проблемы, связанные со спецификой возраста.

Физические упражнения в структуре занятия располагались в определённом порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Занятие было построено таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решались двигательные задачи. Сохранялась общепринятая структура физкультурного занятия. В подготовительной части проводились общеразвивающие упражнения. В основной части дети совершенствовали двигательные навыки (лазание, метание и т.д.), развивали двигательные качества. Проводилась подвижная игра. В заключительную часть включались упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

После проведения занятий выявлено, что сказкотерапия положительно повлияла на эмоциональное состояние детей. Индекс тревожности снизился у детей экспериментальной группы (ЭГ) на 17,2 %, в контрольной группе (КГ) только на 5,8 %. По оценочной шкале эмоциональных проявлений ребенка также выявлена положительная динамика у 42 % детей ЭГ: наибольшие изменения отмечены в таких категориях как боязливость, злобность, агрессивность.

За период педагогического эксперимента выявлена положительная динамика двигательных способностей. Так, темпы прироста способности к ориентации в пространстве составили в ЭГ - 32 %, у детей КГ – 24 %. Темпы прироста мануальной моторики - соответственно 16 % и 8 %. Статическая координация в ЭГ улучшилась на 10,2 %, в КГ на 5 процентов.

По применению сказкотерапии нами разработаны рекомендации:

1) Все физические упражнения должны быть хорошо знакомы детям, доступны, интересны по сюжету, соответствовать возрастными особенностями.

2) Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

3) Так как у детей старшего дошкольного возраста преобладает мотив эмоциональной привлекательности большое значение необходимо уделять яркому и образному выполнению детьми движений. Благодаря упражнению с названием (например, общеразвивающее упражнение «Зайка») дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ помогает также качественно выполнять основные движения («лиса – всему краса» – ходьба с правильной осанкой).

4) Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой – специфику речевого сопровождения.

5) Моторная плотность физкультурных занятий с использованием сказкотерапии должна достигать 70-75 % .

6) Сказкотерапию можно использовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня.

Таким образом, анализ полученных данных показал, что физкультурные занятия с использованием сказкотерапии положительно повлияли на состояние эмоциональной сферы, развитие двигательных качеств у детей экспериментальной группы в сравнении с дошкольниками контрольной группы.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ РУК ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

БОЯРСКАЯ Л.А. к.п.н.,
ГОУ ВПО УралГТУ – УПИ, г. Екатеринбург, Россия

К одним из категорий жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья относят способности к самообслуживанию, трудовой деятельности, обучению. Эффективность этих видов деятельности может быть ограничена низким уровнем развития координации движений рук. Мануальная (ручная) моторика находится в тесной взаимосвязи со степенью созревания центральной нервной системы, с развитием умственных способностей, речи (Кольцова М.М., 1978). Большое значение имеют руки в познавательной и трудовой деятельности слепых и слабовидящих, выполняя гностическую функцию: по степени мышечного напряжения, взаимоположению пальцев рук и их движениям слепой получает представление об окружающих предметах. Для детей, имеющих нарушения слуха, руки выполняют коммуникативную функцию: дактилология (пальчиковая азбука) и жестовая речь являются важным средством невербального общения.

Развитие моторной функции рук является одним из основных методических подходов к коррекции физического и нервно-психического состояния ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Вместе с тем, особенности развития моторной функции рук в возрастном аспекте у детей с ограниченными возможностями изучены недостаточно. Практически отсутствуют педагогические программы, направленные на развитие мануальной моторики в системе адаптивной физической культуры.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование педагогических программ, направленных на развитие координации движений рук у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастную динамику и выявить сенситивные периоды развития мануальной моторики рук у детей с ограниченными возможностями здоровья в период от 4 до 15 лет.

2. Провести анализ уровня развития координации движений рук у детей различных нозологических групп (с нарушениями зрения, слуха, речи, интеллекта) в сравнении с практически здоровыми сверстниками.

3. Выявить эффективность разработанных педагогических программ, направленных на развитие мануальной моторики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей с ограниченными возможностями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование уровня развития мануальной моторики (предметно-манипулятивной деятельности, быстроты движений рук, способности к управлению силовыми и пространственными параметрами движения руки, способностей к выполнению графо-моторных и бытовых действий), поисковый и основной педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Сибирского государственного университета физической культуры, массовых и специальных (коррекционных) дошкольных учреждений и

школ г.Омска и Екатеринбурга. Было обследовано более 2000 детей здоровых, а также с нарушениями зрения, слуха, речи, интеллекта в возрасте от 4 до 15 лет.

Результаты исследования показали, что уровень развития координации движений рук у детей с ограниченными возможностями по большинству изучаемых показателей ниже в сравнении с их нормально развивающимися сверстниками. Так, например, самый высокий уровень развития способности к выполнению предметно-манипулятивных действий выявлен у здоровых детей, самый низкий - у умственно-отсталых. Дети с нарушениями речи, зрения и слуха занимают промежуточное положение. Выявлено, что дети с нарушением зрения имеют самые низкие показатели, отражающие уровень развития способности к воспроизведению и дифференцированию пространственных параметров движений руки.

Известно, что тяжелое поражение какой-либо из анализаторных систем или отделов центральной нервной системы в различной форме и степени ведет к нарушению процессов восприятия и переработки информации об окружающем мире, затрудняет формирование ассоциативных связей между различными отделами коры головного мозга и подкорковыми структурами, изменяет нормальное протекание нервных процессов и т.д. Наличие подобных лимитирующих факторов способствует формированию вторичных двигательных нарушений, в том числе и отклонений в развитии координации движений рук.

Результаты исследования показали, что возрастная динамика развития мануальной моторики у детей с ограниченными возможностями соответствует динамике здоровых детей, но сенситивные периоды сдвигаются на 1-3 года. Так, в дошкольном возрасте у здоровых детей сенситивные периоды развития мануальной моторики отмечены в возрасте от 4 до 6 лет, у детей с ограниченными возможностями - в возрастном диапазоне от 6 до 8 лет. В школьном возрасте сенситивные периоды развития мануальной моторики у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются от 8 до 11-12 лет, в то время как у их нормально развивающихся сверстников - с 7 до 10 лет. Данные результаты соответствуют одному из положений адаптивной физической культуры о единстве генетического хода развития: ребенок с ограниченными возможностями проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый ребенок. Но различия отмечаются в темпах физического и психического развития, конечном результате и способах его достижения (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., 2000). Наибольшие отличия показателей детей с ограниченными возможностями здоровья отмечены в дошкольном и младшем школьном возрасте. В старшем школьном возрасте эти отличия менее выражены, что связано, на наш взгляд, с развитием компенсаторных механизмов.

По результатам проведенного тестирования нами разработаны шкалы дифференцированной оценки уровня развития мануальной моторики у детей 4-15 лет с учетом возраста, пола, дефекта. Шкалы содержат словесную и балльную оценку всех исследуемых показателей.

Для развития мануальной моторики разработаны коррекционно-развивающие программы для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ходе апробирования этих программ решались задачи, направленные на развитие:

- предметно-манипулятивной деятельности;
- зрительно-моторной координации;
- тактильного гнозиса;
- согласованной деятельности артикуляционной (речевой) и мануальной моторики;
- способности к выполнению симметричных и асимметричных движений рук;
- силы и выносливости мышц предплечий и кисти;
- подвижности и быстроты движений кистей и пальцев рук.

Для развития моторной функции рук использовались следующие средства: пальчиковые упражнения и игры, самомассаж кистей и пальцев рук, упражнения и игры с

предметами, дактилология и жестовая речь, йога пальцев, упражнения в парах, упражнения на расслабление (таблица).

Программы развития координации движений рук основаны на принципах адаптивной физической культуры: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей и компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности. Так, например, принцип диагностирования предполагал определение уровня развития мелкой моторики рук при оценке физического и нервно-психического состояния ребенка, а также выявление эффективности разработанных программ. По результатам тестирования строился индивидуальный профиль развития мануальной моторики для каждого ребенка.

Таблица «Средства коррекции и развития координации движений рук»

Средства	Коррекционная направленность	Двигательные действия
Пальчиковые упражнения и игры	Развитие координации, скорости движений пальцев рук и кисти, подвижности в суставах, силы и выносливости мышц предплечий и кисти. Развитие дифференцированных движений пальцев, зрительно-моторной координации, согласованности симметричных и асимметричных движений рук.	Сгибания и разгибания кисти и пальцев, круговые вращения кисти и пальцев, супинация и пронация кисти, отведение и приведение
Самомассаж кистей и пальцев рук (с предметами и без предметов)	Развитие тактильного гнозиса, координации движений кисти и пальцев рук	Поглаживание, растирание, разминание кисти и пальцев, надавливание на кончики пальцев, вращения предметов между ладонями
Упражнения и игры с предметами	Совершенствование предметно-манипулятивных действий, формирование различных видов захвата. Развитие тактильного гнозиса и зрительно-моторной координации	Бросание, ловля, держание, хватание, переключивание, вращения предметов пальцами
Дактилология (пальчиковая азбука)	Развитие координации движений пальцев рук и кисти, дифференцированных движений пальцев рук.	Движениями и положениями пальцев изображаются буквы (дактилы)
Йога пальцев	Развитие координации движений пальцев рук и кисти, дифференцированных движений пальцев рук, подвижности в суставах кисти и пальцев	Удержание статических положений кистей и пальцев рук
Жестовая речь	Развитие схемы тела	Смена положения рук в пространственном поле (по типу проб Хеда)
Упражнения на расслабление	Совершенствование способности к расслаблению	Расслабление мышц плеча, предплечий, кисти
Упражнения в парах	Развитие зрительно-моторной координации, тактильного гнозиса, способности к переключению двигательных действий	Совместные игры с партнером по типу «Ладонки». Повторение положений кистей и пальцев, заданных партнером, без зрительного контроля. Отгадывание на ощупь предметов различных по форме, текстуре

Компенсаторная направленность педагогических воздействий при развитии мелкой моторики рук реализовывалась в использовании средств, методов, методических приемов с учетом развития сохранных функций у детей. Так, дети с нарушением зрения для развития комплекса сохранных ощущений, в частности, тактильных и мышечно-суставных, выполняли упражнения с предметами разными по текстуре, весу, величине. Принцип учета возрастных особенностей учитывался при выборе благоприятных периодов для развития моторной функции рук, а также при подборе упражнений, имеющих сюжетно - ролевое содержание (движениями пальцев изображались предметы, птицы,

животные, растения). Все задания выполнялись с речевым сопровождением, что способствовало речевому развитию детей, повышало эмоциональный фон занятий, облегчало понимание двигательной задачи. Реализация принципа адекватности и оптимальности предполагала соответствие координационной сложности и количества выполнения упражнений возрасту, тяжести основного дефекта, интересу занимающихся. Принцип вариативности реализовывался как в использовании различных средств для развития мануальной моторики (таблица), так и в разнообразии условий их применения. Например, после освоения упражнений с открытыми глазами для развития мышечно-суставных ощущений упражнения выполнялись без зрительного контроля.

В процессе развития координации движений рук в зависимости от нозологических групп использовались разные методы и методические подходы. Так, например, у детей с нарушениями интеллекта акцентировалось внимание на развитие предметно-манипулятивных действий и способности к управлению силовыми параметрами движения руки; у детей с нарушениями зрения – на формирование схемы тела и совершенствование способности к управлению пространственными параметрами движения руки; у детей с нарушениями речи - на развитие способности к согласованной деятельности артикуляционной (речевой) и мануальной моторики; у детей с нарушениями слуха - на развитие способности к расслаблению, так как общение с использованием дактилологии (пальчиковой азбуки) и жестовой речи вызывает значительное утомление мышц рук.

Средства коррекции и развития координации движений рук использовались во всех частях занятий или урока по физической культуре. В вводной части занятия дактилология и жестовая речь выполнялись для приветствия и концентрации внимания (например, дети показывали слово «здравствуйте»). Пальчиковые упражнения и самомассаж кистей и пальцев рук включались также в разминку при проведении ходьбы, общеразвивающих упражнений. Так, например, при приседании или наклонах дети на каждый счет сжимали и разжимали пальцы, выполняли круговые вращения кистями и т.д. Также использовались общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, кубиками, шишками, грецкими орехами и т.д.). В основной части занятий пальчиковые упражнения применялись во время отдыха между повторами игры, а также включались в игры, где наряду с активной двигательной деятельностью присутствовали моменты простоя. Например, в играх «День и ночь», «Хитрая лиса» движения кистями и пальцами выполнялись детьми в интервалах между командами и последующими за ними действиями. Также в основной части использовались подвижные игры с предметами. В заключительной части применялись: йога пальцев, упражнения в парах, дактилология, упражнения на расслабление.

Результаты педагогических экспериментов показали, что применение специальных программ в сенситивные периоды способствует эффективному совершенствованию координации движений рук, когнитивных процессов, развитию речи, бытовых действий как у здоровых детей, так и с ограниченными возможностями. На наш взгляд, совершенствование мануальной моторики должно осуществляться комплексно: на занятиях и уроках физической культуры, труда, изобразительного искусства, общеобразовательных предметах. Кроме 2 уроков физической культуры в недельный цикл можно рекомендовать введение 1-2 дополнительных уроков, задачей которых является коррекция нарушений координации движений рук. Также специальные упражнения и игры рекомендуется включать в физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

В Российской Федерации число детей с нарушениями слуха превышает 1 миллион. На учете в сурдологических кабинетах состоят более 170 тысяч на один миллион детей.

Одной из основных задач адаптивной физической культуры детей с нарушениями слуха является развитие двигательной сферы. Любое движение, а сложные произвольные акты в особенности, требуют участия всех анализаторов. Снижение функций или полное «выключение» деятельности слухового анализатора, способно нарушить весь ход развития двигательной и психической сферы ребенка. Для детей с сенсорными нарушениями движение – это не только условие жизнеобеспечения, средство поддержания работоспособности, но и способ развития и стимуляции всех зон коры больших полушарий головного мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, активизации деятельности анализаторных систем, коррекции недостатков в физическом и психическом развитии (Выготский Л.С., 1924; Крет Я.В., 2000 и др.).

У детей с нарушениями слуха патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы, развитие координационных способностей (Байкина Н.Г., Сермеев Б.В., 1991). Врожденные или ранние нарушения функций слухового и вестибулярного анализаторов приводят к снижению чувства пространственной ориентировки в ходьбе, беге, ориентации в схеме тела, упражнениях с предметами, нарушению развития статической и динамической координации, речи, когнитивных процессов. Многие дети с нарушением слуха с трудом осваивают представления о мерах времени и об отношениях между единицами измерения, что влияет на темпо-ритмовую структуру движения.

Таким образом, дети с нарушениями слуха нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на развитие координационных способностей. Вместе с тем, практически отсутствуют педагогические программы по развитию координационных способностей у изучаемой категории детей.

В связи с чем, целью настоящего исследования явилось – теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей с использованием фитбол-гимнастики у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха.

Объект исследования – педагогический процесс развития координационных способностей у дошкольников с нарушениями слуха.

Предмет исследования - методика развития координационных способностей у дошкольников с нарушениями слуха.

Задачи:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у дошкольников с нарушениями слуха.

2. Разработать методику развития координационных способностей с применением фитбол-гимнастики у дошкольников 6-7 лет с нарушениями слуха.

3. Оценить эффективность методики развития координационных способностей на основе фитбол-гимнастики у дошкольников со слуховой депривацией.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование уровня развития координационных способностей (реагирующей и дифференцировочной способностей, способности к ориентации в пространстве, статической координации), методы математической статистики.

Результаты исследования показали, дети с нарушением слуха имеют более низкие показатели координационных способностей в сравнении с нормально слышащими сверстниками. Наибольшие отличия наблюдаются по показателям статической координации, способности к ориентации в пространстве. В среднем 75 % детей с депривацией слуха

имеют низкий уровень развития координационных способностей в сравнении с нормативами детей без патологии слуха.

Для развития координационных способностей нами разработана программа, апробирование которой осуществлено в ходе педагогического эксперимента. Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. До начала педагогического эксперимента дети ЭГ и КГ по показателям координационных способностей не имели статистически достоверных отличий ($P > 0,05$). Дети ЭГ занимались по нашей методике, дети КГ по программе физического воспитания для детских садов 2 вида. Длительность эксперимента составила три месяца.

Разработанная программа основана на основе использования фитбол-гимнастики. На наш взгляд, упражнения с фитболами способствуют совершенствованию функции вестибулярного анализатора, взаимосвязанного со слуховым анализатором, и развитию координационных способностей. Условия выполнения упражнений на мяче гораздо тяжелее, чем на жесткой устойчивой опоре (например, на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке, и, для того чтобы не упасть, необходимо совмещать центр тяжести тела с центром мяча. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Действие вибрации при выполнении упражнений на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц.

Упражнения фитбол-гимнастики использовались в основной части занятия. Обучение упражнениям осуществлялось в следующей последовательности действий.

1. Обучение правильной посадке на мяче. При посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

2. Обучение детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Упражнения выполнялись из следующих исходных положений: стоя с мячом, присед с мячом, сидя на мяче, сидя на полу, лежа на полу, лежа на мяче (таблица).

3. Для обучения детей основным динамическим движениям с мячом, использовались упражнения:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

Для развития координационных способностей у дошкольников с нарушением слуха помимо фитбол-гимнастики использовались следующие средства: основные движения (ходьба, бег между предметами, с преодолением различных препятствий); обще-развивающие упражнения в движении, подвижные игры. Так, в подготовительной части занятия выполнялись физические упражнения в основных движениях (ходьба, бег между предметами, с преодолением различных препятствий), ОРУ. В конце основной части – подвижные игры, направленные на комплексное развитие координационных способностей. В заключительной части выполнялись упражнения на расслабление.

В программе большое внимание отводилось развитию способности к сохранению равновесия. Использовались следующие задания: удлинение времени сохранения позы; уменьшение площади опоры; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры, применение подвижных игр с фиксированными позами, сменой направления.

Таблица «Основные исходные положения фитбол-гимнастики»

Исходные положения	Действия с мячом
Стоя с мячом	Мяч в опущенных руках; мяч перед грудью в согнутых руках; мяч перед грудью в вытянутых руках; мяч над головой в вытянутых руках; мяч за головой; мяч за головой в согнутых руках
Присед с мячом	Присед с опорой руками на мяч, колени в стороны; присед с опорой руками на мяч, колени вместе
Сидя на мяче	Ноги вместе, с различными исходными положениями рук; ноги на ширине плеч, с различными положениями рук
Сидя на полу	Руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; мяч перед собой на коленях; мяч за спиной; мяч поднят над головой; руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу
Лёжа на полу	Вытянутые ноги на мяче, таз опущен. Лёжа на спине: мяч удерживается стопами или коленями; мяч удерживается руками на груди или на животе; мяч на вытянутых руках за головой или перед собой. Лёжа на животе: мяч удерживается стопами; мяч на спине прижимается к ягодицам стопами; мяч в вытянутых руках. Лёжа на боку: ноги на мяче; мяч в вытянутых руках; мяч удерживается стопами
Лёжа на мяче	На животе в упоре ногами в пол, руки свободны. На передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны. На груди с упором ладонями и стопами с пол. На спине в упоре на стопах, руки за головой. На боку в упоре на стопах, руки на мяче

Развитие способности к пространственной ориентации было направлено на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действия в замкнутом или открытом пространстве. У детей с депривацией слуха создавались представления:

1. о структуре пространства и внешних ориентирах (верхний и нижний, правый и левый угол зала и т.п.);
2. о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах) и перемещения (по прямой, по диагонали, «змейкой» и т.п.);
3. о направлениях движения (вперед-назад, вправо-влево, вниз – вверх);
4. о величине (большой - маленький), форме (квадратный – круглый);
5. о пространственных различиях в двигательных действиях в зависимости от предлогов «перед», «за», «через», «между», «на» и т.д. Также применялись ходьба, бег «змейкой», «восьмеркой», «петлей». Для развития схемы тела использовался прием зеркального выполнения упражнений.

Для развития реагирующей способности использовались следующие упражнения: действия с предметами, реагирование на сигнал из разных исходных положений; реагирование на силу внешнего сигнала переключением на другой вид деятельности; подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия и соответствующего выбора двигательного поведения.

Для развития способности к дифференцированию пространственных параметров использовались упражнения по типу «сближаемых и контрастных заданий»; ходьба, бег с чередованием длины шага (по разметкам), повороты на 45°, 90°, 180°, принятие руками и ногами положений угла 90° и 45°.

Для развития способности к произвольному мышечному расслаблению применялись маховые упражнения для рук и ног (руки – «плети»), контрастные статические напряжения с последующим расслаблением мышц («твердые» - «мягкие» руки), элементы психогимнастики.

В результате занятий по разработанной программе произошли статистически достоверные изменения показателей, отражающих уровень развития координационных спо-

способностей у дошкольников. Темпы прироста показателей, отражающих уровень развития координационных способностей, в экспериментальной группе составили в среднем 25%, в то время как у дошкольников контрольной группы 8 %. Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность нашей методики, основанной на использовании фитбол-гимнастики.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОСВОЕНИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

ГОЛЕНКО А.С., к.п.н., доцент,
УО БрГУ, г. Брест, Беларусь

Двигательная координация – один из наиболее существенных составных элементов подготовки школьников и юных спортсменов. Высокий уровень ее развития является фундаментом успехов особенно в игровых видах спорта, способствуя мастерскому овладению техникой движений. Игровая деятельность со своей эмоциональной насыщенностью в литературе рассматривается как одно из привлекательных средств, проведения досуга и оздоровления школьников и учащейся молодежи. Предполагается, что полученные в школе умения и навыки, в том числе и в игровой деятельности, будут в дальнейшем использоваться школьниками в целях своего физического совершенствования и оздоровления. Применительно к юношам это предположение подтверждается. Однако девушки используют игровую деятельность для своего физического совершенствования крайне редко.

Причин, на наш взгляд, несколько и лежат они в двух сферах психологической (мотивационной) и физической.

Использовать игровую деятельность для своего физического совершенствования в свободное время школьники будут в том случае, если она будет интересна, будет вызывать чувство удовлетворенности, если у них будет сформирована потребность в занятиях этой деятельностью. Процесс формирования потребности в физическом совершенствовании должен осуществляться с учетом возрастных изменений, происходящих в мотивационной сфере школьников.

С этой целью нами было опрошено более 500 учащихся средних школ г. Бреста и Брестской области. Анализировались отдельно ответы мальчиков и девочек по возрастным группам: 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и 16-17 лет. Результаты опроса показали, что ведущими мотивами занятий физической культурой у мальчиков и девочек 10-11 лет является удовлетворенность и интерес. Однако, к 16-17 годам особенно у девочек эти мотивы значительно ослабевают, уступая место обязанности и мотивам укрепления здоровья.

Такая динамика, по нашему мнению, связана с тем, что у девушек более значимых побуждений к занятиям не проявляется. По этой причине мотив обязанности начинает доминировать и занимает одну из ведущих позиций в мотивационной сфере девушек 16-17 лет. Падение интереса и удовлетворенности занятиями физической культурой к 16-17 годам, по сути, приводит к срыву процесс формирования потребности в своем физическом совершенствовании.

Предполагается, что формирование потребности в физическом совершенствовании должно осуществляться на основе овладения элементами нескольких так называемых базовых видов школьной программы (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, туризм и др.). Безусловно, ведущее место среди этих видов занимают спортивные игры. Овладение основами техники базовых видов, элементарными теоретическими и методико-практическими умениями позволит в дальнейшем школьникам легко менять физкультурные увлечения в зависимости от возраста, целей, задач и доступа к различным видам деятельности, будет являться

предпосылкой мотивированной самостоятельной двигательной активности в свободное время. Падение интереса к базовому содержанию программы по физической культуре школьников у девочек и предполагает дальнейшее ее (программы) совершенствование. В частности в практику школьного физического воспитания все больше входят привлекательные для девушек уроки «аэробики».

Однако этого на наш взгляд не достаточно. На практике мешает процессу формирования устойчивого интереса, а затем и потребности в своем физическом совершенствовании не только отсутствие сформированных мотивов, но и слабое освоение техники так называемых базовых видов. А раз человек не умеет это ему не интересно. Причины здесь на наш взгляд кроются в недостаточном развитии координационных способностей, особенно у девочек. Вероятно, по тому, что координационной подготовке девушек в школе уделяется мало внимания.

В литературе нет однозначного толкования места координационной подготовки в спорте [1] и тем более в физическом воспитании школьников. Считается, что развитие координационных способностей (КС) является важнейшей составной частью их физической подготовки. Существует точка зрения о возможности интегрального развития КС в процессе обучения.

В школьной практике работа по развитию координационных способностей, как правило, ограничивается обновлением запаса двигательных умений и навыков.

На наш взгляд, по аналогии с координационной подготовкой в спорте [1], координационная подготовка в физическом воспитании должна рассматриваться несколько шире. В поле ее зрения должен быть не только процесс обучения. Она должна способствовать развитию общих и специфически проявляемых КС, развитию основных психофизиологических функций, развитию КС в сочетании с развитием основных физических качеств.

Комплексное решение всех выше перечисленных задач, использование для их решения эффективных средств и физических нагрузок позволило бы сделать процесс координационной подготовки школьников значительно более рациональным и эффективным.

В поиске эффективных средств и адекватных по величине и координационной сложности нагрузок для развития КС на наш взгляд следует исходить из современных представлений о строении системы движений [2,3]. Как известно структура системы движений делится на двигательную и информационную часть.

В результате проведенных ранее нами исследований [4] было установлено, что утомление в информационной части структуры системы движений у школьников наступает значительно раньше, чем изменения, происходящие в двигательной части. В качестве контрольного испытания в этом исследовании мы использовали многократные прыжки толчком двумя ногами с поворотом (вращением) в правую или левую сторону, которые испытуемые выполняли на координациомере [5]. Сторона поворота указывалась на световом табло перед каждым прыжком в одинаковой последовательности для всех испытуемых. Замерялись: величина поворота в градусах, время принятия решения при выборе стороны поворота, время, затраченное на прыжок, контролировался правильный выбор стороны поворота. Результат прыжка с вращением в градусах и время, затраченное на прыжок, рассматривались нами как показатели, характеризующие состояние двигательной части. Время принятия решения и ошибки при выборе стороны поворота – информационной части.

Анализ результатов исследования, характеризующих функционирование двигательной части структуры системы движений, показал некоторую динамику, однако в целом четкой тенденции к ухудшению показателей не наблюдалось. Что, касается информационной части, здесь прослеживалась очевидная тенденция в наступлении утомления, что выражалось в сбоях в выборе стороны поворота.

В этой связи, мы предположили, что если для развития КС у школьниц использовать сложно-координационные упражнения с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений, то процесс развития КС будет протекать более эффективно.

В следующей части нашего исследования приняли участие девочки в возрасте 13-14 лет. Все они по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Уровень развития КС у школьниц 13-14 лет до и после эксперимента мы определяли при помощи координациометра [4]. Сравнительный анализ исходного уровня развития КС у девочек экспериментальной и контрольной группы до эксперимента показал отсутствие статистически значимых различий ($P > 0,05$) в результатах основных контрольных испытаний.

На протяжении 6 недель эксперимента девочкам экспериментальной группы предлагалось на уроках физической культуры выполнять специальные упражнения для развития КС (в виде игровых заданий) с акцентированным влиянием на информационный компонент структуры системы движений. Дозировка этих упражнений увеличивалась через каждые 2 недели. Развитие КС у девочек контрольной группы осуществлялось по общепринятой методике.

Сравнительный анализ данных полученных до и после эксперимента у девочек экспериментальной и контрольной группы показал, значительно ($P < 0,01$) большие, приросты результатов в тестовых заданиях у девочек экспериментальной группы в сравнении с девочками контрольной (прыжок в правую (левую) сторону толчком двумя ногами). Анализ показателей уровня развития КС у девочек контрольной группы до и после эксперимента выявил отсутствие значительных изменений ($P > 0,05$) по тестовым заданиям. В информационной части структуры системы движений нами также были отмечены значительно более существенные изменения в сравнении со школьницами контрольной. После эксперимента почти 95% школьниц экспериментальной группы выполнили 9 попыток контрольного задания без сбоев и только 44,7% испытуемых контрольной группы. Всего испытуемые экспериментальной группы смогли сделать 19 повторений задания, школьницы контрольной только 12 повторений.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили нам установить, что применение в уроках физической культуры сложно-координационных упражнений с усиленным влиянием на информационную часть структуры системы движений приводит к значительно более высоким приростам показателей, характеризующих уровень развития КС, в сравнении с общепринятой методикой. Это дает нам основание утверждать об эффективности рекомендуемого нами подхода к развитию КС школьников.

Литература:

1. Лях В.И., Садовский Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры.– 1999, № 5.– с.40–47
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС, 1977.
3. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 2-4.
4. Голенко А.С. Исследование возрастных особенностей психомоторики школьников // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки кадров по физической культуре и спорту: Мат. IV Междунар. научной сессии БГАФК. – Мн.: БГАФК, 2002. – С. 183.
5. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры.–1998, № 6.– С.8-12.

НАПРАВЛЕННОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ-ПРОГРАММ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее массовым и значимым для широкого привлечения населения к ценностям спортивно-физкультурной деятельности стало такое яркое событие спортивной жизни области, как финал областной **Спартакиады трудящихся**. Он проводился по нескольким программам, разработанным сотрудниками информационно-аналитического

центра с учетом возрастного диапазона участников от 18 до 55 лет и старше (женщины) и 60 лет и старше (мужчины). Кроме этого, учитывалась возможность всех участников проявить себя при выполнении заданий состязательно-игрового характера, т.к. известно, что указанный вид деятельности оказывает благоприятное воздействие на формирование стрессоустойчивости у человека.

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

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

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

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

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

Еще одна часть проекта-программы Спартакиады состояла из серии эстафет и подвижных игр, включающих задания на комплексно-интегративное проявление двигательных-психологических качеств и свойств личности и умения их регулировать, а также взаимодействовать с членами своей команды.

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

санный проект-программу с регулярностью один раз в два года.

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

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

Реализация Областной целевой программы по развитию физкультурно-спортивной отрасли в регионе создала предпосылки для целенаправленного проведения гендерной политики, и в этой связи был разработан проект-программа фестиваля женского спорта «**Здоровье. Красота. Грация. Идеал**». Данный проект включает интегративное содержание нескольких культур, обеспечивающих целостное проявление личности на приоритетной основе двигательной деятельности. Разработанный и наполненный содержанием проект-программа согласуется с современными социально значимыми целями, предъявляемыми к отрасли ФКиС по обеспечению должного качества жизни и формированию физической культуры личности у женщины.

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

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

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

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

Апробация данного проекта в течение 2004-2008г.г. в различных и разнообразных условиях позволила создать систему и технологию мониторинга физического здоровья и физической подготовленности детей, подростков и молодежи на территории Липецкой об-

ласти. Благоприятные условия проявления двигательных кондиций в целом позволяют, учитывая потребности в движениях данного контингента, формировать у них заинтересованное отношение к своему уровню двигательной и интегративной культуры.

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

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

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

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

Внедрение данного проекта создает условия формирования здорового стиля жизни на основе личной физической культуры у детей, подростков и молодежи Липецкой области. Удовлетворенность участников «Фестиваля двигательной культуры» в большинстве своем (до 95% по результатам опросов и анкет) указывает на созданную возможность проявить свои двигательные кондиции в разнообразных движениях каждому участнику, что свидетельствует об эффективности при достижении целей и решении задач, поставленных при организации и внедрении данного проекта.

Сложившееся за последнее пятилетие на территории России и в регионах социально-экономическое положение отражается не только на материальных возможностях граждан, но и на физическом и духовном здоровье общества в целом. Это обстоятельство еще в большей степени усиливает ответственность исполнительной власти за сохранение и поддержание здоровья людей, поддержание качества их жизни на должном уровне для успешной деятельности во всех сферах жизни. Более того, кардинальное улучшение качества жизни и уровня здоровья населения как одного из его показателей, особенно в отношении подрастающего поколения, рассматривается как стратегическая и политическая задача в части создания для человека условий, способствующих качественному изменению личности средствами физической культуры и спорта.

Формирование здорового образа и спортивного стиля жизни у населения всех возрастно-половых групп становится неотъемлемой чертой воспитания всесторонне раз-

витой личности, и достичь этого можно лишь используя разнообразие средств физической культуры и спорта. Это особенно важно осуществлять еще и в связи с тем, что в противном случае углубляются масштабы зависимости подрастающего поколения от табака, алкоголя, наркотиков на фоне малоподвижного образа жизни.

Все вышеизложенное подчеркивает своевременность поиска путей активизации внедрения разнообразных массовых физкультурно-спортивных технологий для жителей Липецкой области. Известно, что, чем разнообразнее организационные формы, внедряемые для деятельности, тем большее число людей получают возможность в эту деятельность включаться. В этой связи для возрастной категории детей, подростков и молодежи разработан еще один проект-программа долгосрочной акции **«Если хочешь быть здоров...»**. Он направлен на формирование понимания сути здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, которая оказывает воздействие на изменение качества жизни человека.

Данный проект включает в себя несколько логически самостоятельных частей, имеющих свои программы.

Первая часть проекта предназначена для достижения целей и решения задач агитационно-пропагандистского характера или физкультурно-спортивного просвещения-образования.

В программу вошли следующие мероприятия:

- выставка-экспозиция популярной и научно-методической информации о здоровье человека, факторах и условиях его сохранения, формирования, коррекции, адаптации;
- распространение памяток-буклетов научно-методического (популярного) содержания о взаимосвязи здоровья и физической культуры; физических упражнениях как биологической потребности человека, обеспечивающей его продуктивную жизнедеятельность;
- проведение серии круглых столов по направлениям «Что мы знаем о своем здоровье и как к нему относиться?», «Почему благополучие здоровья зависит от движений?», «Что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?»;
- проведение серии брейн-рингов с подростками и молодежью на тему «Здоровье – движение – вредные привычки – наркотики», «Как могут изменить мою жизнь физкультура и спорт?».

Другая часть проекта включает в свою программу разнообразные организационные формы взаимодействия с администрацией образовательных учреждений любого вида и типа, в том числе с педагогическим коллективом и родителями, по направлению «Оздоровительная физическая культура в условиях учебного и полного дня: возможности и результаты»; проведение родительских собраний с темой «Образ жизни родителей и здоровье детей: взаимосвязь, значение физической культуры и спорта». Программа рассчитана на реализацию в течение каждой четверти, полугодия, года.

Следующая, третья часть проекта-акции включает программу диагностики психосоматического здоровья как детей, подростков и молодежи, так и взрослых с использованием современных информационных технологий тестирования, включающих задания, предлагаемые федеральными и региональными структурами, разработанными как вариативное содержание контроля психофизического состояния жителей Липецкой области. Реализуется все указанное в форме проведения фестивалей – праздников – состязаний.

Учитывая долгосрочный характер акции, сотрудниками Центра разработана очень важная ее часть, логично завершающая целостность проекта и направленная на глубокое индивидуальное тестирование состояния здоровья с последующей его коррекцией и оздоровлением на основе использования современных технологий. Программа предусматривает работу психотерапевтической направленности с последующими консультациями по различным слагаемым здоровья, включая физическое состояние, морфологическое развитие, физическое развитие, психоэмоциональное состояние и состояние опорно-двигательного аппарата, функционирование двигательной и сердечно-сосудистой сис-

тем, уровень состояния здоровья органов в частности и в целом.

Гибкость и широкий диапазон вариативности технологии данного проекта-акции в целом позволяет использовать (внедрять) его с любой возрастной, возрастнo-половой и социальной категорией населения области. Особо значимый эффект от его реализации получен во время оздоровительного отдыха детей, подростков и молодежи, включая базы отдыха, лагеря и т.д. В последних создаются особые, по сравнению с учебным периодом, условия, т.к. оздоровительная работа в загородном стационарном учреждении отдыха (лагере) предполагает охрану и укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний, соблюдение санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований по закаливанию, занятия физической культурой, спортом и туризмом, выработку навыков здорового образа и стиля жизни.

Физкультурное воспитание в лагере, являясь основой, органично сочетается со всеми другими формами работы и дополняет их, делает более эффективными. В то же время в летнем лагере оно имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в нем детей, подростков и молодежи, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. А так как организационные формы должны соответствовать запросам и интересам и возможностям детей, очень важно, чтобы к участию в них были привлечены все отдыхающие, что будет содействовать одновременно воспитанию, пробуждению и закреплению желания у участников использовать физкультуру и спорт далее в повседневной жизни.

Все вышеупомянутые позиции были не только учтены при разработке проект-программы загородного летнего оздоровительного отдыха, но и скорректированы в процессе апробации. Программа проекта состоит из трех самостоятельных частей: первая – содержит задания-тесты, включенные в систему федерального и регионального контроля за состоянием физической подготовленности населения, в данном случае детей, подростков и молодежи. Вторая часть включает задания-тесты, разработанные и составленные на основе единоборств, способствующих проявлению личностных свойств и качеств взаимодействия. Содержание третьей части включает психотерапевтическую работу с максимальным использованием телесно-ориентированных методик. И заключительная часть проекта – проведение физкультурно-спортивного фестиваля **«Ярмарка движений»**, где находят отражение все три содержательные части проекта.

Целью данного проекта-программы является построение системы физкультурного воспитания детей, подростков и молодежи на основе результатов диагностики (мониторинга) физического здоровья, а также создания банка данных о его состоянии по различным параметрам.

Каждая из трех частей проекта имеет диапазон вариативности в соответствии с дифференцированием двигательных кондиций отдыхающих, их мотивационно-потребностной установки на занятия физическими упражнениями и спортивную деятельность в зависимости от возраста и пола. Указанная специфика содействует направленности данного проекта на формирование физической культуры личности.

Разработанный проект-программы обеспечивает реализацию широкого спектра физкультурно-педагогических воздействий на формирование моторного опыта детей путем освоения многообразных двигательных действий, основанных на возрастных возможностях детей с учетом социокультурных особенностей региона. В процессе реализации данного проекта его участники знакомятся с историей физической культуры и спорта, осознают значение физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, постигают смысл тренировочного процесса и способов организации самостоятельных занятий, уточняют содержание понятия «здорового образа» и «спортивного стиля жизни» и выявляют степень сформированности этих понятий у себя.

По итогам реализации данного проекта-программы и полученным в течение 2004-2008 гг. результатам, сотрудникам центра удалось глубже понять трудности, которые по-

рождает система обучения в образовательных учреждениях при недостаточном использовании средств физической культуры и спорта для формирования личности. Кроме того, они определили новые возможности сферы ФКиС в обеспечении условий здоровьесбережения и здоровьесбережения детей во время каникулярного отдыха.

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

С целью укрепления здоровья и работоспособности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта, активизации физкультурно-спортивной работы образовательных учреждений, вовлечения учащейся молодежи в систематические целенаправленные занятия физическими упражнениями во внеурочное время и популяризации среди них здорового образа и спортивного образа жизни сотрудниками центра разработан еще один проект-программа регионального конкурса на долгосрочной основе «**Резервы здоровья и работоспособности молодежи Липецкой области**». Данный проект, как и предыдущие, призван решать основную цель отрасли ФКиС в регионе – создание условий для широкого внедрения средств названной сферы сообразно интересам, потребностям и возможностям каждого жителя города, районного центра, поселения Липецкой области, что в целом призвано повышать качество его жизни, где уровень двигательной подготовленности и психофизического здоровья должны занять определяющее место.

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

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ МАССОВОГО СПОРТА - ПРИОРЕТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ЖАРОВА О.В., ГУ ИАЦР ФКиС ЛО
г. Липецк, Россия

Психологическое и физическое здоровье различных слоев населения - является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. В государственном учреждении «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» шестой год активно изучаются, разрабатываются и апробируются программы крупных физкультурно-спортивных форм для различных слоев населения Липецкой области.

В области были созданы условия для процесса разработки, формирования структуры и содержания организационных моделей массовых физкультурно-спортивных форм для социально-возрастных групп населения Липецкой области, сформулированы цели, задачи и определены этапы опытно-экспериментального процесса.

Цель – разработка и внедрение инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с результатами мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения Липецкой области.

Реализация поставленной цели осуществляется поэтапно:

I этап – (2004-2008 гг.) разработка содержания, конструирования моделей массовой физкультурно-спортивной деятельности для разновозрастных слоев населения Липецкой области (ЛО);

II этап – (2009-2012 гг.) внедрение физкультурно-массовых мероприятий на всей территории Липецкой области (в каждом из 20 муниципальных образований)

Период с 2004 по 2008 гг. явился этапом разработки содержания, конструирования моделей массовой физкультурно-спортивной деятельности разновозрастного населения ЛО на основе мотивационно - потребностных результатов, их двигательной подготовленности и изучение наиболее привлекательных для них организационных форм физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, содействующей формированию условий для регулярных занятий физическими упражнениями и массовым спортом; разработки и создания условий, содействующих интеграции физической и спортивной культуры на основе общности в здоровьесформировании личности.

Решение поставленных задач достигалась не только анализом социологической, психолого-педагогической литературы, научных материалов, публикаций в периодической печати, но и моделирование новых подходов к проведению физкультурно-спортивных мероприятий, проведение анкетирования, индивидуальных и групповых бесед, а также мастер-классов, практических семинаров с дальнейшей сертификацией участников.

На этапе апробации в опытно-экспериментальной работе, на 20 площадках реализовывались организационные модели и их содержание для разновозрастного населения.

Содержание каждой из них разработано в виде 6 внутрибюджетных проектов-программ Центра:

- ✓ «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»;
- ✓ Акция – программа «Если хочешь быть здоров...»;
- ✓ «Развитие физкультурно-спортивного движения в летних оздоровительных лагерях Липецкой области».

Базовым подходом к отбору содержания и разработки организационной формы являлись результаты программы мониторинга, состоящие из комплексного определения мотивации к занятиям физическими упражнениями (системами), видами спорта; состояния кадрового сопровождения и психофизического развития, двигательной подготовленности населения Липецкой области.

Таблица: «Разработка и апробация инновационных массовых форм на территории Липецкой области»

№ п / п	Формы организации физкультурно-спортивной деятельности населения ЛО	Кол-во мероприятий в период 2005 – 2009гг										Общее кол-во мероприятий	Общее кол-во участников
		2005г		2006г		2007г		2008г		2009 г			
		Кол-во мероприятий	Кол-во участников	Кол-во мероприятий	Кол-во участников	Кол-во мероприятия	Кол-во участников	Кол-во мероприятий	Кол-во участников	Кол-во мер	Кол-во участ		
1	Организация массового спорта для разновозрастного населения: -Фестиваль Женского Спорта -Спартакиада трудящихся	1	160	2	310	3	472	3	600	1	133	10	1542
		1	360			1	360			2	678	4	1398
2	Развитие физкультурно-оздоровительного движения с детьми, подростками, молодежью по месту жительства в период летнего отдыха в Липецкой области	5	240	15	570	11	350	4	900			35	2060
3	Фестиваль спортивных семейных команд «КРЕПКАЯ, ЗДОРОВАЯ, СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»							6	143			6	143
4	Спортивные праздники с допризывной молодежью					1	100					1	100
5	Форум «СПОР и ЗДОРОВЬЕ» с молодежью									1	133	1	133
6	Спортивные праздники на воде			1	30	4	350	4	750			9	1130
7	Интеллектуальный марафон			1	150	2	500	1	400			4	1050
8	Организация и проведение мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков и молодежи посредством организации и проведения массовых форм ФВ	3	54	4	117	7	210	6	180			20	561
9	Волонтерское движение							1	45			1	45
	9 форм	10	654	23	1177	29	2342	25	3018	4	944	84	8295

Каждая из организационных форм апробируется на определенных группах населения и только после этого уточненное содержание методического или организационного характера подвергается окончательной редакции для издания материалов и широкого внедрения составленных организационно-методических материалов.

2008 год стал годом завершения первого этапа исследования в опытно-экспериментальном режиме. В ходе разработки организационных форм, учитывались не только адекватное функциональное состояние, уровень психофизического развития и

двигательной подготовленности разновозрастного населения, но и условия каждого спортивного сооружения.

Физкультурно-массовые мероприятия в опытно-экспериментальном режиме проводились на открытых спортивных площадках, бассейнах, спортивных залах и имели разносторонние тематики, а именно:

1. **Семейные спортивные праздники.** В данных праздниках приняло участие 143 человека из 10 районов области. В подведении итогов года семьи состоялся финал Спортивных Семейных команд на 4 спортплощадках одновременно и в бассейне.
2. **Фестиваль Женского Спорта** – является одной из массовых физкультурно-спортивных форм проводимых на территории Липецкой области. Спортивное мероприятие для женщин стало одним из наиболее популярных физкультурно-спортивных форм. Ежегодно областной финал собирает 140 женщин, в возрасте от 18 до 55 лет и старше, из 20 муниципальных районных образований. На Областном Финале **Фестиваля Женского Спорта «Красота. Здоровье. Грация. Идеал.»** представлены 5 программ:
 1. «Антропометрический променад»;
 2. «Ах, какая женщина!»;
 3. «Двигательные задания-тесты»;
 4. «Интеллектуальный марафон»;
 5. «Эстафета».

Инновационной программой стала программа «Интеллектуальный марафон». Данная программа предлагалась одновременно с эстафетной программой. В интеллектуальной программе участвовало 133 женщины, в возрасте от 18 до 55 лет и старше. В программу были включены задания, содержание которых строилось на знаниях здорового образа жизни, в том числе и физической культуры. Женщины проходили 5 станций, на которых предлагались задания в виде кроссвордов, пазлов, перечня вопросов с вариантами ответов, анаграммы. Интересные сочетания содержания, заданий станций, вызвали положительные эмоции у женщин.

3. **Спортивно-оздоровительные программы во время летнего отдыха детей, подростков и молодежи.**

Были смоделированы программы на воде и на открытых плоскостных сооружениях. Программы проводились в опытно-экспериментальном режиме в ГУК КРЦ «Спартак», МОУ СОШ № 66 г. Липецка. Предлагались программы «Убедись, что ты здоров!», «Хоровод забавных состязаний», «Аквामарафон», «Клуб друзей хорошего настроения!». В данных мероприятиях приняло участие 900 детей и подростков в возрасте от 6 до 14 лет.

Этой же работой были охвачены участники волонтерского движения в совместной работе с Центром, постигали основы организации и проведения крупных физкультурно-спортивных форм по месту жительства под руководством специалистов ФКиС. В данной программе участвовало и обучалось 45 старшеклассников.

В 2009 году указанная работа была продолжена в направлении разработки массовых физкультурно-спортивных форм, где непосредственное участие приняли мужчины и женщины в возрасте от 18 до 55 лет и старше, а так же молодежь, в возрасте 23-30 лет.

Данный год станет переходным годом от этапа исследования в опытно-экспериментальном режиме к этапу внедрения физкультурно-массовых мероприятий на всей территории Липецкой области (в каждом из 20 муниципальных образований).

4. **Форум «СПОРТ и ЗДОРОВЬЕ» с детьми, подростками, молодежью.**

В мероприятии приняли участие 133 детей и подростков, в возрасте 10-17 лет из 15 поселковых поселений Становлянского района Липецкой области. Форум включал в себя 4 части программы:

1. «Узнай все о своем здоровье» - мониторинг психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков, молодежи.

2. «Интеллектуально-теоретическая» - содержание разработано на основе образовательного стандарта второго поколения (2006-2012гг) для физкультурного образования.

3. «Спортивная» - состоит из разработанного содержания двигательных заданий-тестов, спортивных игр и эстафет, согласно их функциональному состоянию и возрастным особенностям организма.

Предлагаемая форма уникальна тем, что помимо состязательного момента, участникам, одновременно был включен мощный блок интеллектуально-теоретической части. Удачное сочетание программ дало возможность учителям и специалистам ФКиС более продуктивно передавать необходимую интеллектуально-теоретическую информацию, из области ФКиС, детям и подросткам.

5. Во всех 20 муниципальных образованиях проходили районные **Спартакиады трудящихся** по двигательной подготовленности. Спартакиады включала в себя от 1 до 3 программ, в зависимости от природных условий, количества спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, количества поселений, заявившихся в состязаниях. Самая многочисленная СПАРТАКИАДА прошла в г. Чаплыгине. Участников составило 398 чел (мужчин и женщин, в возрасте от 18 до 55 лет и старше). Организаторы районной Спартакиады в содержание программ включили организационно-методические материалы Областного Финала СПАРТАКИАДЫ ТРУДЯЩИХСЯ, которые были разработаны и ранее апробированы на различных площадках муниципальных образований. Районные спартакиады плавно перешли в Областной Финал, который объединил 20 команд из районов ЛО, в состав каждой вошли 7 мужчин и 7 женщин, в возрасте от 18 до 55 лет и старше.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, как правило, носят эпизодический характер, проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом населения: с охватом детей, подростков общеобразовательных школ, детских домов, молодежи, взрослого населения области. Главным их признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания для личности и ее подготовленности. Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди населения ЛО.

Таким образом, из года в год, в ходе апробации содержания программ в опытно-экспериментальном режиме удастся отследить динамику адекватных сочетаний разнообразных движений, для различных возрастных социальных групп, с учетом их половых, возрастных и функциональных состояний, при поддержании мощного положительного эмоционального фона к предлагаемым движениям.

За период 2004-2008гг опытно-экспериментальной деятельности, в соответствии с результатами мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения Липецкой области, основана на широком внедрении инновационных организационных форм для массового использования средств ФКиС населением различных социально-возрастных групп, позволило создать новые условия для качественных занятий ФКиС жителям региона и сформировать у них позитивное, устойчивое отношение к регулярным физкультурно-спортивным занятиям. С 2009-2012гг начинается второй этап – внедрения физкультурно-массовых мероприятий на всей территории Липецкой области (в каждом из 20 муниципальных районных образований), в результате предполагается анализ реализации организационно-методических разработок на территории каждого муниципального районного образования, а так же с использованием различных сочетаний содержания программ, привлекая к занятиям физическими упражнениями различные слои населения. Анализ проделанной подготовительной работы позволит оценить преемственность апробированных программ с социальными и материально-техническими условиями в каждом районе, сочетания содержания программ массовых физкультурно-спортивных форм, что в свою очередь создаст условия для конструирования

ния целостной модели проведения ежегодной серии физкультурно-спортивных мероприятий на всей территории ЛО.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ

ИЗААК С. И., д.п.н.; СТЕПЫКО Д.Г.,
ФОУ ВПО РГУФК, Москва, Россия

В последние годы в связи с развитием аппаратных компьютерных средств значительно расширились возможности для пропаганды здорового образа жизни и занятий различными видами физической культуры и спорта, благодаря внедрению компьютерных технологий в практику физкультурно-оздоровительной работы [2]. Компьютерные технологии стали широко использоваться и в современных спортивных исследованиях, в которых приходится оперировать с большим объемом количественной информации, связанной с результатами измерений различных показателей, характеризующих уровень физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Особый интерес представляют компьютерные программы для занятий оздоровительными видами физической культуры, в частности, фитнесом, которые позволяют занимающимся непосредственно управлять процессом обучения и тренировки, участвовать в составлении комплексов соответствующих упражнений и их модификации. Такие программы являются своего рода информационными системами, поскольку связаны с хранением и определенной обработкой больших объемов разнообразной информации [1].

1. Вовлечение в занятия фитнесом все большего числа людей осуществляется через предоставление им уникальных возможностей, которых нет у клиентов никаких других клубов, центров или студий в мире. В этих целях отечественной индустрии массового спорта служат полнофункциональные разработки "ИграФИТ". «ИграФИТ - Фитнес-тест» это современная компьютерная технология, автоматизирующая сбор, учёт и хранение результатов функционального диагностирования неограниченного числа клиентов, независимо от их возраста, пола и рода занятий. ИграФИТ - Фитнес-тест» объединяет в единую методику стандарты диагностирования и оптимизирует большинство известных тестов на состояние здоровья человека
2. Одна из фитнес-технологий, которая является персональным фитнес-консультантом в мире спорта и здоровья - система персонального фитнес-тестирования «Стресс-Тест». Основная идея «Стресс-Тест» заключается в том, чтобы подобрать оптимальный комплекс упражнений для тренировок и таким образом достичь желаемой спортивной формы максимально быстро. «Стресс-Тест» осуществляет оценку реального прогресса спортивных тренировок, наглядное представление результатов, экспресс-диагностику состояния организма.
3. «Виртуальный Тренер» предназначен для клиентов фитнес клубов, активно заинтересованных в достижении спортивных и оздоровительных результатов. «Виртуальный Тренер» - это персональный электронный дневник тренировок, к которому возможно иметь доступ прямо в тренажерном зале на экране сенсорного монитора. Система предлагает пользователю создавать свои тренировки из имеющегося набора 180 силовых и кардио упражнений и выводит информацию о выполненных упражнениях. Кроме этого, «Виртуальный Тренер» предлагает набор из 30 шаблонов тренировок. Существует возможность выбора готовой программы тренировок с учетом индивидуального спортивного уровня или создания своей программы тренировок из набора готовых тренировок. Напоминание о тренировке может быть получено через SMS. В систему могут вводиться данные о выполнении более чем 40 различных текстов силового, кардио и оздоровительного характера. Анализ данных позволит найти луч-

шую стратегию достижения цели, будь то силовая, кардио или оздоровительная задача. Это приведет к оптимальному использованию времени тренировок и как следствие - быстрейшему достижению результата. Возможность записи данных о тренировках, текстах и последующий компьютерный анализ этой информации позволяет осуществлять тренировочный процесс на принципиально новом уровне.

4. Аппаратно-программный комплекс (АПК) «Врачебный контроль в фитнесе» («Фитнес-Тест») предназначен для обеспечения первичного и текущего врачебного контроля здоровья клиентов фитнес-клубов, а также для автоматизированного подбора индивидуального плана занятий клиента с учетом выявленных при первичном обследовании целей тренировки, ограничений (противопоказаний) по состоянию здоровья и функциональных резервов организма. Опыт широкого применения теста физических возможностей Апанасенко в спортивной медицине[4], в том числе и в фитнес-центрах («Планета Фитнес»), показывает его высокую информативность в отношении индивидуальных особенностей физического развития клиента и целесообразность его использования. В процессе решения задач по освоению здорового образа жизни по совокупности результатов тестирования, с учетом антропометрических данных, факторов окружающей среды, образа жизни и анамнеза выявляется слабое звено и строится интегральный показатель здоровья. Интегральный показатель может служить также мерой негативного влияния окружения на здоровье человека. АПК позволяет проводить мониторинг здоровья человека синхронно с индивидуально действующими на него основными негативными факторами: условиями труда и обучения, нездоровым образом жизни, неоптимальным питанием, загрязнением окружающей среды[3]. Эта часть программы использует наработки и опыт применения АПК «Истоки здоровья».
5. Интегрированная тренировочная система «Project Fusion» предусматривает измерение сердечного ритма, скорости и расстояния дистанции занимающегося, которое встраивается в спортивную одежду и обувь. В состав системы входят спортивная одежда серии adiStar Fusion (футболка, спортивная куртка), спортивная обувь adiStar Fusion, датчик S3 Stride от компании Polar, радиопередатчик The Polar WearLink и наручные часы - миникомпьютер The Polar RS800 Running Computer. Специальные светопроводы размещаются в одежде, и с помощью технологии WearLink определяется сердечный ритм. Данные передаются на наручный мини-компьютер Polar RS800, который отображает и записывает информацию, такую, как скорость, расстояние, хронографические данные, в режиме реального времени. По завершении тренировки все данные можно перенести в компьютер, что позволяет сравнивать и анализировать информацию, получаемую от всей системы.
6. В последнее время современные информационные технологии активно используются в издательской деятельности. Бурное развитие информатики, в том числе невероятно быстрое развитие Интернета породило массовое создание электронных информационных ресурсов, в том числе электронных журналов. «Тренер ON-LINE» - интернет-журнал для профессионалов и энтузиастов индустрии фитнеса, на страницах которого можно ознакомиться с актуальной информацией мира фитнеса.

Таким образом, использование современных информационных технологий в фитнесе позволяет автоматизировано получать данные о результатах тестирования занимающихся по разработанным системам тестов, а также варианты рекомендуемых комплексов упражнений в соответствии с их возрастом, уровнем физического состояния, результатами педагогических наблюдений тренера.

Литература:

1. Заботин П.Н., Изаак СИ. Использование информационных технологий для оценки состояния физического здоровья и разработки физкультурно-оздоровительных стратегий: Мат.Ш Всеросс. науч.-практ. конференции «Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения». - Нальчик, 2007. - С . 116-117.

2. Изаак СИ., Попов Г.И. Проект магистерской программы «Информационные технологии в физической культуре и спорте»: Мат.Ш Всеросс. науч.-практ. конференции «Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения». - Нальчик, 2007. - С. 135-137.
3. Апанасенко ГЛ., Попова Л.А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ», Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2002

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КАСТЮНИН С.А. доцент,
ГОУ ВПО ЛГПУ, Россия, г. Липецк

Социальные изменения за последние 10 лет привели к экономическим утратам и снижению в 2 раза человеческого потенциала (перепись населения 2002 год).

В нашей стране отмечается рождение ослабленного потомства, повысилась смертность, снизилась рождаемость, ухудшились физические и нравственные кондиции подростков и молодежи. Охват населения массовой физической культурой менее 9%, для сравнения: в Германии - 60%, США - 40%.

Коэффициент жизнеспособности населения по данным ВОЗ ЮНЕСКО составляет 1,4 балла (по пятибалльной шкале). В 2000 году в мировом рейтинге уровня жизни Россия находилась на 60 месте. Наблюдается сокращение почти в 2 раза детского (до 10 лет) населения, низкий уровень жизни россиян, отъезд за рубеж высококвалифицированных специалистов резко сокращает возможности спорта.

Все это свидетельствует, что жизнь юных россиян обретает все большую значимость, поэтому на заседании Совета при Президенте Российской Федерации В.В. Путин сказал: «От уровня развития физической культуры и спорта прямо зависит здоровье нации и в эту работу важно вовлечь все уровни власти».

Тестирование 42 тыс. школьников позволило объективно оценить резервы их здоровья, где лишь 10,8% имеют уровень выше среднего и высокий. Так было 10 – 15 лет назад. Последние данные тестирования говорят о том, что из приходящих в школу дошкольников к первой группе здоровья можно отнести 3-4 % (абсолютно здоровых), а к окончанию 11 класса таких остаётся 1,5 % (В.Р. Кучма, профессор, директор НИИ гигиены и охраны детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН).

Обобщающий анализ результатов исследования образа жизни и состояния здоровья говорит о том, что одним из факторов риска развития функциональных расстройств является гиподинамия (53%) и нерациональное питание (38%), что приводит к избыточной массе тела (71%) обследованных (В.И. Бондин).

В связи с существенным ухудшением состояния здоровья детей, особую актуальность приобретает проблема повышения эффективности процесса физического воспитания школьников. По результатам проведенной всероссийской диспансеризации выявлено, что за последние 10 лет сколиозы возросли в 4 раза, а нарушение осанки встречается среди школьников в 3-6 раз больше, чем сколиозов.

Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков свидетельствуют, что за последние 30 лет наблюдается устойчивое снижение силовых показателей мальчиков и девочек.

В данной работе мы предлагаем методику, позволяющую обеспечить всем учащимся укрепление здоровья и физическую подготовку в школе, поддержать необходимый уровень физической подготовленности на протяжении всех лет обучения в школе (с 1 по 11 класс).

Хочется остановиться подробнее на том, когда и как наиболее успешно развивать необходимые физические качества, учитывая возрастные особенности учащихся.

В нашей работе мы решали проблему:

1. Как обеспечить всем учащимся, в том числе и дошкольникам, укрепление здоровья, физическую подготовку, привитие навыков и потребностей в повседневных самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

2. Как объединить в единый процесс учебную и внеклассную работу по физическому воспитанию, включая самостоятельные (домашние) занятия?

3. Как из года в год последовательно развивать физические качества у детей, поддерживать их на необходимом уровне и контролировать, учитывая возраст, состояние здоровья, природные способности и физиологические возможности?

Общеизвестно, что в качестве главного средства физического воспитания выступают физические упражнения, с помощью которых решаются поставленные задачи. Может возникнуть вопрос: «Почему физическое воспитание, а не развитие физических качеств?». Дело в том, что с ростом детей физические качества худо-бедно будут у них развиваться и помимо нашего желания. Но, когда применяется слово «воспитание», то это значит, что развитие осуществляется целенаправленно.

На протяжении 11 лет (с 1 по 11 класс - более 700 час.) выполняются одни и те же виды физических упражнений и сами упражнения повторяются. Однако требования к условиям их выполнения постепенно усложняются и повышаются от класса к классу. Это требует выстроить систему занятий, позволяющую наиболее успешно развивать необходимые физические качества и укреплять здоровье детей на протяжении всех лет обучения в школе и детских садах.

Кроме того, на занятиях физкультурой, как нигде, складываются условия, позволяющие формировать необходимые нравственные качества. Известно, что среди них есть, так называемые, интегральные, вбирающие в себя многие другие качества. К числу таких интегральных качеств можно отнести *гуманность, трудолюбие и чувство чести*. Нам, воспитателям и учителям надо не забывать планировать воспитание и этих качеств.

Однако надо помнить, что основной задачей является развитие необходимых физических качеств, т.е. различных форм проявления силы, скоростно-силовых качеств, беговой выносливости. Учитель должен знать, какими будут его воспитанники через 11-12 лет. Это должны быть юноши и девушки физически здоровые и образованные. Одних призовут в армию, другие поступят в высшие учебные заведения, кто-то будет работать.

Детские сады и общеобразовательная школа при рациональной постановке физического воспитания и правильной организации режима школьников является базой укрепления здоровья детей и их физического развития.

Урок по физической культуре является основной формой занятий. Интерес учащихся к урокам во многом зависит от личности учителя, от его квалификации, общей культуры и педагогического такта.

Как обеспечить всем учащимся укрепление здоровья и хорошую физическую подготовку, учесть индивидуальные возможности каждого ученика?

Прежде всего, надо определить с каким составом учащихся предстоит работать в течение нескольких лет.

Это будут мальчики и девочки, различающиеся физическим развитием, мышечным телосложением и физиологическими возможностями переносить большую нагрузку. Нельзя и неправильно спешить наказывать оценкой тех учащихся, у которых не сразу все хорошо получается и еще за то, что некоторым меньше дано от природы. В первом случае следует *научить*, во втором - *помочь ученику реализовать себя*, добиться от него сознательного выполнения необходимых упражнений и получить те достижения, которые для него возможны.

Некоторые считают, что индивидуальный подход требуется только к «неблагополучным» учащимся. Пожалуй, стоит разобраться в этом.

Первая категория - совершенно здоровые, но « перекормленные» дети. Освобожденные от всяких забот, они не умеют и не желают трудиться, оставаясь равнодушными ко всему. Родители же с помощью врача стараются освободить их от занятий.

Вторая категория - дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни.

Третья категория - очень самолюбивые и не координированные дети, которые, боясь насмешек, замыкаются.

И, наконец, четвертая категория - хорошо физически развитые дети. Они могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Получается, что ко всем нужен индивидуальный подход.

Надо сказать, что проблемы индивидуального подхода относятся к числу центральных проблем теории и практики физического воспитания детей. Предложенный нами способ ее решения может считаться одной из возможных концепций развития физического воспитания школьников и далее физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Поступая в институт, школьники уже должны иметь необходимый уровень основных физических качеств и определенные достижения в отдельных видах спорта. В вузе остается только продолжить работу с учетом особенностей и возможностей высшего учебного заведения.

Чтобы определить, какие физические качества надо воспитывать в первую очередь, следует провести тестирование под названием «Относительная сила».

Доказано, что максимальная сила человека и его вес состоят в, так называемой, корреляционной связи, определяющей относительную силу, которая уменьшается с увеличением веса тела. Очень интересно было бы знать, при какой относительной силе учащиеся уверенно выполняют все школьные нормативы.

Этот вопрос мы исследовали.

Относительная сила определялась так: средний показатель силы кистей правой и левой рук условно принимался за показатель максимальной силы и делился на вес испытуемого. При этом получились интересные данные. Сопоставляя их с результатами, показанными детьми в каждой возрастной группе и в каждом виде упражнений, можно увидеть следующее: при определенном уровне относительной силы учащиеся уверенно выполняют нормативы учебной программы. Это - первая группа.

Затем следовали показатели, при которых одни еще как-то справлялись с требованиями, другие уже не могли. Это - вторая группа. Чем это вызвано, трудно сказать однозначно. Здесь играют роль и волевые качества детей, и способность к сокращению и расслаблению мышечного аппарата, и хорошая координация движений. Поэтому при одних и тех же энергетических затратах конечные результаты получаются разные.

Наконец, третья группа показателей относительной силы, при которых выполнить учебную программу и нормативы просто невозможно.

Было установлено, что к первой (сильной) группе следует отнести тех, у кого относительная сила 0,7 и выше, ко второй группе - с относительной силой 0,5 - 0,7, и к третьей - ниже 0,5.

Становится ясно, что третья группа, прежде всего, должна развивать максимальную силу и сбрасывать лишний вес, т.е. упорядочить свое отношение к занятиям физическими упражнениями на уроках и дома. Второй группе предстоит развивать силу и силовую выносливость. Первой группе - силовую выносливость и скоростно-силовые качества.

Если в школе нет возможности узнать вес учащихся и нет прибора, чтобы измерить силу кистей рук, то можно поступить иначе: определить силовые упражнения, которые будут выполнять мальчики и девочки, преодолевая свой собственный вес.

К таким упражнениям относятся:

1. Подтягивание из виса (мальчики).
2. Подтягивание из виса лежа (девочки).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Поднимание прямых ног или туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.

Единственная цель такого тестирования - наметить, как работать дальше, с чего начать, какие физические качества следует брать под контроль и развивать. Затем, составив группы, можно давать учащимся персональные задания и контролировать их выполнение. Следует учитывать, что в 6 - 7 классах у детей, особенно у девочек, увеличивается вес, а максимальная сила у многих остается на прежнем уровне.

Непросто подняться на очередную ступеньку физического развития, так как для этого необходима определенная перестройка организма под влиянием возрастающих нагрузок, а значит, нужно время. Если на уроках физкультуры предлагается много различных и мало обязывающих упражнений, то воздействие на организм занимающихся будет хаотическим и незначительным.

Значит, просто обычных движений на уроках физкультуры мало. Должна быть система продуманных упражнений, которые в значительной мере оказывали бы влияние на организм занимающихся.

В основной части урока, после разминки, мы предлагали ученикам выполнить упражнения в таком режиме, чтобы у них могли происходить функциональные изменения в организме. Урок - это хорошо продуманная тренировка. Для того чтобы все в силу своих возможностей трудились на уроках, была успешно применена система личных достижений учащихся за 1 месяц (8 уроков). По нашему выбору в течение месяца на определенные физические качества обращалось больше внимания и они брались под контроль. Такое избирательное воспитание каких-либо качеств на фоне их комплексного развития мы назвали «Взять под контроль».

Для этого определенные упражнения мы включали в систему уроков. Вначале они разучивались. Обращалось самое пристальное внимание на правильное их выполнение. После проводилось тестирование, и устанавливалась индивидуальная дозировка выбранных упражнений на 8-ми последующих уроках. При тестировании класс делился на две половины. Одна выполняла упражнения, другая вела счет. Освобожденные от занятий записывали результаты в журнал личных достижений. Через месяц после второго испытания, оценив достижения учащихся, брали под контроль другое качество или одну из форм проявления прежнего. Дозировка определялась исходя из показанных результатов с учетом имеющейся методики по развитию определенных физических качеств. Индивидуальным индикатором интенсивности нагрузки был показатель ЧСС, по которому определяется количество повторений. Оно должно быть таким, чтобы при равномерной циклической работе частота пульса в конце 3-4 минут была не менее 160 уд/мин и не более 190 уд/мин.

Дети, у которых ЧСС не укладывается в эти границы и восстановление пульса у которых проходит очень медленно, нуждаются в специальном медицинском контроле.

Профессор физического воспитания из бывшей Западной Германии, кардиолог В. Гершлер установил, что воздействие на сердце происходит именно в период восстановления (отдыха) и после таких тренировок на протяжении 21 дня объем сердечной мышцы возрастает на 1/5. Очень важно, что этот закон может быть применен к любым упражнениям, выполняемым в подходящем режиме.

Одни и те же упражнения на учащихся могут оказывать разное влияние и поэтому должны выполняться в разных режимах. Случается, что упражнение для скоростно-силовых качеств не все учащиеся могут выполнить в необходимом режиме. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа или приседания на одной ноге «пистолет». Однако по мере развития силы такие упражнения выполняются все быстрее. Ставится задача - выполнять их быстро. При этом можно наблюдать, как одна форма проявления силы переходит в другую. Что раньше выполнялось с максимальным напряжением,

становилось возможным выполнить с высокой скоростью мышечного сокращения. То же происходит и с выносливостью.

Очень серьезный вопрос - оценка личных достижений. Если к его решению подойти, не продумав возможных последствий, то большая часть класса просто не захочет заниматься на уроках. Физически одаренные, а их не так уж много, будут получать свои пятерки, а остальные с дефицитом физического развития будут уваливать от занятий под любым предлогом, приносить справки, сидеть на скамье. Учителю они отвечают так: «Все равно вы больше тройки не поставите». У них нет стимула. Абстрактный же совет учителя больше заниматься физическими упражнениями, ни к чему не приводит. Надо конкретно помочь таким учащимся ликвидировать отставание в физическом развитии и дать им шанс догнать «сильных». Мы решаем этот вопрос просто и достойно. Реальная возможность повысить оценку за показанные результаты побуждают учащихся дополнительно заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Для того чтобы объективно оценить достижения детей, каждая группа и класс в начале года делится по результатам тестирования на три группы с учетом относительной силы (мальчики и девочки отдельно). После второго тестирования приступаем к оценке достижений учащихся в каждой группе. Для этого вычисляем разницу, показанную между первым и вторым тестированием. Общую сумму роста достижений (показателей) делим на количество учащихся в группе. В каждой группе своя сумма и свое количество учащихся. Узнаем среднее значение роста показателей. Учащиеся, которые в своих группах превысили средний показатель, получают оценку 5, достигли среднего роста показателей - 4, остались на прежнем уровне - 3. Если у кого-то результаты не выросли, разбираемся в каждом случае отдельно и определяем, что стало причиной: болезнь, пропуски занятий или нежелание заниматься. Эта система имеет преимущества:

1. Осуществляется контроль над развитием физических качеств.
2. Ученики имеют возможность выполнять упражнение дома.
3. Анализируя рост достижений, можно проверить правильность действий учителя: подбор упражнений, дозировку, нет ли отрицательных явлений.

4. Имея результаты тестов, учитель персонально подбирает учащимся упражнения и режим их выполнения. Таким образом, последовательно и целенаправленно устраняются пробелы в развитии основных физических качеств у занимающихся и поддерживается их необходимый уровень в течение всех лет обучения в школе. Надо помнить, что получить хорошие результаты в физической подготовке можно лишь при регулярном выполнении упражнений на уроках и дома, и, проводя очередные тесты, обязательно выставлять оценки. Одни призывы и разговоры о необходимости заниматься физкультурой самостоятельно ничего не дают.

5. На текущих уроках во время разминки выполняются персональные упражнения. На все уходит 15-20 минут. Далее проводится урок по намеченному плану.

6. Наконец, для школ и детских садов, у которых нет спортивных залов, а есть очень маленькое помещение или рекреация, такие занятия - хороший выход из трудного положения.

Дети в детском возрасте бывают жестокими по отношению друг к другу. Прежде всего, это насмешки и издевательства над теми, кто слабее. Неумелое выполнение упражнений часто вызывает у присутствующих неудержимый смех и не совсем порядочные замечания и шутки. Осмеянный замыкается надолго. Что это? Уродливый зародыш «дедовщины»! Мы пресекаем это раз и навсегда. Дети должны знать, что шутка - когда весело всем, в том числе и тому, кто стал ее предметом. Оскорбление не может называться.

В процессе проведения уроков, внеклассной работы, воспитатели, учителя физкультуры имеют большую возможность целенаправленно воздействовать средствами своего предмета на учащихся, воспитывая определенные качества личности на каждом возрастном этапе с учетом их целостного влияния на ученика.

Несомненно, наличие спортивного зала и инвентаря играют не последнюю роль в деле физического воспитания школьников. Но есть еще не менее важная сторона дела - это возможность развивать (воспитывать) основные физические качества в любых условиях. Как часто бывает, что оборудованный спортзал — полупустой во внеурочное время, а большинство школьников страдают от недостатка физического развития. Им пока не так уж нужно сложное спортивное оборудование, как добрый совет, желание и умение учителя с ними заниматься. Предлагаемая система позволяет учащимся успешно развивать физические качества и в небольшом помещении, и на школьной площадке, где можно проводить эстафеты, игры, контрольное тестирование и разучивать новые упражнения.

Итак, в течение многих уроков подряд, осуществлялось постоянное воздействие на определенные группы мышц на фоне общей нагрузки. Это позволило занимающимся значительно повысить уровень своего развития, а значит дальше и выше прыгнуть, больше подтянуться и отжаться, быстрее пробежать, стать выносливее и сильнее.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

КОТОВ Е.А., ЛЫТКИНА С.Т.
ГОУ ВПО ИФКиС – ЯГУ, г. Якутск, Россия

Ухудшение состояния здоровья беременных женщин в современных условиях является тревожным показателем неблагополучия социокультурной среды в части ее отношения к перспективам формирования здоровья нации, во многом обеспечиваемого потенциалом здоровья будущих матерей. В этой связи возникает необходимость полноценного использования возможностей физического воспитания как одного из самых доступных и эффективных методов и средств оздоровления беременных женщин. Гимнастика в последнее время переживает свое второе рождение и является важным оздоровительным средством в период беременности.

Таким образом, актуальность изложенной проблемы и ее дальнейшее исследование обосновали выбор данной темы. Целью выбранной темы является- изучение влияния гимнастики в улучшении самочувствия в период беременности. Использование гимнастики в период беременности способствует улучшению самочувствия беременной женщины, если:

- учитываются физиологические особенности беременных женщин;
- используется комплекс специальных упражнений по гимнастике для беременных женщин.

Для достижения цели нашей работы мы поставили следующие рабочие задачи исследования: первое - изучить литературные источники; второе - выявить влияние гимнастики на самочувствие беременных женщин; и третье - дать рекомендации по использованию гимнастики для беременных. Для проведения исследования мы выбрали следующие методы:

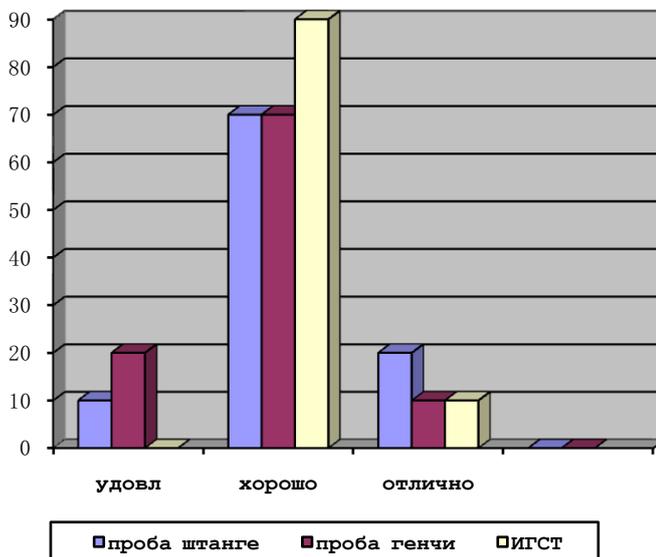
- теоретическое изучение методической, педагогической литературы в данной области исследования;
- педагогические наблюдения и педагогический эксперимент;
- физиологические измерения.

Для того, чтобы выяснить влияние гимнастики на самочувствие беременных женщин, мы набрали экспериментальную группу в количестве 10 человек, которые посещают «Школу беременных» в гинекологическом отделении городской больницы №5 г.Якутска. Работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе мы:

- изучили и проанализировали литературу по теме исследования с целью получения объективных данных по изучаемым вопросам;
 - провели педагогические наблюдения и скрининг-диагностику.
- На втором этапе мы:
- изучили физическое состояние беременных женщин из экспериментальной группы

Диаграмма №1



Как видно из диаграммы №1, 70% женщин показали хороший уровень по пробе Штанге, 20% - отличный уровень, 10% - удовлетворительный. По пробе Генчи у 70% женщин хороший уровень, у 10% - отличный, у 20% - удовлетворительный. Оценка уровня работоспособности по ИГСТ показала, что 90% женщин имели хороший уровень, 10% отличный уровень.

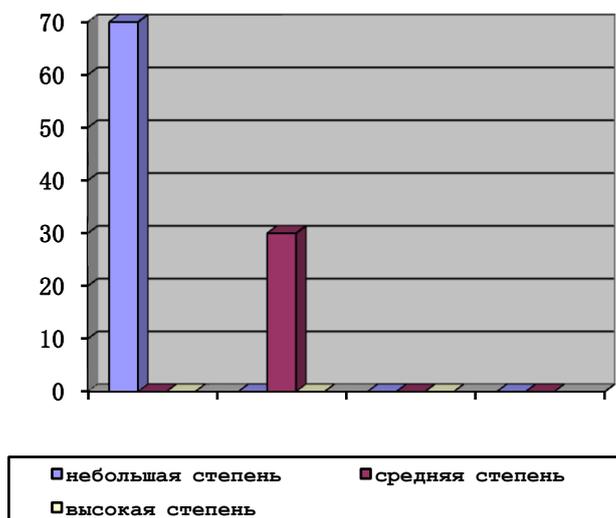
Полученные данные позволили допустить к занятиям с действующей нагрузкой 8 человек, 2 было предложено ограничить тренировочную нагрузку.

- далее мы провели специальный комплекс упражнений по гимнастике для беременных женщин.

На третьем этапе мы:

- изучили степень утомления беременных женщин после проведения гимнастики;

Диаграмма №2



Из диаграммы №2 видно, что у большинства женщин (70%) наблюдалась небольшая степень утомления, однако 30% женщин находились в средней степени утомления. Таким образом, перед каждым занятием гимнастикой необходимо проводить медицинский контроль, который позволяет выявить те или иные отклонения от норм, так как отсутствие должного контроля может повлечь за собой ухудшение самочувствия беременной женщины.

Обобщая результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

- гимнастика во время беременности рассматривается как одно из мероприятий по предупреждению осложнений беременности, родов и послеродового периода;
- С целью физической подготовки к родам беременным рекомендуется проведение определенного комплекса упражнений по гимнастике с учетом анамнеза и срока беременности;
- заниматься гимнастикой необходимо под наблюдением инструктора, который даст рекомендации и поможет правильно подобрать упражнения;
- перед каждым занятием гимнастикой необходимо проводить медицинский контроль;
- успешное проведение занятий с беременными женщинами возможно при проведении работы по устранению возможных осложнений в здоровье женщин в период вынашивания ребенка.

Таким образом, примененный в ходе исследований комплекс специально подобранных гимнастических упражнений дал хороший результат и показывает эффективность использования средств оздоровительной гимнастики в период беременности женщин.

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОРИЕНТАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОТБОРА В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ГУ ДО «ОК ДЮСШ» ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ)

ЛЕВЫКИН Ю.Н.,
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Задачи по выявлению спортивного резерва у детей и подростков Липецкой области (ЛО), поставленные перед отраслью физической культуры и спорта, а также дальнейшее продвижение спортсменов в соответствии со статусом психофизического здоровья в современных условиях проживания и технологического уровня развития общества диктуют поиск адекватного измерения потенциала здоровья для тренировочных занятий и достижения высоких спортивных результатов. Последовательное решение ряда таких задач в соответствии с их систематизацией, характерной для каждого из этапов спортивного отбора при использовании инновационных технологий, конкретизировано и имеет некоторые результаты с 2003 г.

Так, в 2004 году управлением физической культуры, спорта и туризма Липецкой области (УФКСиТ ЛО) были созданы две структуры, которые призваны кардинально изменить качество функционирования отрасли в целом, и в детско-юношеском спорте в частности. Одна из них – ГУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» (ГУ ИАЦ РФКиС ЛО), другая – Государственное учреждение дополнительного образования областная комплексна «детско-юношеская спортивная школа» Липецкой области (ГУ ДО ОК «ДЮСШ» ЛО).

По истечении пяти лет работы обеих структур в соответствии с определёнными для них целями и направлениями деятельности имеются результаты, которые указывают на своевременность и актуальность их создания, а также гармоничную взаимосвязь в соответствии с конкретными задачами ОК ДЮСШ. Полученные результаты работы указанных структур позволяют перейти к решению наиболее сложной в спортивной практике задачи по наполнению современным содержанием каждого из этапов спортивного отбора в соответствии с закономерностями спортивной тренировки и на основании современной организации способов контроля за психофизическим развитием и двигательной подготовленностью (ОФП, СФП).

Во втором полугодии 2008 года ГУ ИАЦРФКиС ЛО предоставил для ГУ ДО ОК «ДЮСШ» разработанные и апробированные информационные технологии, позволяющие определить резервы психического и физического здоровья, уровень потенциала у желающих заниматься определёнными видами спорта и уже занимающихся детей, подростков в соответствии с этапностью работы ДЮСШ (начальный этап, учебно-тренировочный, спортивного совершенства и т.д.). Необходимо отметить специфику работы ОК ДЮСШ, которая имеет филиалы практически в каждом из 20 муниципальных образований Липецкой области, что диктует особенности организации и контроля учебно-тренировочного процесса на каждом из этапов спортивного отбора. В этой связи ГУ ИАЦРФКиС ЛО разработал и предоставил для внедрения в тренировочный процесс каждого из этапов три информационные технологии. Одна из них, ориентированная на первые 4-5 лет занятий в ДЮСШ, используется с сентября 2008 г. в режиме on-line. В то же время каждая из трёх технологий разработана для использования в режиме мониторинга, а содержание их программ согласуется с задачами каждого из этапов тренировочного процесса. Так, занимающиеся ГУ ДО ОК «ДЮСШ» первого года проходят обследование в соответствии с содержанием информационной технологии на основе компьютерной программы «КоСМоС», содержащей 24 измерения, включая паспортные данные. Получаемые результаты при использовании указанной технологии уже в самом начале, на первом этапе отбора, позволяют определить функциональные, двигательные, психоэмоциональные возможности занимающегося и соотнести их с выбранным им видом спорта. Учитывая специфику деятельности ГУДО ОК «ДЮСШ», её филиалы расположены на большинстве территорий муниципальных образований ЛО (карта филиалов ГУДО ОК «ДЮСШ», рис.1). Используется ещё одна информационная технология на основе идентичной программы «Космос», но в режиме on-line. Обе указанные выше технологии используются занимающимися в группах УТГ (первого-пятого года).

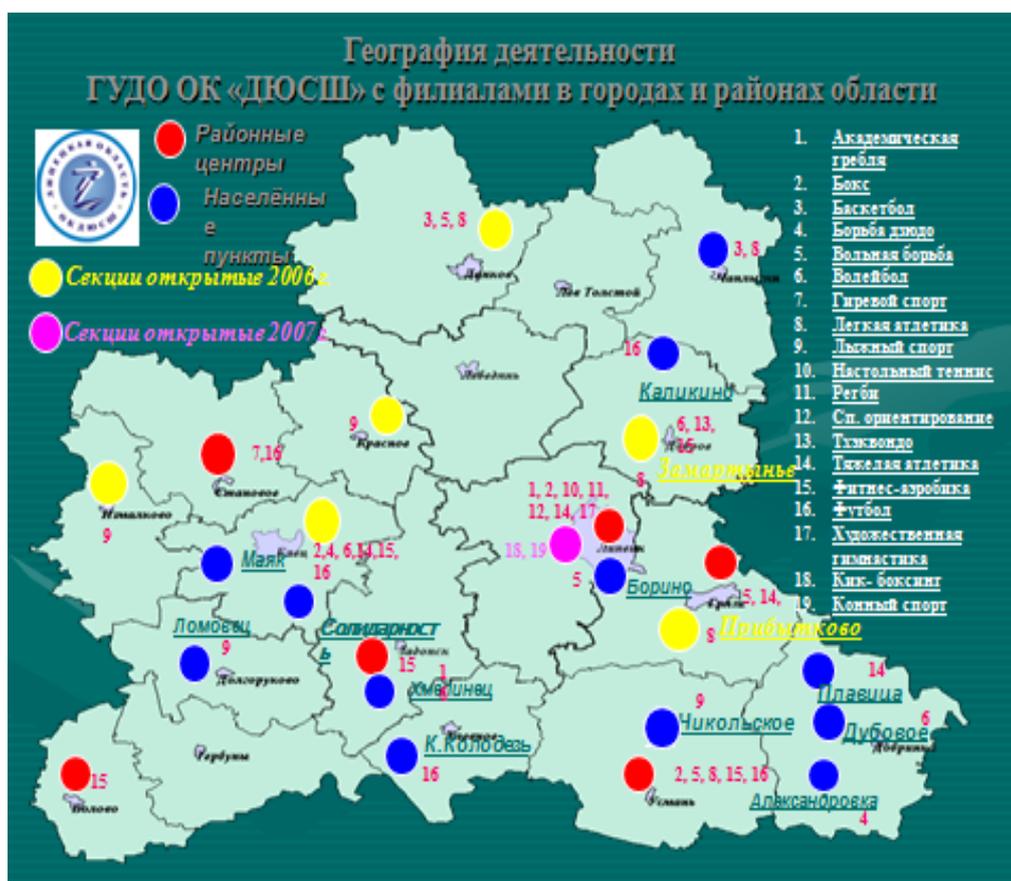


Рис.1. Организация учебно-тренировочного процесса ГУ ОК ДЮСШ ЛО, включая филиалы

За истекший период с сентября 2008 г. создана база данных о психофизическом развитии и двигательной подготовленности занимающихся ГУ ДО ОК ДЮСШ, которая позволяет контролировать и управлять процессом спортивной подготовки на качественно другом уровне по отношению к общепринятым методикам для определения уровня двигательной подготовленности учащихся ДЮСШ и их переводом по группам, в соответствии с динамикой спортивной квалификации.

Третья инновационная информационная технология, предоставленная ГУ ИАЦ-РФКиС ЛО для управления подготовкой спортивного резерва и достижения спортсменами высших результатов, включает в себя ряд приборно-аппаратных комплексов, имеющих государственную регистрацию и сертификацию, и прошедших апробацию в различных областях жизнедеятельности человека и отраслях, включая военную, космическую, клиническую медицину. Указанная технология апробируется и уже нашла широкое применение в физкультурно-спортивной отрасли Липецкой области и ГУ ДО ОК ДЮСШ, в том числе со спортсменами групп спортивного совершенствования (табл. 1).

Таблица 1. Состояние пользователей государственными учреждениями дополнительного образования – ДЮСШ и спортивными организациями информационной технологии на основе аппаратно-приборного комплекса.

№ п.п.	Спортивная организация	2009 январь-июнь	Способы сбора данных*
1.	ГУ ДО ОК ДЮСШ	48	e+m
1.1.	бокс	10	м
1.2.	тхэквандо	6	м

№ п.п.	Спортивная организация	2009 январь-июнь	Способы сбора данных*
1.3.	тяжелая атлетика	1	м
1.4.	академическая гребля	16	м
1.5.	регби	7	м
1.6.	шахматы	2	е
1.7.	легкая атлетика	1	е
1.8.	каратэ	2	е
1.9.	настольный теннис	3	е
2.	ОГУ ЦСП ШВСМ	1	е
2.1.	тяжелая атлетика	1	е
3.	ГУ ДО ОСДЮШОР «ЛОКОМОТИВ» Г. ЕЛЕЦ	21	е+м
3.1.	дзюдо, самбо,	19	м
3.2.	фитнес -аэробика	3	е
4.	СДЮШОР № 10 Г. ЛИПЕЦК АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ	7	м
5.	СДЮШОР № 13 СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА	1	е
6.	Тренеры ГУ ДО ОКДЮСШ, СДЮШОР № 10, ГУ ДО ОСДЮШОР «ЛОКОМОТИВ» г. Елец, федерация бокса.	9	е
7.	СК «Ринг»	1	е
ВСЕГО:			е – 23 м - 65
1.	учреждений	6	
2.	видов спорта	12	
3.	тренеров	9	
4.	спортсменов	79	

* м – мониторинг; е - единовременно

В ГУ ДО ОК ДЮСШ Липецкой области работают и тренируются представители 25 видов спорта: 73 тренера-преподавателя и 619 спортсменов различной спортивной квалификации (от массовых разрядов до МСМК).

В настоящее время в систему мониторинга и единовременного обследования с использованием приборно-аппаратного диагностирования морфофункционального, физического развития и двигательной подготовленности включено 79 спортсменов.

Результаты, полученные в процессе научного исследования морфофункционального, физического развития и двигательной подготовленности спортсменов позволили - адресно направлять рекомендации по планированию физической нагрузки спортсмена;

- оптимизировать учебно-тренировочный процесс;
- провести корректировку морфофункционального состояния спортсменов;
- приступить к разработке организационной модели для определения затратной стоимости подготовки спортивного резерва Липецкой области (на примере группы спортсменов ГУ ДО ОК ДЮСШ).

В перспективе на 2010-2012 гг. ГУ ДО ОК ДЮСШ совместно с ГУ ИАЦР ФКиС ЛО планируют перевести всех спортсменов на приборно-аппаратную методику оценки и управления учебно-тренировочным процессом, что в перспективе позволит: оптимизировать процесс набора и отбора субъектов к занятиям теми или иными видами спорта и специализацией; повысить эффективность учебно-тренировочного процесса; оценить его затратную стоимость; скорректировать направления квалификации тренерско-преподавательского состава.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

МАТВЕЕВ С.Ф., КОГУТ И.А.
НацУФВиС, Киев, Украина

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 спор-

тивной 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 мировоззренческой и идеологической основой 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., Барина С.Ю. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6. - С. 254-278.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.

МАТЯВИНА Ю.Д.

ОренГИ менеджмента, г. Оренбург, Россия

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями. А утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками». Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Спортивная, особенно соревновательная деятельность - лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестоком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, спорт для человека - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Трудно сказать, в каком виде спорта больше. Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями. Речь идёт о приобретаемом в ходе занятий умении быть точным и без секундомера отмеривать заданные отрезки времени с отклонениями не более 1%, без зрительного контроля выполнять движения точно заданной амплитуды с заранее определённым усилием, с точным воспроизведением заданного темпа или ритма. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, чёткость работы центральной нервной системы. Способность удерживать статическое и динамическое равновесие, связанное с устойчивостью вестибулярного аппарата, необходима морякам, лётчикам. Такую способность развивают гимнастика, аэробика, борьба. Следовательно, спорт может и должен избирательно использоваться для улучшения профессиональной подготовки людей. Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании людей, подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности.

Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов (начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложных, интеллектуальных, на уровне мышления и воображения) - это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности. Благоприятная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнений не вызывает. Слишком часто и много мы сталкиваемся с настоящими проявлениями воли на аренах и финишных прямых. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград. Психологи определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Целеустремлённость - проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели. Настойчивость и упорство - проявление воли,

характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий. Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий. Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов. Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Это качество – целеустремленность. Человека целеустремленного отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта, она проявляется в следующем: - повышение роли государства в развитии физической культуры и спорта; - широкое использование физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения; - продление активного творческого долголетия людей; - организация досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи; - вовлечение в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения; - использование физической культуры и спорта для социальной и физической адаптации инвалидов и детей-сирот; - резкое увеличение роста дохода от спортивных зрелищ и спортивной индустрии; - возрастающий объем спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и формировании здорового образа жизни; - развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения; - в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются

всего 10-12% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: в 2000 г. их стало 1 млн. 300 тыс., что на 24% больше, чем в 1995 г. Не зря ввели в школах экзамен по физкультуре. Государство с каждым годом все больше обращает внимание на спорт.

В проекте на 2008-2012г. надо сделать упор всё же на школьников, так как основы закладываются именно в раннем возрасте. Приходя в институт нагрузки, которые должны быть вполне выполнимыми, для учащихся кажутся нереальными. Меры, которые надо предпринять в ближайшие годы:

1. Занятия физкультурой должны проходить не только в виде практики, но и совместно с прочтением материала о пользе спорта;

2. Государство должно создать условия для проведения соревнований, и выделять средства для воспитания спортсменов;

3. Для поддержки тренеров им должно уделяться больше внимания и уважения, выдаваться премии за воспитание отличных спортсменов, что бы у них было стремление;

4. По теле и радио вещанию возобновить трансляцию передач по аэробике, гимнастике и т.д.;

5. На рабочих местах регулярно проводить соревнования по разным видам спорта между цехами, отделами – это улучшает работу и сплачивает коллектив; Если это всё вышеизложенное будет выполняться, то люди изначально будут знать, для чего им необходимы физкультура и спорт, а так же что они не только делают их более здоровыми, но и воспитают их моральные качества, о чём я говорила в начале своей статьи. Многие научные деятели пишут о том, что через несколько десятилетий на планете останутся одни роботы, но этого не случится, если мы будем оставаться людьми, воспитывая в нашем поколении человеческие качества. Спорт очень важен в развитии личности.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

МОЗОЛЕВСКАЯ Н.В.,
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Актуальность. Современные социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивным движением проблемы формирования новых ценностных ориентаций, образцов поведения, стиля жизни. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

С 2004 г. в ГУ «Информационно-аналитический центр развития физкультуры и спорта Липецкой области» плодотворно реализуются несколько направлений деятельности: технология организации и проведения мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения Липецкой области (ЛО); технология разработки массовых физкультурно-спортивных форм с разновозрастными социальными группами населения на основе результатов мониторинга.

Одним из направлений деятельности государственного учреждения «Информационно-аналитический центр развития физкультуры и спорта Липецкой области» является аналитическая деятельность. Как основное средство получения достоверной информации в своей аналитической деятельности Центр использует социологические опросы. В

данных опросах принимают участие различные слои населения Липецкой области: школьники (в ходе проведения мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков и молодежи), а также взрослое население (в ходе апробации организационных моделей массовой физкультурно-спортивной деятельности). Таким образом, социологические опросы являются каналом обратной связи с населением Липецкой области по вопросам здорового образа жизни, а также отношения к физкультуре и спорту.

Основная **цель** данного направления работы Центра – исследование социальных объектов, отношений, процессов, направленное на получение новой информации и выявление закономерностей спортивной жизни Липецкой области. Основным методом сбора информации является опрос (анкетирование). Для каждого вида социологического опроса ставятся определенные задачи.

За I полугодие 2009 г. в ГУ ИАЦРФКиС ЛО было проведено девять социологических опросов по двум направлениям: школьники и взрослое население ЛО, в которых приняли участие 2753 человек.

1. Опрос школьников. В ходе мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности детей и подростков было выявлено отношение школьников к определенным видам спорта и физкультуре в целом. Анкетирование проходило в пяти муниципальных образованиях Липецкой области, в нем принимали участие школьники от 6 до 18 лет. Целью исследования является выявление путей развития физкультурно-спортивной отрасли в Липецкой области. Были поставлены следующие задачи: 1) выявить личностные предпочтения школьников к занятиям определенными видами спорта; 2) определить самооценку школьников уровня физической подготовленности; 3) определить уровень самооценки школьников знаний в области физической культуры; 4) установить время пассивного времяпрепровождения респондентами (у телевизора и компьютера); 5) определить мотивы, побуждающие детей и подростков к занятиям физической культурой. В 2009 г. было обработано 1801 анкет школьников пяти районов Липецкой области, а также 294 учащихся ДЮСШ г. Липецка.

Результаты опросов показали, что 50% детей школьного возраста занимаются физической культурой регулярно (более 3 раз в неделю), 39% школьников занимаются ФК только на уроках в школе и 11% - не занимаются ФК, что по нормам физиологии является недостаточным для поддержания и сохранения своего здоровья.

Самооценка респондентами уровня физической подготовленности показала, что 60% школьников оценили свою физическую подготовленность на «хорошо», 30-35% - на «удовлетворительно». В то же время результаты мониторинга физической подготовленности в районах Липецкой области показывают следующие данные: высоким уровнем обладают от 1,14% до 4,46% школьников; средним от 32,57% до 52,15%, остальные школьники обладают уровнем ниже среднего и низким. Как мы видим, субъективная оценка не совпадает с объективными показателями, причин может быть несколько, но одна из ключевых это не сформированность понятия нормы двигательной активности. Интересно, что свои знания в области физкультуры и спорта ребята оценивают достаточно высоко, поскольку 65% считают, что знают «достаточно», а 10% - «знают много», и это не смотря на то, что теоретический курс во многих школах не проводится.

С целью поддержания и сохранения интереса детей, подростков и молодёжи к занятиям ФК были изучены мотивы, побуждающие школьников заниматься ФК (рис.1). Как мы видим, основными мотивами являются желание укрепить здоровье и получить удовольствие. Несмотря на столь позитивный настрой, есть необходимость укреплять и развивать потребностно-мотивационную сферу детей школьного возраста.



Рис.1 Мотивация школьников к занятиям физкультурой.

В противоположность результатам анализа ответов школьников выступили результаты анкетирования учащихся ДЮСШ - главным мотивом для них является «достижение высокого результата», что вполне объяснимо, поскольку спорт для этих ребят является добровольно-приоритетным видом деятельности. По той же причине учащиеся ДЮСШ практически не выбирали какой-либо другой вид спорта, которым они хотели бы заниматься. Школьники обычных школ были склонны к выбору различных видов спорта (таблица 1).

Таблица 1. Наиболее популярные виды спорта у детей и подростков (не занимающихся в ДЮСШ).

Мальчики		
1.	Футбол	34%
2.	Лыжный спорт	25%
3.	Баскетбол	24%

Девочки		
1.	Плавание	31%
2.	Роликовые коньки	29%
3.	Лыжный спорт	26%

В заключение анкеты был поставлен открытый вопрос о том, какие у школьников есть предложения и пожелания. Большинство ребят (60%) высказали положительно-эмоциональные пожелания, около 35% отметили необходимость развития спортивной отрасли и привлечения к спорту детей и молодежи путем создания спортивных секций и увеличения нового спортивного инвентаря в школах.

2. Опрос участниц V Областного фестиваля женского спорта. Целью данного исследования является выявление путей повышения качества и популярности физкультурного движения в Липецкой области. В исследовании приняли участие 132 участницы (в возрасте от 18 до 54 лет) из 19 районов Липецкой области.

В ходе анализа был составлен социальный портрет участницы фестиваля – это женщина, обладающая определенным уровнем образования (высшим или средне-специальным), работающая (педагогом или гос.служащей) и имеющая желание принимать участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. Сам фестиваль женщины оценили на 4,1 балла, причем больше всего им понравились формы инновационного содержания (эстафета, двигательные тесты, полоса препятствий).

Респонденты имели возможность высказать свое мнение по поводу того, что может привлечь население Липецкой области к занятиям физической культурой:

Создание спортивных секций для людей всех возрастов	52%
Современные спортивные сооружения	42%
Создание спортивных клубов, кружков, секций	33%
Массовые спортивные состязания	30%
Высокий проф.уровень тренерско-преподавательского состава	24%
Новые физкультурно-спортивные формы	14%

Как видно, по мнению большинства участниц, привлечь население Липецкой области к занятиям физической культурой можно, если создать достаточное количество спортивных секций для людей всех возрастов и оборудовать их современными спортивными сооружениями. Но надо также отметить, что многие женщины помимо перечисленных вариантов еще дописывали, что для того, чтобы заниматься спортом, нужно просто «хотеть».

Форму организации и проведения областного фестиваля женского спорта можно считать удовлетворительной. Все виды состязаний нашли положительный отклик у женщин». Примечательно, что интерес к программе «Интеллектуальный марафон» вырос в 2 раза к концу фестиваля по сравнению с началом программы, когда женщины ещё не принимали в ней участие.

В большинстве районов ЛО данная форма организации и проведения спортивных соревнований для женщин нашла своё применение. Оценка участниц развития массового спорта по месту жительства колеблется от 5 до 3,1 балла, что указывает на необходимость анализа данной ситуации в муниципальных образованиях и принятия ряда мер по оптимизации процесса

3. Опрос участников Областной спартакиады трудящихся. Целью данного исследования является выявление путей повышения качества и популяризации физкультурного движения в Липецкой области. В исследовании приняли участие 205 человек из 16 районов области.

Социальный портрет участника Спартакиады не претерпел коренных изменений – большинство участников имеют высшее или средне-специальное образование и работают в государственных учреждениях. Программа Спартакиады была оценена на 4 балла. Участникам понравились многие виды программ (рис.2).



Рис. 2 Виды программ, наиболее понравившиеся участникам Спартакиады.

Как видно, такие виды программ как «Полоса препятствий» и «Двигательные тесты» одинаково нравятся и мужчинам и женщинам. Мужчинам немного более понравились «Подвижные игры», а женщинам - «Эстафеты» и «Мониторинг психофизического развития и двигательной подготовленности».

Далее участники областной спартакиады могли выбрать, какие виды спортивных состязаний они считают необходимым включить в программу спартакиады.



Далее участники областной спартакиады могли выбрать, какие виды спортивных состязаний они считают необходимым включить в программу спартакиады. Наиболее желаемыми видами спортивных состязаний являются: стрельба, лапта, шахматы, шашки и интеллектуальная программа. Неожиданным явился низкий уровень интереса к игровым видам (не более 3%).

Как выяснилось, наиболее популярными у населения Липецкой области являются следующие спортивные соревнования – Спартакиада трудящихся (56%), соревнования по игровым видам спорта (43%) и фестиваль женского спорта (28%). Среди факторов, которые могут привлечь население Липецкой области к занятиям физкультурой и спортом так же, как и на фестивале женского спорта, приоритетные места были отданы созданию спортивных секций для людей всех возрастов (55%) и современным спортивным сооружениям (52%).

Все социологические исследования в ГУ «Информационно-аналитический центр развития физкультуры и спорта Липецкой области» носят прикладной и рекомендательный характер. Выводы социологических опросов могут быть использованы по следующим направлениям деятельности:

- во взаимодействии с органами образования для успешного решения оздоровительных целей и задач физкультурно-спортивной сферы, включая профессиональное совершенствование;
- во взаимодействии с родителями по направлениям оптимизации и увеличения двигательной активности детей, подростков и молодежи и формированию у них ценностной системы, включающей в себя понятия о здоровом образе жизни, о необходимости занятий физкультурой и спортом;
- во взаимодействии с органами исполнительной власти субъекта и управленческими органами местного самоуправления с целью повышения уровня развития массового спорта в Липецкой области;
- для разработки методических рекомендаций для принятия управленческих решений на различных уровнях.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПОНЯТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МУХАМИТЯНОВ Ф.Д., к.п.н., доцент,
ФОУ ВПО ЧайГИФК, г. Чайковский, Пермский край, Россия

Рядом авторов высказывается точка зрения, что термин «физическая культура» не в полной мере соответствует тому, что он отражает и в настоящее время существует противоречие между феноменом (объектом изучения) и его названием (термином). Попытку разрешения данного противоречия мы предполагаем сделать, во-первых, через анализ данного феномена и его проявлений (явлений) временно отказавшись от его названия, которое он имеет в настоящее время [метод абстрагирования], во-вторых, через рассмотрение становление термина «физическая культура» [принцип историзма].

Основой обсуждения является существующий феномен изменения телесно - двигательных и сопряженных с ними психических и личностных качеств человека, психофизиологического состояния в процессе выполнения двигательных действий (упражнений). Этот феномен является частным случаем адаптации к изменяющимся условиям внешней среды, в том числе физической нагрузке. Биологический феномен со временем приобретает социальный характер, то есть сознательного преобразования выделенных качеств.

Согласно общему закону развития (всякого развития), сформированному Вл.С.Соловьевым в работе «Философские начала цельного знания», каждое развивающееся образование проходит в своем развитии три обязательных момента:

- 1) первичная, мало определенная и слитная целостность;
- 2) дифференциация, расчленение первичной целостности;
- 3) внутренняя свободная связность (солидарность), органическое свободное единство всех элементов внутри целого [расчленено-интегративной целостности] [5].(см. рис. 1)

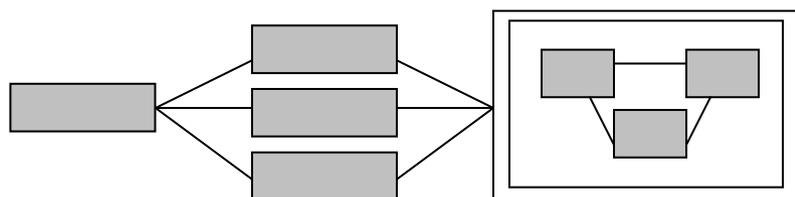


Рис. 1. Общий закон развития (по В. Л. Соловьеву)

Первейший период истории обнаруживает как свою господствующую черту - слитность и необособленность всех сфер и ступеней общественной жизни: не было ясного различия между субъектами государственной власти, религии, философии; в сфере практической деятельности еще не обособились такие ее ступени как деятельность политическая, экономическая и духовная; в сфере знания – теология, философия и наука, а в сфере творчества – мистика, искусство и техническое творчество [2].

Отмеченные особенности характерны также и для развития выделяемого нами феномена. Двигательные действия [физические упражнения] выступают средством формирования физической нагрузки, которая, в свою очередь, является фактором изменения телесно-двигательных и других качеств. Развитые, в соответствии с требованиями среды обитания, телесно-двигательные качества обеспечивают человеку успешные процессы, как жизнедеятельности, так и трудовой деятельности. Эти качества формируются стихийно (спонтанно) в процессе повседневной жизни, а также и во время целенаправленного процесса подготовки молодого поколения к жизни, то есть происходит их формирование, преобразование.

Древний человек на основе обобщения причинно-следственных связей приходит к выполнению двигательных действий, которые соответствуют трудовым действиям, накануне непосредственного выполнения деятельности, в первую очередь охоте. Постепенно формируется практика подготовки к предстоящей деятельности. Относительно

способности древнего человека выделять причинно-следственные связи стоит заметить, что они проявляется уже и у животных. Это является основой формирования у них условных рефлексов. Наиболее ярко данные факты представлены в классических исследованиях И.П.Павлова. Если животные выделяют причинно-следственные связи, то человек тем более.

По содержанию подготовка к трудовой и повседневной жизни включала в себя те движения с помощью которых человек добывал пищу и обеспечивал свою безопасность: бег, прыжки, метания, стрельба из лука и т.д. По мере развития человечества и усложнения его жизни происходит изменение и в содержании подготовки к жизни подрастающего поколения.

По форме подготовка к жизни носила, во-первых, характер ритуалов (ритуальные танцы) и церемонии магического характера, во-вторых, характер инициаций, т.е. процесс подготовки к обряду посвящения и само посвящение во взрослые члены общества.

Создаваемые практики использования движений (упражнений) для подготовки к трудовой и военной деятельности носили синкретический (целостный) и этнокультурный характер, что определялось условиями проживания племен в различных климатических и других природных условиях.

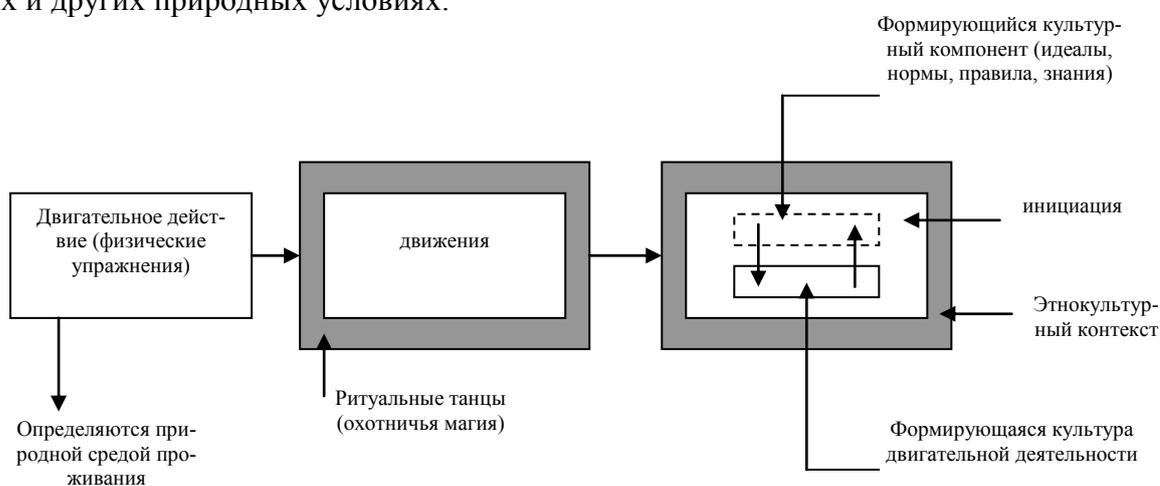


Рис. 2 Начальные стадии процесса формирования социокультурных практик

Известный историк физической культуры и спорта Л.Кун отмечает, что движения несут на себе отпечаток различных идеологических течений и одновременно выполняют функции воспитательного, лечебного, военно-прикладного и выразительного характера. В рамках своих связей с магией мотивы движения переплетаются столь тесно что, отделяя их, друг от друга, едва ли можно понять что-либо [2]. То есть, можно сказать, что выделяемые современными авторами [1,4] виды физической культуры, которые мы склонны скорее называть направлениями использования социокультурных практик, уже формируются на этапе первоначального возникновения элементов физической культуры. (Рис.3) Исходя из всеобщего закона развития, в дальнейшем происходило развитие отдельных практик использования двигательных действий (физических упражнений) и их институализация на уровне клубов любителей данного вида деятельности, а в дальнейшем – ассоциаций этих клубов или федераций.

С точки зрения математики выделяемая совокупность практик является множеством. Множество- это группа объектов объединенных, каким либо свойством или свойствами. Физические упражнения (двигательные действия) являются, «субстратом» во всех практиках преобразования телесно-двигательных и сопряженных с ними качеств (рис.3). Отмеченные множества имеют точки пересечения. Пересечение множеств это когда группа объектов обладает одновременно свойствами нескольких множеств.

Содержание вводимого нами понятия «социокультурная практика изменения телесно - двигательных и сопряженных с ними психических и личностных качеств человека, психофизиологического состояния» основывается на следующих положениях:

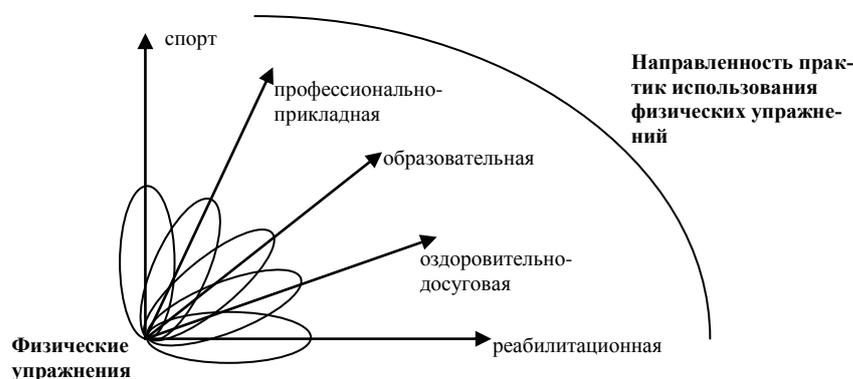


Рис. 3 Направления использования физических упражнений

1. Термин «социокультурное» был введен в социологию П.Сорокиным. Им сделана попытка рассмотрения социальной и культурной 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) [6].

2. Изменения телесно - двигательных и сопряженных с ними психических и личностных качеств человека происходит в рамках регулярно повторяющихся межличностных и групповых взаимодействия людей. А.Марков отмечает, что это происходит через создание специальных дисциплинарных пространств. К таким дисциплинарным пространствам он относит семью, школу, религию, медицину, искусство и т.д., которые в виде разного рода моделей и рекомендаций способствует формированию новообразований тела и личности [3].

3. При переходе к классовому обществу возник идеал, наделенный сверхъестественными телесными и духовными способностями легендарного героя. Озирис у египтян, Великий Ю у китайцев, Геракл, Прометей и Ахиллес у греков, Рустем у персов – все они были непобедимыми мастерами борьбы [2]. Таким образом, начинал формироваться культурный компонент практик.

Заметное расчленение всех сфер и ступеней общественной жизни обнаруживается впервые в Древней Греции и Древнем Риме. Племенные формы несистемного военного обучения были заменены подготовкой, соответствующей специфическим особенностям полисов, их географическому положению, местным видам вооружения и традициям культа. Со временем местные особенности стали играть все меньшую роль, была создана эллинская система физического воспитания, или античная гимнастика. Эта система включала ряд составных элементов. Эти элементы: игра, палестра и орхестрика служили средством создания греческого физического идеала (калогатии), заключающегося в каноне красоты человеческого тела. Расцвет системы физического воспитания городов-государств нашел наиболее яркое выражение в Спарте и Афинах.

В тоже время в Древней Греции происходит расцвет агонистики (системы состязаний). Хотя отделенные элементы аналогичного процесса прослеживаются в истории развития и других государств Древнего мира. Как отмечает Л.Кун: «Сопоставляя сохранившиеся в обрядах олимпийских, истмийских, пифийских, немейских и делосских игр культовые элементы с этнографическими данными, можно констатировать, что наиболее

важную роль в становлении греческой агонистики играли испытания, связанные с обрядом посвящения молодежи, магические ритуалы, имевшие целью способствовать плодородию, и ритуальные церемонии, посвященные умершим» [2, с.59]. Эти испытания, если отбросить их ритуальную оболочку, превратились в эстетическую демонстрацию боевых качеств потомков прежней национальной аристократии, которая была призвана косвенно показать внешнему миру мощь городов-государств, а собственному народу – физическое превосходство представителей аристократии. Идеал физически и нравственно совершенного героя, система подготовки к состязаниям, правила проведения и определения победителей, особенно в Древней Греции, инвентарь, специальные сооружения формируют культурный компонент этнических социокультурных практик (рис.2 и 4).

Таким образом, социокультурная практика состоит из трех взаимодействующих и взаимосвязанных компонентов: **культурного, деятельностного и социального** (рис.4).

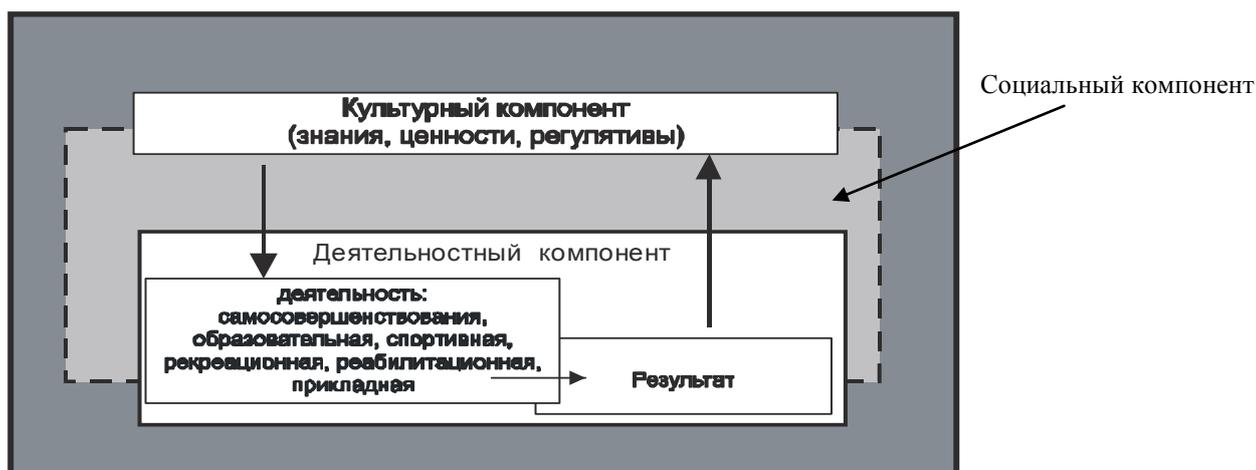


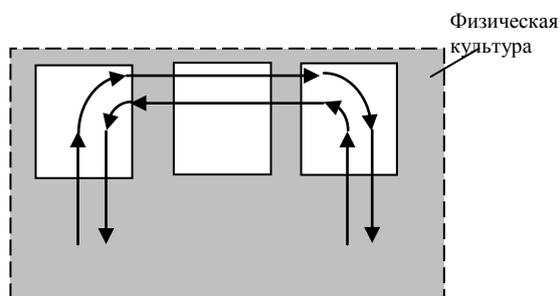
Рис.4 Структура социокультурных практик по преобразованию телесно-двигательных и других качеств.

В конце 19 века углубление понимания социальных и культурных функций физических упражнений, развитие психосоциального направления в системах физического воспитания индустриальных государств и необходимость описания широкого круга вопросов привело к появлению термина, обобщающего социокультурные практики. Таким интегральным термином в ряде стран стал термин «физическая культура».

Исходя из вышесказанного, можно дать рабочее определение понятия «физическая культура».

Физическая культура – это комплекс социокультурных практик по преобразованию телесно-двигательных и сопряженных с ними психических и личностных качеств, психофизиологического состояния для решения задач социализации, подготовки к профессиональной деятельности, формирования, сохранения и укрепления здоровья, соревновательной деятельности.

При формулировке определения мы исходим из понимания того что, комплекс (от лат. complexus – связь, сочетание) - это совокупность сочетания предметов, явлений, действий, свойств составляющих одно целое. А практика (от греческого praktikos – деятельный, активный) – материальная, целенаправленная деятельность людей. Структура практики включает в себя: потребность, цель, мотивы, целесообразную деятельность, предмет, средства, результат. Являясь основой и движущей силой познания, дает науке фактический материал, подлежащий теоретическому осмыслению [8].



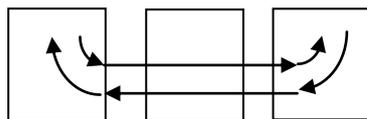


Рис.5 Физическая культура как комплекс социокультурных практик

Литература

1. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко - методологического анализа проблем): Монография./В.М.Выдрин – Омск: Изд – во СибАДИ, 2003. – 142 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта./ Л.Кун - М.: «Радуга», 1982.- 399с.
3. Марков Б.В. Философская антропология: очерки истории и теории./ Б.В Марков - СПб.: Издательство «Лань»,1997.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.,2003.
5. Соловьев Вл.С. Философские начала цельного знания. Идеи человечества у Августа Конта// Соч.: В 2 т. Т.2./ Вл.С. Соловьев - М.,1976.
6. Сорокин П. Социальная и культурная динамика./ П.Сорокин - СПб.: РХПИ, 2000.
7. Универсальный энциклопедический словарь.- М.: Большая Российская энциклопедия,1999.-1551 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИЖГТУ**

НОВОКРЕЩЁНОВ В.В., д.п.н., КАТАРИНА Е.В.
ГОУ ВПО ИжГТУ, г. Ижевск, Россия

Ижевский Государственный Технический Университет, один из многих вузов, который проводит свою спортивную Спартакиаду, ставшую в этом учебном году уже 57-ой. На факультете физической культуры и спорта университета второй учебный год, также проводится своя отдельная Спартакиада, в которой участвуют студенты с 1-го по 5-й курс. Организация и проведение такого крупного спортивного мероприятия, которое проводится на протяжении всего учебного года, имеет свои особенности. Вот некоторые из них, выявленные в течении двух последних лет проведения спартакиады.

Во-первых, должен быть сформирован основной состав судейской коллегии, включая назначение главного судьи из числа студентов старших курсов, и назначены физорги на каждом курсе факультета, через которых осуществляется постоянная связь главного судьи Спартакиады со студентами факультета. От того, какую и каким образом информацию донесут физорги до своих товарищей, зависит уровень их заинтересованности и желание участвовать в соревнованиях.

Во-вторых, и пожалуй, главная особенность заключается в том, что организацию и непосредственное проведение Спартакиады осуществляет студенческий актив по спортивной работе самостоятельно. Обязанности главного судьи Спартакиады, а также старших судей по видам спорта, выполняют сами студенты, которые в условиях отсутствия опыта судейства и практики менеджмента, на начальных этапах сталкиваются с определенными трудностями и проблемами. Кроме проведения спортивных соревнований, студентам предоставляется право свободы творчества и в культурно-массовой работе, где актив студентов организывает спортивные праздники и мероприятия: «Спортивный бал», «Вечер факультета», «Посвящение в студенты» и т. д. Благодаря такой возможности, студенты могут совместить полезное и приятное, получив необходимые знания, умения, навыки, в проведении и организации мероприятий различной направленности, а также раскрыть свои творческие способности. Главное, что совместный труд сплачивает студентов, воспитывает чувство ответственности и трудолюбие.

Успех Спартакиады во многом зависит от своевременного начала всех подготовительных мероприятий по ее проведению. Важно вовремя разработать положение о Спартакиаде, довести программу и ее условия до сведения студентов, проработать с активом по спортивной работе на факультете условия участия в соревнованиях по программе Спартакиады.

Третья особенность – это решение финансовых вопросов, а также высокая плотность занятости на спортивных базах ИжГТУ не только в учебное, но и во внеучебное время. Названные проблемы затрудняют организацию и проведение спортивных мероприятий. К сожалению, пока еще не все студенты принимают участие в Спартакиаде. Общее число студентов обучающихся на факультете составляет 133 человека, и только третья часть непосредственно участвует в соревнованиях. Вместе с тем, в качестве положительного примера, необходимо отметить, что активное участие в Спартакиаде сотрудников и преподавателей факультета. Такой пример является хорошим стимулом для студентов.

И, наконец, немаловажно то, что Спартакиада – это большое спортивное мероприятие, которое требует больших усилий, хорошей подготовки не только от судей, но и от ее участников. Качество проведения соревнований, несомненно, приходит с годами, по мере приобретения опыта, знаний, наблюдения и сравнения. Для того, чтобы Спартакиада вызвала интерес и стремление не только участвовать, но и побеждать в ней, необходимо периодически усложнять программу, включая в нее все новые, популярные виды спорта. К примеру, в программу Спартакиады 2007-2008 учебного года входило семь видов спорта: веселые старты, мини-футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол, баскетбол, гандбол. В 2008-2009 учебном году, программа Спартакиады стала шире: в нее были включены соревнования по плаванию, настольному теннису, легкой атлетике. Тенденция проведения Спартакиад должна предусматривать рост числа видов спорта, по которым студенты состязаются в силе, скорости и ловкости. Особое внимание при составлении программы Спартакиады нужно отдавать тем видам спорта, которые являются профилирующими, базовыми на факультете. В заключение необходимо отметить, что не стоит забывать о процедуре и церемонии награждения, которая является сильнейшим стимулом участия студентов в Спартакиаде.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА 3-7 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ ФОРМАМИ ДЦП В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

ПОЛЕТАЕВА Н., СЕРОВА Н.Б.,
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г.Екатеринбург, Россия

Дети, имеющие диагноз детский церебральный паралич (ДЦП), проявляющийся различными тяжелыми двигательными нарушениями, нуждаются в особой заботе. Государство обязано предоставить им условия не только для лечения, но и для успешной социальной адаптации, полноценного развития, обучения, получения образования. Данные права провозглашены Конвенцией о правах ребёнка, закреплены Конституцией РФ.

Одной из основных проблем семьи, воспитывающей ребенка с ДЦП, является социальная адаптация в обществе в новых условиях жизнедеятельности, в которых оказалась семья после рождения «особого» ребенка. У детей с тяжелыми формами ДЦП усвоение моделей поведения и усвоение социально значимых ценностей и установок происходит преимущественно в рамках родительско-детских отношений, в которых преобладает симбиоз.

В связи с этим, большая часть нагрузки ложится на родителей, которым порой не хватает тех знаний, опыта и навыков, которые так необходимы в сложившихся условиях. Больной ребенок требует повышенного внимания, особой заботы, иных сил, времени и

финансовых расходов по его содержанию, развитию и воспитанию. Тем не менее, включение родителей в коррекционно-образовательный процесс является важнейшим условием полноценного развития ребенка с особыми образовательными потребностями.

Специалисты работающие с «особыми» детьми решают многие задачи, касающиеся ребенка, но их работа не ограничивается взаимодействием только с ребенком, она включает и работу с семьей. Поэтому знание особенностей такой семьи, понимание того, что испытывают родители, поможет им более эффективно организовывать сотрудничество с семьей, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями. (Волконская Т.Н., 1994)

Рождение ребенка с ДЦП функционально деформирует семью. Это происходит вследствие колоссальной психологической нагрузки, которую несут члены семьи. Многие родители в сложившейся стрессовой ситуации оказываются беспомощными. Их положение можно охарактеризовать как внутренний (психологический) и внешний (социальный) тупик.

В решении этой сложной задачи семье нужны грамотные помощники, необходима система знаний, формирующих у них технологии ухода, обучения, воспитания, общения с ребенком.

Анализ состояния проблем работы с семьей, воспитывающей ребенка с тяжелыми формами ДЦП, позволил выявить противоречие между необходимостью участия родителей в целенаправленном создании среды для социальной адаптации детей с тяжелыми формами церебрального паралича и социально-педагогической неготовностью родителей к такой деятельности.

Выявленные проблемы и противоречия, позволили сформулировать тему дипломного исследования – «Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих ребенка 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП».

В ходе исследования была разработана программа психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП. Для реализации цели исследования были намечены следующие задачи:

- Изучить литературные данные по проблемам дипломного исследования.
- Изучить и проанализировать особенности семейного воспитания детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП.
- Теоретически обосновать программу психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП.
- Изучить эффективность использования программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП.

Предполагалось, что использование предложенной программы психолого-педагогического сопровождения семей, позволит с одной стороны, повысить социальную адаптацию детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП, а с другой стороны будет способствовать эмоциональной адаптации родителей, которая позволит им принять болезнь ребенка, выработать позитивные установки по отношению к себе и к своему ребенку.

Дипломное исследование проводилось с родителями воспитанников детского сада компенсирующего вида специальной (коррекционной) общеобразовательной школы «Особый ребенок» г.Екатеринбурга. В настоящее время проведен эксперимент по использованию программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП. Проводится анализ и статистическая обработка полученных данных.

Проведенный эксперимент, посвященный исследованию состояния проблем семьи, воспитывающей ребенка с тяжелыми формами ДЦП, способствовал в некоторой степени сгладить выявленные противоречия между необходимостью участия родителей в целенаправленном создании среды для социальной адаптации детей с тяжелыми фор-

мами церебрального паралича и социально-педагогической неготовностью родителей к такой деятельности.

Рождение ребенка с ДЦП функционально деформирует семью. Это происходит вследствие колоссальной психологической нагрузки, которую несут члены семьи. Многие родители в сложившейся стрессовой ситуации оказываются беспомощными.

В ходе исследования были изучены особенности семейного воспитания детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП: причины негармоничного воспитания и искажения родительно-детских отношений в семьях дошкольников с ДЦП; различные классификации стилей семейного воспитания; роли матери в воспитании «особого» ребенка и т.п.

На основе этих особенностей была обоснована и разработана программа психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП. Предложенная программа состояла из пяти блоков: общего, консультативного, учебного, внеучебного и просветительского. В каждом из которых, были предложены различные виды психолого-педагогической помощи.

В результате экспериментального изучения эффективности применения программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП были сделаны следующие выводы:

По 3 группам признаков, характеризующих родительно-детские отношения, наметилась четкая тенденция к улучшению оптимального эмоционального контакта с ребенком, уменьшению излишней эмоциональной дистанции с ребенком и излишней концентрации на ребенке. Родители, участвующие в эксперименте изменили отношение к ситуации и выработали позитивные установки по отношению к себе и к своему ребенку.

Таким образом, выдвинутая гипотеза в некотором роде была подтверждена, но в рамках отведенного дипломным проектом достаточного времени не было возможности полно проверить степень социальной адаптации детей 3-7 лет с тяжелыми формами ДЦП.

СООТНОШЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОБРАЗОВАНИИ И СОСТОЯНИЕ ОБЩЕСТВА

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

Если бросить хотя бы беглый взгляд на развитие человека и человеческого общества, то можно будет увидеть, что это развитие, в сущности, означает изменение и человека как существа и общества как его места обитания.

Речь идет об изменении старого общества, старых отношений и ценностей и об их замене новыми, более совершенными, передовыми. Таким образом, в глобальном смысле всякое новое общество совершеннее предыдущего. К.Маркс смотрел на общество как на динамичную категорию в целом и, особенно в его экономической сфере. Так, обобщая изменения как имманентную характеристику общества, Маркс писал: "Сегодняшнее общество не является никаким твердым кристаллом, а единым организмом, способным к преобразованию и находящимся постоянно в процессе преобразования". Подчеркивая перманентный характер общественных изменений, Маркс каждое изменение понимал и рассматривал как продукт совместного общественного труда: "Совместный труд - это любой научный труд, любое открытие, любое изобретение. Он частично обусловлен сотрудничеством современников, а частично использованием труда предшественников". Иначе говоря, существует диалектическая связь между предыдущими, сегодняшними и будущими изменениями. Изменения как диалектика жизни характерны не только для нашего времени, нашего общества, нашей жизни, но они отражают диалектику жизни вообще, являясь отражением и выражением вечного человеческого беспокойства, борь-

бы человека за лучшую жизнь, его постоянного поиска нового, лучшего, более современного.

Еще в недавнем прошлом такие изменения происходили очень медленно, а сегодня с развитием науки и техники и их тесной связи они приобретают революционный характер. Образование как общественная функция должно следовать за изменениями в обществе и при этом влиять на него, на его развитие и изменение. Это ускоряет или замедляет изменение общества. Насколько образованно общество, настолько быстро оно меняется. Употребляемые и в жизни, и в работе современные знания, опыт и навыки являются двигателем прогресса. В этом смысле изменения в образовании являются не только следствием, но и особым условием дальнейшего общественного развития. Исследования показывают, что без собственно образованных кадров нет общественно-экономического прогресса. Это значит, что процессы преобразования общества и образования находятся во взаимодействии - один процесс обуславливает другой, ускоряет или тормозит его, если он не развивается в том же направлении и с соответствующей скоростью. Поэтому в развитии образования в различных странах встречаются как идентичные или во многом сходные тенденции, так и очень большие различия. Общей для всех стран все более выраженная роль человеческого фактора, в связи с чем образование начинает рассматриваться в качестве национальной задачи, так что даже в странах с самыми децентрализованными системами образования и воспитания заботу о развитии образования, его финансировании, вводимых в него новшествах берет на себя государство. Образование все больше рассматривается как один из существенных факторов эффективного общественного развития.

Общество следит за тем, чтобы капиталовложения в образование кадров окупались, поскольку "образованный человек в процессе своей работы гораздо быстрее возвращает обществу вложенные в него средства. (Например, работник с начальным образованием - за 16,7 лет, а работник со средним образованием - за 3,6 года.)".

Эмпирические исследования в Польше показали, что "выпускники средних профессиональных и общеобразовательных школ через 5 лет работы достигают таких же результатов, каких добиваются работники с начальным образованием через 15 лет работы.

Исследования показывают, что производительность труда как один из основных показателей развития каждой национальной экономики, оказывающий влияние не только на рост производительности сил, но и на характер производственных отношений, в большой степени зависит от работоспособности работников, которая с другой стороны измеряется степенью образования и квалификационной структуры. Это значит, что степень квалификации является одним из качественных факторов производительности, в то время как комплексность образования со своим прямым воздействием на рост производительности представляет собой основной компонент сегодняшнего и будущего развития и экономики, и общества. Вполне правильно, что достигнутая степень технической оснащенности труда прямо влияет на продуктивность, создавая предварительно конкретные материальные условия. Однако какой будет производительность, в большой степени зависит от работника, так как он непосредственно имеет дело со средствами и предметами труда в процессе производства.

Значение образования и способностей не ограничивается только экономическими последствиями, а имеет многоаспектное воздействие, представляя собой основной фактор совокупного развития человека и общества. Оно влияет на формирование человека, личности, сознания, навыков, обычаев, а в рамках общества - на общение между людьми, формы управления, а также на укрепление оборонной способности страны. Степень и структура образования влияют и на экономическую и политическую мощь человека, на его жизненный уровень и на условия его воспроизводства (семейную жизнь). Возможности экономического прогресса любого человека все больше зависят от степени его образования - чем выше образование, тем больше возможностей для восхождения на верх

общественной пирамиды. Вот почему инвестиции в образовании и науку все больше рассматриваются и как экономические инвестиции и начинают включаться в самые важные и рентабельные капиталовложения как национальные инвестиции, потому что "самый драгоценный капитал это тот, который вкладывается в людей".

Быстрые изменения, в том числе в технологии, требуют постоянного наблюдения за техническим прогрессом, а это предполагает непрерывное образование, усовершенствование и переквалификацию. Это значит, что образование в школе не может претендовать на окончательную подготовку к работе. В сегодняшних условиях узкое профессиональное образование больше не является достаточной подготовкой к работе. Экспансия знаний означает быстрое устаревание полученных знаний, и поэтому от каждого человека и от всего общества требуется понимание постоянного обучения как главной задачи современной жизни. В этом смысле Е.Фор в своей работе *"Учиться жизни"* высказывается за общество, которое всегда учится. Это значит, что образование сегодня не может быть целью, задачей и привилегией только части общества - молодого поколения, но и каждого отдельного человека, и всего современного общества; оно превращается в перманентный, пожизненный процесс, от которого все больше зависит судьба личности и всего общества. Таким образом, образование приобретает новое качество, новую революционную структуру, новую, несколько иную функцию и характер. Непрерывность образования в сущности означает новый подход, новую идею, новую философию, новый взгляд на образование. Речь идет о совокупном образовательном процессе, о всех его формах (утвердившихся и не утвердившихся). Один из самых известных современных американских теоретиков Брунер считает, что сегодня знания человека о себе и мире, который его окружает, настолько глубоки, что наш век с полным правом можно называть "золотым веком ума".

От образования сегодня требуется, чтобы оно решало жизненно важные проблемы общества. Об этом свидетельствуют и планы будущего развития многих стран. И развитие страны, и развивающиеся акцент в своем будущем развитии делают на образование, на знания, квалификацию кадров. Даже самые развитые страны еще больше подчеркивают значение знаний.

Повышение уровня образования способствует и повышению общего уровня жизни, поэтому необходимо искать пути, способы и средства совершенствования образования, повышения его эффективности. Нововведения считаются самым эффективным путем и средством повышения эффективности образования, а поэтому буквально все страны стремятся вводить в образование как можно больше новшеств. Опыт многих стран показывает, что вложения в развитие новшеств многократно окупаются, так как они исключительно рентабельны. Во многих странах сегодня уровень благосостояния все больше измеряется количеством нововведений и степенью их применения. Поэтому если раньше общества и системы образования и воспитания могли довольствоваться новшествами, носителями которых были одиночки-энтузиасты, то сегодня нововведения требуют организованного, планомерного, массового и общественного, а не частного к ним отношения.

О новшествах начинает беспокоиться экономика, государство, все общество.

Кризис, охвативший сегодня ряд общественных структур, не пощадил и образование и воспитание. Отсюда недовольство образованием и воспитанием является не только выражением требования "нового", но и в большей степени требованием выйти из кризиса, в котором находятся педагогическая мысль и практика. Тем не менее, существует страх перед крупными переменами. Многие отдадут предпочтение малым нововведениям (изобретениям, усовершенствованиям отдельных технических средств), объявляя их, однако, революционными, сенсационными и т. п. Новшества в образовательной экологии, в архитектуре и оборудовании школьного здания, а также в содержании, организации, формах и методах работы, как и в отношениях учитель - ученик, которые вытекают в основном из новой образовательной технологии и безусловно ведут к улучшению и

развитию образования и воспитания, способствуют (в том числе и в других условиях) развитию качественно новых отношений учитель - ученик, созданию личности ученика с новыми качествами и ценностями, т.е. свободной творческой личности. В то же время этатистическо-бюрократический социализм форсирует только те новшества, которые представляют для него интерес и которые пропагандируют государство.

Существует внешняя (общественная) и внутренняя (педагогическая) реформа образования и первая должна осуществляться извне или сверху, обществом, а вторая, внутренняя, является делом работников просвещения и их организаций. Первая реформа якобы является делом общества, и оно ответственно за нее, а вторая реформа - якобы дело самого образования и за нее может "отвечать" только образование.

Новшества в образовании и воспитании являются не только педагогическими, но и общественными проблемами. Все это требует, чтобы инновационная деятельность во всех областях труда понималась в контексте и целостности с общественным развитием и всегда носила организованный и плановый характер. Новшества в организации и воспитании имеют ту же цель и то же значение, что и новшества в обществе - они должны способствовать развитию и прогрессу его деятельности. С учетом того, что новшества в обществе носят массовый и перманентный характер, такой же характер они должны иметь и в образовании и воспитании.

Образование и воспитание представляют собой основу для развития всех сфер общественной жизни, мощный фактор изменения человека и общества, их развития и прогресса, т. е. выполняют непосредственную функцию жизни и труда. Новшества в образовании и воспитании направлены не только на достижение непосредственных учебных целей, но и долгосрочных задач. Нововведения представляют собой долгосрочную инвестицию в будущее. Новаторскую деятельность во всех организациях объединенного труда (ООТ) следует рассматривать как долгосрочную и должным образом к ней относиться. Этого требует наше самоуправляемое общество, вот почему главные и постоянные цели новаторства заключаются в утверждении человека, всестороннем развитии его личности.

Каждый человек постоянно стремится улучшить, совершенствовать и развивать условия своей работы, производства и жизни в целом. Введение новшеств предполагает повышение продуктивности образовательно-воспитательной сферы и более эффективно воспитание учащихся в духе творческой работы, развития новаторского духа и творческого потенциала. От образования требуется создание новшеств и через них - воспитание новаторов, т.е. новаторская деятельность должна стать составной частью повседневной образовательно-воспитательной работы. И если сущность человека заключается в творчестве, открытиях, изобретениях, то отсюда вытекает, что основной задачей школы является помощь каждому отдельному человеку, каждому отдельному ученику развить свою сущность, т. е. свои творческие потенциалы и прежде всего творческое мышление как главное средство познания и изменения мира. По существу школа должна подготовить учащихся к тому, чтобы стать новаторами. В этом контексте, безусловно, незаменима роль учителя, преподавателя. Ему принадлежит главная роль в процессе модернизации и внедрении новшеств в образование и воспитание. Преподаватель - это главный фактор обучения, и от него в огромной степени зависит успех нововведений. Если преподаватель не воспринимает новшеств, они не могут иметь успех. Это не означает, что учитель должен выполнять все обязанности и требования, предъявляемые современным преподаванием, в котором все чаще применяются аудиовизуальные и другие дидактические средства. В современном многогранном преподавании труд учителя должен обслуживаться и другими специалистами, которые стоят за ним и прямо или косвенно участвуют в преподавательской работе. Одной из задач технологии в области образования является освобождение преподавателя от определенной рутинной работы и создание простора для его полного участия в решении других, так называемых внеобразовательных проблем (которые прямо не связаны с получением знаний), таких, как социальные, вос-

питательные и другие (мотивирование, стимулирование, развитие интересов). Это значит, что параллельно с усилением воспитательного компонента преподавания и воспитания роль школы в целом усиливается еще больше, а значит, и роль преподавателя.

С изменением роли и функции школы в обществе, с перерастанием школы в культурный центр среды меняются и расширяются функции преподавателя вне школы. Он все больше развивается как педагогический работник - фактор внедрения новшеств и в общине и в обществе в целом. Новшества, применяемые в школе, в образовательно-воспитательной работе, тесно взаимосвязаны, и их успех зависит от нововведений в обществе, в котором находится школа и наоборот.

В последнее время в образовательную технологию вводится много новшеств. Поэтому сегодня все больше говорят о новом типе преподавателя - советника, ментора, аниматора, воспитателя, специалиста по звуковым и визуальным средствам (который понимает "язык", "разговор" новых средств техники).

К основным нововведениям в сфере образования в общем мировом значении относят следующие изменения: в общественном положении образования, т.е. в области финансирования и управления образовательно-воспитательными учреждениями; в структуре системы воспитания и образования или в отдельных её частях; в содержании образования, т.е. в учебных планах и программах по всем или отдельным предметам; организация школ и преподавания; в отношениях учителя – учащиеся; в образовательной технологии, в учебном оборудовании и методах обучения и изучения; в строительстве зданий и помещений для учёбы и школьной жизни.

Инновации в образовании, понимаемые в широком смысле как внесение нового, как изменение, совершенствование и улучшение существующего, можно охарактеризовать как имманентную характеристику образования, вытекающую из его основного смысла, сущности и знания. В этом контексте образование всегда стремилось к изменениям. Нововведения в образовании не являются особенностью только нашего времени. Тем не менее, наше время можно назвать временем крупных и бурных изменений во всех общественных областях, в том числе и образовании. Довольно непросто говорить о разных видах новшеств в образовании. Выделение видов новшеств осуществляется в основном по методологическим причинам. Сферы образования настолько тесно взаимосвязаны, что новшества в одной сфере обуславливают новшества в любой другой сфере. Образование представляет собой очень сложную и комплексную деятельность, состоящую из ряда компонентов, которые диалектически между собой связаны, обусловлены и зависимы. Поэтому очень трудно внедрять новшества только в некоторые компоненты образования, так как обязательно возникает вопрос о совокупном эффекте от внедренных новшеств. Но это совсем не значит, что все новшества можно сразу вводить во все образовательные компоненты и что нельзя их вводить только в некоторые компоненты, чтобы они охватывали только отдельные аспекты образовательно-воспитательной работы, что дает возможность говорить в педагогической литературе о разных видах новшеств.

Некоторые авторы в самих определениях понятия новшества указывают и виды (Хан и др.). Другие выступают за материальные и духовные, структурные и технологические, основные, фундаментальные, стратегические новшества, т.е. за новшества, затрагивающие цели и задачи образования и др., затем за глобальные, частичные, организованные и спонтанные, крупные и мелкие (малые), ввезенные и спонтанные, внутренние и внешние, новшества в образовательной технологии, в организации и др. Классификация новшеств больше затрудняется, если учитывать сложности, комплексность и динамичность процесса воспитания и образования. Марклунд упоминает три уровня нововведений: внешняя структура школы и прежде всего количество классов, степень образования (возраст) и деление на различные дисциплины (курсы) обучения; распорядок и планы учебных дисциплин с указанием поставленных целей и содержания обучения; методы

обучения преподавателя, способ работы учащихся, образовательные материалы (средства), какой материал изучается и формы оценки.

Гудлад дает три уровня развития нововведений, учебный план, политический уровень, институционально-инструктивный. Майлс описывает 11 примеров новшеств в зависимости от трех аспектов: целей образования: адаптации и применения. Роджерс различают материальные и нематериальные новшества, а Барнет - новшества в человеческих мыслях и отношениях и материальные новшества.

Новшества чаще всего различаются по широте своего применения, значению и последствиям в той области образования, к которой они в первую очередь и относятся, что они направлены на изменение целей образования (это считается самым важным) и методов и средств обучения, добавляет, что "вероятно, целесообразно новшества различать по крупным секторам образования, к которым они в первую очередь относятся: новшества в организации; новшества в технологии; изменения программ.

Нововведения в образовании можно сгруппировать в три существенные категории: нововведения в школьной системе; новшества, относящиеся к структуре и содержанию планов и программ образовательно-воспитательной работы; новшества, относящиеся к организации, формам и методам работы и чаще всего связанные со средствами обучения.

Новшества могут быть глобальными или частичными, организованными или спонтанными. Глобальные новшества являются систематическими, организованными в совокупную систему образования (реформы школьной системы, новые учебные планы и программы и др.). Частичные новшества проявляются в отдельных типах школ, отдельных учебных предметах и т.п. Организованные новшества могут быть предложены школой или образовательными учреждениями. Спонтанные новшества возникают у преподавателей, которые стремятся развивать преподавание". В материалах ЮНЕСКО, OECD/CERI "Новшества в образовательной технологии" выделяются "два вида новшеств: глобальные (во всей системе образования и воспитания) и частичные (в отдельных типах школ или учебных предметах)", а в совместных материалах - сборнике трудов Международного семинара в Суботице "Новшества в образовательной технологии" говорится, что полезно провести классификацию с учетом широты области образования, в частности: новшества в организации (организационные новшества); новшества в технологии (технологические новшества); новшества в учебных программах (нововведения в программах преподавания).

При классификации нововведений в образовании следует учитывать, что инновации - один из важнейших видов человеческой деятельности. Эта деятельность не терпит строгих разграничений и делений. Необходимо и возможно провести определенную классификацию, но при условии предварительного утверждения критериев: осуществление новшества; способ возникновения новаторского процесса; широта и глубина новаторских мероприятий; основа, на которой появляются, возникают новшества. Можно выделить следующие новшества: в содержании образования, в технологии, в организации, в системе и управлении, в образовательной экологии.

В зависимости от широты и глубины новаторских мероприятий можно говорить о: а) массовых, крупных, глобальных, систематических, радикальных, фундаментальных, стратегических, существенных, глубоких и др.; б) частичных, малых, мелких. В зависимости от основы характера происхождения новшества можно объединить как: а) внешние и б) внутренние. Новшества в образовательной экологии в основном относятся к архитектуре школьных объектов и др.

В современном мире все чаще говорят о кризисе образования, и хотя причины такого состояния анализируются, все-таки мало предлагается конкретно обоснованных предложений, как выйти из кризиса.

Слабо развитый инновационный процесс в образовании тесно связан с исследовательской деятельностью. Научно-исследовательская работа представляет собой основу

любого новшества. Исследования, проводимые в области инноваций, часто носят стихийный характер, фрагментарны и часто временны, поэтому вызывают главным образом общественный интерес, а их носителями становятся неорганизованные лица - энтузиасты, работающие в скромных материальных условиях. В последние годы научно-исследовательская работа переносится в центр общественного внимания, общество все более превращается в главного организатора, направляющую силу, инвеститора и пользователя результатами этой работы.

Из-за слабого развития научно-исследовательской работы в педагогике снижается процент новшеств в образовании. Образование - составная часть общества, учителя - это члены его структуры и, как и другие люди, не имеют иммунитета к новшествам, но и не лишены определенных традиций, консерватизма.

Из проведенного краткого анализа нововведений в образовании можно сделать следующие выводы:

1. Инновации в образовании тесно связаны с социально-экономическими и политическими изменениями и обусловлены ими;
2. Изменения в образовании и воспитании в первую очередь проявляются в целях и задачах. Изменения в целях и задачах влекут перемены в содержании (учебные планы, программы) образовательно-воспитательной работы, а затем в других её компонентах и элементах.

ПУТИ ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

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

Результаты анализа опыта всего периода существования человеческой цивилизации свидетельствуют о главенствующей цели – увеличение потенциала здоровья отдельных личностей (правителей государств, полководцев и др.) и разнообразных групп людей (воинов, женщин, рабовладельцев, охотников, ремесленников и др.).

На территориях каждого из континентов, государств имеются созданные системы физических упражнений и видов спорта, направленные на расширение физических и психических параметров здоровья, увеличения потенциала работоспособности в достижении разнообразных целей жизнедеятельности человека. Процессы окультуривания тела, создание данных образов, их передача из поколения в поколение осуществлялись в соответствии с приоритетными направлениями в жизни сообществ, этапов в их становлении и развитии.

Из спорта как социального явления в основу педагогической деятельности, направленной на здоровьесформирование, ведущим мотивом определена соревновательная деятельность, где предметом состязания выбирается динамика параметров психофизического здоровья человека в контексте только его динамики результатов «вчера-сегодня-завтра». В этом случае педагогическая деятельность выступает условием здоровьеразвивающей среды для участников воспитательного процесса.

В каждом из государств накоплен научно обоснованный опыт использования разнообразных показателей состояния здоровья человека. Масштаб разнообразия указывает на социально значимые отрасли, где данные показатели являются измерителями качества жизни человека.

В 2001 г. Постановлением правительства Российской Федерации и далее распоряжением главы администрации Липецкой области (одного из центральных регионов РФ), были созданы условия для определения состояния здоровья населения и изучения

его динамики в рамках программы социально-гигиенического мониторинга в России. Организация и ответственность за его функционирование возложена на следующие отрасли: образование и здравоохранение (сбор данных), физическая культура и спорт (получение-обработка), санитарно-эпидемиологическая служба (получение, обобщение с гигиеническими факторами).

В течение пяти лет с 2004 по 2008 г.г. исполнительный орган Администрации Липецкой области - Управление физической культуры, спорта и туризма и созданное Государственное учреждение «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» разработали систему, позволяющую периодически собирать, обрабатывать, формировать рекомендации и в целом управлять качеством состояния психофизического здоровья населения (рис. 1).

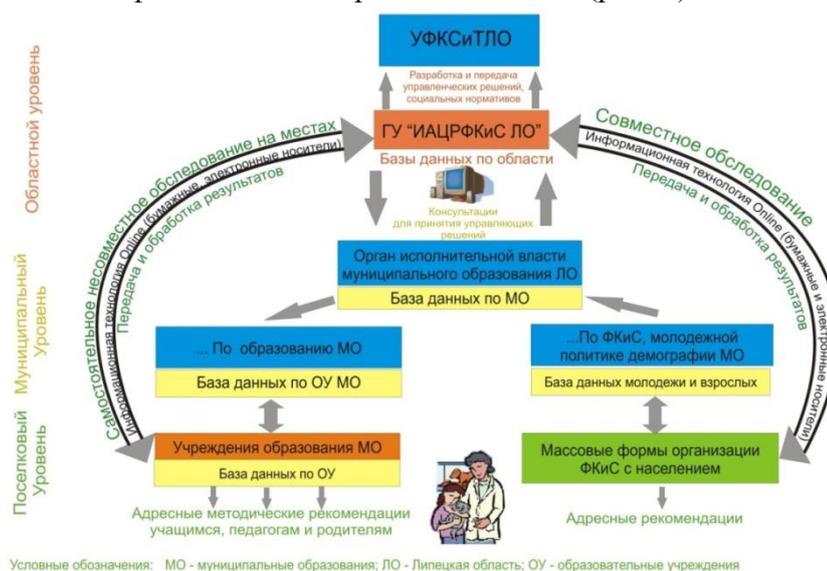


Рис. 1. Информационная система мониторинга по программе «Психофизическое развитие и двигательная подготовленность населения Липецкой области»

Информационная система мониторинга с сентября 2008 г. работает на территории Липецкой области в режиме on-line, с 2004 г. сформирована база данных о более 25 тыс. детей, подростков и молодежи 7-22 лет. Каждый из участников мониторинга получил адресные рекомендации по использованию физических упражнений, сбалансированного питания в соответствии с результатами диагностики программ мониторинга. Дети, подростки и молодежь принимают участие в пяти проектах-программах, созданных на основе результатов мониторинга и направленных на цели и задачи здоровьесбережения, здоровьесформирование, здоровьеразвитие.

Компьютеризированные программы «Health monitoring» (С.П. Левушкин, г. Ульяновск), «Фактор» и «Космос» (Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин, г. Санкт-Петербург), «Monitoring on-line» (М.В. Кацубин, П.А. Кириенко, г. Липецк) включают показатели общепринятые в здравоохранении и физкультуре, спорте на территории РФ и составили по совокупности 36 параметров. В 2007 г. сформированная база данных позволила разработать и обосновать стандарты и нормативы для детей, подростков и молодежи 7-22 лет, проживающих на территории Липецкой области (таб. 1).

Таблица 1. Некоторые результаты физического развития и двигательной подготовленности подростков 10-14 лет (девочки)

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Длина тела, см	10	132 и <	132,5 - 137	137,5 - 147,5	148 - 152	152,5 и >
	11	137,5 и <	138 - 142,5	143 - 153	153,5 - 158	158,5 и >
	12	143 и <	143,5 - 148	148,5 - 158,5	159 - 163,5	164 и >
	13	149,5 и <	150 - 154	154,5 - 163	163,5 - 167,5	168 и >

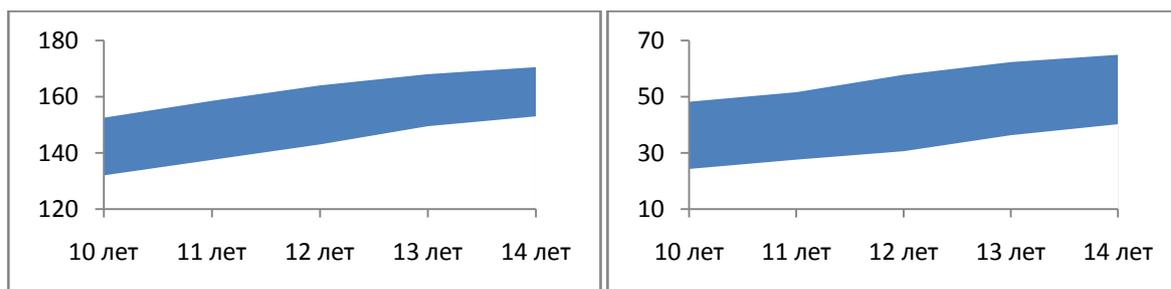
	14	153 и <	153,5 - 157	157,5 - 166	166,5 - 170	170,5 и >
Масса тела, кг	10	24,3 и <	24,4 - 30,3	30,4 - 42,1	42,2 - 48,1	48,2 и >
	11	27,6 и <	27,7 - 33,6	33,7 - 45,5	45,6 - 51,5	51,6 и >
	12	30,6 и <	30,7 - 37,4	37,5 - 50,9	51 - 57,7	57,8 и >
	13	36,3 и <	36,4 - 42,8	42,9 - 55,7	55,8 - 62,2	62,3 и >
	14	40,2 и <	40,3 - 46,4	46,5 - 58,6	58,7 - 64,8	64,9 и >
ОГК, см	10	59,5 и <	60 - 64	64,5 - 73,5	74 - 78,5	79 и >
	11	61,5 и <	62 - 66,5	67 - 77	77,5 - 82,5	83 и >
	12	63 и <	63,5 - 68,5	69 - 80	80,5 - 85,5	86 и >
	13	69 и <	69,5 - 74	74,5 - 83,5	84 - 88,5	89 и >
	14	71,5 и <	72 - 76	76,5 - 85,5	86 - 90	90,5 и >
ЖЭЛ, мл	10	1283 и <	1284 - 1529	1530 - 2020	2021 - 2266	2267 и >
	11	1350 и <	1351 - 1641	1642 - 2221	2222 - 2512	2513 и >
	12	1501 и <	1502 - 1822	1823 - 2463	2464 - 2784	2785 и >
	13	1675 и <	1676 - 2012	2013 - 2686	2687 - 3023	3024 и >
	14	1761 и <	1762 - 2128	2129 - 2861	2862 - 3228	3229 и >
Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Челночный бег 10х3м, с	10	9,5 и <	9,6 - 8,9	9 - 7,6	7,7 - 7	7,1 и >
	11	8,9 и <	9 - 8,5	8,6 - 7,6	7,7 - 7,2	7,3 и >
	12	8,9 и <	9 - 8,5	8,6 - 7,6	7,7 - 7,2	7,3 и >
	13	9,2 и <	9,3 - 8,6	8,7 - 7,4	7,5 - 6,8	6,9 и >
	14	8,9 и <	9 - 8,2	8,3 - 6,8	6,9 - 6,1	6,2 и >
Бег 1000м, мин	10	7,37 и <	7,38 - 6,65	6,66 - 5,21	5,22 - 4,49	4,5 и >
	11	7,13 и <	7,14 - 6,39	6,4 - 4,89	4,9 - 4,15	4,16 и >
	12	6,49 и <	6,5 - 5,89	5,9 - 4,67	4,68 - 4,07	4,08 и >
	13	6,46 и <	6,47 - 5,86	5,87 - 4,66	4,67 - 4,06	4,07 и >
	14	6,08 и <	6,09 - 5,52	5,53 - 4,4	4,41 - 3,84	3,85 и >
Бег 30м, с	10	8 и <	8,1 - 7,2	7,3 - 5,6	5,7 - 4,8	4,9 и >
	11	6,5 и <	6,6 - 6,2	6,3 - 5,4	5,5 - 5,1	5,2 и >
	12	6,3 и <	6,4 - 6	6,1 - 5,4	5,5 - 5,1	5,2 и >
	13	6,5 и <	6,6 - 6	6,1 - 5	5,1 - 4,5	4,6 и >
	14	6,3 и <	6,4 - 5,9	6 - 5,1	5,2 - 4,7	4,8 и >

Наличие разработанных современных величин показателей состояния здоровья подрастающего поколения позволили и позволяют:

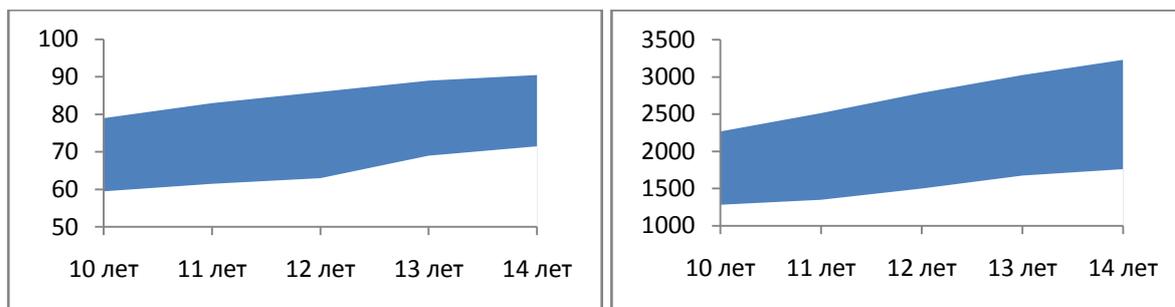
- во-первых, ориентироваться на адекватную нагрузку при обучении, тренировках, физическими упражнениями и спортом;
- во-вторых, определять динамику изменений от воздействия на организм учащихся факторов обучения;
- в-третьих, изучить возрастные изменения состояния здоровья обучающихся (рис.2).

Рис. 2. Возрастная динамика отдельных величин стандартов и нормативов физического развития, двигательной подготовленности у мальчиков 7-22 лет Липецкой области

Динамика изменения длины тела (слева) и массы тела (справа) в зависимости от возраста



Динамика изменения ОГК (слева) и ЖЭЛ (справа) в зависимости от возраста



К каждой из трех указанных позиций разработаны комплексы мер, мероприятий, содержание и характер управленческих решений для органов исполнительной власти, руководителей образования, здравоохранения. Опытнo-экспериментальная разработка большинства из них, с последующим внедрением в широкую практику, позволили выявить положительное воздействие на каждую из возрастных групп обучающихся, определить качественные показатели гармоничного развития.

Таким образом, региональная модель организации здоровьесформирующей системы и отдельные ее технологичные блоки позволяют диагностировать состояние здоровья комплексно, разрабатывать адресные рекомендации, определять динамику изменений и качественные показатели, в целом управлять состоянием здоровья подрастающего поколения с целью гармонизации трех его взаимосоставляющих духа-души-тела.

НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

ПОТОРОЧИНА В.,
ФГОУ ВПО ЧайГИФК, г. Чайковский, Пермский край, Россия

Мировые современные заслуги в лыжном спорте сейчас так значительны, что без систематической подготовки с молодых лет нельзя рассчитывать на высшую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков - одна из основных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране. Вопросы подготовки юных лыжников-гонщиков в настоящее время являются одними из более актуальных в построении спортивной тренировки. И от того как правильно будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития особых физических свойств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок (А.Н. Воробьев, 2004). Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека (Н.Ж. Булгакова, В.П. Губа, Ю.А. Шулика). Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Появляется потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма занимающихся, обеспечивающих как рост спортивного мастерства, так и оздоровительную направленность начального этапа многолетней подготовки.

Соревновательный период (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. (Г.М. Андриенко, 1985; В.П. Краснов, 1975.).

Целью данного исследования было теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность тренировочного плана юных лыжников-гонщиков соревновательного периода.

При планировании тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки юных лыжников-гонщиков исходили из общих закономерностей становления и реализации спортивной формы. При этом становление спортивной формы наиболее целесообразно осуществлять в базовом и развивающем МЗЦ. Длительность нагрузочной фазы базового МЗЦ составляет четыре недельных МЦ. В данной фазе наиболее эффективно включение сдвоенных МЦ преимущественно ординарного (экстенсивного) и ударного (интенсивного) характера. Продолжительность разгрузочной фазы базового МЗЦ составляет 13—15 дней. Тренировочный процесс в данной фазе целесообразно осуществлять в диапазоне четырех-пятидневных МЦ. Становление спортивной формы (базовый и развивающий МЗЦ) осуществляется в течение 2-2,5 месяцев (конец ноября начало февраля). Реализация данной тренировочной программы обеспечивает стабильный (в течение 40-45 дней) и достаточно высокий (на 2-3,5 процента выше по сравнению с этапом предварительных стартов) уровень спортивно-технических результатов в этапе основных соревнований (февраль-март) (В.П. Краснов, 1975).

Проведенный нами анализ показал, что большое значение для достижения высокой работоспособности имеет планирование нагрузки непосредственно в последние 2-3 недели (особенно в последнюю неделю) перед ответственными соревнованиями. За 12-15 дней до основного старта, если спортсмен еще не достиг наивысшей формы, нагрузка по объему и интенсивности достигает максимальных величин. Последние тренировки с большой нагрузкой проводятся примерно за 5-10 дней до старта (это во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена). Затем объем тренировки заметно снижается (на 35-40%), а интенсивность занятий остается прежней или даже повышается. Последние дни перед стартом обычно планируются следующим образом. За день до старта лыжникам предоставляется отдых, а накануне проводится легкая скоростная тренировка - разминка в виде просмотра всей или части дистанции. Иногда просмотр дистанции и скоростная тренировка проводятся за 2 дня, а накануне старта остается скоростная легкая тренировка - разминка. Применение разработанного плана тренировок, позволило повысить уровень развития скоростных качеств у юных лыжников-гонщиков. Могут быть и другие варианты подведения лыжников к предстоящим соревнованиям, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Если лыжник находится в высокой спортивной форме, то значительно увеличивать нагрузку не следует. Это может привести к перегрузке организма и снижению уровня тренированности. В этом случае необходимо планировать поддерживающий режим нагрузок, несколько снизив объем и стабилизировав интенсивность. В любом случае следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена для сохранения спортивной формы.

В календаре соревнований спортсменов низших разрядов и лыжников-школьников часто после зимних каникул наступает пауза до второй половины февраля. Перед тренировками стоит сложная задача - поддержание спортивной формы весьма продолжительное время. С этой целью можно применить различные варианты планирования.

Например, после стартов в начале января, можно снизить объем и интенсивность нагрузки для развития скоростной выносливости. В течение двух недель основное внимание уделяется совершенствованию техники способов передвижения на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. В ходе тренировок постоянно чередуются занятия на склонах и учебно-тренировочных лыжнях. Помимо совершенствования техники на повышенных скоростях в этот период проводятся равномерные тренировки с умеренной интенсивностью (с целью поддержания общей работоспособности) и легкие тренировки без большого объема (для развития быстроты передвижения на лыжах).

За три недели до основных соревнований увеличивается нагрузка для развития скоростной выносливости. Занятия в недельном цикле планируются так же, как и в декабре, в период вхождения в спортивную форму. По такому плану проводятся две недели. В заключение следует провести контрольную тренировку на дистанцию, близкую к основной. Последняя неделя проводится со сниженным объемом, а интенсивность нагрузки остается на достигнутом уровне. Снижение объема достигает 30-40% от предыдущей недели. Как правило, последняя тренировка (легкая разминка на лыжах) проходит накануне дня соревнования по возможности в часы предстоящего старта. Отдых планируется на предпоследний день перед соревнованиями. Рекомендуемое планирование тренировочных занятий приводит к некоторому снижению уровня спортивной формы в первые две недели с последующим его повышением к середине февраля.

Возможен и другой вариант планирования. С целью поддержания спортивной формы после январских состязаний до основных стартов в феврале можно рекомендовать еженедельное выступление в малоответственных соревнованиях. Если в районе или городе не планируется проведение соревнований каждую неделю, их можно заменить контрольными тренировками. Кроме того, в общеобразовательной школе, ДЮСШ или ДСО в этот период можно запланировать проведение классификационных соревнований или своих внутренних первенств.

На отдельных соревнованиях необходимо опробовать различные тактические варианты прохождения дистанции. Между еженедельными соревнованиями проводятся легкие переменные тренировки без большой нагрузки, особенно для развития скоростной выносливости. Занятия для поддержания уровня развития быстроты и равномерные тренировки с целью дальнейшего совершенствования техники чередуются между собой. (В. А. Струнин, 1978)

У новичков и юношей при частых и ответственных стартах иногда появляются первые признаки переутомления. В этом случае рекомендуется переключиться на занятия другими видами лыжного спорта (например, горнолыжным) или провести одно-два занятия без лыж, применяя средства ОФП, игры, катание на коньках и т.д. Такое переключение позволяет быстро избавиться от нервного напряжения и вновь успешно выступать в соревнованиях по лыжным гонкам. В зависимости от индивидуальных особенностей могут быть и другие варианты планирования. Главное - постоянно учитывать уровень тренированности и возможностей лыжника и в соответствии с этим дозировать нагрузку как по объему, так и по интенсивности (В.Н. Манжосов, 1986).

В заключении следует отметить, что важнейшую роль в управлении подготовкой лыжника-гонщика играет постоянное сбалансирование объема и интенсивности нагрузок с состоянием и возможностями спортсмена в каждом отдельном занятии и на протяжении недельных циклов. В ходе всей подготовки тренер и ученик должны постоянно сопоставлять выполненную (по всем параметрам) нагрузку с планом подготовки, фактическими сдвигами в тренированности, данными врачебного, педагогического и научного

контроля и своевременно вносить уточнения и дополнения в недельные и месячные циклы. Вместе с тем общую направленность подготовки в годичном цикле необходимо сохранить так, чтобы достигнуть пика спортивной формы к основным соревнованиям сезона. В связи с этим большое значение в процессе тренировки имеют контроль и самоконтроль, которые проводятся параллельно тренером и лыжником. Данные контроля отмечаются в журнале и дневнике спортсмена.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В г. ЕЛЬЦЕ

ПРОКОФЬЕВ И.Е.,
ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Россия

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу данной игры и свидетельствует о её древности и популярности у многих народов земного шара.

Официальной датой рождения футбола в России считается 13 сентября 1898 года, когда в Санкт-Петербурге на плацу Кадетского корпуса состоялся матч с участием первой русской футбольной команды. Популярность игры росла из года в год, что привело к созданию в 1912 году Всероссийского футбольного союза.

«Футбольная лихорадка» охватила всю страну. Футбол проникал в самые отдалённые уголки нашей страны. И это были не только крупные губернские города, но и провинциальные городишки.

Так было и с нашим Ельцом. Это город почти с вековой футбольной историей. Однако, несмотря на давность культивирования, проблема возникновения футбола в Ельце и по сей день остаётся неизученной. Не было проведено никаких исследований по данному вопросу, а также по проблемам становления и дальнейших путей развития Елецкой школы футбола.

В то же время с каждым годом всё труднее становится находить нужную информацию: газетные фонды ветшают, люди стареют, в их памяти стираются многие значимые события, множество исторических фактов требуют уточнения.

В этой работе предпринята попытка восстановить исторические моменты зарождения футбола в Ельце, а также наметить перспективные пути его дальнейшего развития и совершенствования.

Елец славится давними футбольными традициями. Архивные источники указывают на то, что уже в начале прошлого века ельчане знали о новой игре в мяч. Исторической датой зарождения Елецкого футбола можно считать 14 июля 1914 года. К этому времени относится первое печатное, официальное упоминание о футболе в наших краях, как впрочем, и во всей Липецкой области.

Можно предположить, что история Елецкого футбола могла начинаться на несколько лет раньше указанной даты. Данный вывод можно сделать, проанализировав информацию источников.

Анализ информации указывает на ряд факторов, подтверждающих гипотезу о более раннем появлении футбола в Ельце. Во-первых, автор повествует о наличии в городе, как минимум, двух футбольных команд. Во-вторых, речь идет о том, что игра проходила в рамках определенных правил: состязание состояло из двух таймов, играющие придерживались тактических расстановок на поле, на что указывает, используемый автором футбольный термин – «хавбек». Эти факты в свою очередь подтверждают мысль, что на футбольном поле встречались далеко не «новички». Целью же самого состязания была популяризация футбола среди остального населения города.

В-третьих, нельзя отрицать и тот факт, что видимо жители Ельца, и сам автор статей уже имели какие-то представления о данной игре. Автор использует конкретные футбольные термины: «хавбек», «хавтайм». Жители же города, пришедшие посмотреть на матчи определенно понимали суть игры и адекватно оценивали действия участников состязаний- аплодисментами встречали взятие ворот. [1]

Все вышеизложенные факты указывают на то, что к лету 1914 года футбол для ельчан не был каким-то незнакомым зрелищем.

Почти 100 лет прошло с того времени. За это время в деле развития футбола в Ельце было многое сделано. Сегодня с полным основанием можно утверждать, что такое явление существует в отечественном спорте, что провинциальный Елец чётко обозначен теперь и на футбольной карте страны, а команда «ФК «Елец»» заслуженно обосновалась в числе лучших клубов российского футбола II лиги. Путь к этому признанию в широких спортивных кругах оказался для Елецкого футбола долгим и сложным.

Около полутысячи мальчишек обучаются в футбольных секциях города, и это не считая тех, которые просто любят эту игру и занимаются ей «непрофессионально». В нашем городе ребята проходят обучение в группах подготовки при команде мастеров, в Детском футбольном клубе «Орлёнок», в филиале Областной комплексной школы. Здесь они постигают азы футбола, делают первые шаги на любимом поприще, растут из способных учеников в именитых мастерах.

В настоящее время Елец по праву является одним из ведущих самобытных Российских футбольных центров, как минимум, регионального масштаба. И это не громкие слова. За чуть менее века своего существования, Елецкая школа футбола, а её по праву можно называть школой, так как она имеет все составляющие этого понятия. Это и свои традиции, и особенности методики подготовки, и результат. Она дала отечественному спорту таких известных игроков, как Олег Копяев, Виталий Миленин, Валерий Рогачев, Юрий Разнов, Валерий Кириллов, Александр Невокшенов и др.

Наши мальчишки не раз становились победителями и призерами региональных первенств, неоднократно призерами финалов России на призы клуба «Кожаный мяч», а также на многих других соревнованиях Всероссийского (ранее Всесоюзного) масштаба.

Команда Елецкого Университета является сильнейшим футбольным коллективом Черноземья среди студенческих команд. Кроме этого, елецкие студенты становились призерами чемпионатов страны среди ВУЗов (2005 и 2006гг).

Многие перспективные юноши из года в год пополняют состав местной команды мастеров, а лучшие футболисты покоряют сердца липецких болельщиков, выходя за команду нашего областного центра «Металлург». С Липецком у нас давние связи. Начиная с 1958 года, когда «Трудовые резервы» получили право участвовать в первенстве страны среди команд мастеров класса «Б», елецкие спортсмены помогали своим землякам. Отсчет начинается с Владимира Поваляева, Константина Фатеева в 50-е годы и заканчивается, а точнее сказать продолжается, в наши дни Н. Ивановым, А. Кутьиным, С. Саввиным.

Выступают ельчане и в составах других команд I-й и II-й российских лиг. Будущие же игроки «Металлурга» и многих других мастеровитых клубов воспитываются сейчас среди этих мальчишек, занимающихся в секциях Елецкой школы футбола.

Но не все так гладко, как кажется на первый взгляд. В деле развития футбола наметился ряд негативных факторов, мешающих дальнейшей плодотворной деятельности Елецкой школы. Прежде всего, это нежелание чиновников и футбольных боссов вкладывать средства, собственно, в будущее нашего футбола – детей (воспитанников). Им необходим «сиюминутный» результат. Отсюда, недостаточное финансирование, внимание и обеспечение детского футбола. По этим причинам срывается ряд поездок и участие в первенстве Черноземья для юных футболистов «ФК «Елец»», на грани существования находится легендарный ДФК «Орленок», имеющий 40-летнюю историю и множество

наград (в том числе и призовые места) на финалах России на призы клуба «Кожаный мяч».

В корне необходимо менять отношение к футболу в городе. В целом для его перспективного существования необходимо наметить стратегию дальнейшего развития игры. Настало время для создания многолетней перспективной программы развития футбола в городе. Её примерные шаги заключаются в следующем:

во-первых, в последние годы, несмотря на популярность, наметилась тенденция сокращения числа занимающихся детей. Поэтому необходимо добиться ещё большего привлечения ребят к занятиям в футбольных секциях;

во-вторых, назрела проблема повышения квалификации тренерского штаба, особенно специалистов, работающих с детьми. Поэтому необходимо выделение дополнительных средств на их обучение и прохождение специальных курсов для тренеров, а также создание приемлемой зарплаты за их труд;

в-третьих, необходимо комплексное развитие в Ельце женского футбола. По данным проведенного опроса 72% девочек в возрасте от 8 до 15 лет хотели бы заниматься футболом, однако в городе подобных секций нет;

в-четвертых, реальность требует создания в Ельце комплексной научной группы для работы с футболистами, начиная с момента отбора детей для занятий и заканчивая деятельностью с командой мастеров. Это повысит возможности плодотворной работы Елецкой школы футбола и выведет её на современный уровень;

в-пятых, одним из важнейших направлений является создание условий для ранней спортивной специализации детей, их отбора и дальнейшего обучения. Решение этой проблемы видится в создании секций при детских садах, внедрение футбола в общеобразовательные школы через обучение игре на уроках физической культуры. По данным опроса 90% школьников начальных классов, в том числе и девочки, хотели бы заниматься на уроках физической культуры футболом. Здесь необходимо сделать оговорку. Так как многие учителя физической культуры некомпетентны по вопросам обучения футболу, а также существует проблема нехватки учебно-методической литературы в данном направлении, то необходимо тесное сотрудничество тренеров с преподавателями школ. Подобный опыт существует в одной из школ Елецкого района.

Необходимо включить футбол в городскую спартакиаду школьников, которые ежегодно проводятся в Ельце. Фактически футбол является одним из видов этой спартакиады. На практике, же вот уже который год этот вид просто не проводится;

в-шестых, назрела необходимость открытия в городе футбольного интерната и специализированных классов. К тому же, как показывает практика, елецкие ребята востребованы в лучших футбольных интернатах страны. В настоящее время в них продолжают обучения около десяти наших мальчишек. К тому же из-за отсутствия таковых в области, его открытие позволило бы привлечь в Елец всех лучших и талантливых ребят нашего региона. Это позволило бы вывести детский и юношеский футбол области на более значимые позиции в российских первенствах.

Таким образом, нельзя отрицать факт, что елецкий футбол, имеющий почти вековую историю, в настоящее время переживает не лучшие времена. Множество проблем мешает будущей плодотворной деятельности Елецкой школы и тормозит её дальнейшее поступательное развитие.

Но, несмотря на все проблемы, наша футбольная школа и по сей день остаётся достаточно боеспособной, занимает ведущие позиции в Черноземье и имеет достаточно высокий рейтинг в отечественном спорте. Практическая реализация намеченной в статье программы дальнейшего развития игры в городе позволит ещё более упрочить её лидирующее положение, повысит возможности её плодотворной работы и выведет её на современный уровень.

Литература:

1. Соловьев, Г.А. «Футбол: от питерской «Невки» до липецкого «Металлурга» [Текст] / Г.А. Соловьев. – Липецк: ГУП «ИГ «Инфол», 2001. – 304с.

КВИНТАТЛОН КАК СЕМЕЙНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

СТАЖКОВ М.А.,
ФГУ СПб НИИ ФК, Санкт-Петербург, Россия

Коротко о зарождении триатлона в С-Петербурге. Началом моих тренировок по схеме Зимнего триатлона (бег на коньках+ лыжная гонка+бег) следует считать март 1979 года. Тогда слова «Триатлон» в лексиконе общения ленинградских спортсменов еще не было. В начале марта мы переехали на новое место жительства: улицу Апрельскую г. Ленинграда, которая находится в получасе езды на трамвае от стадиона «Химик». Этот старый, неблагоустроенный (до сих пор) стадион, с плохой дренажной системой (при первом дожде беговая дорожка покрывается водой) привлекал (и до настоящего времени привлекает) спортсменов, особенно лыжников тем, что расположен на опушке Ржевского лесопарка, переходящего в настоящий лесной массив. Встав на лыжи прямо у ворот стадиона, можно двигаться по лесным просекам (вблизи «Дороги жизни») на довольно большие расстояния (до «Голубой дачи» и далее вплоть до Ладожского озера).

В начале из чисто прагматических соображений, а именно, с целью экономии времени, я выезжая на стадион, брал с собой: коньки (на стадионе в то время заливали «коробку»), лыжи и кроссовки. Больше всего мне тогда нравился бег на коньках. А меньше всего - бег. Но тогда уже появилась замечательная книжонка Гарта Гилмора «Бег ради жизни», пропагандирующая трусцу Артура Лидьярда. И я понемногу, пока бессистемно, начал «трусить». Тридцать минут на коньках плюс шестьдесят минут на лыжах плюс тридцать минут бег трусцой - вот такой была моя первоначальная программа тренировок, которой я придерживался в сезоне 1979-1980 гг., посещая стадион один-два раза в неделю. С 1 января 1981 года я дистанцию увеличил, но ненамного, так как свободного времени стало еще меньше. Но тренировки по схеме: коньки+лыжи+бег, продолжал и к концу 80-х годов довел продолжительность одной тренировки до 4,5 часов (1 час коньки+ 2 часа лыжи+1,5 часа бег)

К этому моменту я уже успел по-настоящему полюбить бег, которым регулярно стал заниматься с 1 января 1985 года и в 60 лет пробежал свой первый (Сестрорецкий) марафон.

Сравнивая обычный, назовем его пешим, марафон с 4,5 часовой тренировкой по схеме: коньки + лыжи + бег, я не мог не заметить, что они сопоставимы по времени прохождения дистанции, но сильно отличаются по времени восстановительного периода. Если мне в то время (да и сейчас) после «пешего марафона» требовалось 3-4 недели для полного восстановления, то после 4,5 часовой тренировки по схеме коньки + лыжи + бег мне требовалось не более двух дней, после чего я готов был повторить ту же тренировку в полном объеме. Причем, и это тоже очень важно, я стал замечать, что значительно сократилось количество травм от перетренировки.

Осознавая, что этот вид тренировки может быть полезен и для других спортсменов, я стал, начиная с 1995 года, изыскивать возможность проведения в нашем (Красногвардейском) районе соревнований под названием Зимний триатлон (к этому моменту у меня появилось больше свободного времени, т.к. с июля 1992 года я стал неработающим пенсионером). Первому Зимнему триатлону предшествовали большие трудности. И как это ни странно, дело было не в отсутствии финансов (их требовалось немного, т.к. трассу соревнований специально готовить не требовалось). Главная трудность была в непонимании перспективности этого направления развития спорта и в нежелании этим заняться со стороны тех, кто должен был раньше других его поддержать. И тогда я решил пойти

на прием к бывшему заместителю главы администрации Красногвардейского района Кушаку А.И. (курирующему в т.ч. и спорт). Мне не пришлось его долго уговаривать, он быстро подписал приказ и 23 февраля 1997 года на стадионе «Химик» и в Ржевском лесопарке был проведен первый Петербургский Зимний триатлон (коньки+ лыжи+ бег), ставший с тех пор традиционным.

На первый Зимний триатлон пришло всего 6 человек: четыре мастера спорта, в т.ч. ныне МСМК по триатлону чемпион Европы 2000 года по тройному супер-триатлону Александр Симонов и два любителя. Популярность его быстро росла. К пятому триатлону (2001г) количество участников возросло до 60 человек, а к десятому (2005г) до 106 человек (90 мужчин и 16 женщин). В 2002 году Зимний триатлон был проведен дважды: на стадионе «Химик» и в ЦПКиО. 23 февраля 2009 года Санкт-Петербургский Зимний триатлон (коньки+ лыжи+ бег), собравший рекордное количество участников был проведен в 14 раз. Дистанцию, постепенно увеличивая, к 2001 году довели до марафонской. А, начиная с 2002 года Санкт-Петербургский Зимний триатлон проводится на дистанцию 32 км (8 коньки+16 лыжи+8 бег). Дополнительные дистанции: 16км (4 коньки+8 лыжи+4 бег) и 8 км (2 коньки+4 лыжи+2 бег). Любой участник, независимо от возраста может выбрать по своему желанию любую из указанных дистанций. Состав участников соревнований: примерно 40% - молодежь до 24 лет, 30% участников от 25 до 44 лет, 20% - ветераны от 45 до 80 и более лет. Мужчины примерно 75%, женщины – 25%. Возрастные группы 10-13 лет, 14-17 лет, 18-24 года, 25-29 лет, 30-34 года и далее через 5 лет.

Уровень подготовки: от любителей школьного возраста до МСМК, чемпионов и рекордсменов России, Европы и Мира. Такие как Татьяна Золотарева- двукратная чемпионка России по марафонскому бегу, Александр Симонов – чемпион Европы по тройному супертриатлону, Сергей Лукьянов – неоднократный рекордсмен и чемпион России, Европы и Мира среди ветеранов по спортивной ходьбе и другие. Одних МСМК через СПб Зимний триатлон прошло уже более 10 человек. Кроме спортсменов Санкт-Петербурга принимают участие спортсмены из других городов России (Москва, Сургут, Красноярск, Иркутск и др.), а также спортсмены из других стран (Казахстана, Украины, Швеции, Чехии, США)

Начиная проводить Зимний триатлон в Санкт-Петербурге я ничего не слышал о проведении подобных соревнований в других местах. Лишь в 1999 году я узнал от Олега Середы, пришедшего впервые на III Зимний триатлон, а более подробно от Николая Нифатова (в 2000 году), что подобные соревнования были проведены в городе Горьком еще в 1989 году (организатор Прокопьев Б.Н.), которые, к сожалению, не стали традиционными.

После того как журнал «Физкультура и спорт» опубликовал заметку о проведении в Санкт-Петербурге II Зимнего триатлона (К+Л+Б), я получил письмо из города Шадринска Курганской области. В нём, в частности, сообщалось, что подобные соревнования в их городе проводились еще раньше. В 2007 г. постоянный участник нашего триатлона Молчанов В.В. нашел в Интернете и передал мне сообщение о том, что подобные соревнования были проведены в 1989 году в Германии. Там же было сказано, что эти соревнования по Зимнему триатлону появились в результате того бума, который прокатился по Западу и по всему спортивному миру в 80-е годы после того, на Гавайских островах впервые были успешно проведены соревнования по троеборью, в котором были объединены три популярных в 70-х годах в тех местах, проводившиеся отдельно друг от друга соревнования: плавание в открытом водоеме на дистанцию 3,8 км, велогонку-180 км и бег - 42,195 км. Так появился триатлон (от греч. tri-три и athlon-борьба). С 1982 года соревнования по триатлону стали проводить в Европе. А в 1989 году, после создания Международного Союза триатлона, был проведен первый Чемпионат Мира. В России (Ленинград) первые соревнования по триатлону стали проводить в конце 80-х годов. Участников триатлона на дистанцию: 3,8 км + 180км +42,195 км стали называть «железными людьми». Начиная с 2000 года триатлон (назовем его «летним», в отличие от «зимнего») стал олимпийским видом, но проводится на укороченную дистанцию: плава-

ние 1,5 км + велогонка 40 км + бег 10 км. Но «железные люди» по-прежнему проводят регулярно соревнования на большую дистанцию (теперь их соревнования называют Ультра-триатлоном).

В 2005 году из календаря-приложения журнала «Бег и мы» (гл. редактор Прокопьев Б.М.) мы узнали, что в марте в Москве впервые будет проведен зимний триатлон по схеме: бег-5 км + велогонка – 7,5 км + лыжная гонка-7,5 км. К этому моменту, а именно, 23.02.2005, Санкт-Петербургский зимний триатлон (коньки 8км + лыжи 16 км + бег 8 км) был проведен уже десятый раз и собрал более ста человек.

Начиная с 2006 года Федерация триатлона РФ проводит ежегодные Чемпионаты, Первенства и Кубки. Но по количеству участников Чемпионаты России по Зимнему триатлону с велосипедом каждый год уступают Первенству Санкт-Петербурга по Зимнему триатлону с коньками. Так, на IV Чемпионате и Первенстве России в Ярославле 10.01.2009 участвовало (по данным Интернета) 101 человек. Соответственно на Санкт-Петербургском зимнем триатлоне приняло участие 108 человек. Зимний триатлон (бег + велосипед + лыжи) зародился в Италии. И с 1999 года стал регулярно проводится под эгидой Международного Союза триатлона. Видимо, благодаря мощной финансовой поддержке он получил на Западе солидную «раскрутку»: проводятся Чемпионаты Европы и Мира. Дело дошло до того, что планировалось в 2010 году представить его на Зимней Олимпиаде в Ванкувере. Но Олимпийский Комитет пока отверг эту инициативу (Интернет). Я думаю - по причине включения в Зимний триатлон велогонки, т.к. она есть в летнем Олимпийском триатлоне. Считаю, что в Зимнюю Олимпиаду логичнее включать Зимний триатлон с бегом на коньках вместо велогонки.

Здесь уместно сказать о странной позиции, занятой Федерацией Триатлона России во главе с Президентом Коробовым А.Н. и главным тренером по триатлону Гудаловым А.В., которые усиленно поддерживают Зимний триатлон по-итальянски, проводя в нашей стране многочисленные соревнования, а Зимний триатлон по-русски всячески замалчивает. Так до настоящего времени нет ответа на письмо Горспорткомитета СПб, отправленного сразу же после успешного проведения десятого Санкт-Петербургского Зимнего триатлона, с просьбой включить в календарный план Федерации триатлона РФ проведение Первенства России по Зимнему триатлону (коньки + лыжи + бег). И это несмотря на то, что наш триатлон еще 3.08.2003 г. включен в состав Федерации триатлона Санкт-Петербурга.

Начиная с 2002 года в СПб ежегодно, в соответствии с календарным планом Горспорткомитета, проводится уже ставшее традиционным зимне-осеннее многоборье, включающее четыре вида соревнований:

23 февраля - Зимний триатлон (коньки + лыжи + бег) и Квинтатлон- зимнее пятиборье, проводимое в один день (коньки + лыжи + бег + велосипед + плавание в бассейне);

3-е воскресенье октября - Осенний триатлон (велосипед + бег + плавание в бассейне) и Кубок «Универсальный триатлонист», итоги которого подводятся по сумме результатов Зимнего и Осеннего триатлонов.

Как уже было сказано выше, Зимний триатлон появился в 1997 году.

С 2001 года стал проводится Осенний триатлон и Кубок «УТ». Накопленный к этому времени опыт объединения в одной тренировке нескольких видов спорта подтвердил его полезность: ускоряется восстановительный процесс после тренировки и уменьшается вероятность получения травм.

И тогда, совершенно сознательно для усиления эффекта было предложено добавить к Зимнему триатлону еще два вида из Осеннего триатлона, а именно велогонку и плавание. Это предложение было поддержано участниками триатлона. Не только у молодых, но и у пожилых 80 летних спортсменов средней тренированности, на другой день после соревнований не болят ноги, даже у тех, которые преодолевают марафонскую дистанцию (8 км коньки + 16 км лыжи + 8 км бег + 9,5 км велосипед+ 0,75 км плавание в

бассейне). Они способны успешно выступить, например, в лыжной гонке на 50 км через день после квинтатлона, как это было в феврале 2008 года.

Практически соревнования по Зимнему триатлону-квинтатлону проводятся следующим образом. Сначала все участники преодолевают выбранные ими по желанию дистанции триатлона (32, 16 или 8 км) а затем желающие принять участие в квинтатлоне садятся на велосипеды и сразу включаются в велогонку. Все первые четыре вида осуществляются в непрерывном цикле с учетом времени переодевания. После этого перебираются в плавательный бассейн для проведения последнего вида- плавания, результат которого приплюсовывается в чистом виде к общему результату. Таким образом любой спортсмен может участвовать сразу в двух соревнованиях: триатлоне и квинтатлоне.

Такая последовательность смены видов, как в триатлоне, так и особенно в квинтатлоне, заканчивающимся плаванием, одобряется СПб НИИ физкультуры, группа сотрудников которого во главе с кандидатом педагогических наук Гавриловым Д.Н. осуществляет наблюдение и контроль за участниками соревнований с целью подвести теоретическую базу под этот уникальный эксперимент.

По мнению абсолютного большинства участников Квинтатлон - перспективный вид спорта, в наибольшей степени способствующий гармоничному физическому развитию и оздоровлению человека. При должной рекламе и поддержке он может стать отличным оздоровительным средством. К сожалению, в настоящее время внимание к этому виду спорта пока недостаточное и далеко не соответствует тому интересу, который проявляют к нему спортсмены.

Основные преимущества квинтатлона: ускорение восстановительного процесса, уменьшение риска повреждений в ходе тренировок и соревнований, продление спортивного долголетия, расширение возрастного диапазона участников (так, например, на последнем квинтатлоне 23.02.09 самую большую дистанцию 42 км 195 м успешно преодолели 12-летний Сергей Павлюк и 81-летний автор этих строк), широкая популярность среди спортсменов, что подтверждается тем, что сначала на соревнования приходит один человек, а затем приходят семьями. Таких семей насчитывается около тридцати. В заключение отмечу, что популяризация этого вида спорта крайне важна для приобщения всех социальных групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и освоения жизненно важных навыков – плавания, передвижения на лыжах, бега.

ДИАГНОСТИКА И ВОСПИТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ

ТЕРЯЕВА М.А.,
ГОУ ВПО УрГТУ–УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Современные рамки существования требуют от каждого члена общества постоянного развития личностных качеств, предъявляются более высокие запросы к качеству и объёму знаний, возникает необходимость в формировании дополнительных навыков. Все эти задачи косвенно или объективно решаются в процессе обучения. Как следствие - необходима проверка того, над чем работают педагоги, преподаватели, тренеры.

Было решено провести тестирование показателей, целенаправленно определённых нами. За основу была взята методика диагностики самосознания, разработанная С. А. Будасси («Практикум по психологии», Свердловск, 1988 г.). По свидетельству автора, тест рекомендован для младшего и старшего подросткового возраста, юношеского возраста. Связано это с наличием навыка различать и оценивать степень развития качеств личности самими испытуемыми. Преимущество заключается в том, что оценивают учащиеся по тем же показателям и сами педагоги, близкие люди, наблюдающие и знающие диагностируемых.

Данное исследование проводилось в СДЮСШОР Горных видов спорта. Принимало участие 20 спортсменов, занимающихся скалолазанием один год. Возраст учащихся на момент тестирования составлял от 9 до 14 лет.

Учащимся было предложено задание следующего содержания: оценить по 10-бальной шкале специфические для скалолазания навыки, а так же по 12-бальной шкале перечисленные в первой графе качества личности в той мере, в какой они важны для учащихся. Оценка выставлялась в соответствии с критерием: высший баллов – за наиболее важное качество; далее – в порядке убывания значимости качеств. Оценки проставляются во второй графе. Затем оценивались эти же качества относительно себя самого в той мере, в какой они присущи самому обследуемому. Оценки проставлялись в третьей шкале.

Эксперт оценивает по 10 и 12-бальной шкале перечисленные в первой графе качества личности в той мере, в какой они присущи, по мнению оценщика, конкретному учащемуся. Оценки фиксируются в четвёртой графе.

Оцениваемое качество	2	3	4	5	6
Ловкость					
Равновесие					
Мелкая моторика					
Точность и четкость в движении					
Длительное время держать положение					
Выполнять движения по трассе с максимально возможной скоростью					
Умение расслабляться, отдыхать на трассе					
Умение сочетать напряжение мышц с растяжением одновременно					
Навык правильного дыхания во время лазания					
Способность одновременно выполнять движения руками и ногами (координация)					
Ответственность					
Организованность					
Самостоятельность					
Трудолюбие					
Активность					
Уверенность					
Самообладание					
Настойчивость					
Собранность					
Инициативность					
Целеустремлённость					
Дисциплинир-ть					

Обработка данных велась следующим образом:

1. Вычисляется разница между оценками за каждое качество, проставленными во второй и третьей графах. Эта разница возводится в квадрат (d^2) и заносится в пятую графу. Затем подсчитывается общая сумма квадратов разницы (d^2 сумма) и вычисляется коэффициент корреляции КК между оценками во второй и третьей графах по формуле: $КК = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$

Оценочная шкала уровня самооценки:

Высокая самооценка $КК > 0,6$

Средняя самооценка $КК = 0,4 - 0,6$

Низкая самооценка $КК < 0,4$

2. Вычисляется разница между оценками за каждое качество, проставленными в третьей и четвёртой графах. Эта разница возводится в квадрат (d^2) и записывается в шестой графе. Ведётся подсчёт общей суммы квадратов разницы и вычисляется коэффициент между самооценкой учащегося и оценкой эксперта по такой же формуле.

Оценочная шкала адекватности самооценки:

Адекватность самооценки $КК > 0,6$

Неадекватность самооценки $КК < 0,6$

В итоге возможны следующие индивидуальные варианты самооценки:	Адекватная
Высокий уровень самооценки	Неадекватная (завышенная) Адекватная
Средний уровень самооценки	Неадекватная (завышенная, заниженная) Адекватная
Низкий уровень самооценки	Неадекватная (заниженная)

Особое внимание педагог должен уделять учащимся с завышенными и заниженными самооценками. Именно такие самооценки оказывают неблагоприятное влияние на развитие личности.

В дальнейшем планируется проводить данное тестирование четыре раза в год с целью наглядности динамики в тренировочном процессе, более успешного включения учащихся в тренировочный процесс, формирования у спортсменов навыков и личностных качеств, которые оценивает данное исследование.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

УТЕГЕНОВ Ж.М.

ГОУ ВПО МПГУ, Москва-Кент Айтеке би, Россия-Казахстан

Социальная значимость спорта становятся актуальным особенно в больших соревнованиях, который представляет относительную межгосударственную конкуренцию. В настоящее время особо значимы межличностные отношения спортсменов партнерами по команде, тренером, а также соперником. Моральное поддержание спортсменов друг друга по команде обуславливает значимости уважения, терпимости и нравственности, которые способствуют повышению уровни их личностной подготовленности к соревнованиям. Необходимость обоснования межличностного отношения выражается в толерантном отношении спортсмена к другому спортсмену, к установкам тренера, партнеру по команде. Толерантность нормализует взаимоотношения, способствует восстановлению взаимопонимания в группе, коллективе, обществе. Это раскрывает толерантность с функциональной стороны.

«Соревновательную надежность спортсмена составляют кроме стабильности и динамики спортивного результата такие свойства личности, как эмоциональная устойчивость, фрустрационная толерантность, свойства высшей нервной деятельности, темперамент, мотивация достижения успеха, уровень притязаний, склонность к лидерству и др» [1, с 261-264].

Прежде всего, чтобы раскрыть актуальность толерантности спортсменов нам необходимо проанализировать понятия «толерантность». Понятие «толерантность» используется в различных отраслях науки. В этическом взгляде толерантность подразумевается как принятие других взглядов, терпимость иным мыслям, культурам. В психологическом словаре «толерантность (от лат. *tolerantia* - терпение) отсутствие реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижение чувствительности к его воздействию» [5; 401]. Толерантность является убеждением, сознательным переживанием и самоутверждением личности [2; 23]. «Основными компонентами понятия толерантность являются активная нравственная позиция и психологическая готовность к терпи-

мости» [3; 8]. Учитывая проведенные в исследованиях понятие «толерантность», мы считаем, что структуру толерантности характеризуют:

- терпимость к убеждениям и взглядам других;
- активность позиции личности;
- признак уверенности в своих позициях;
- психическая устойчивость;
- нравственная установка;
- ориентация на ценность;
- защитный механизм к неблагоприятным факторам социума;
- состояние переносить неблагоприятное влияние;
- регулятивность.

Понятие толерантность вступает как общественный, коллективный и индивидуально-личностный характер. И.Б. Гриншпун соотносит толерантность с отсутствием качественных изменений и наличием взаимодействия [6; 31]. Таким образом, толерантность оказывается «парной», т.е. открытость - способность к взаимодействию и закрытость – самосохранение.

В определении толерантности в спорте необходимо учитывать «базовые» утверждения её, поскольку взаимоотношения спортсменов, прежде всего отношения межличностные. Согласно этому выводу толерантность обуславливает все компоненты личностной характеристики спортсменов, необходимые в соревнованиях. Так как спортсмену самые необходимые свойства характера в ситуациях борьбы: устойчивость, терпимость, нравственность, эмпатия, рациональность, регулятивность. Все названные черты характера спортсменов лежит в основе толерантного отношения, которые способствуют улучшению психологической готовности к соревнованию, создает условия для достижения планируемой результаты, содержит адаптивный характер к необычным ситуациям. Толерантность предполагает устойчивость позиции спортсмена и нравственных отношений к другому. Вместе с тем нельзя относиться терпимо без симпатии к человеку. В то время как, возникает конфликтное отношение, для разрешения ситуации необходимо проявить рациональность, которая входит в структуру когнитивного компонента толерантности. Осмысливая ситуацию, принимает решения, и переходить к поведенческому компоненту толерантности – регулятивность поведения, способность управлять психическим состоянием в момент сложившиеся ситуации на соревнованиях. «Состояние психической напряженности, возникающее в сложных условиях соперничества, оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность спортсменов» [4; 23-26]. Следует добавить, что толерантное отношение спортсменов к другому, к ситуации предполагает стабильность, психологическую уравновешенность, являющимися необходимым в изменчивых спортивных результатах. Говоря о толерантности спортсменов, мы не отвергаем соперничество, стремление к лидерству, которые имеет значимость в состязаниях. По словарю Д.Н. Ушакова, «соперничество» - это «стараться превзойти кого-нибудь, в каком-нибудь отношении», т.е. спортивная толерантность не предполагает нетерпимость к другому человеку, а учитывая его достигший результат, показать лучший новый результат [7].

Все эти спортивные «стимулирующие характеристики» должны развиваться в рамках спорта. Поскольку мы имеем общее личностные черты, предполагающее осмысления ситуации, спокойствия, создающие условия для конечного вывода, способствующие достижения нужного результата. Учитывание «толерантности» как необходимую категорию в теории спорта, способствует расширению специфической методики ментальной тренировки спортсменов, которая предусматривает планирование, которое в свою очередь требует точного анализа того, что именно планируется» [1; 261-264].

Литература

1. Баландин В.И. Новый подход научно-методического обеспечения подготовки

- высококвалифицированных спортсменов - ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности / Баландин В.И., Бундзен П.В. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 261-264.
2. Захарова И.В. Социальная психология: уч.-метод-кий комплекс, Ульяновск, 2005, с 23.
 3. Межкультурная коммуникация – основа формирования толерантности в молодежной среде/ Уч.пособие, Общ.ред. В.А. Рамих, Ростов - на Дону, 2005, с 8.
 4. Пиллюк Н.Н. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, № 3 1999, с 23-26.
 5. Психология. Словарь/ Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М: Политиздат, 1990, с 401.
 6. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений. Сб: научно-метод.статей. – М, Изд: Моск.психологического-социологического института 2003, с 31.
 7. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. — М.: Гос. ин-т "Сов. эн-цикл."; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов. // [http:// slovari.yandex.ru /dict/ushakov/](http://slovari.yandex.ru/dict/ushakov/)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВОДЕ С ЖЕНЩИНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

ФОМИНА О.Г.
ФГУ СПб НИИ ФК, Санкт-Петербург, Россия

Водная гимнастика применяется для всех, кому обычные упражнения могут быть сложными. Например, для людей с заболеванием суставов, парализованных, с заболеванием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с избыточным весом или просто неуклюжих. В воде эти люди чувствуют себя лучше, им требуется меньше усилий для выполнения упражнений и они получают хорошую физическую нагрузку за короткое время. Водная гимнастика безопасна для суставов и не даёт перегрузку позвоночнику, тонизирует сосуды и улучшает обменные процессы, даже мышцы не болят после упражнений в воде. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояния его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», - писал академик В.В. Парин (1969).

Введение. Известно, что большинство трудоспособного населения, занятого в профессиях умственного труда, испытывают недостаток двигательной активности в режиме рабочего дня и в повседневной, бытовой жизни. Это отрицательно влияет на состояние здоровья и требует пристального внимания со стороны медицинских работников и педагогов. Здоровье – это целостное состояние организма, определяемое рядом факторов: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние, уровень иммунной защиты, уровень морально-волевых установок, наличие той или иной болезни. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь самочувствия человека с резервными возможностями его организма. Предупреждение возникновения и развития заболеваний у разных слоёв населения имеют особую социальную значимость. В связи с этой проблемой, специалисты в области физической культуры призваны: решать задачи обеспечения физического и психического здоровья населения разных возрастных групп; прогнозировать, пропагандировать и расширять знания людей о здоровом образе жизни, рациональном питании, гармоничном сочетании труда и активного отдыха; разрабатывать и внедрять в практику новые методики и программы занятий физическими упражнениями на суше и в воде различной профилактической и оздоровительной направленности.

В настоящее время стали популярными, кроме обычного плавания, различные физические упражнения в воде для людей, которые умеют и не умеют плавать. Это ходьба и бег, гидроаэробика, шейпинг в воде, акваформинг, аквадэнс, силовые упражнения, дыхательная гимнастика, гидромассаж, ЛФК, закаливание, упражнения для релаксации, потягивание и растягивание (стрейчинг) в воде.

Водная среда и двигательная активность в ней способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению деятельности кардио-респираторной, нервной, пищеварительной систем, повышению умственной и физической работоспособности.

Вода обладает большим закаливающим эффектом, чем воздушная среда. В связи с вышеизложенным, актуальность обусловлена тем, что до настоящего времени недостаточно разработаны содержание и направленность занятий в воде с женщинами среднего возраста, в зависимости от потребностей и исходного уровня физического состояния.

Целью настоящего исследования явилось экспериментальное обоснование эффективности занятий физическими упражнениями в воде (аквафитинг) с женщинами разных возрастных групп для улучшения общей работоспособности, коррекции телосложения и массы тела, повышения психо-эмоциональной устойчивости.

Задачи исследования

Установить наличие осознанного интереса женщин к занятиям аквафитингом.

Определить исходный уровень морфо-функционального состояния женщин и выявить критерии индивидуального подхода к занятиям в бассейне с женщинами, учитывая их возрастные особенности.

Разработать программы занятий в воде, используя специальный комплекс физических упражнений, учитывая возрастные особенности, состояние здоровья и индивидуальные мотивации.

Определить эффективность использования экспериментальных программ занятий аквафитингом с женщинами разных возрастных групп.

Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, педагогическое исследование, метод математической статистики.

Организация исследований

Исследовательская работа проводилась на базе реабилитационного центра кафедры физических методов лечения и спортивной медицины СПбГМУ им. И.П.Павлова и в физкультурно-оздоровительном центре «Феникс» производственного объединения «Позитрон» в течение четырёх лет. На подготовительно-поисковом этапе изучалась и анализировалась отечественная и зарубежная литература по проблеме плавания, занятий в воде специальными физическими упражнениями, влияния водной среды на состояние здоровья женщин. Разрабатывалась модель исследования, выяснялись существенные противоречия и формулировались основные положения исследования. На всех этапах исследовательской работы постоянно проводился мониторинг занимающихся физическими упражнениями в воде по компьютерной системе «Фактор». Эта система предназначена для проведения массовых обследований с целью определения уровня физического развития, нервно-психической адаптации, двигательной подготовленности и формирования индивидуальных рекомендаций для самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями. Технология проведения занятий в воде включает в себя специальные плавательные упражнения и упражнения со снарядами (плавательные доски, палки, гантели, нарукавники, мячи), выполняемые в аэробном режиме энергообеспечения. Программа занятий строится с учётом возрастных особенностей, исходного уровня функционального состояния и мотивации занимающихся.

В настоящее время существуют работы, посвящённые обоснованию необходимости оздоровительных занятий в воде и различным методикам их проведения. Однако, по нашему мнению, нет достаточно обоснованных работ, ориентированных на индивидуальные особенности и мотивацию к занятиям аквафитингом. Поэтому, разработка специальных программ занятий физическими упражнениями в воде, с учётом индивидуальных особенностей, мотивации и исходного уровня физического состояния женщин разных возрастных групп, является актуальной.

Причины, мотивы и интересы, которые привели женщин к занятиям аквафитнесом, различны. Проведено анкетирование 120 человек и установлено, что наличие интереса к занятиям физическими упражнениями в воде (аквафитнес) обусловлено желанием укрепления здоровья и коррекцией телосложения. При проведении обследования и тестирования женщины 45-64 лет были разделены на две группы (контрольную и основную), к ним предъявлены одинаковые требования, так же созданы одинаковые условия для выполнения тестов. После проведения обследования и тестирования каждой женщине был выдан специальный протокол систематизации результатов тестирования двигательной подготовленности и показателей морфофункционального состояния. В протоколе были отражены показатели антропометрических измерений, оценка функционального состояния, результаты тестирования двигательной подготовленности, оценка нервно-психического напряжения и самочувствия.

Разработана программа занятий в воде и на суше, которая предусматривала периодичность тренировок не менее 3-х раз в неделю. Для женщин, занимающихся менее 3-х раз в неделю под руководством инструктора, было рекомендовано выполнять самостоятельно комплекс физических упражнений и вести дневник самоконтроля. Результаты регулярно проверялись и корректировались тренером и врачом.

Заключение

Установлено, что критериями индивидуального подхода к занятиям физическими упражнениями в воде у женщин разных возрастных групп являются исходный уровень морфо-функционального состояния, мотивация к занятиям и состояние здоровья, определяемых с помощью тестирования и анкетирования. Занятия в воде по разработанной программе проводились 3 раза в неделю по 60 минут. На каждом занятии присутствовал медицинский персонал. Для тех, кто не мог регулярно заниматься физическими упражнениями под руководством инструктора три раза в неделю, рекомендовались дополнительные самостоятельные занятия в домашних условиях. Программа включала специальные упражнения в воде и на суше, которые учитывали индивидуальные особенности женщин (возраст, мотивацию, режим труда и отдыха, состояние здоровья, уровень физической подготовленности).

Женщины 45-54 лет предпочитают заниматься физическими упражнениями, которые повышают физическую работоспособность и корректируют телосложение и массу тела. Женщины 55-64 лет изъявили желание заниматься физическими упражнениями для улучшения и стабилизации подвижности в суставах, а также упражнения, снижающие психо-эмоциональное напряжение.

Цикличность занятий физическими упражнениями в воде делится на три этапа. Первый подготовительный этап – начальное разучивание упражнений. Второй этап – развивающий и поддерживающий – углублённое разучивание освоенных упражнений. Третий этап – совершенствование освоенных и разучивание новых сложных и комбинированных упражнений. На каждом этапе интенсивность выполнения физических упражнений в воде увеличивалась. На всех этапах занятий аквафитнесом необходимо постоянно проводить мониторинг физического состояния женщин, занимающихся упражнениями в воде с использованием компьютерной системы «Фактор».

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования специальной программы, которая позволила повысить физическую работоспособность и двигательную подготовленность, улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уменьшить массу тела (ИМТ): до занятий – 26,4 кг/м², что соответствует избыточной массе тела, после – 23,4 кг/м² у женщин 45-54 лет и 24,4 кг/м² у женщин 55-64 лет, что соответствует норме. При проведении опроса и проверки дневников самоконтроля, большинство занимающихся в группах женщин, отметили улучшение эмоциональной устойчивости, настроения, самочувствия.

Проведённые исследования по разработанной программе и алгоритму выбора средств занятий в воде, в зависимости от цели занятий физическими упражнениями (по-

вышение физической работоспособности, коррекция телосложения и массы тела, снижение и стабилизация психо-эмоционального напряжения), подтвердили гипотезу о необходимости индивидуального подхода при занятиях в воде с женщинами разных возрастных групп. Разработанная программа и специальные упражнения могут быть успешно использованы в санаториях, бассейнах, аквапарках, городских и районных поликлиниках с бассейнами и в кабинетах лечебной физической культуры.

Литература

1. Гаврилов Д.Н. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – СПб.: ООО Аркуш, 2003. – 22 с.
2. Галеева О. Б. Оздоровительная тренировка женщин, занимающихся гидроаэробикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Б. Галеева. – Омск, 1997. – 19 с.
3. Оздоровительная физическая тренировка. Сборник программ / Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин, Т.В.Платонова. – СПб.: ВНИИЖ, 2007. – 77с.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФРОЛОВ С.В, к.п.н., доцент, ФРОЛОВ С.С.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

Компьютеризация социальной действительности с каждым годом все более расширяется. Неотъемлемой составляющей жизни современных школьников стала виртуальная реальность. Поэтому сегодня требуется по-новому оценить проблемы физического воспитания учащихся. С одной стороны, возрастающий объем времени пребывания детей и подростков в виртуальном пространстве неизбежно вызывает снижение их физической активности, усиливает негативные последствия гипокинезии. С другой стороны, в виртуальном пространстве уже сформировались новые возможности, в принципе недоступные в традиционной системе образования. При должном научном и организационном подходе к зародившимся возможностям уже сегодня можно значительно расширить пределы школьного физкультурного образовательного пространства, придать ему новые качества и тем существенно повысить эффективность школьного физического воспитания. Наряду с физиологической (средовой) направленностью, современное физическое воспитание в школе также должно быть ориентировано на формирование активности и сознательности учащихся, на культуру физическую. Человек отличается от животных именно тем, что ориентируется не только на текущее ощущение благополучия или на сиюминутный внутренний «голос» инстинктов и потребностей, но и способен, заглянув во времени вперед, предвидеть свое ближайшее и отдаленное будущее. Однако такое вероятно только при условии, что ребенок предварительно этому обучен.

Современные информационно-компьютерные технологии (ИКТ), порождая ряд новых функций, недостижимых в традиционном физическом воспитании, позволяют: стимулировать активность и сознательность учащихся на основе расширения личностного физкультурного образовательного пространства; установить индивидуальную траекторию развития по избранным для педагогического контроля показателям; определить индивидуальные шкалы оценивания; формировать персональные задания каждому ученику. Будучи, по сути, компьютерным симулятором, персональная система физкультурного образования (ПФСО) является виртуальным помощником ученика, учителя, тренера, преподавателя, родителей.

Разрабатывая образовательные информационно-компьютерные технологии, опирались на положения системного подхода и определили уровни функционирования ПФСО в школьном виртуальном физкультурном образовательном пространстве (ВФОП). Любой образовательный компонент ВФОП одновременно рассматриваем на внешнем и внутреннем уровнях (рис. 1). С одной стороны, на внешнем уровне каждый

компонент ВФОП – это типическая качественная определенность, которая посредством отношений образует некую систему и охватывает совокупность взаимосвязанных компонентов физкультурного пространства, воздействующих на соматическое здоровье, физическую подготовленность, активность или знания учащихся. Так, на рис. 1 компонент «Знания и умения высшего порядка» непосредственно связан с системными компонентами «Самостоятельность и активность» (духовный и личностный уровни), «Обучение. Воспитание» (социальный уровень) и «Упражнение» (социальный и природный уровни). На схеме выделены функциональные и пространственные связи (отношения). Выделенные отношения позволяют конкретизировать алгоритмическую основу ПСФО. С другой стороны, в любой системе выделяют не только общее, но и расчленяют предметы, их свойства и отношения. Отсюда, на внутреннем уровне каждый элемент анализируемой ПСФО – это компонент физкультурного образовательного пространства, состоящий из соподчиненных модулей, способных выполнять такие задачи, которые или человек, или компьютер, запрограммированный человеком, решить самостоятельно не в состоянии.

Приступая к разработке мультимедийной технологии, определили две группы знаний и практических умений учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, которые требовалось в итоге сформировать с использованием ИКТ. При этом ориентировались на две содержательные линии методических рекомендаций Федерального базисного учебного плана по предмету «Физическая культура» в I-IV классах для программ начального образования: «укрепление здоровья и личная гигиена» и «физическое развитие и физическая подготовка». В соответствии с первой содержательной линией были выделены следующие знания и практические умения: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений после выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Другая содержательная линия методических рекомендаций определила вторую группу знаний и практических умений: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта. Указанные группы знаний и практических умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями позволили выдержать баланс между теоретической и практической компонентой содержания образования.

Ранее нами было доказано, что кроме урочной деятельности необходимо активно использовать образовательные возможности внеурочных форм. К ним относятся различные внеклассные занятия, в том числе домашние самостоятельные занятия младших школьников, которые стимулируют и поддерживают активность ребенка. Однако системе домашних заданий по физической культуре, к сожалению, пока нельзя признать настолько же хорошо разработанной, как по ряду других учебных предметов в начальной школе. Поэтому в исследовании была предпринята попытка найти способы решения этой проблемы.

Мы рекомендуем формировать практические умения учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями в три этапа.

Первый этап (первый-второй класс начальной школы) включает в себя:

- воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре и фор-

мирование у них навыков и умений самостоятельных занятий с помощью ИКТ;

- содействие включению занятий физическими упражнениями и личной гигиены в режим дня;

- формирование первоначальных представлений о самостоятельной деятельности и ценностях физической культуры.

Для реализации задач первого этапа, нами разработана компьютерная программа «Занимайся самостоятельно!», состоящая из трех разделов: «Электронное пособие», «Индивидуальные задания» и «Справочно-информационная система». С помощью компьютерного модуля «Электронное пособие» ученику в автоматическом режиме готовится и передается на электронном носителе персональное электронное видеозадание с учетом его индивидуальной структуры физической подготовленности. Дома ученик самостоятельно выполняет задание, используя симулятор компьютерной программы «Занимайся самостоятельно!» Содержанием домашнего задания на первом этапе формирования практических умений учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями могут быть: утренняя гигиеническая зарядка, самостоятельные занятия в перерывах между выполнением домашних заданий по другим учебным предметам или индивидуальное домашнее задание по физической культуре.

Предварительно дети на уроках физической культуры под управлением учителя должны изучить комплексы утренних зарядок, специальных упражнений и получить традиционное домашнее задание:

- подготовить упражнения для подготовительной части урока, которые они должны будут по очереди выполнить в качестве ведущих;

- придумать упражнение, имитирующее какой-либо вид спорта;

- придумать простейшую игру-сказку на основе физических упражнений.

Во втором классе школьники должны уметь подготовить и показать комплекс простейших упражнений на 4 счета и самостоятельно провести разминку в качестве ведущих. Для ознакомления с новыми упражнениями или их комплексами учащиеся дома обращаются на компьютере к разделу «Электронное пособие» программы «Занимайся самостоятельно!».

Второй этап (третий класс начальной школы) ориентирован на:

- формирование новых представлений о ценностях физической культуры;

- закрепление навыков и умений самостоятельных занятий;

- включение школьников в учебную деятельность по планированию простейших задач (как на уроке, так и в процессе домашних заданий), самостоятельному выбору физических упражнений и определению последовательности их выполнения;

- развитие умений анализировать, сравнивать и оценивать физическую нагрузку;

- наблюдение за индивидуальной осанкой и телосложением;

- измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

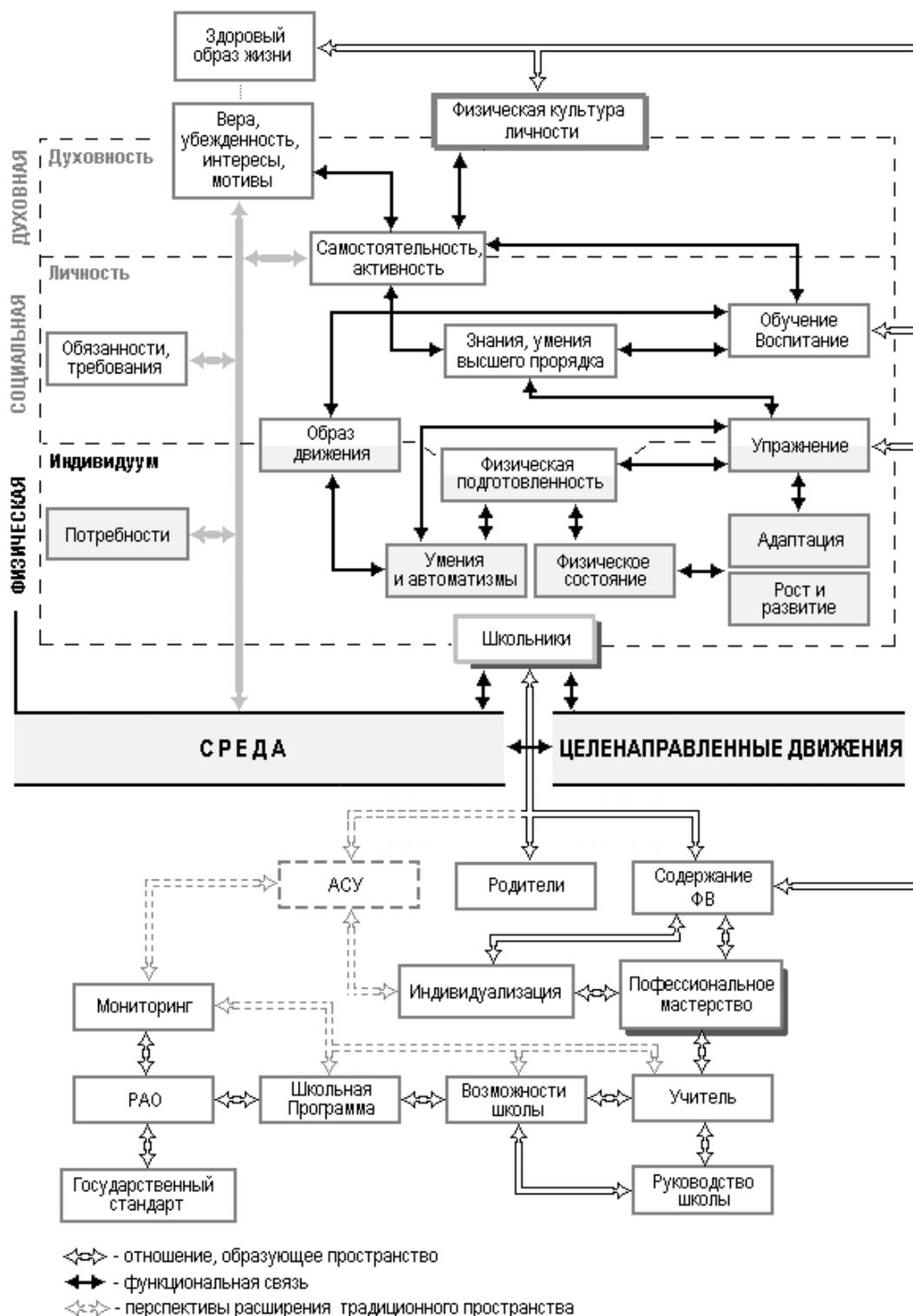


Рис. 1. Школьное образовательное пространство по физической культуре

- поддержание инициативы, активности и самостоятельности школьников.

Предъявление знаний по учебному предмету «Физическая культура» реализовали в разделе «Что надо знать» компьютерной программы «Занимайся самостоятельно!». Практические умения оценивать физическую нагрузку и контролировать состояние в процессе физических упражнений формировали, используя раздел «Справочно-информационная система», дополняющий материал современного школьного учебника.

На данном этапе, используя ИКТ, обучали:

- приемам наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- осознанию индивидуальных особенностей и структуры физической подготов-

ленности;

- элементарному прогнозированию;
- выделению основной задачи занятий физическими упражнениями базовых видов спорта;
- освоению элементов физической культуры.

На *третьем этапе* (четвертый класс) целью является опыт творческого решения школьниками учебной задачи: самостоятельно составить, использовать на практике и оценить используемые физические упражнения. К самостоятельности учащихся на третьем этапе отнесли следующие действия:

- планирование личной деятельности;
- выполнение заданий без непосредственного участия педагога;
- умения воспитанников достичь цель без посторонней помощи.

Мы стремились учитывать интересы школьников и обеспечить свободу выбора ими физических упражнений. Для этого раздел «Индивидуальные задания» был дополнен модулем «Любимые упражнения». В режиме реального времени учащийся просматривает упражнения из школьного видеобанка упражнений; выбирает понравившееся (или необходимое); добавляет его в персональный электронный конспект; устанавливает объем и интенсивность каждого; сохраняет конспект в индивидуальном файле. Далее в режиме демонстрации школьник просматривает, составленный им комплекс упражнений, анализирует его и устраняет ошибки. Учащийся имеет возможность продемонстрировать комплекс учителю, родителям, старшекласснику-наставнику, совместно с ними обсудить его, получить замечания. В единой для школы среде ИКТ, дети также имеют возможность обмениваться самостоятельно составленными видеоконспектами упражнений, накапливать их в индивидуальный банк видеоконспектов. Кроме банка видеопрепаратов к модулю «Любимые упражнения» дополнительно подключили банк утренних зарядок Российского телевидения и специализированные видеотренировки. По сравнению с предыдущими этапами обучения, на данном этапе увеличивается сложность учебных задач, учащиеся ориентируются на постановку и самостоятельное решение задачи, осознанность использования физических упражнений.

Обобщенные выводы исследования послужили основанием к разработке практических рекомендаций для учителей по использованию ПСФО в физическом воспитании учащихся начальной школы. Для формирования у младших школьников навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями с использованием персональной системы физкультурного образования рекомендуется:

1. Используя традиционные технические средства и виртуальные приборы педагогического контроля, выявить по типическим признакам индивидуальную структуру (профиль) физической подготовленности каждого школьника.

2. Определить индивидуальные уровни и зоны ближайшего изменения физической подготовленности каждого ученика школы.

3. Определить для каждого индивидуальные показатели физической подготовленности.

4. Используя персональную систему физкультурного образования, составить индивидуальные видеозадания для каждого ученика с учетом индивидуальной траектории развития физической подготовленности.

5. Используя ИКТ за пределами урока физической культуры, управлять самостоятельной физической подготовкой школьника и для этого: предъявлять домашнее видеозадание в формате электронного предписания на электронном носителе. Содержанием домашнего задания могут быть: утренняя гигиеническая зарядка, самостоятельные занятия в перерывах между выполнением домашних заданий по другим учебным предметам, индивидуальная самостоятельная тренировка дома или на улице, индивидуальное домашнее задание по физической культуре и т. п.; по требованию оперативно предъявлять учащемуся теоретический материал, связанный с выполняемым заданием или уп-

ражностями; контролировать показатели физической подготовленности с помощью традиционных и виртуальных приборов педагогического контроля.

6. Постоянно корректировать процесс обучения школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями с помощью ИКТ, применяя автоматизированные системы педагогического контроля, электронные пособия и симуляторы.

7. Дифференцировать учащихся на однородные группы на всех уровнях физического воспитания в школе.

Таким образом, общие итоги исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что виртуальное пространство может значительно расширить пределы традиционного школьного физкультурного образовательного, придать ему новые качества, недостижимые в традиционном школьном физическом воспитании, и позволяют сделать следующие выводы:

1. Установлены особенности использования ИКТ в физическом воспитании младших школьников, которые заключаются в: формировании общих умений и обобщенных способов деятельности учащихся на основе интеграции ИКТ с физическим воспитанием (компетентностный подход); расширении возможностей трансляции знаний, образов двигательных действий и предъявлении индивидуальных видеозаданий в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями (индивидуальный подход); формировании единой информационной среды школы по физическому воспитанию (дифференцированный подход); актуализации процесса приобретения младшими школьниками умений самостоятельно обучаться и заниматься физическими упражнениями в практической деятельности и повседневной жизни (личностный подход).

2. Разработана информационно-компьютерная технология и обеспечивающие ее компьютерные программы, позволяющая в оперативном режиме осуществлять: выявление индивидуальной структуры физической подготовленности каждого учащегося; индивидуализацию процесса самостоятельной физической подготовки учащихся; дифференцирование учащихся начальной школы по показателям физической подготовленности; формирование электронных видеозаданий по физической культуре и индивидуального видеобанка упражнений; трансляцию знаний и образов двигательных действий в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся, в том числе при выполнении домашних заданий в режиме реального времени; оценивание уровня физической подготовленности учащихся начальной школы с помощью методов математической статистики.

ЭВОЛЮЦИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И РЕАЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

ФРОЛОВ С.В., к.п.н., доцент, ФРОЛОВ С.С.,
ГОУ ВПО ЛГПУ, г. Липецк, Россия

Исследования последних десятилетий убедительно доказали отрицательное влияние на состояние физического здоровья человека ряда коренных изменений в социальных условиях его существования, произошедшие за последние век-полтора. Особенно изменилась двигательная физическая активность человека. Причину, вызвавшую такую деградацию, во многих литературных источниках объясняют, ссылаясь на данные академик А.И. Берга, который подсчитал, что на земле доля всей энергии, искусственно производимой паровыми машинами, водяными колесами, ветряными мельницами и т. д. в 19 веке, составляла всего лишь 4%. Остальные же 96% энергии производила мускульная сила человека и домашних животных. В результате последовавшей научно-технической революции мускульная сила человека и домашних животных производила к 1970-м гг. уже только 1% от всей искусственно вырабатываемой энергии.

Несмотря на то, что революция способов производства энергии не была единственным негативным фактором, кардинально повлиявшим на деградацию двигательной физической активности человека, сегодня именно этот фактор в подавляющем большинстве публикаций настойчиво указывается чаще какого-либо другого. Вместе с тем не меньший «вклад» в деградацию двигательной физической активности принадлежит процессу виртуализации общества, зародившемуся приблизительно в этот же исторический период. Последствия эволюционирующей виртуальной реальности для состояния физического здоровья человека оказались такими же негативными (на наш взгляд, – даже более отрицательными), как и от революции способов производства энергии. Однако этому фактору в научных исследованиях уделяется недостаточное внимание. Хотя научное понимание процесса физического воспитания вообще и школьного в частности требует учитывать все его важнейшие причинно-следственные связи.

На поверхностный взгляд, может показаться, что с позиций злободневных и трудноразрешимых проблем школьного физического воспитания о «какой-то там» виртуальной реальности даже упоминать пока неуместно и преждевременно. Но исследуемое явление бытия, «игнорируя» мнения подобного рода, «не дожидаясь» научного и житейского понимания и признания, уже трансформировалось в действительность современной школы. Сегодня виртуальная реальность агрессивно в буквальном смысле слова вытесняет из общественного и личного сознания реальность действительности. Анализу возникшей противоречивой социальной ситуации посвящена предлагаемая вниманию уважаемых читателей статья.

Последовательно проанализируем основные стадии генезиса виртуальной реальности.

С появлением кинематографа (от греч. kinema – движение и от греч. grapho – пишу, черчу, рисую) в 1895 г., телевидения (от греч. tele – вдаль, далеко) в конце 20-х – 30-х гг. 20 в. и ЭВМ в 1946 г. за относительно короткий по историческим меркам срок произошла впечатляющая метаморфоза общественного сознания и бытия. К одному из ее истоков можно отнести первые публичные киносеансы братьев Л. и О. Люмьер в 1895 г. Тогда во время демонстрации сценки прибытия поезда зрители в кинозале в панике срывались со своих мест, всерьез опасаясь «надвигающегося» локомотива. У них возникал подлинный испуг от «действия», которое физически в пространстве кинозала не происходило вовсе. Психическая реакция всего лишь на экранное изображение была такой же точно, как если бы это была реакция на приближение реального поезда.

До этого исторического этапа для взаимодействия с объектами пространства и преодоления в нем разного рода препятствий от человека неизбежно требовались немалые физические усилия, высокий уровень психического напряжения, иногда на грани стресса, и главное – *непосредственное физическое перемещение в трехмерном пространстве*. С рождением кинематографа проявился феномен (от греч. phainomenon, «являющееся» – необычное явление, редкий факт, то, что трудно постичь) «перемещения» субъекта *без изменения* собственного географического положения в физическом пространстве. В пространстве кино субъект начал вдруг «перемещаться» вопреки закону физики о земном тяготении. Вернее сказать – относительно зрителя, находящегося *в состоянии относительного физического покоя*, кинопространство «перемещалось само». Трехмерное физическое пространство кинозала дополнительно обретая еще одно измерение, качественно как бы «усложнялось», прирастая стремительным, динамичным и не менее реальным кинопространством. В кинозале временно возникал симбиоз реальных пространств: привычного физического и нового визуального с перспективой от зрителя «вглубь» экрана. Такое, по сути топологическое, новое пространство было названо «кино».

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ В ЕЛЕЦКОМ СПОРТИВНОМ

ОБЩЕСТВЕ «ЛОКОМОТИВ»

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

В 1976 году Н.А. Бутовым была открыта секция дзюдо при Елецком отделении спортивного общества «Локомотив». Первыми учениками Н.А. Бутова были его бывшие спортсмены по «Эльтовской» школе: И. Шкарин, С. Панарин и др. Для помощи в работе А.Н. Бутов на должность второго тренера пригласил В.Е. Соколова, позже к ним присоединился А.И. Орлов. Тренировки секции проходили в здании сегодняшнего клуба железнодорожников.

Спустя некоторое время у Н.А. Бутова и В.Е. Соколова появились свои отличительные друг от друга взгляды на построение учебно-тренировочной работы. В итоге в сентябре 1978 года Бутов уехал в город Лиски, где работал в качестве тренера по дзюдо.

После отъезда Николая Бутова секция дзюдо была реорганизована в спортивный клуб – «Икар», председателем которого был избран В. Пичугин – адвокат юридической консультации. В тренерский коллектив в те годы входили В.Е. Соколов, Е.Н. Неделин, А.И. Орлов, А. Прокофьев. Основной направленностью клуба стало развитие самбо и подготовка борцов в этом единоборстве.

В 1979 году воспитанник «Икара» Владимир Коваленко становится победителем первенства РСФСР по самбо, а Игорь Шкарин – бронзовым призером данных соревнований. Это был первый серьезный успех ребят и всего коллектива. В том же 1979 г., логически продолжая свои победы, В. Коваленко стал победителем СССР по самбо среди юношей в городе Новополоцк Белорусской ССР. Владимир выиграл восемь схваток, причем все, кроме финальной, с явным преимуществом. На этом первенстве И. Шкарин стал пятым.

В 1980 году спортивная база «Икара» была переведена в только что отстроенное здание спорткомплекса «Локомотив», это событие позволило перевести систему спортивной подготовки самбистов на новый более высокий уровень.

В 1980 году С. Панарин на первенстве СССР по самбо среди юношей в Томске завоевал золотую медаль, а И. Шкарин, Е. Авдеев, О. Долотов стали пятыми. Э. Урюпин занял третье место на первенстве РСФСР по самбо среди юношей.

В 1981 году Панарин на чемпионате России по дзюдо завоевал золото, а В. Коваленко – бронзу, С. Калинин тогда был пятым. В конце 1981 года С. Панарин вновь радуется своим спортивным успехом, завоевывая третье место на первенстве СССР по дзюдо среди молодежи, проходившее в Липецке.

В 1982 году в Ереване на первенстве СССР по самбо среди юниоров Сергей Федулов стал третьим.

В середине 80-х годов тренерский коллектив клуба состоял из В.Е. Соколова, И. Белоглазова, В. Гаврилкова, А.И. Орлова, С. Калинина. В это же время открываются филиалы «Икара» в совхозах Елецкий и Солидарность.

Помимо спортивной деятельности воспитанники секции летом работали на полях колхоза имени Ленина Становлянского района. С целью полноценного воспитания спортсменов секции устраивались частые встречи ребят с различными уважаемыми людьми: руководителями отделения Юго-Восточной железной дороги, писателями, ветеранами ВОВ и труда, учителями школ, родителями.

Летом «икаровцы» тренировались в палаточном лагере возле «Воргольских» скал. Впоследствии летние тренировки проходили в пионерском лагере «Солнечный» и на туристической базе «Железнодорожник».

В 1984 году Э. Урюпин на чемпионате РСФСР по самбо завоевывал «бронзу», выполнив тем самым мастерский норматив.

В 1985 году Сергей Панарин стал чемпионом мира по самбо среди железнодорожников.

В 1987 Е. Гузеев завоевал первое место на первенстве РСФСР и СССР по самбо среди молодежи. Следом на первенстве мира по самбо, проходившем в Италии, он также стал чемпионом. Данный результат Евгения соответствовал нормативу мастера спорта СССР международного класса по самбо.

С 1989 по 1992 год Е. Гузеев четыре раза подряд был призером чемпионата России по самбо.

В 1989 году в Ельце проходило первенство РСФСР по самбо среди юниоров, где воспитанники секции С. Киреев и В. Попов заняли вторые места, а А. Ломакин стал победителем.

В 1993 году в Ельце проводилось первенство Российской Федерации по самбо среди юношей и девушек. На этих состязаниях воспитанники секции Кондуров Роман и Пальчиков Игорь стали третьими, а Ирина Макаренко – второй. Кроме того, в этом году Ирина Макаренко завоевала чемпионский титул универсиады по самбо и стала третьей на чемпионате России по самбо среди женщин. Главным итогом года для секции явилось «золото» И. Макаренко на первенстве Европы по самбо среди девушек.

В 1994 и 1995 годах И. Макаренко завоевывала бронзу на первенстве России по самбо среди девушек. В 1994 году на чемпионате мира по самбо среди студентов она стала третьей.

В 1996 году Марат Орлов завоевал «бронзу» на первенстве России по самбо среди юношей в Калининграде.

В 1998 году в связи с тяжелой ситуацией в стране и нехваткой финансирования школа прекратила свое существование. В то же время работа в школе не остановилась – тренеры (Баранов С.А., Антонов С.В., Урюпин Э.А., Моргачев О.М.) работали на общественных началах, вывозя своих воспитанников на соревнования за личные деньги.

В 1998 году Марина Жукалина стала второй на первенстве России по самбо среди женщин до 23 лет, а Алексей Алехин завоевывал бронзовую награду, выступая на первенстве России по самбо среди молодежи. Этим же годом М. Орлов в Кстово на первенстве России по самбо среди молодежи стал третьим.

В 2000 году В. Маслов стал третьим на первенстве России по дзюдо среди юношей.

В 2001 году финансирование школы вновь возобновилось, а в 2004 году благодаря высоким спортивным результатам, показанным воспитанниками, школе повысили статус, и она стала называться Областной специализированной детско-юношеской спортивной школой олимпийского резерва самбо и дзюдо (ОСДЮСШОР). Директором школы с 2002 года был назначен С.А. Баранов.

В 2001 году на чемпионате России среди студентов по самбо И. Клокова (Макаренко) завоевывала «бронзовую» награду, а на молодежном первенстве России по самбо О. Гриднев стал третьим.

В 2003 году Виктор Маслов стал первым на первенстве России по самбо среди юниоров, а затем третьим – на первенстве мира по самбо.

В 2004 году на первенстве России по самбо В. Маслов завоевал «серебро» и показал тот же результат на Всероссийской Универсиаде. В этом же году на чемпионате РФ по самбо среди ветеранов победил Борис Карпов.

В 2005 году на первенстве России по самбо Л. Герасимова завоевала бронзовую награду.

В 2006 году, выступая в Курске в команде ЦФО, Виктор Маслов поднялся на пьедестал чемпионом России по дзюдо среди команд федеральных округов. Власова Юлия на первенстве России по самбо поднялась на третью ступень пьедестала.

В 2008 году на чемпионате России по самбо среди студентов Власова Юлия стала второй. Карпов Б. на чемпионате РФ по самбо среди ветеранов завоевал «бронзу». В этом же году государственный комитет РФ по физической культуре спорту и туризму

наградила С.А. Баранова и Э.А. Урюпина почетным знаком за заслуги в развитии физической культуры и спорта.

В период с 2002 по 2008 гг. в ОСДЮСШОР «Локомотив» подготовлено около 20 мастеров спорта по самбо и дзюдо. В настоящее время тренерский состав школы состоит из С.А. Баранова, О.М. Моргачева, С.А. Панарина, С.В. Антонова, Э.А. Урюпина, М.А. Орлова, И.П. Клоковой, Б.Н. Карпова, В.В. Красова, В.Н. Агафонова.

Помимо проведения учебно-тренировочных занятий на базе спорткомплекса «Локомотив» тренеры школы ведут занятия по дзюдо в детском саду №71, интернате №4 и №1, школе № 23.

С 2002 года силами ОСДЮСШОР «Локомотив» проводится ряд турниров: ежегодный открытый чемпионат и первенство ОАО «РЖД» по самбо, традиционный турнир по дзюдо памяти почетного железнодорожника России Н. Бутко, первенства и чемпионаты области по самбо.

Большое внимание в ОСДЮСШОР «Локомотив» уделяется воспитательной работе. Традиционным стал праздничный вечер «Посвящение в самбисты и дзюдоисты», на котором занимающихся знакомят с историей и традициями школы, чествуют лучших спортсменов, тренеров и ветеранов самбо и дзюдо.

В летнее время школа организует спортивно-оздоровительный лагерь на берегу Азовского моря. В 2003 году в нем отдохнули 36 человек, в 2004 – 40, 2005 – 50, 2006 – 50, 2007 г. – 50.

В настоящее время в школе в среднем занимается 350 человек.

По итогам 2002-2003 годов в смотре-конкурсе среди ДЮСШ и СДЮСШОР Липецкой области школа заняла 2 место, а в 2004 стала победительницей этого конкурса.

В различные годы в школе с момента ее основания было подготовлено много квалифицированных спортсменов, в том числе такие мастера спорта международного класса по самбо, как Евгений Гузеев, Эдуард Урюпин, Ирина Макаренко; мастера спорта СССР и России по самбо: Сергей Панарин, Сергей Баранов, Виталий Шишков, Сергей Федулов, Олег Долотов, Евгений Неделин, Александр Пальчиков, Роман Кондуров, Виталий Попов, Алексей Ломакин, Сергей Антонов, Роман Акобия, Герман Коровин, Владимир Макеев, Сергей Киреев, Андрей Малютин, Алексей Боев, Олег Михайлов, Марат Орлов, Сергей Ипатов, Валерий Яковенко, Олег Моргачев, Иван Глинкин, Марина Жукалина, Андрей Белоусов, Евгений Белых, Олег Гриднев, Алексей Алехин, Виктор Маслов, Юлия Власова, Александр Конопкин, Дмитрий Жихарев, Александр Каминский, Николай Мезенцев, Максим Овсянников, Александр Овсянников, Борис Карпов, Александр Агафонов, Сергей Антонов; мастера спорта СССР и России по дзюдо: Сергей Панарин, Евгений Гузеев, Владимир Баев, Владимир Коваленко, Евгений Белых, Андрей Белоусов, Юлия Власова, Любовь Герасимова, Сергей Антонов, Максим Овсянников, Виктор Маслов, Александр Агафонов.

В настоящее время ОСДЮСШОР «Локомотив» продолжает плодотворно развиваться, и мы надеемся, что у нее есть перспективное будущее.

ДЗЮДО В ЕЛЕЦКОМ «СПАРТАКЕ»

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

В 1980 году Н. Бутов в городе Ельце основал при ДСО «Спартак» секцию дзюдо. Тренировочной базой секции стал спортивный зал ТУ-2, а затем спустя год – спортзал бывшей восьмилетней школы № 20.

Первыми учениками в «Спартаке» у Бутова были его бывшие ученики по «Эльте» и «Локомотиву» – И. Шкарин, Е. Авдеев, братья Игорь и Олег Поцикаловы, а также Г. Невокшенов, Н. Рощупкин и др.

По воспоминаниям Н.А. Бутова, первые годы становления школы были очень тяжелыми: маленький тесный зал, плохо приспособленный для тренировок, отсутствие элементарных гигиенических условий для нормального тренировочного процесса (не было ни душа, туалет находился на улице), большое количество недоброжелателей и множество других проблем. Но в противовес всему этому было огромное желание реализовать себя как тренера и подготовить спортсмена экстра класса. И были, конечно, люди, без поддержки которых всяческие начинания оказались бы неудачными. Особенно в этом отношении Николай Александрович выделяет Алексея Семеновича Ефета – председателя «Спартака», в лице которого он нашел своего долгожданного единомышленника и сподвижника.

Первым серьезным результатом предшествовала ежедневная кропотливая и изнурительная работа. Итогом этому стало то, что в 1982 году в Брянске на первенстве России по дзюдо среди молодежи И. Шкарин стал вторым. И в этом же году он в Львове на первенстве СССР завоевывает золото. Затем он же явился победителем международного турнира в Венгрии (г. Будапешт). И, наконец, в Румынии на первенстве Европы по дзюдо среди молодежи он стал победителем. Данная победа позволила Игорю получить право на присвоение почетного звания – мастера спорта международного класса по дзюдо, его тренеру Н.А. Бутову – звания заслуженного тренера РСФСР.

Однако на лаврах победителей И. Шкарин и его тренер Н.А. Бутов не собирались долго почивать, так как они уже давно поставили перед собой более высокие мировые и олимпийские цели.

В 1983 году на первенстве СССР по дзюдо среди молодежи И. Шкарин стал первым. В 1986 году Шкарин – второй на чемпионате СССР и победитель I-х Игр Доброй Воли, проходивших в Москве, где в финале победил чемпиона мира и Европы по дзюдо Юрия Соколова. В 1987 году И. Шкарин стал чемпионом мира среди студентов на чемпионате, проходившем в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия). В 1988 И. Шкарин – чемпион СССР по дзюдо.

В середине 80-х Н. Бутову помогали тренеры: В. Целых, Г. Невокшинов, А. Полянский и др.

В 1989 году Валерий Меренков стал обладателем золота первенства СССР по дзюдо среди юношей. В 1990 году В. Меренков – победитель России по дзюдо среди юношей, а затем он вновь победил на первенстве СССР.

Распад СССР оказался серьезным испытанием, как для всех жителей России, так и для людей, занятых в сфере спорта высших достижений. Многие спортивные школы в стране и в городе в те годы были закрыты, большинство тренеров бросило свою профессию. Остаться на плаву тогда «Спартаковской» школе позволил ее большой авторитет и стабильно высокие показатели. Денег, выделяемых государством на полноценное функционирование школы, явно не хватало. Руководство и тренерский коллектив школы были вынуждены искать дополнительные источники финансирования. Так еще в 1988 году в городе создается ТО «ЕлецСпортСервис», одним из учредителей которого был А.С. Ефет. Данная организация занималась поставкой в город спортивного оборудования и его последующей реализацией, часть заработанных денег тратилась на выплату заработной платы тренерам и финансирование поездок на соревнования. Выстоять в тяжелые годы помогали и спонсоры, одним из них был начальник отделения железной дороги Н.В. Бутко.

Несмотря на все тяготы переходного периода нашей страны, в 1992 Константин Савчишкин завоевал третье место на первенстве СНГ, а затем стал бронзовым призером на первенстве Европы в Иерусалиме. В этом же году другой воспитанник школы Владимир Сафронов – второй на первенстве СНГ по дзюдо среди мужчин до 23 лет, а затем он добился такого же результата на международном турнире во Франции.

В 1993 Савчишкин стал победителем первенства России, а затем победителем первенства Европы среди юниоров, за что получил право на присвоение звания мастера

спорта России международного класса. В этом же году Савчишкин – второй на чемпионате России, и его включают в мужскую сборную страны. За заслуги К. Савчишкина его второму тренеру Н.А. Рошупкину присвоили звание заслуженного тренера России. В. Меренков на первенстве Европы занял второе место.

В 1994 году К. Савчишкин стал чемпионом России, а затем победителем чемпионата мира среди военнослужащих и бронзовым призером Кубка Мира в Париже, Меренков – чемпионом мира среди военнослужащих.

В 1995 и 1996 годах К. Савчишкин становится 3 на чемпионатах России.

В 1996 К. Савчишкин – третий призер чемпионата Европы по дзюдо и член Олимпийской сборной. Большим подарком для Ельца в год его 850-тилетия стало то, что впервые за всю историю нашего города Елец делегировал своего земляка на главный спортивный старт четырехлетия. Выступая на XXVI Олимпийских играх в 1996 году в США (город Атланта), Савчишкин занял 9 место.

В 1996 году В. Меренкову, ставшему 5–6 на чемпионате России, а затем победившему на международном турнире класса «А» в Болгарии, присвоили звание мастера спорта России международного класса.

В 1996 году на первенстве России по самбо Марат Бабаев стал вторым, а Игорь Писаренко – третьим.

В 1997 году Константин Савчишкин завоевал второе место на чемпионате России, а затем выиграл международные турниры класса «А» в Москве и Риме и чемпионат мира среди военных в Санкт-Петербурге.

В 1997 году В. Меренков второй раз стал чемпионом турнира «А» в Болгарии, а на турнире такого же класса в Италии занял третье место.

В 90-х – начале 2000-х г.г. в школе в качестве тренеров работали Н.А. Бутов, Н.А. Рошупкин, Д.В. Савчишкин, С.В. Макаров, В.И. Алешин, А.Н. Евсеев, П.В. Тошин, К.Г. Лямкин, В.Е. Абрамова, С. Черкес, С.Г. Бабанов, С.В. Балбеков, А.В. Балбеков, Е. Савчишкин и др.

В середине 90-х некоторое время в «Спартаке» под руководством К.Г. Лямкина тренировался Виталий Макаров, который в будущем стал чемпионом мира по дзюдо, двукратным призером мира (2 и 3 место), вторым призером Олимпийских игр в Афинах. Впоследствии за участие в подготовке В. Макарова К.Г. Лямкину присвоили звание заслуженного тренера России.

В 1997 Игорь Писаренко выиграл первенство России по дзюдо среди юношей.

В 1998 году Константин Савчишкин стал 3 на Кубке мира в Минске.

В 1998 году сразу трое воспитанников школы становятся призерами первенства страны по дзюдо среди юношей, проходившего в Москве во Дворце спорта «Дружба»: Кирилл Колчев (2 место), Михаил Пашинин (3 место), Дмитрий Лабузов (3 место).

В 1999 году К. Савчишкин стал 2 призером чемпионата страны и серебряным финалистом всемирной Универсиады.

В 1999 году на чемпионате России по дзюдо В. Меренков завоевывал бронзу, а в следующем году стал вторым.

В 1999 году на первенстве страны по дзюдо в Кстово Наталья Богатикова стала победительницей, Кирилл Колчев – вторым, а Михаил Пашинин – третьим. В этом же году Пашинин выиграл международный турнир в Польше, а следом завоевал бронзовую награду на Европейских юношеских олимпийских днях, проходивших в Дании. Необходимо отметить, что соревнования в Дании проходили по аналогии с Олимпийскими играми, то есть являлись состязаниями по многим видам спорта. Открывал данные игры приветственным словом тогдашний президент МОК Хуан Антонио Самаранч.

Алексей Чумичев в 2000 году стал победителем России среди юношей, вторым – на международном турнире в Турции и третьим – в Польше, а также бронзовым призером Кубка мира в Венгрии.

В 2001 году К. Колчев на первенстве страны по дзюдо среди молодежи в городе Пермь стал третьим.

В 2003 К. Савчишкин стал 3 на чемпионате страны в Перми.

В 2004 Евгений Кузьмин на чемпионате России по дзюдо среди мужчин до 23 лет стал третьим и вторым на Литовском международном турнире класса «В». В составе сборной страны Евгений попадает на первенство Европы, проходившее в столице Словении – Любляне.

В 2005 году Роман Полосин на первенстве России стал победителем и членом сборной страны. Далее следует отборочный турнир к первенству Европы. На турнире класса «В» в городе Санкт-Петербург он побеждает и тем самым отбирается на первенство Европы, где впоследствии становится пятым.

В 2007 году Р. Полосин выиграл первенство России до 23 лет, стал третьим призером международных турниров в Турции и в Красноярске. Как следствие Роман попадает на чемпионат Европы по дзюдо, где завоевывает серебро. Второе место в данных соревнованиях позволили ему выполнить норматив мастера спорта России международного класса по дзюдо.

В 2008 году на чемпионате России до 23 лет Р. Полосин стал третьим, а затем завоевал бронзовую награду на международном турнире класса «А» в Турции. А Артем Биндарев занял тогда второе место на первенстве страны по дзюдо среди юношей.

В 2009 году на чемпионате страны по самбо среди студентов проходившем в «северной столице» Р. Полосин завоевывает бронзовую награду.

Начиная с 2000 года в МУ ДОССШОР «Спартак» г. Ельца проводит традиционный мастерский турнир «Кубок Спартака», который собирает сильнейших спортсменов не только России, но и зарубежных стран. В 2004 году этот турнир стал одним из отборочных этапов к первенству Европы по дзюдо среди спортсменов до 23 лет.

За двадцать с лишним лет в школе было подготовлено 4 МСМК по дзюдо (И. Шкарин, К. Савчишкин, В. Меренков, Р. Полосин) и около 30 МС СССР и России по дзюдо и самбо (Н. Рошупкин, Г. Невокшенов, С. Балбеков, В. Сафронов, Д. Савчишкин, В. Иванов, С. Степанов, М. Пашинин, И. Писоренко, Р. Агаев, А. Васильев, П. Тошин, М. Бабаев, А. Шахов, К. Колчев, И. Колчев, М. Блинкова, А. Чумичев, Н. Богатикова, Е. Кузьмин, Д. Вобликов, А. Плаксин, С. Баранов, И. Жигулин, С. Попов, П. Балбеков, Р. Перегудов, Е. Савчишкин и др.).

В настоящее время в «Спартаке» работают следующие тренеры: Н.А. Бутов, А.В. Балбеков, С.В. Балбеков, П.В. Тошин, С.В. Макаров, О.А. Поздняков. Сегодня школа обладает хорошей материально-технической базой, занятия проходят в спортивных залах на ул. Октябрьской 47, в ГДК «Эльта», лицее №5, на ул. Аргамаченская, 20. Также в распоряжении школы находится учебно-тренировочная база в районе поселка Ольшанец.

Необходимо отметить, что большую прогрессивную роль на всех этапах развития школы оказывал и оказывает ее бессменный директор Алексей Семенович Ефет – заслуженный работник физической культуры и спорта РФ.

ОСНОВНЫЕ ВЕХИ В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ ЖЕНСКОЙ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО В ГОРОДЕ ЕЛЬЦЕ

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

Отправными точками развития женского самбо и дзюдо в городе Ельце стали действия, направленные на развитие данных видов борьбы в СССР. В 1984 году Спорткомитетом СССР был издан приказ «О развитии дзюдо среди женщин». Женское самбо стало культивироваться в нашей стране с 1987 года, когда был проведен в городе Нижний Тагил 16 – 20 сентября I Всероссийский турнир по самбо среди женщин, а позже 11 декабря того же года Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту

издал приказ № 625 о развитии самбо среди женщин.

Женскую борьбу в Ельце пытались и пытаются развивать во всех спортивных школах, однако данный процесс оставляет желать лучшего (по сравнению с подготовкой мужчин), хотя и имеются в этом направлении некоторые успехи. Елец, как и вся Липецкая область, не может похвастаться серьезными и стабильными результатами в женском дзюдо и самбо, в то же время в нашей стране есть такие регионы, в которых подготовка девушек-борцов является приоритетной.

По имеющимся данным, в городе подготовлена одна девушка – мастер спорта России международного класса по самбо Ирина Макаренко, 11 мастеров спорта по дзюдо и три мастера спорта по самбо. Елецкие дзюдоистки три раза побеждали на первенствах СССР по дзюдо (В. Абрамова – 2 раза, Е. Малькова), четыре раза были серебряными призерами СССР (Е. Малькова, Т. Чеканова, Т. Шамрина, И. Макаренко). Ольга Понарина два раза побеждала на первенствах СССР по самбо. Победительницей РФ по дзюдо становилась Наталья Богатикова, Ирина Макаренко два раза была призером РФ по дзюдо. На первенствах России по самбо И. Макаренко четыре раза была призером, М. Жукалина, Ю. Власова и Л. Герасимова были призерами по одному разу. Ирина Макаренко также является победительницей первенства Европы по самбо и бронзовым призером чемпионата мира по самбо среди студентов.

Наиболее плодотворно в подготовке девушек-борцов себя зарекомендовали следующие тренеры. Дугин Анатолий Иванович подготовил мастера спорта СССР по дзюдо, двукратную победительницу первенства СССР Валентину Абрамову, призершу первенства СССР по дзюдо, двукратную призершу РФ по дзюдо Ирину Макаренко. Евсеев Андрей Николаевич подготовил двух мастеров спорта по дзюдо: Елену Малькову (победительницу и призера первенств СССР по дзюдо), Татьяну Чеканову (призера первенства СССР по дзюдо); а также призера первенства СССР по дзюдо Шамрину Татьяну. Понарин Станислав Федорович подготовил мастера спорта СССР по самбо, двукратную победительницу первенства СССР по самбо Ольгу Понарину.

Баранов Сергей Александрович подготовил МСМК России по самбо, четырехкратную призершу РФ, победительницу Европы Ирину Макаренко.

Абрамова Валентина Егоровна подготовила двух мастеров спорта РФ по дзюдо: победительницу первенства РФ Наталью Богатикову, Марину Блинкову.

Ларин Сергей Владимирович подготовил трех мастеров спорта РФ по дзюдо: Ирину Ларину, Наталью Поваляеву, Анну Белоусову.

Антонов Сергей Владимирович подготовил двух мастеров спорта по самбо и дзюдо, призеров первенств РФ Юлию Власову и Марину Жукалину.

Урюпин Эдуард Александрович подготовил двух мастеров спорта по самбо и дзюдо, призеров первенств РФ Любовь Герасимову и Марину Жукалину.

В настоящее время назрела необходимость комплексного развития женской борьбы в городе Ельце. Для реализации данной задачи нужно в первую очередь расширить женский тренерский штат, периодически проводить рекламу женской борьбы, сделать занятия женским дзюдо и самбо модными, изучить опыт работы в этом направлении специалистов других регионов нашей страны и зарубежных тренеров. Кроме того, необходимо развитие в городе не только спортивного, но и оздоровительного, и прикладного (боевого) векторов обучения дзюдо и самбо, что позволит привлечь дополнительный контингент желающих, в том числе и девушек. Ведь дзюдо и самбо – это не только спорт, но и система самообороны, средство оздоровления населения, досуг. Для этого необходимо шире использовать соревнования по демонстрации техники (спортивной, раздела самообороны и т.д.) как в дзюдо (в форме Ката), так и в самбо (в форме «Демо-Самбо»).

В 1964 г. в городе Ельце при заводе по производству телевизионных кинескопов «Эльта» была организована секция борьбы самбо, впоследствии ставшая известной не только в СССР, но и далеко за его пределами. У истоков ее основания стоял работник этого же предприятия, тренер-общественник Александр Соколов. Большую и всестороннюю помощь в создании секции оказал Анатолий Тимофеевич Харченко, сначала работавший главным инженером, а чуть позже ставший директором завода. Харченко был очень образованным и спортивным человеком, поэтому идея Саши Соколова открыть при заводе секцию самбо оказалась воспринятой им на «ура». Харченко, желая популяризировать самбо среди заводчан, обязывал (добровольно-принудительно) все руководство посещать занятия по самообороне без оружия. Впоследствии А.Т. Харченко не раз выступал в роли главного судьи соревнований по самбо и дзюдо, проводимых в Ельце, а также ездил на борцовские состязания болеть за «эльтовцев».

Первые занятия проходили в здании заводоуправления: в одном из помещений бывшего конструкторского бюро. Борцовским ковром для занимающихся служил старый ватный ковер. Первыми учениками секции стали работники завода, а позже и их дети. Два года в летнее время (1968 и 1969 гг.) тренировки проходили в «Детском парке» на сцене летнего кинотеатра. Простые гимнастические маты без покрытия и несколько самодельных самбистских курток были единственным спортивным инвентарем тех тренировок. В те годы соратниками А. Соколова в спортивной и тренерской деятельности были В. Ильин, И. Назаров, Бедарев, В. Кабанов, П. Агопеев и др. Кроме того, большую помощь в становлении технико-тактического мастерства самбистов секции оказывали елецкие военнослужащие (Красавин и др.), которые приходили побороться.

К осени 1969 года секция самбо перешла в спортивный зал СПТУ-2, расположенный на пересечении улиц Комсомольской и 9-го Декабря. В этом же году, выступая на первенстве ЦС ДСО «Зенит» по самбо, Виктор Сапронов завоевал третье место, выполнив тем самым норматив мастера спорта СССР, и став первым «мастером» в Ельце. Это был большой успех елецкого борца и всего спортивного коллектива.

В конце 60-х годов часто проводились матчевые встречи среди самбистов Ельца и Липецка, в которых ельчане нередко выходили победителями. В том числе эти соревнования характеризовались заочной борьбой двух тренеров: А.Е. Соколова из Ельца и В.М. Пушкарева из Липецка. В те годы основным методом обучения борцов в городе был метод копирования подготовки ведущих самбистов СССР, многое приходилось узнавать из книг. Основной акцент в подготовке «эльтовских» самбистов делался на общей физической подготовке. Много проблем в то время доставляла спортсменам «сгонка» веса к соревнованиям.

Для широкого развития борьбы А.Е. Соколов искал сторонников, одним из методов работы в этом направлении было приглашение им в свою секцию детей влиятельных в городе людей: директоров заводов, руководителей различных учреждений и организаций. Родители, по его задумке, должны были всячески помогать в его начинаниях. Популяризировать самбо Соколову помогали также и художники Г. Бердников, Е. Миронов, А. Некрасова, которые рисовали различные плакаты на тематику самбо, а спортсмены секции развешивали их по городу.

На первых этапах Соколов сам присваивал спортивные разряды. Если его спортсмен побеждал на соревнованиях борца, имеющего первый разряд, то ему Александр Егорович как бы присуждал первый разряд, если второй – второй и т.п.

С конца 1970 года занятия секции были перенесены в спортивный зал средней школы № 23. В 1970 г. победителем первенства СССР по самбо становится Николай Курбаев. В этом же году в гости к самбистам для проведения мастер класса приезжает заслуженный мастер спорта, основатель легендарной московской школы самбо-70 Давид Рудман.

В 1971 году Н. Курбаев завоевывает «бронзу» на первенстве СССР по самбо среди юниоров, а Владимир Сильченко добивается такого же результата на первенстве РСФСР по самбо среди юношей. В этом же году В.К. Ильин получает звание судьи республиканской категории по самбо. Так на большинство соревнований «эльтовская» команда ездила во главе с тренером А.Е. Соколовым и судьей В.К. Ильиным.

В 1972 году была создана Федерация дзюдо СССР, и акценты в подготовке елецких борцов сместились в сторону именно этого олимпийского вида восточных единоборств. Успехи в дзюдо не заставили себя долго ждать. В этом году на Всесоюзном соревновании по дзюдо среди юношей (неофициальное первенство страны), проходившем в Москве, А. Евсеев становится вторым. Затем А. Евсеев приносит Ельцу первую медаль международного уровня. В Ленинграде на первенстве Европы по дзюдо среди юношей он завоевывает бронзовую награду. В этом же году на первенствах РСФСР и СССР по самбо среди юношей Евгений Бабанов становится третьим, а на первенствах РСФСР и СССР по дзюдо – победителем. На первенстве РСФСР – 1972 по самбо среди молодежи Н. Курбаев и В. Сильченко завоевывают бронзовые награды. В первенстве РСФСР по самбо среди юношей А. Герасимов становится победителем, а А. Евсеев завоевывает бронзовую награду. На первенстве России по дзюдо среди юношей и юниоров Н. Курбаев, В. Сильченко и А. Тюрин – «бронзовые» призеры.

Мощным толчком в развитии борьбы в Ельце стал перевод учебно-тренировочной базы секции осенью 1972 года в еще не открывшийся на то время Дворец культуры при заводе «Эльта», помощь в возведении которого оказывали все члены «Спарты». Соколов давал каждому спортсмену указания о том, что ежедневно, идя на тренировку, необходимо принести с собой гольш для отделки помещений. Камни спартапцы собирали по всему городу и его окрестностям.

Во вновь построенном Дворце для занятий спортсменам отводится спортивный зал. Но и этого уже мало. По заключению тренерского совета было решено подсобные и подвальные помещения переоборудовать под спортивные залы, и работа закипела. Ребята до и после уроков приходили во Дворец и выполняли посильный объем работы. Через некоторое время секция получила благоустроенные раздевалки, душевые, малый борцовский зал и зал ОФП. Все помещения были сделаны с большой любовью и вкусом, входя в них, человек как бы попадал в сказку: различные декорации на стенах, небольшой бассейн с плавающими в нем рыбками, комнаты, отделанные под старину и многое другое.

До перехода секции во Дворец культуры она имела статус секции при заводе, а после перехода получила новое название «Спортивная школа при заводском комитете профсоюзов». Первым директором спортивной школы на общественных началах стал В.К. Ильин, а главным штатным тренером – А.Е. Соколов. Тренерами помимо А.Е. Соколова в те годы работали Н.А. Бутов, Н.А. Курбаев, А.В. Першиков, В.Н. Сапронов, Ю.П. Жижимов и др.

Выход елецких борцов на международный уровень, участие спортсменов и тренеров в учебно-тренировочных сборах, обмен опытом с ведущими советскими и зарубежными тренерами позволили значительно улучшить качество подготовки борцов в городе Ельце.

В январе 1973 года на международном турнире по дзюдо среди юношей в ГДР Е. Бабанов становится первым, а следом занимает «серебро» на первенстве Европы по дзюдо. Успех был колоссальным. В то же время по приезду домой тренер Е. Бабанова А.Е. Соколов воспринял данный результат как поражение и повесил при входе в спортивный зал черный траурный флаг. Вот какие высокие планки были поставлены перед елецкими спортсменами.

В этом же 1973 году в Ельце в спортивном зале завода тракторных гидроагрегатов проходит финал молодежных игр РСФСР по борьбе дзюдо. Главным судьей соревнования стал директор завода «Эльта» А.Т. Харченко. Проведение данных соревнований именно в Ельце являлось показателем большого авторитета нашей школы борьбы в России. За команду Липецкой области выступают двое воспитанников А.Е. Соколова – А. Тюрин и А. Герасимов. В упорной борьбе команда области завоевывает третье место, пропустив вперед команды Челябинска и Волгограда. В личном первенстве А. Герасимов становится третьим, а А. Тюрин – пятым.

Тем же 1973 годом Александр Герасимов становится третьим на первенстве СССР по самбо среди юниоров, а Борис Шепелев добивается такого же результата на первенстве СССР по дзюдо среди юношей. Кроме того Александр Герасимов на первен-

стве России по дзюдо среди молодежи и на I-ом чемпионате России среди мужчин завоевывает соответственно бронзовую и серебряную медали.

В 1973 году А.Е. Соколову присваивают звание заслуженного тренера РСФСР, а А. Герасимов выполняет норматив мастера спорта СССР по дзюдо, становясь тем самым первым мастером по дзюдо в Липецкой области.

В середине 70-х годов спортивный клуб «Спарта» насчитывал более 500 занимающихся. В настоящее время трудно себе представить такое количество спортсменов в одной секции. Для повышения интереса ребят тренерским коллективом была придумана и проводилась своеобразная игра. Все спортсмены были поделены на отряды, каждый из которых имел свое интригующее название: «Гвардейцы», «Барсы», «Тигры», «Пантеры», «Орлы» и т.д. У каждого отряда существовал свой герб, знамя, командир и прочие атрибуты. Для того чтобы стать членом «Спарты» необходимо было принять присягу на верность клубу, стоя перед строем на коленях, поцеловать знамя школы. Приказы по школе А.Е. Соколов подписывал «Генерал – фельдмаршал – шеф». В клубе имелся свой музыкальный ансамбль, в котором играли братья Бабановы и Н. Курбаев, а также фотокружок.

Каждый год на праздник 1 Мая выходила вся школа в белоснежных кимоно и грандиозным шествием со стягами «Спарты» двигалась по городу. За месяц до Первомайского праздника весь коллектив школы в течение 30 дней отработывал технику строевых упражнений.

Летом тренировки школы переносились на берег реки Дон на заводскую туристическую базу, а в последующие годы – в пионерский заводской лагерь «Ласточка».

В июле 1974 года коллектив секции в количестве 256 юных спортсменов, одетых в импровизированную военную форму, разбившись на отряды, положив свои пожитки на телеги, вооружившись раскрашенными щитами и флагами в соответствии с названием своего отряда, под руководством своих наставников совершил пеший поход из Ельца до места, расположенного недалеко от базы отдыха завода «Эльта», что в Задонском районе (расстояние более 40 км). По заранее придуманной легенде «Спартанцам» необходимо было захватить пионерский лагерь «Ласточка», который находился на другом берегу Дона. Для реализации поставленных целей нужно было соорудить из подручных материалов плоты и форсировать со всем «вооружением» реку. Рано утром, когда все было готово, по команде «шефа» началась переправа, которая сопровождалась инсценированными взрывами самодельных взрывпакетов. Затем последовал марш-бросок по пересеченной местности до пионерлагеря. Захват лагеря (прошли по нему маршем) совпал с утренним подъемом отдыхающих в нем пионеров, которые, протирая ото сна глаза, явно не понимали, что вокруг них происходит. Цель «военного» похода была достигнута. Описанное мероприятие было очень впечатляющим и масштабным и запомнилось его участникам на всю жизнь.

В 1974 году Евгений Бабанов завоевывает «серебро» на первенстве СССР по самбо среди юношей, а Алексей Лаптенков – «бронзу» на чемпионате РСФСР по самбо среди мужчин. В том же 1974 году в Каунасе на чемпионате страны по самбо Н. Курбаев завоевывает бронзу. Следом, в июле этого же года в столице Монголии Улан-Баторе на II чемпионате мира по самбо он становится чемпионом в весовой категории до 57 кг. Победа Курбаева явилась поистине выдающимся событием не только для Ельца, но и для всей Липецкой области, так как он первым за всю историю нашего края стал чемпионом мира. Елец ликовал! Настоящими героями тех дней были Николай Курбаев и его наставник Александр Егорович Соколов. И до сегодняшнего дня «планка», взятая Н. Курбаевым в далеком теперь 1974 году, никому из спортсменов ельчан так и не покори-лась.

1975 год для Елецкой школы борьбы стал переломным. Основатель борьбы самбо и дзюдо в Ельце Александр Егорович Соколов в это время имел очень большой авторитет, как в масштабе города, области, так и страны. В то же время поколение первых учеников Соколова заканчивало выступление на ковре. Многие из них к тому времени стали опытными тренерами, имея собственное представление о проведении учебно-тренировочного процесса. В это время произошел конфликт. Ученики не поняли своего учителя. Александр Егорович же, со своей стороны, не смог убедить тренерский совет в правильности своего поведения. Затем были письма в различные органы, подписанные большинством учеников Соколова, последовавшие разбирательства, суд, срок за превышение тренерских полномочий и прочее. В этот период в свет вышел ряд газетных пуб-

ликаций, некогда хвалящих, а теперь клеймящих Соколова. Первый этап в развитии дзюдо и самбо в Ельце подошел к своему завершению.

Анализируя работу А.Е. Соколова и его коллег за рассмотренный период, можно заметить, что за достаточно короткий отрезок времени (около 10 лет) в маленьком городе практически с нуля была создана мощнейшая школа в СССР, давшая стране многих известных борцов международного уровня и заложившая серьезный фундамент будущих успехов. В «Эльтовской» школе к 1975 году были подготовлены мастер спорта международного класса СССР по самбо Николай Курбаев и более 10 мастеров спорта по самбо и дзюдо.

Потребовалось некоторое время, чтобы улеглись страсти, связанные с разбирательством дела вокруг А.Е. Соколова. К руководству «Эльтовской» спортивной школы пришли новые люди, понемногу все улеглось и встало на свои места. С апреля 1976 года спортшкола завода «Эльта», обретая второе рождение, была преобразована в специализированную спортивную школу по дзюдо – СДЮСШ «Эльта». В это время тренерами работали Н.А. Курбаев, А.В. Першиков, А.Н. Герасимов, С.Г. Бабанов, Б. Шепелев, Н. Кобцев, Ю.Н. Селиванов, А.Н. Гридчин, Ю. Ривкин, А.Н. Евсеев, В.П. Баранов и др. Позже тренерский штат расширился за счет С. Колесникова, В. Лыгина и др.

В 1979 и 1980 годах на чемпионатах Европы по дзюдо, выступая за ЦСКА, Евгений Бабанов завоевывал бронзовые медали.

Кроме основного спортивного комплекса, расположенного во Дворце культуры завода «Эльта», школа имела три филиала: спортклуб «Эллада» в СШ №5, спортклуб в СШ №10 и спортивную секцию при СШ №23.

Клуб «Эллада» был открыт в 1980 году в приспособленном подвальном помещении общеобразовательной школы №5. Огромные работы по приведению подвала в учебно-спортивную базу выполнил тренерский коллектив со своими воспитанниками. Впоследствии подвальное помещение было преобразовано в два борцовских зала, помещения для отдыха, раздевалки, душевые комнаты, туалет. У истоков основания клуба стояли В.П. Баранов и В.И. Алешин, в дальнейшем к ним присоединились С.В. Макаров и Г.Г. Соболев. В СШ №23 примерно с 80 ребятами работал С.Г. Бабанов. В спортсекции СШ №10, открытой в 1984 году, занятия проводил С. Ю. Рязанов.

В 1981 году воспитанник школы Сергей Дугин, обучаясь и тренируясь в Липецке, завоевал звание чемпиона Всемирной Универсиады по дзюдо.

С сентября 1984 года «Эльтовская» школа дзюдо произвела первый набор девочек, и вместе с ребятами бок о бок стали тренироваться представительницы слабого пола.

В конце 80-х в тренерский коллектив школы входили: С.В. Макаров, В.П. Баранов, О.Б. Егоров, А.Н. Резников, Г.Г. Соболев, А.Н. Евсеев, Ю.Н. Селиванов и др. Необходимо отметить, что наиболее результативным тренером в те годы был А.Н. Евсеев, который подготовил 10 мастеров спорта. Воспитанники А.Н. Евсеева около десяти раз становились победителями и призерами РСФСР по самбо и дзюдо и девять – победителями и призерами СССР. В подготовке резерва наиболее успешным в те годы был В.П. Баранов, у которого на первенствах города больше всего воспитанников добились призовых мест.

В последние годы перед закрытием в школе работал практически только один тренер – С.В. Макаров, ученики которого успешно выступали на соревнованиях различных уровней.

В 1996 году ДЮСШ АО «Эльта» прекратила свое существование, а ее материально-техническая база была передана ДЮСШ «Спартак».

В разные годы школу возглавляли следующие директора: Б. Манюков, А.В. Першиков, А.Н. Евсеев, О. Двойченков, Ю.Н. Селиванов.

За годы существования школа завода «Эльта» дала дорогу в жизнь многим выдающимся спортсменам, тренерам, людям с большой буквы; среди которых заслуженный мастер спорта, четырехкратный чемпион Европы по дзюдо Алексей Тюрин; мастер спорта международного класса СССР по самбо Николай Курбаев; мастера спорта международного класса СССР по дзюдо Евгений Бабанов, Сергей Дугин, Евгений Тюрин, Юрий Паршин; мастера спорта СССР по самбо и дзюдо В. Сапронов, А. Соколов, В. Кабанов, В. Голованов, А. Герасимов, С. Бабанов, В. Числов, Я. Курбаев, А. Лаптенков, Б. Хомченко, Н. Рошупкин, С. Макаров, А. Евсеев, В. Богатиков, Ю. Селиванов, И. Быстров, В. Поляков, В. Баранов, А. Быков, Ю. Колесников, С. Колесников, А. Перегудов, Е. Пешков, Г. Соболев, В. Трофимов, А. Саустьянов, Ю. Неделин, Е. Малькова, А. Андропов, Т. Чеканова, С. Боровков и другие. Девять тренеров, начинавших свой спортивный и

тренерский путь в «Эльтовской» школе, получили звания заслуженных тренеров СССР, РСФСР, РФ: А.Е. Соколов, Н.А. Бутов, В.Е. Соколов, Е.А. Тюрин, Н.А. Рошупкин, К.Г. Лямкин, Ю.А. Паршин, И.С. Быстров, Ю.Н. Селиванов. С 1964 по 1996 годы воспитанники школы семь раз поднимались на различные ступени пьедестала почета первенств и чемпионатов Европы по дзюдо (А. Евсеев, Е. Бабанов, А. Тюрин); более тридцати раз были в числе победителей и призеров чемпионатов и первенств СССР по самбо и дзюдо (Н. Курбаев, Е. Бабанов, А. Герасимов, Б. Шепелев, А. Тюрин, А. Лаптенков, С. Дугин, Ю. Колесников, В. Баранов, А. Перегудов, Ю. Паршин, И. Быстров, Е. Малькова, Т. Чеканова, Т. Шамрина) и примерно столько же раз – первенств и чемпионатов РСФСР.

ВНЕДРЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО МЕТОДА ИРИДОДИАГНОСТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ И НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОТБОРА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ШИШЛОВА Т.В.,
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

В последние годы, вследствие ряда объективных социально-экономических причин, заболеваемость населения паразитарными болезнями во всем мире возрастает. Этому способствуют интенсивные миграционные процессы и завоз тропических болезней из стран дальнего зарубежья, а также дефицит противопаразитарных средств.

Если взять всемирную статистику, то паразитарные болезни стоят на четвертом месте по уровню смертности, на первом – сердечно-сосудистые заболевания, на втором – онкологические, третье место занимает смертность от инсультов.

Признаки, по которым можно заподозрить наличие паразитов в организме, неспецифичны, малозаметны, зато число их чрезвычайно велико. Паразиты умело маскируются под широко распространенные недомогания.

Уже внешний вид человека, находящегося в состоянии постоянной интоксикации, вызванной жизнедеятельностью паразитов, говорит сам за себя – вялость, слабость, снижение работоспособности, потеря аппетита или его извращение, сниженный или избыточный вес, анемия, депрессия, раздражительность, неврастения и т.д.

Признаками «ущербности» иммунной сопротивляемости организма, пораженного паразитами, служат частые простудные заболевания, ангины, частые или хронические тонзиллиты, синуситы, полипы верхних дыхательных путей, аллергия, боли в суставах и мышцах, анемия, синдром хронической усталости и др.

Что еще должно насторожить? Необъяснимое увеличение или снижение веса, чрезмерный голод, плохой вкус во рту, запах изо рта, астма, диабет, мигрени, периодические небольшие повышения температуры тела до 38 градусов, тяжесть в правом подреберье, непереносимость каких-либо пищевых продуктов и еще очень многое другое.

Коварство и опасность паразитарных болезней в том, что при них обычно почти ничего не болит и ничего не тревожит, выявляются они чаще случайно или посмертно.

Понятно, что только очень подробный и детальный расспрос пациента может позволить заподозрить паразитарную болезнь. Но ведь на это всегда нет времени.

Предлагаемая методика ОписалтИридоСкрин, оптимально сочетая в себе более чем тысячелетний опыт применения иридиодиагностики и возможности современного компьютерного анализа, отвечает всем требованиям профилактической медицины.

Информативность метода иридодиагностики позволяет выявить не только уже сформировавшиеся патологические процессы в организме, определиться в их локализации, стадии, глубине, но и определить последствия перенесенных болезней, накладывающих свой отпечаток на функции органов и систем. Также важно выявить наследственную предрасположенность к ряду заболеваний, определить «слабые места» в организме. Все это позволяет дать наиболее полные рекомендации по проведению лечебных и профилактических мероприятий, позволяющих более рационально планировать учебно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов.

Неинвазивность метода (глаз пациента просто «фотографируется») определяет и его безболезненность и безвредность. Максимальная доступность метода обеспечивается использованием современных методов компьютерной оценки и анализа полученных дан-

ных. В предлагаемой программе всю кропотливую работу по считыванию информации с радужной оболочки, анализу ее и сопоставлению полученных данных «со всем опытом мировой иридологии» выполняет компьютер.

В чем же суть иридодиагностики? Радужка, имеющая в центре отверстие - зрачок, является автоматической диафрагмой, регулирующей световой поток, идущий в глаз. Имеется огромное количество нервных связей радужки с внутренними органами, поэтому весь организм как бы проецируется на радужку. При патологии какого-то органа на радужке, как на карте, наступят определенные изменения, в первую очередь - в виде перераспределений пигмента. Это основная, упрощенная суть метода.

Доступность метода для пациента обеспечивается отсутствием необходимости в специальной подготовке к исследованию, мобильностью оборудования, отсутствием требования длительной и сложной подготовки специалистов. Снятие информации с радужки длится буквально несколько секунд, что позволяет проводить массовые скрининг-программы с последующей оценкой данных.

Хорошо известно, что победа в спорте зависит от многих факторов, но на первом месте, все-таки, здоровый, крепкий организм и уровень физической подготовки спортсмена. Чтобы добиться успеха, каждый тренер должен следить за состоянием каждого спортсмена, индивидуально рассчитывать наиболее эффективные нагрузки во время тренировок. Чаще всего это делается интуитивно, так как полная диагностика занимает слишком много времени и дорогостоящего оборудования.

Повышение эффективности оперативного контроля в процессе мониторинга здоровья и функционального состояния организма спортсмена связано с разработкой и внедрением в практику простых и доступных методов функциональной диагностики, основанных на современных технологиях.

Цель – определение функционального состояния спортсменов с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Планируемый результат – мониторинг и корректировка морфофункционального здоровья спортсменов Липецкой области и достижение более высоких спортивных результатов.

Методика тестирования «ОптисалтИридоСкрин» позволяет определить токсические следы паразитов, влияющие на функциональное состояние организма. Она была внедрена сотрудниками Центра в Липецкой области в июле 2008 года. За указанный период времени было протестировано 56 спортсменов Липецкой области (76 обследований).

Тестирование показало, что у всех обследованных присутствуют токсические следы паразитов, но в разной степени оказывающие влияние на функциональное состояние организма:

- токсические следы паразитов, не влияющие на функциональное состояние. Реакция иммунной системы на данные токсины (напряжение);
- напряжение адаптационных возможностей организма;
- снижение адаптационных возможностей организма;
- выраженные токсические следы паразитов, влияющие на функциональное состояние организма. Выраженное функциональное отклонение.

Результатами таких обследований является возможность смоделировать физические нагрузки, в динамике контролировать функциональное состояние организма при занятиях физической культурой и спортом, оценивать спортивный потенциал человека.

РАЗДЕЛ II.

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ,
ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ**

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СТАНДАРТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ 7-17 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЛЕВСКАЯ Е.С., ЕРЕМИНА Т.А., ШИШЛОВА Т.В.
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО
г. Липецк, Россия

Двигательная активность (ДА) призвана удовлетворять биологические, социальные и личностные потребности человека. В детском возрасте объем, и направленность ДА определяет нормальный рост и развитие организма в целом, оказывает общеукрепляющее воздействие на здоровье и повышает сопротивляемость неблагоприятным условиям. Известно, что в период роста и становления всех функций и систем организма содержание и объем ДА содействует формированию защитных функций к различным внешним факторам среды обитания человека.

Являясь неотъемлемой частью образа жизни и поведения детей, ДА зависит от многих факторов, в том числе от социально-экономических условий жизни общества, организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей организма, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест проведения досуга детей и подростков [Круцевич Т.Ю., 2003].

С началом обучения детей в школе их суточная ДА снижается примерно в два раза, так как большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Уменьшение ДА снижает энерготраты, приводит к недостаточной стимуляции роста и развития, ее ограничение снижает адаптивные возможности организма, защитные механизмы к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, создает предрасположенность к различным заболеваниям [Круцевич Т.Ю., 2003].

Результатом выше перечисленного, как правило, является снижение уровня физического развития и функциональных возможностей, трудно восполнимое в зрелом возрасте даже путем систематических тренировок.

Физическое развитие (ФР) человеческого организма является одним из важнейших показателей физического состояния здоровья человека, при этом под понятием «*развитие*» принято считать качественные преобразования в многоклеточном организме, которые протекают за счет дифференцировочных процессов (увеличение разнообразия клеточных структур) и приводят к качественным и количественным изменениям функций организма. Кроме того, под *физическим развитием* понимают размеры и форму тела, и их соответствие возрастной норме [Безруких М.М., Фарбер Д.А., 2000].

К показателям ФР, которые обычно рассматриваются физиологами, антропологами, врачами и другими специалистами с целью контроля за динамикой процессов роста и развития относятся: длина тела, масса тела, ОГК, динамометрия, ЖЕЛ и др. В числе показателей так же рассматриваются окружность талии, бедер, запястья, кожно-жировые складки, становая сила и т.д. Однако для гигиенически адекватного сопоставления с нормой и заключении о характере и уровне физического развития достаточно пяти перечисленных выше показателей [Безруких М.М., Фарбер Д.А., 2000].

ГУ «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области» с 2004 года осуществляет мониторинг психофизического развития и двигательной подготовленности детей, подростков и молодежи городов и районов Липецкой области, по программе включающей 7 показателей физического развития, с последующей обработкой результатов и дальнейшей стандартизацией обработанных баз данных.

Наличие разработанных стандартов (нормативов) ФР, основанных на антропометрическом обследовании больших групп населения на территории Российской Феде-

рации за последние 10-15 лет, в специальной литературе нами не обнаружено. Это послужило основанием для организации соответствующей работы, в режиме мониторинга, на территории Липецкой области. Начиная с 2004 года, была получена необходимая база данных, которая позволила в 2007 году разработать и стандартизировать ряд показателей морфофункционального и физического развития, а так же физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет.

Известно, что существует научно-практическое требование к обновлению таких стандартов (нормативов) один раз в пять лет, так как указанные показатели имеют тенденцию к изменению под влиянием различных факторов окружающей среды и социально-экономических условий. В физкультурно-спортивной практике за достаточно длительный срок существования Советской системы использовалось обновление стандартов (нормативов) через каждые 5-10 лет. За время изменения общественно-политического строя в России, с 1986-1987 годов, уточнений в указанных нормативах, как и их обновленный вариант для Российской Федерации не публиковался. Вместе с тем, использование количественных значений стандартов (нормативов) в современный период жизни для населения отдельно взятого региона, где имеется ряд специфических для него условий жизнедеятельности, требует, по меньшей мере, проверки адекватности применения созданных в прошедшем тысячелетии значений нормативов, применительно к современному времени.

В нашем случае предполагается осуществить обновление стандартов (нормативов) в 2011 году, при использовании созданной информационной системы мониторинга, доступной для каждого из 20 муниципальных образований Липецкой области, которая с 2008 года осуществляется в режиме online.

В данной публикации представлены сравнительные результаты мониторинга, полученные в 2009 году, с разработанными в 2007 году для Липецкой области стандартами морфофункционального развития и физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет (на основе базы данных 2005-2007 г.г.).



Рис. 1. Соотношение стандартизированных величин результатов физического развития величин (по уровням пятибалльной шкалы) с результатами обследования детей, подростков и молодежи Липецкой области, полученные в 2008-2009 гг. (мальчики 7-10 лет)

На рис. 1 и в табл. 1 представлено соотношение результатов отдельных показателей физического развития с разработанными по пятибалльной шкале стандартными величинами.

Таблица 1

Распределение значений результатов физического развития у мальчиков 7-10 лет, в соответствии с пятибалльной шкалой стандартов по Липецкой области

Уровень физического развития	Кол-во чел.	%
Низкий	58	2
Ниже среднего	526	20
Средний	1463	56
Выше среднего	408	16
Высокий	142	5
Всего обследовано 2597 чел.		

Так 56% (1463 чел.) результатов обследованных мальчиков 7-10 лет (из 2597 чел.) со средними величинами стандартных значений. С разницей около 5% составляют результаты групп мальчиков, относящиеся к значениям стандартов ниже и выше средних – 20% и 16% соответственно. И более чем в десять раз по отношению к средним результатам оценки составили группы результатов у мальчиков 7-10 лет, имеющих оценку низких и высоких значений 2% и 5% соответственно. Очевидно преобладание результатов оценки со средними значениями у выбранной группы обследованных по отношению к разработанным в 2007 году стандартным величинам измеряемых показателей. Данный факт рассматривается, как правомерность применения в физкультурно-спортивной практике разработанных стандартов в 2009 году.

В табл. 2 и на рис. 2 видно, что у девочек того же возраста сохраняется та же тенденция. Наибольшую группу составляют девочки со средним уровнем ФР 56% (1520 чел.), на втором месте располагается группы с уровнем ФР ниже среднего 21% (566 чел.) и выше среднего 17% (452 чел.).



Рис. 2. Соотношение стандартизированных величин результатов физического развития величин (по уровням пятибалльной шкалы) с результатами обследования детей, подростков и молодежи Липецкой области, полученные в 2008-2009 гг. (девочки 7-10 лет)

Аналогичное соотнесение количественных результатов обследований будут проводиться и далее для уточнения достоверности практического применения последних.

Таблица 2

Распределение значений результатов физического развития у девочек 7-10 лет, в соответствии с пятибалльной шкалой стандартов по Липецкой области

Уровень физического развития	Кол-во чел.	%
Низкий	52	2
Ниже среднего	566	21
Средний	1520	56
Выше среднего	452	17
Высокий	142	5
Всего обследовано 2732 чел.		

Вместе с тем, считаем необходимым, остановиться на анализе состояния количественных результатов отдельных показателей физического развития так как, одним из важнейших в ряду рассматриваемых является весо-ростовой показатель. Результаты соотношения этих двух показателей (длина тела, масса тела) являются общепринятой оценкой, как состояния здоровья, так и основанием для занятий различными видами физической культуры и спорта.

В таблицах 3-4 представлены сравнительные результаты среднестандартных величин показателей длины и массы тела у мальчиков и девочек 7-10 лет и результаты средних значений тех же показателей участников мониторинга, названных возрастнополовых групп, на примере пяти муниципальных образований Липецкой области.

Таблица 3

Сравнительные результаты среднего значения длины тела (см) учащихся 7-10 лет районов Липецкой области

Возраст, лет	Среднее значение норматива длина тела, см*		Среднее значение длины тела (см) учащихся 7-10 лет районов Липецкой области									
			Добринский		Задонский		Липецкий		Становлянский		Хлевенский	
	мальчики	девочки	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
7	122,5-130,5	122-129	125	125	125	124	127	127	127	125	125	125
8	126,5-135	126-135	131	129	130	128	131	130	130	130	130	129
9	131,5-140	131-140,5	136	135	137	135	137	136	136	137	137	135
10	136,5-145	137,5-147,5	140	142	138	142	141	141	141	141	141	141

Сравнивая, величины средних значений длины и массы тела детей младшего школьного возраста со стандартной величиной среднего значения того же показателя, можно сделать заключение о том, что у более чем 90% обследуемых обеих возрастнополовых групп, количественное значение как длины, так и массы тела лежит в диапазоне среднего значения стандартов.

Таблица 4

Сравнительные результаты среднего значения массы тела (кг) учащихся 7-10 лет районов Липецкой области

Возраст, лет	Среднее значение норматива масса тела, кг*		Среднее значение массы тела (кг) учащихся 7-10 лет районов Липецкой области									
			Добринский		Задонский		Липецкий		Становлянский		Хлевенский	
	мальчики	девочки	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
7	22,9-31,7	22,1-29,1	27	25	26	25	28	27	28	27	26	25
8	24,8-34,3	24,1-32,7	30	28	28	27	30	29	29	28	29	28
9	27,8-38,5	26,1-36,8	32	33	33	32	33	32	31	32	34	32
10	30,1-40,5	30,4-42,1	36	38	37	37	36	35	37	36	37	35

Проведенное нами сравнение было предпринято спустя 4 года после начала мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения Липецкой области, как упоминалось с целью выявления времени для корректировки количественных величин стандартизованных показателей, входящих в программу мониторинга вообще и весо-ростовых показателей в частности.

Исходя из выше изложенного, можно сделать заключение о том, что для исследованной группы детей 7-10 летнего возраста (младший школьный возраст) преобладают количественные величины, указывающие на диапазон значений средней стандартизированной величины рассматриваемых показателей, как для мальчиков, так и для девочек, что подтверждает их дальнейшее использование в физкультурно-спортивной практике.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в настоящее время программно-нормативные основы физкультурно-спортивной деятельности в Липецкой области (показатели физического развития) по обсуждаемой в статье возрастно-половой группе, разработанные и обоснованные в 2007 году, могут быть применимы в дальнейшие годы и будут подвергаться аналогичному исследованию достоверности.

ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАДОЧНИКОВА Ю.В.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, ИФК СС и Т, г. Екатеринбург, Россия

Спорт является важным фактором поддержания здоровья, а также фактором, корригирующим социальные противоречия, что способствует достижению равенства между гражданами, создает привычки, благоприятствующие социальному взаимопроникновению.

Важность спорта определяется основными принципами социально-экономической политики, а именно органы государственной власти должны поддерживать оздоровительное воспитание, физическую культуру и спорт и должны сделать доступным соответствующее проведение досуга.

«В конце 80 – начале 90-х гг. XX в. развитие спорта в России, как и в других странах бывшего социалистического содружества, оказалось под мощным воздействием процессов, происходящих в спорте западных стран. Возникли вопросы правового статуса спортсменов, их социальной защиты, возможности выступлений в зарубежных спортивных клубах».

«Законодательно установленные государством и взятые в единстве права, свободы и обязанности личности составляют ее правовой статус». Правовой статус является сердцевиной нормативного выражения основных принципов взаимоотношений между личностью и государством. По сути, он представляет собой систему эталонов, образцов поведения людей, поощряемых и защищаемых от нарушения государством и, как правило, одобряемых обществом.

Права личности в структуре правового статуса – это формально-определенные, юридически гарантированные возможности пользоваться социальными благами, официальная мера возможного поведения человека в государственно-организованном обществе.

В случае ущемления прав граждан государство обязано принять меры к их защите и восстановлению. «Обязанности государства, возникающие в связи с предоставлением им прав и свобод гражданам, находят выражение в совокупности различных зафиксированных в законе гарантий, т.е. тех условий и возможностей, которые государство обязуется создать и предоставить гражданам для практического осуществления ими своих прав и свобод».

Также необходимо установить действенные меры борьбы и профилактики в отношении употребления запрещенных препаратов и использования незаконных методов ис-

кусственного улучшения спортивных результатов, что связано как с вредом, наносимых здоровью спортсменов непосредственно, так и с дискредитацией спорта.

Следовательно, для спортсменов важным является защита их прав и социальных гарантий.

Однако в области юриспруденции правовой статус профессиональных спортсменов недостаточно урегулирован нормативно-правовыми актами, кроме того, он недостаточно исследован в научной, методической и исследовательской литературе.

Целью исследования является изучение и анализ законодательства, регулирующего правовой статус спортсменов Российской Федерации (РФ).

Задачи исследования:

1. определить значение термина «спортсмен» по законодательству РФ;
2. изучить права и обязанности спортсменов РФ.

К настоящему времени в России сформирована целостная система правового регулирования профессионального спорта. Ранее оно осуществлялось в рамках Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27 апреля 1993г., а теперь базируется в первую очередь на Конституции РФ и на Федеральном законе от 13 января 1999г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А так же физкультурно-спортивную деятельность, регулируют другие федеральные законы: Гражданский кодекс РФ, Трудовой кодекс РФ и другие.

С целью рассмотрения прав и обязанностей спортсменов по действующему законодательству необходимо выяснить, что понимается под термином спортсмен.

Спортсменом называют и бегуна, установившего мировой рекорд, и школьника, вышедшего в парк в кедах и тренировочном костюме. А в английском языке, например, тех, для кого спорт стал профессией, именуют «athletes», а занимающихся физической культурой «sportsmen».

В соответствии со ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» спортсмен – лицо, систематически занимающиеся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

Но российское законодательство не только определяет понятие «спортсмен», но и классифицирует его.

В частности «спортсмен любитель (физкультурник) – спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы всероссийского комплекса «Физическая культура и здоровье».

Спортсмен высокого класса - спортсмен, систематически занимающийся каким-либо видом спорта, регулярно выступающий на российских и международных спортивных соревнованиях, имеющих спортивное звание не ниже звания «Мастер спорта России» согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации».

Спортсмен профессионал – спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

В соответствии с нормативно-правовыми документами Международного Олимпийского Комитета (МОК) спортсменом-профессионалом считается тот, кто подписал трудовой контракт с организацией или частным лицом (клуб, команда, менеджер) и этим признал, что спорт является его основной трудовой деятельностью. В соответствии с этим положением основные права и обязанности спортсменов – профессионалов установлены в заключаемых контрактах.

Пункт 3 ст. 24 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ» устанавливает, что деятельность спортсменов-профессионалов регулируется трудовым законодательством, а также и нормами той отрасли права, к предмету регулирования которой отнесены те или иные от-

ношения, возникающие при осуществлении спортсменом его основной деятельности.

Нормами права могут быть восприняты социальные нормы, выраженные в уставах международных и российских физкультурно-спортивных организаций. Корпоративные правила спортивных организаций могут также служить источниками права как обычаи делового оборота и применяться по соответствующим правилам.

Устанавливается, что контракт о спортивной деятельности по правовой природе является трудовым договором (о противоречивом характере этой нормы уже отмечено в работе). Однако анализ определения такого контракта, не позволяет сделать вывод о существовании отдельного вида трудового договора, именуемого контрактом о спортивной деятельности.

Предписание о письменной форме контракта о спортивной деятельности дублирует ст. 67 Трудового кодекса Российской Федерации.

Статья 25 не указывает на срочный характер контракта о спортивной деятельности. В настоящее время трудовое законодательство (абз. 14 ст. 59 Трудового кодекса Российской Федерации) прямо предусматривает возможность заключения срочного трудового договора с профессиональными спортсменами.

В том случае, когда стороны придут к соглашению о возможности установления трудовых отношений на неопределенный срок, спортсмен-профессионал и его работодатель вправе заключить трудовой договор на неопределенный срок. Кроме того, трудовой договор, заключенный спортсменом-профессионалом на неопределенный срок, может возникать, когда срок предыдущего договора истек и ни одна из сторон не потребовала его расторжения (ч. 3 ст. 58 Трудового кодекса Российской Федерации).

Другие лица, названные в статье 25 указанного Закона, - тренеры, специалисты и спортсмены-непрофессионалы, напротив, вправе требовать заключения контракта на неопределенный срок, если работодатель не докажет, что характер предстоящей им работы не позволяет установить трудовые отношения на неопределенный срок. Упоминание в тексте статьи понятия «спортсмен-профессионал» наряду с употреблением понятия «спортсмен» неоправданно. Последнее, как следует из глоссария закона, служит родовым понятием по отношению к другим разновидностям спортсменов: спортсменам-любителям, спортсменам высокого класса, спортсменам-профессионалам. Определения, данные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте» вышеуказанным разновидностям спортсменов, допускают возможность совпадения всех признаков у одного и того же лица. Спортсмен может являться одновременно профессионалом, любителем и при этом спортсменом высокого класса.

Описание условий контракта о спортивной деятельности не включает какие-либо положения, отличающиеся от общего перечня условий трудового договора, который содержится в ст. 57 Трудового кодекса Российской Федерации.

Трудовые договоры спортсменов-профессионалов зачастую содержат условия, обязывающие работника пользоваться одеждой и другими предметами определенных марок и производителей, участвовать в публичных мероприятиях (пресс-конференциях, телепередачах, рекламных акциях), не связанных с основной трудовой функцией, а также иные условия, не обязательные для большинства других работников. Такие условия, с одной стороны, обладают признаками гражданско-правовых отношений, с другой стороны, являются элементами внутреннего трудового распорядка. Размер заработной платы труда спортсменов, как правило, зависит от спортивных результатов. В тексте трудовых договоров широко используются специальные термины: «заявка», «спортивный сезон», «основной состав» и другие. Множество вопросов возникает в связи с применением спортивных санкций, таких, как предупреждение, аннулирование результатов соревнований, дисквалификация. Дисциплинарная практика спортивных организаций нередко граничит с нарушением охраняемых законом прав и интересов спортсменов.

Важнейшей представляется проблема определения специальной трудоспособности спортсменов.

Широкое распространение получили договорные запреты на занятие спортсменом опасными видами деятельности. Трудовые договоры спортсменов могут содержать запреты на употребление определенных видов медикаментов и продуктов питания, содержащих запрещенные в спорте вещества.

Эти и другие особенности трудовых отношений спортсменов не получили должного отражения в Законе РФ «О физической культуре и спорте в РФ».

Определение субъектного состава контракта о спортивной деятельности представляется ошибочным. В статье в качестве работодателя назван руководитель физкультурно-спортивной организации, в том числе профессионального спортивного клуба. Очевидно, что работодателем по отношению к спортсмену, тренеру или специалисту является собственно юридическое лицо, а не представляющий его руководитель. Вывод об ошибке законодателя следует из общего смысла трудового законодательства. Содержание ст. 25 в этой части вносит сумятицу в правовое регулирование в сфере спорта. К примеру, буквальное ее толкование порождает предлог для игнорирования правил о переходах спортсменов, установленных ст. 26 Закона РФ «О физической культуре и спорте».

Согласно ст. 351 Трудового кодекса РФ на профессиональных спортсменов распространяется трудовое законодательство с особенностями, предусмотренными федеральными законами и иными нормативными актами.

Одну из таких особенностей содержит ст. 26 Федерального закона от 29 апреля 1999г. «О физической культуре и спорте». Указанная статья устанавливает ограничения при переходе спортсмена из одной физкультурно-спортивной организации в другую. Содержание этих ограничений заключается в том, что спортсмен, во-первых, не вправе перейти в другую физкультурно-спортивную организацию до истечения срока контракта о спортивной деятельности без согласия обеих организаций; во-вторых, переход спортсменов осуществляется в порядке и в сроки, которые согласовываются органами власти и общероссийскими федерациями по виду спорта. Таким образом, эта норма предусматривает специальный режим увольнения и приема на работу спортсменов по сравнению с общим порядком заключения и расторжения трудовых договоров.

Согласно ст. 55 Конституции Российской Федерации права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

При установлении специальных ограничений и изъятий необходимо точное изложение правовой нормы, позволяющее четко определить пределы ограничений и охраняемый частный или публичный интерес. В противном случае несовершенная специальная норма может не только не исполнять отведенную ей функцию, но и породить правонарушение.

Рассматриваемые положения ст. 26 затрагивают конституционный принцип обеспечения свободы труда, который проявляется в свободном выражении воли субъекта вступать, изменять и прекращать трудовые правоотношения. При этом статья не отличается ясностью формулировок.

В статье применяется термин «переход». Данный термин в Законе не раскрывается. Существуют различные формы связей спортсмена с физкультурно-спортивной организацией или клубом, выходящие за пределы трудовых отношений. Соответственно могут существовать и самые разнообразные формы и способы изменения этих связей. Спортсмен-любитель может участвовать в соревнованиях, не заключая трудовой договор с физкультурно-спортивной организацией. Он может быть только членом физкультурно-спортивной организации. Возможна ситуация, когда спортсмен, являясь работником одной физкультурно-спортивной организации, одновременно (или расторгнув договор) приобретает членство в другой организации и участвует в соревнованиях под ее флагом,

не заключая новый контракт.

Наряду с термином «физкультурно-спортивная организация» законодатель употребляет словосочетание «спортивный клуб».

Указанные изъяны в совокупности с пороками в определении сторон контракта о спортивной деятельности затрудняют применение положений ст. 25 и предоставляют весомые аргументы тому, кто проигнорирует требования этой статьи.

В целом анализируемые положения содержат значительное число юридико-технических ошибок и в силу низкого качества изложения не создают эффективных правовых регуляторов общественных отношений в спорте.

В заключении автор хочет отметить, что в российском законодательстве отсутствует единая система, устанавливающая права и обязанности личности в отношениях, связанных со спортивной деятельностью.

При принятии нового закона необходимо особое внимание уделить правам и обязанностям спортсменов, реализации этих прав и обязанностей, ответственности как самих спортсменов, так и других субъектов физкультурного и спортивного движения за нарушения указанных прав.

Кроме того, законодательные акты требуют устранения неточностей в определениях, применяемой терминологии, а также несоответствий одного законодательного акта другому (правовых коллизий).

РОЛЬ ОЦЕНКИ ТРУДА МЕНЕДЖЕРА В ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ОБОЖИНА Д. А.,
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, ИФКСиТ, г. Екатеринбург, Россия

В условиях рыночных отношений каждая физкультурно-спортивная организация стремится к адекватной реакции на внешнюю обстановку. Физкультурно-спортивные организации разнообразны - менеджером является и тренер команды, и директор команды, и руководитель соревнований, и представитель руководящей организации, и директор спортивно-оздоровительного клуба и его помощники по видам работ и т.д.

В ходе проведения оценки труда необходимо учитывать специфику деятельности управленческого персонала. В каждой отрасли существуют свои закономерности, своя специфика управления. Так труд менеджера в отрасли физической культуры и спорта имеет свою специфику.

Для осуществления физкультурно-спортивной работы требуются специальные сооружения, инвентарь и самое важное - специалисты высокого уровня. Уровень подготовки управленческого персонала в отрасли физической культуры и спорта является одним из ключевых факторов успешной работы физкультурно-спортивной организации. Для поддержания конкурентоспособности организации необходимо найти инструменты и методы, повышающие информированность о человеческих ресурсах организации. Необходимо помочь каждому сотруднику стать более производительным.

Оценка труда управленческого персонала является одним из инструментов повышения эффективности работы физкультурно-спортивной организации.

Оценка труда менеджера и эффективность труда сотрудников являются взаимосвязанными, взаимообусловленными и находятся во взаимодействии (рис. 1).

По результатам оценки труда менеджера составляется план развития, который позволит достичь ему еще более высоких результатов.

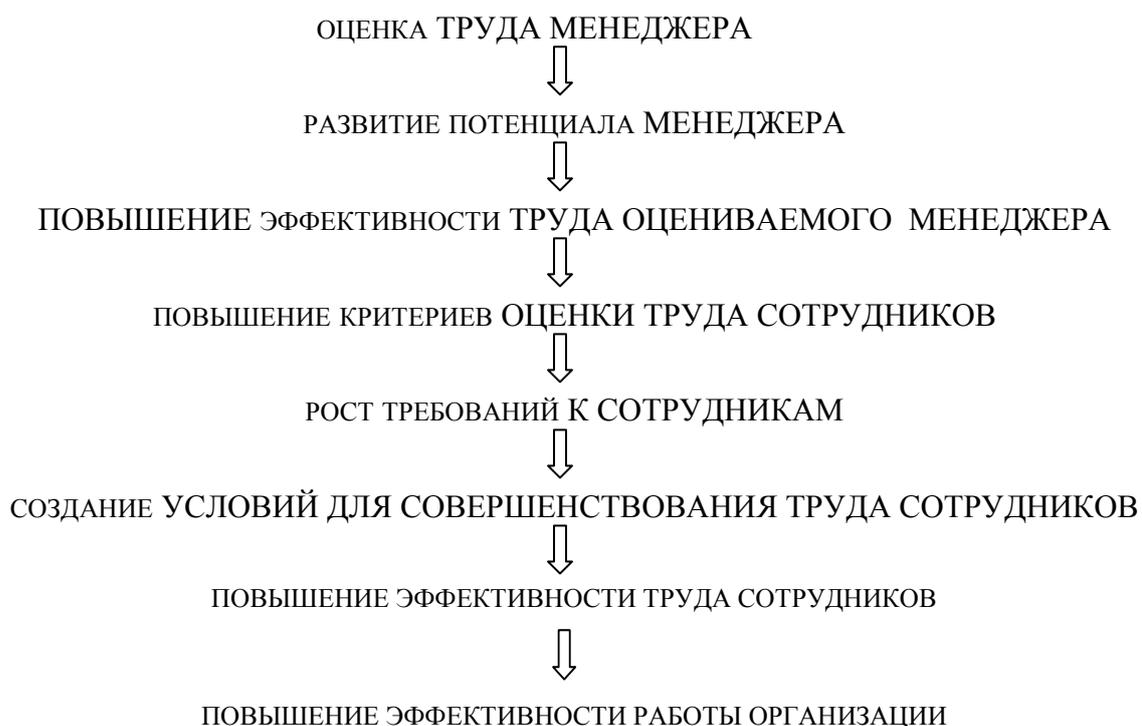


Рис. 1. Взаимообусловленность оценки труда менеджера и эффективности работы организации

Менеджеры, занимающиеся собственным развитием, не стоят на месте. Они развивают собственный потенциал. А это в свою очередь влечет за собой развитие подчиненных. Повышается эффективность работы персонала, а это в свою очередь влечет повышение эффективности работы организации.

Оценка труда менеджера	⇨	Качества менеджера, подлежащие оценке:	⇨	Условия труда (Комплекс ключевых характеристик предприятия)	⇨	Состояние объекта управления
		1. Деловые производственно-технические качества		1. Организационная структура предприятия.		
		2. Деловые социально-психологические качества		2. Организационная культура		
				3. Кадровая Политика: 3.1 Структура персонала 3.2 Мотивация персонала; 3.3 Организация подбора кадров; 3.4. Адаптация персонала; 3.5 Развитие персонала; 3.6 Аттестация персонала; 3.7 Работа с кадровым резервом		
		3. Личные качества		4. Психологические характеристики коллектива: психологический климат, сплоченность, конформизм.		
				5. Инновационные процессы.		
				6. Организация рабочего места руководителя (условия труда: физиологические, санитарно-гигиенические, психологические, эстетические);		
				7. Оборудование, технологии		
	8. Организация информационных потоков.					

Рис. 2. Взаимосвязь оценки труда менеджера и состояния объекта управления

Для повышения эффективности работы организации необходимо соблюдение трех условий:

1. Повышение критериев оценки труда сотрудников.
2. Рост требований к сотрудникам.
3. Создание условий для совершенствования труда.

Данные условия имеют место тогда, когда существуют адекватные требования к труду менеджера. Это и объясняет взаимообусловленность оценки труда менеджера и повышения эффективности труда сотрудников и как следствие повышение эффективности работы организации.

РАЗРЕШЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРУДОВЫХ СПОРОВ

ШИМАТОВ С.С.
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Нередко в процессе трудовой деятельности возникают конфликты и споры между работниками и работодателями. Возникающие разногласия всегда можно решить путём соглашения, договорённости, достигнутой в ходе непосредственных переговоров между конфликтующими сторонами. Однако если такая договорённость не состоялась и заинтересованная сторона передаёт разногласие на рассмотрение компетентных органов, то возникает трудовой спор или конфликт в юридическом смысле [6].

Пункт 4 ст.37 Конституции РФ признаёт право на индивидуальные и коллективные трудовые споры с использованием установленных федеральным законом способов их разрешения, включая право на забастовку [1]. Т.е., основным закон России определяет правовую защищённость граждан в сфере трудовых отношений и призывает соблюдать законность при возникающих трудовых спорах.

Индивидуальные трудовые споры – наиболее массовый вид разногласий в сфере трудовых отношений между работником и работодателем. Конституция РФ содержит в ст. 37, 45 и 46 конституционные основы порядка рассмотрения трудовых споров. Порядок их рассмотрения конкретно урегулирован в ТК РФ (Глава 60, 61). Даны также разъяснения в Постановлении Пленума Верховного суда Российской Федерации от 17 марта 2004 г. № 2 «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации» (в ред. Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 28.12.2006 № 63) и в Письме Верховного Суда РФ «Некоторые вопросы судебной практики по гражданским делам».

Индивидуальный трудовой спор - неурегулированные разногласия между работодателем и работником по вопросам применения трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, коллективного договора, соглашения, локального нормативного акта, трудового договора (в том числе об установлении или изменении индивидуальных условий труда), о которых заявлено в орган по рассмотрению индивидуальных трудовых споров.

Индивидуальным трудовым спором также признается спор между работодателем и лицом, ранее состоявшим в трудовых отношениях с этим работодателем, а также лицом, изъявившим желание заключить трудовой договор с работодателем, в случае отказа работодателя от заключения такого договора.

Следовательно, индивидуальные трудовые споры отличаются от иных споров, сторонами спора являются, с одной стороны, лицо, работающее по трудовому договору, с другой стороны – администрация организации, учреждения, предприятия, с которой он состоит в трудовых отношениях, как орган, применяющий законодательство о труде, выполняющий обязательства перед работником по коллективному и трудовому договору. Так, субъективным является право на оплату труда, которая должна производиться в

соответствии с количеством, качеством и результатами труда. Выплата заработной платы в соответствующем размере – обязанность работодателя перед работником по трудовому договору.

При рассмотрении индивидуального трудового спора следует иметь в виду, что порядок рассмотрения трудового спора является определённой формой процессуального разбирательства, начиная с принятия заявления и заканчивая вынесением решения по данному делу. Поэтому, как и в других процессах необходимо учитывать предмет спора - права и законные интересы работника, нарушенные, по его мнению, администрацией при применении трудового законодательства, иных нормативных правовых актов о труде, коллективного договора, соглашения, трудового договора, т.е. при неисполнении или ненадлежащем исполнении названных актов [6].

Предметом спора может быть обязанность возмещения материального ущерба организации, учреждению, предприятию неправомерным поведением работника.

Процесс рассмотрения индивидуальных трудовых споров определяется характером и порядком работы того органа, которому данный спор подведомственен. Поскольку каждый орган, рассматривающий трудовой спор, отличен не только своей компетенцией в рассмотрении споров, но и порядком подачи заявлений в этот орган, сроками обращения и его рассмотрения, процессом рассмотрения и порядком вынесения этим органом решения по спору, а также порядком исполнения таких решений.

Поэтому необходимо различать порядок разрешения индивидуальных трудовых споров в комиссии по трудовым спорам (КТС), в суде и в вышестоящем органе.

Стороны, между которыми возникли разногласия, могут их урегулировать по взаимной договорённости. Если при непосредственных переговорах между работником и администрацией такая договорённости не была достигнута, то, опираясь на законодательство, профком (председатель или член профкома, а также иной представитель работников, избранный в установленном порядке) ведёт переговоры с администрацией в интересах работника.

Самостоятельные или с участием профкома (иного представителя работников) переговоры работника с администрацией предприятия – обязательная стадия урегулирования разногласий между работником и администрацией по трудовым вопросам. Если она не даёт положительного результата, работник может обратиться в КТС за их разрешением.

По своей юридической природе КТС представляет собой правоприменяющий орган, разрешающий иски работников с администрацией, который организуется и действует на основании Главы 60 Трудового кодекса РФ.

В соответствии со ст.384 ТК РФ КТС образуется по инициативе работников (представительного органа работников) и (или) работодателя (организации, индивидуального предпринимателя) из равного числа представителей работников и работодателя. Работодатель и представительный орган работников, получившие предложение в письменной форме о создании КТС, обязаны в десятидневный срок направить в КТС своих представителей.

Представители работодателя в КТС назначаются руководителем организации, работодателем - индивидуальным предпринимателем. Представители работников в КТС избираются общим собранием (конференцией) работников или делегируются представительным органом работников с последующим утверждением на общем собрании (конференции) работников.

По решению общего собрания работников КТС могут быть образованы в структурных подразделениях организации. Эти комиссии образуются и действуют на тех же основаниях, что и КТС организации. В КТС структурных подразделений организаций могут рассматриваться индивидуальные трудовые споры в пределах полномочий этих подразделений. КТС имеет свою печать. Организационно-техническое обеспечение дея-

тельности КТС осуществляется работодателем. КТС избирает из своего состава председателя, заместителя председателя и секретаря комиссии.

При выдвижении кандидатур и избрании членов КТС важны деловые качества, авторитет в коллективе, знание законодательства. Члены КТС избираются на весь срок полномочий комиссии. Выборы временных членов не согласуются с законом, при выбытии одних членов их надо заменять другими, избранными в том же установленном законом порядке. Нецелесообразно избирать в КТС руководителя предприятия, учреждения, организации (подразделения), так как он сам, как правило, применяет трудовое законодательство и, именно на его действия, чаще всего жалуются работники.

Обращение работника в КТС, минуя урегулирование разногласий в переговорах с работодателем, не является основанием для отказа комиссии в рассмотрении трудового спора.

КТС разрешает следующие споры:

- ✓ о неприменении условий трудового договора, снижающих уровень прав и гарантий работника, установленный законодательством;
- ✓ о правомерности изменения работодателем существенных условий трудового договора;
- ✓ о предоставлении ежегодного оплачиваемого отпуска, предоставлении дополнительного времени отдыха в виде компенсации за работу в сверхурочное время;
- ✓ об оплате сверхурочных работ, о выплате премий, доплате за совмещение профессий (должностей) или исполнение обязанностей временно отсутствующего работника без освобождения от своей основной работы;
- ✓ об обоснованности применения дисциплинарных взысканий в виде замечания, выговора;
- ✓ о неправомерном отстранении от работы;
- ✓ о предоставлении льгот, предусмотренных трудовым договором, и т.д.

В КТС структурных подразделений организации рассматриваются споры, возникающие в пределах полномочий этих подразделений, например об оплате сверхурочных работ, о неправомерном перемещении работника в пределах подразделения. Спор о перемещении работника в другое структурное подразделение будет предметом рассмотрения КТС организации [2].

Своевременной защитой нарушенного или оспариваемого права работника служит установленный срок обращения в КТС.

Срок обращения, исчисляемый месяцами, истекает в соответствующее число последнего месяца. Сколько календарных дней в месяце (28 или 29, 30 или 31), значения не имеет. Течение срока начинается со следующего дня, когда работник узнал или должен был узнать о нарушении своего права.

Работник узнает о нарушении права на: предоставление работы, обусловленной трудовым договором при ознакомлении его с приказом о перемещении в другое структурное подразделение организации; своевременную и в полном объеме выплату заработной платы при извещении его в письменной форме о составных частях заработной платы, причитающейся ему за соответствующий период, или когда получает в кассе организации заработную плату, и в других случаях.

Неправомерная оценка поведения работника, выразившаяся в издании приказа об объявлении ему замечания, свидетельствует, что со дня ознакомления с таким приказом работник узнает о нарушении права на трудовую честь и достоинство.

Несвоевременное получение по вине работника вознаграждения по итогам работы организации, неправильно начисленной заработной платы и другие случаи свидетельствуют, что работник должен был узнать о нарушении своего права, но в силу бездействия им этого сделано не было.

Работник указывает в заявлении не только на принадлежащее ему право, которое нарушено или оспорено работодателем, но и время, когда ему стало известно об этом.

Заявление в КТС, поданное работником с пропуском срока, принимается к рассмотрению.

Вопрос о соблюдении работником срока обращения рассматривается на заседании КТС. Если причина пропуска срока будет признана уважительной (временная нетрудоспособность, командировка, ежегодный отпуск работника и др.), комиссия его восстанавливает. При невосстановлении КТС срока заявление работника снимается с рассмотрения.

При отказе комиссии рассматривать трудовой спор, поскольку работником пропущен срок обращения по неуважительной причине, он может обратиться за разрешением трудового спора в суд [2].

Порядок рассмотрения трудовых споров в КТС исключительно демократичен.

На практике регистрация заявлений работников производится в журнале. С записью, произведенной в журнале о регистрации поданного заявления, работник вправе ознакомиться. Регистрация возможна также на карточках, в компьютере.

Обязанность комиссии разрешить спор по существу в 10-дневный срок обеспечивает быстрое восстановление нарушенного права работника. Дата проведения заседания определяется КТС. Работник и работодатель об этом своевременно информируются.

Работник может взять свое заявление обратно или отказаться от предъявляемого к работодателю требования на заседании КТС.

Работнику трудовым законодательством не предоставляется свободное от работы время для присутствия на заседании комиссии в связи с рассмотрением трудового спора. Поэтому заседание комиссии проводится в свободное для него время.

Работник, подавший заявление, может в силу объективных причин в течение длительного срока отсутствовать на работе (например, командировка, болезнь). Трудовое законодательство не предусматривает продление срока рассмотрения спора в связи с наличием объективных причин, препятствующих работнику присутствовать на заседании комиссии. На этом основании следует полагать, что заявление работника по истечении 10-дневного срока снимается с рассмотрения. Это не лишает работника права после возвращения вновь обратиться с заявлением в комиссию.

Заседание КТС проводится публично, чтобы работник и все желающие могли присутствовать при разрешении спора.

Правило об обязательности разрешения спора в присутствии работника дает ему возможность представить дополнительные доказательства в обоснование своих требований, активно участвовать в обсуждении и исследовании доводов работодателя.

Работник может не присутствовать на заседании комиссии. При наличии его письменного заявления трудовой спор рассматривается в его отсутствие. Работник вправе поручить представлять его интересы представителю первичной профсоюзной организации, иного представительного органа работников.

При неявке работника на заседание комиссии рассмотрение его заявления переносится на другое время в пределах 10-дневного срока, установленного для рассмотрения трудового спора в КТС. О переносе даты рассмотрения трудового спора своевременно информируются работник и работодатель. Если работник вновь не явился на заседание комиссии, то выясняется причина, по которой он отсутствовал. Наличие уважительной причины влечет перенесение рассмотрения его заявления вновь. Отсутствие уважительной причины предоставляет возможность КТС не рассматривать поданное заявление и вынести решение о снятии трудового спора с рассмотрения.

В пределах установленного трехмесячного срока обращения в КТС работник вновь может обратиться в комиссию.

Комиссия по трудовым спорам имеет право вызывать на заседание свидетелей, приглашать специалистов для проведения технических и бухгалтерских проверок, представителей профсоюзов, избранных в организации. Проведение заседания комиссии в

рабочее для них время обязывает работодателя на основании ст. 170 ТК освободить их от выполнения трудовых обязанностей.

В срок, установленный комиссией, по ее требованию работодатель обязан представить необходимые документы и расчеты.

ТК не закрепляет права работника заявить отвод членам комиссии. Однако на практике это имеет место. Работник может заявить отвод по основаниям: непосредственная подчиненность работника одному из членов комиссии, наличие неприязненных отношений и т.д. Заявление работника об отводе члена комиссии подлежит рассмотрению на ее заседании.

Требование паритетности, установленное законодателем при ее формировании, может не соблюдаться при вынесении КТС решений. Заседание комиссии правомочно при участии в ее работе не менее половины членов, представляющих интересы работников, и не менее половины членов, представляющих интересы работодателя. Таким образом, количество работников с той и другой стороны может быть неодинаковым.

Заседание КТС оформляется протоколом. В нем указываются: дата проведения заседания, сведения о явке работника, работодателя, свидетелей, специалистов, их показания, дополнительные заявления, сделанные работником, представление письменных доказательств и др. Закон не предусматривает специальной формы протокола, поэтому она может быть произвольной. Председатель комиссии подписывает протокол, заверяет его печатью. В случае отсутствия председателя протокол подписывает его заместитель.

В заключении можно сделать вывод, что переход к рыночной экономике в народном хозяйстве оказал существенное воздействие на развитие трудовых отношений. При появлении государственных и муниципальных унитарных предприятий, хозяйственных обществ, производственных и потребительских кооперативов, новых общественных и религиозных организаций (объединений), образовалось множество организационно-правовых форм собственности. Наряду с коллективными договорами, соглашениями получило широкое распространение трудовых договорных отношений.

Действенным инструментом защиты прав работников призван служить установленный законом порядок разрешения индивидуальных трудовых споров.

Однако руководители организаций нередко не знают или не признают трудовое законодательство, права работников в трудовых отношениях и свои обязанности по отношению к ним. Ослаблен и мало эффективен государственный и профсоюзный контроль за соблюдением законодательства о труде, особенно в частных предприятиях и организациях.

Зачастую индивидуальные трудовые споры возникают из-за незнания работниками своих трудовых прав, закреплённых законодательством, соглашениями, коллективным договором, другими актами, принятыми на предприятии. Не всегда хорошо знакомы с этими документами администрация предприятия и члены профкома. Много ошибок по той же причине допускается комиссиями по рассмотрению трудовых споров, а нередко и судами.

Для того чтобы исправить существующее положение необходимо постоянно изучать изменения в трудовом законодательстве и других родственных нормативно-правовых актах, регулирующих трудовые правоотношения. При работе с кадрами предприятия, учреждения, организации решительно настаивать на рассмотрении различных спорных вопросов в КТС, а если таковая не создана, то в суде. Современный юрист России не только обязан знать действующее законодательство, но и нести свои знания в массы, для уменьшения правовых пробелов граждан.

Литература:

1. Конституция Российской Федерации. "Российская газета", № 7, 21.01.2009.
2. Комментарий к Трудовому кодексу Российской Федерации. Под ред. Ю.П. Орловского. «Инфра - М». 2007 г.

3. Постановление Пленума Верховного суда Российской Федерации от 17 марта 2004 г. № 2 «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации» (в ред. Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 28.12.2006 № 63).
4. Письмо Верховного Суда РФ «Некоторые вопросы судебной практики по гражданским делам».
5. Защита трудовых прав граждан с учетом последних изменений в ТК РФ. Практическое пособие. Под ред. С.П. Пазюк. «ГроссМедиа». 2007 г.
6. Трудовое право в России. Учебник. Е.А. Ершова. Москва. – 2007 г.

ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ШУТОВА Е.Б., КУЗНЕЦОВА Ю.В.

ГОУ ВПО УГТУ, ИФКССиТ, г. Екатеринбург, Россия

Жизнедеятельность каждого человека, независимо от пола, возраста, профессии, характеризуется морфологическими и функциональными свойствами и качествами, которые передаются по наследству (генотип), а также приобретенными после рождения в определенных условиях индивидуального развития (фенотип). Суммарное проявление этих свойств и качеств в виде возрастных особенностей нервно-психической деятельности, физической силы и выносливости, определяемых состоянием морфологических и функциональных признаков, принято называть физическим развитием человека. Однако надо отметить, что не всегда физическое развитие совпадает с состоянием здоровья.

Физическое развитие – понятие комплексное, поэтому и признаки, характеризующие его, разнообразны. В качестве основных признаков физического развития используют длину и массу тела, окружность грудной клетки.

Многочисленные исследования физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом имеют важное значение для наблюдения за динамикой влияния физических упражнений на формирование морфологических и функциональных признаков (А.В. Чоковадзе и соавт., 1977). Особенно важно такое наблюдение и постоянный контроль у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, т.е. относящихся к специальной медицинской группе..

В связи с этим и в рамках гос. бюджетной темы, нами были проведены замеры антропометрических показателей (рост и масса тела). В исследовании приняли участие 150 студенток 2, 3 и 4 курсов (по 50 человек), обучающихся в специальной медицинской группе. Рост тела измерялся стоя ростометром с точностью до 0,5 см, масса тела – с помощью электронных весов (измерения проводились в первой половине дня до принятия пищи и перед выполнением физических упражнений). Полученные результаты были обработаны по методике бельгийского социолога и статиста Адольфа Кетеле (1896). Данный показатель позволяет определить идеальную массу тела и оценить степень отклонения от неё. Индекс массы тела (ИМТ, усл.ед.) рассчитывался по формуле (Л.М. Лавут, 2004):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес, кг}}{(\text{Рост, м})^2}$$

Для людей, живущих в развитых странах, нормальным считается ИМТ в пределах от 19,5 до 24,9.

При легкой степени дистрофии (I степени) ИМТ находится в диапазоне от 19,5 до 17,5; при средней (II степени) – от 17,5 до 15,5; при выраженной (III степени) дистрофии ИМТ менее 15,5. при легкой степени дистрофии следует обратить внимание на свое здоровье, а если ИМТ ниже 15,5, дефицит массы является опасным для жизни.

Если ИМТ находится в интервале от 25 до 27,9, это является признаком избыточного веса, но ещё не ожирения. При ожирении I степени ИМТ составляет от 27,9 до 30,9;

при II степени – 30,9-35,9; при III степени – 35,9-40,9. если ИМТ достигает 41 и более, это очень тяжелое ожирение (IV степени). Принимать меры по снижению веса лучше до того, как избыточная масса тела перерастет в начало заболевания – ожирения. ИМТ выше 28 – это опасная черта, за которой начинаются проблемы со здоровьем. Причем вероятность заболеваний и показатель смертности увеличиваются намного быстрее, чем растет излишек веса.

Результаты нашего исследования показали, что в среднем у 51% студенток ИМТ в норме, у 43% студенток ИМТ находится в диапазоне, характерном для легкой степени дистрофии, избыточная масса тела преобладает у 6% исследованных (табл. 1).

Таблица 1

Процентное соотношение индекса массы тела у студенток 2, 3 и 4 курсов

Курс	Индекс массы тела, %		
	Меньше нормы	Норма	Больше нормы
2	41	48	11
3	48	52	0
4	44	54	2

Организация и проведение занятий со студентами специальной медицинской группы (СМГ) намного сложнее и ответственнее, чем занятия со здоровыми детьми. Они занимаются по специальным программам, разработанным преподавателями физической культуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания, физического развития и физической подготовленности. Работа со студентами данной группы требует постоянного медико-педагогического контроля, измерений уровня физического развития и физической подготовленности.

В результате проведенного исследования и анализа полученных данных, можно заключить, что работа преподавателей направлена не только на оздоровление студентов, но и на формирование массы тела, при которой студентки хорошо себя чувствуют и имеют достаточное количество энергии для работы и отдыха на протяжении учебного дня. А низкий показатель количества студенток с избыточной массой тела свидетельствует об использовании на занятиях физической культурой средств и методов, направленных на профилактику заболеваний, связанных с увеличенной массой тела.

РАЗДЕЛ III.

**СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И
ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ КАЧЕСТВЕННОГО
ИЗМЕНЕНИЯ**

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЯ-ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

ЛОМАКИНА Е.Д., к.п.н., доцент,
ФОУ ВПО РГУФК, Москва, Россия

Специалист, работающий в системе физической культуры и спорта должен иметь хорошую физическую, методическую и теоретическую подготовку по организации спортивной и оздоровительной тренировки по виду спорта. Его профессиональные компетенции должны включать целый комплекс умений: организационных, коммуникативных, проектировочных, правовых и т.д. Для успешной организации учебно-тренировочного процесса требуется решение проблем, связанных с подготовкой и переподготовкой профессиональных кадров.

Безусловно, в традиционной профессиональной подготовке спортивного педагога формированию данных компетенций уделяется должное внимание. Однако практика показывает, что в подготовке будущего учителя явно ощущается **недостаток знаний и умений в построении тренировочного процесса, обучении технике вида спорта**. В тоже время **детским тренером** не хватает **знаний по психологии, педагогики**. Кроме того, нацеленность тренера на достижение юным спортсменом высокого спортивного результата приводит к форсированию спортивной подготовки, ранней специализации, необоснованному повышению физических нагрузок.

Учитель-тренер, безусловно, должен поставить перед собой основные задачи, к которым необходимо грамотно и целенаправленно подходить в процессе тренировочного и соревновательного периодов. Основные задачи учителя-тренера:

- изучить и максимально использовать индивидуальные физические и психологические ресурсы юного спортсмена
- грамотно распределить нагрузку, интенсивность и режим тренировок, чтобы спортсмен успевал восстановиться к решающему старту
- подобрать самые эффективные средства и методы физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки для достижения лучших результатов
- следить за состоянием здоровья юного спортсмена, поддерживать эмоционально и настраивать на победу.

Основные качества учителя-тренера:

- здоровое честолюбие, желание добиться результатов, воспитать чемпиона
- терпение – тренировочный процесс требует долгих лет подготовки
- целеустремленность и самоконтроль для объективной оценки своих успехов и промахов
- готовность повышать квалификацию, самосовершенствоваться
- справедливость (особенно при работе с детьми)

Для преодоления создавшихся противоречий в подготовке специалистов, которым предстоит работать в системе школьного спорта видимо необходимо разработать новую модель специалиста, который бы гармонично сочетал профессиональные умения учителя- тренера.

Культурологический подход позволит будущим специалистам осознать и понять спорт как явления культуры, научить встраивать спорт в систему собственных ценностей будущих учеников. Тогда достижения высокого спортивного результата не будет являться единственной ценностью, а только средством формирования спортивной культуры юных спортсменов.

Интегративный подход позволит оптимально организовать учебную и спортивную деятельность обучающихся [4].

Современный уровень развития общества требует огромного количества профес-

сий и специальностей, дифференциация которых продолжается и в настоящее время. Данное положение связано с тем, что каждая трудовая деятельность имеет свою определенную направленность на достижение конкретной общественно необходимой цели или свой предмет, который и определяет характерные особенности той или иной профессии.

Учебная деятельность строится в соответствии со следующими требованиями: экономичностью (функционирование с наименьшими затратами); комплексностью (интеграцией); управляемостью. Системность учебной деятельности характеризуется анализом объекта как системы с выделением общего принципа ее построения; конструированием (на основе выделенного общего принципа) новой системы. При этом выделяются следующие уровни системности учебно-познавательных действий: 1) определение взаимосвязей системообразующих признаков объекта и построение новой системы на основе выделенной связи; 2) выделение отдельных признаков объекта без учета их взаимосвязи; 3) выявление только одного системообразующего признака объекта; 4) неспособность выделения системообразующих признаков объекта [1].

Другая важная проблема связана с тем, что эффективность и успешность подготовки специалистов в высшей школе в основном определяется результатами научно-исследовательской работы по проблемам: высшего образования, изучения закономерностей учебного процесса, активизации познавательной деятельности и развития творческих способностей студентов, поиска новых и перспективных форм и методов подготовки специалистов. При этом специалистом называют человека, выполняющего квалифицированные виды профессиональной деятельности с использованием научных знаний, высокоразвитых умений и навыков; лицо с высшим специальным образованием, получившее систематическую (теоретическую и практическую) подготовку по конкретной специальности к труду в определенной сфере народного хозяйства, науки и культуры [2].

Классифицировать основные виды деятельности специалиста позволило использование общенаучной теории деятельности. Исходя из данной классификации основными видами деятельности являются: экономическая, экологическая, научная, художественная, медико-биологическая, спортивная, педагогическая, управленческая и др. Причем, как подчеркивают авторы, выпадение из этого перечня какого-либо вида деятельности не позволит достичь необходимой разносторонности в профессиональной подготовке и универсализации профессиональной готовности будущего специалиста.

Профессионально-педагогическая деятельность специалиста в области физической культуры и спорта характеризуется совокупностью определенных физических и интеллектуальных способностей педагога, а также набором соответствующих знаний и умений, благодаря которым он может успешно осуществлять целесообразную деятельность по обучению и воспитанию учеников, выведению их на новый, более высокий уровень физической, технической и психической готовности [2].

Подготовка профессиональных кадров в физкультурных вузах осуществляется по следующим направлениям: общественно-экономическим, медико-биологическим, педагогическим, спортивно-педагогическим. Для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта готовятся следующие основные типы специалистов: тренер, судья, руководитель, исследователь, спортивный врач. Специалист-тренер в данном перечне на первом месте стоит неслучайно, так как именно «тренер – это главная фигура в подготовке спортсменов». Подготовка тренерских кадров по видам - является основной задачей выпускающих кафедр физкультурных вузов.

Управление процессом профессиональной подготовки специалиста-тренера не может быть эффективным без опоры на современные достижения теории деятельности, психолого-педагогической теории усвоения знаний, формирования действий и использования системного подхода [3].

Изучение трудовой деятельности специалиста-тренера показало, что данная деятельность в основном сводится к решению управленческих проблем, а средствами труда выступают различные методы, техника принятия решений. Причем при проектировании

технологий управления на основе концептуального или математического моделирования можно сформулировать четкие логические посылки для выработки управленческих решений.

Исходя из вышеизложенного совершенно очевидно, что улучшение подготовки профессиональных кадров в физкультурных вузах невозможно, во-первых, без совершенствования содержания образования на основе обобщения существенных признаков или явлений в соревновательной деятельности спортсменов, так как только на основе этого можно сформировать у обучающихся абстрактное мышление; во-вторых, без использования различных активных методов обучения, так как только при этом обучающиеся начинают осуществлять самостоятельную познавательную деятельность и происходит развитие их творческого мышления; в-третьих, без вооружения преподавательского состава современной методикой преподавания и активного использования технологий конструирования и моделирования изучаемого содержания образования. Решение выделенных задач позволит в физкультурных вузах осуществить переход в обучении студентов от овладения отдельными способами и средствами решения будущих профессиональных проблем к освоению ими технологий профессионально-педагогической деятельности в многолетней подготовке спортсменов и тем самым удовлетворить потребность физкультурной практики в углубленных знаниях наиболее существенных сторон профессиональной деятельности специалистов-тренеров [3].

Таким образом, модернизация подготовки специалистов, может предполагать внедрение инновационных технологий образования основанных, прежде всего на связи с запросами социальной практики. Подготовка учителя-тренера физического воспитания предаст новый импульс к развитию и совершенствованию образовательного процесса.

Литература:

1. Давыдов В.В. Игровые методы подготовки кадров: учеб. пособие М.: Высшая школа, 1995. – С. 4-5.
2. Каргаполов Е.П. Профессиональное становление преподавателя физической культуры: – Омск, 1999. – 111 с.
3. Корецкий В.М. Современные проблемы профессионально-педагогической подготовки студентов институтов физической культуры по специализации / В.М. Корецкий // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – № 10. – С. 42-45.
4. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе.— М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. –174с.

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧЕВАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОЛИМПИАДЫ

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

В последнее время широко обсуждается проблема перехода от квалификационной модели подготовки специалистов (на базе которой построены действующие в настоящее время стандарты) к компетентностной, к строго ориентированной на сферу профессиональной деятельностью. Олимпийское движение включает в себя ориентацию на реализацию гуманистических идей и гуманизацию Олимпийского спорта. Специалист, работающий в сфере олимпизма – это эрудированный профессионал, имеющий широкий кругозор. В основе его ключевых компетенций должны превалировать коммуникативные, информационные, социально-правовые компетенции.

Наиболее приемлемой для подготовки высококвалифицированного специалиста мы считаем классификацию ключевых компетенций, разработанную, И.А. Зимней, которая рассматривает в качестве ключевой компетенции здоровьесбережение. В содержание данной компетенции входит знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание

опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа, знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода, понимание ответственности выбора стиля жизни.

Любой специалист, который будет привлечен в сферу Олимпиады и обслуживания Олимпийских игр, должен безусловно обладать компетенцией здоровьесбережения. Однако, чтобы сберечь, надо иметь объект сбережения. В то время как многочисленные исследования доказывают, что практически здоровых людей не более 15-20%. Поэтому мы должны создать новую деятельностную парадигму - здоровьесформирования. Компетенция здоровьесформирования должна связываться с активным использованием метода тренировки на основе освоения вида спорта, который наиболее приемлем для будущего специалиста. Спортивная деятельность, выбранная в соответствии с мотивацией и интересом занимающихся бывает, как правило успешной, привлекательной и востребованной в течение всей жизни индивида.

Когда мы встраиваем спорт и спортивную деятельность в систему культуры, используя культурологический подход, видимо есть смысл говорить о спортивной культуре.

Спортивная культура проявляется как вид культуры, близкий по своему содержанию к культуре физической. Однако она содержит специфический результат человеческой деятельности, средства и способы преобразования физического и духовного потенциала человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают ее эффективность. Таким образом, под спортивной культурой следует понимать часть общей культуры, объединяющую категории, закономерности, а также учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физических упражнений в рамках соревновательной деятельности, которая преследует, как правило, цель первенства или рекорда вследствие физического и духовного совершенствования человека.

Несмотря на разноликость спорта основными ценностями спортивной деятельности выступают **знания**, накопленные в сфере ее организации, **методики** оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки, **умение восстанавливать спортсмена** после экстремальных нагрузок, **самоконтроль** – все то, что позволяет целенаправленно формировать и совершенствовать физический потенциал человека во имя достижения спортивного результата.

Спортивная культура, как никакая другая, в том числе и физическая включает в себе наибольший ресурс воспроизводства личности. Физическая культура в своем активе имеет достаточно жизненно важных для общества и человека ценностей. Однако ее современное развитие тесно связано со спортом, тем самым идет ее перестроение на более высокий уровень, определяемый сущностью и диалектикой спортивной деятельности.

Соревновательность как специфический компонент спортивной деятельности позволяет развиваться феномену спорта с большей эффективностью по отношению к культуре физической. **Потребность в спорте в современном обществе превалирует над необходимостью выполнения физических упражнений с целью сохранения и улучшения психофизического здоровья, воспитания ориентации на здоровый образ жизни.**

Современный этап развития культуры связан с системным рассмотрением ее сущности, обращением к человеку, который рассматривается как целостность, как интегративная система. Общество предъявляет особые требования к жизнеспособности, выживанию, толерантности современного человека. Поэтому становится все более очевидной необходимость освоения культурных ценностей, способных формировать личность нового типа. Спортивная культура содержит арсенал таких ценностей, как, например, психика спортсмена, сформированная в процессе освоения спортивной деятельности и активизирующая преобразование его физического потенциала. Потребность в духовном и социальном совершенствовании и реализация этой потребности в процессе спортивной деятельности актуализирует развитие самого спорта. Спортивное воспитание ста-

новится неотъемлемой частью общего воспитания и все чаще проникает в образовательный процесс, порой замещая физическое воспитание, особенно в старших классах общеобразовательных школ и вузах. Духовный мир человека выражается в его действиях и конечном результате деятельности. Спортивная культура связывается с реализацией, как духовных, так и телесных потребностей. Саморазвитие, самореализация, доминирование мотивационно-эмоциональной сферы порождает наслаждение процессом и результатом спортивной деятельности. Особенно важно, что результат деятельности спорта проявляется в ходе тренировочного и соревновательного процессов. Оценивание себя сегодняшнего и соотнесение с результатом соревновательной деятельности дает импульс к продолжению занятий с большим упорством и старанием, вызывая духовный физический подъем и гармонию, «мышечную радость». Это состояние выводит человека на более высокий уровень развития, что выражается в конечном итоге в духовном и физическом совершенствовании как личности так и специалиста, способного проявлять свои лучшие личностные и профессиональные качества, которые будут особенно востребованы в ходе подготовки Олимпиады и проведении Олимпийских игр.

Вывод. Спортивная культура содержит арсенал средств для формирования компетентного молодого специалиста способного гармонично реализовывать себя в современном обществе.

МОДЕЛЬ НЕПРЕРЫВНОГО ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ НА ЭТАПЕ ЕЁ СТАНОВЛЕНИЯ В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПОЛЫНСКАЯ Е.А., к.п.н., доцент; ЧЕРНЫХ Е.В., к.п.н., доцент
ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

В непрерывно изменяющемся современном обществе большое значение приобрел высокий профессионализм, профессиональная компетентность специалистов разных сфер и уровней производственной и общественной жизни, поскольку на сегодняшний день актуальным является вопрос о конкурентоспособности специалистов в условиях рыночной экономики, соответствия уровня их образования мировым стандартам.

Практика управления системой постдипломного образования показывает, что формирование и реализация инновационной стратегии часто вызывает сопротивление изменениям со стороны слушателей и их руководителей. Еще К. Циолковский вывел целую систему факторов, препятствующих реализации новшеств: инертность, косность, консерватизм; недоверие к неизвестным именам, себялюбие, узкий эгоизм, непонимание общечеловеческого и собственного блага; временные убытки, противодействие неприличному со стороны работников, нежелание переучиваться, корпоративные интересы, профессиональная зависть и т. д.

Образование консервативно по своей сути и потому принцип сохранения гомеостаза, т. е. сохранения структуры, достаточно четко прослеживается на протяжении всего развития любой образовательной системы.

Целью системы образования является подготовка квалифицированных специалистов, а основным направлением её развития - повышение качества подготовки специалистов. То есть система должна быть организована таким образом, чтобы с наибольшей отдачей использовать имеющиеся ресурсы для подготовки высококвалифицированных специалистов, находясь в рамках своей структуры. Другими словами, тенденция к максимальной эффективности используемых ресурсов для системы образования проявляется как тенденция к повышению качества образования.

В процессе развития любой системы подвергается постоянным воздействиям, которые вызывают в ней отдельные изменения. Определяющими среди них являются раз-

рушение некоторых старых структурных связей и установление новых. В системе постоянно появляются и исчезают некоторые структурные образования.

В современных условиях образовательные учреждения, пытаясь адаптироваться к быстро меняющимся рыночным условиям, сталкиваются с проблемами недостаточной гибкости существующих организационных структур, координации деятельности функциональных подразделений, обеспечения необходимого уровня ответственности за конечные результаты деятельности. Это вызывает необходимость пересмотра традиционных форм и способов организации деятельности. Именно, структура управления сегодня становится одним из ключевых факторов, обеспечивающих успешное развитие образовательной организации в современном быстро меняющемся мире.

Целями деятельности ГУ ИАЦР ФКиС ЛО по формированию модели непрерывного постдипломного образования являются:

- повышение эффективности и качества учебного процесса на основе единого методического подхода к содержанию обучения специалистов физкультурно-спортивной отрасли;
- разработка модели научно-методического обеспечения профессиональной деятельности специалистов физкультурно-спортивной отрасли и организационного сопровождения учебного процесса с использованием инновационных образовательных и компьютерных технологий;
- реализация программ повышения квалификации специалистов физкультурно-спортивной отрасли Липецкой области;
- создание программ дистанционного обучения для специалистов физкультурно-спортивной отрасли Липецкой области;
- совершенствование управления учебным процессом.

Подход к процессу повышения квалификации как результату взаимного влияния друг на друга преподавателей и слушателей потребовало разработки новых подходов к организации и содержанию учебного процесса, форм и методов обучения при повышении квалификации и профессиональной подготовке специалистов ФКиС Липецкой области.

Созданная модель учебного процесса базируется на принципах государственной политики в области образования и физкультурно-спортивной деятельности, современных требованиях к профессиональной компетенции специалистов физкультурно-спортивной отрасли, на практическом опыте постдипломного образования, накопленном в Липецкой области.

В основе модели положена блочно-модульная форма организации учебного процесса. Такая форма организации учебного процесса как любая современная педагогическая технология, позволяет модернизировать традиционные методы обучения: предполагает уровневую дифференциацию, адаптивную систему обучения, коллективные способы обучения, широкое использование методов активизации обучения.

Программы разработаны в соответствии с государственными требованиями, предъявляемыми к постдипломному образованию. Для реализации программ были использованы современные технологии обучения и формы контроля над 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 содержания 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 силу вышеизложенного, перспективным явилась необходимость радикального изменения организации учебного процесса и в целом, перехода системы постдипломного образования к инновационному режиму функционирования. В ГУ «Информационно-аналитическом Центре развития физической культуры и спорта Липецкой области» на протяжении 5 лет ведётся работа по преобразованию системы повышения квалификации.

В период 2005-2008 гг. разработаны и апробированы: краткосрочные курсы повышения квалификации по восьми направлениям, где обучение прошли 226 человека; методические, проблемные и другие формы семинарских занятий, в которых приняли участие 559 человек; организовано и проведено 57 мастер-классов, на которых прошли повышение квалификации 2 211 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) и Общероссийской общественной организацией «Всероссийское объединение представителей спортивных школ» (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 теоретиче-

ские 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 практики 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.

На основе изучения профессиональной деятельности слушателя преподаватель формирует комплект организационно-методических материалов, который выдается каждому слушателю. Информационные материалы чередуются с вопросами и заданиями, отвечая на которые слушатель анализирует свою практическую деятельность, ищет пути ее улучшения, формирует собственное видение проблемы и контролирует степень усвоения материала. В контексте вышеуказанной деятельности в настоящее время разработано и издано 28 наименований организационно-методических разработок созданной Центром как серия «Непрерывное профессиональное физкультурно-спортивное, педагогическое образование» общим объемом 237,29 печ.л. и тиражом 25 400 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 5 научно-практических конференции (областная, региональная и международные), в которых приняли участие 404 человека, в том числе иногородних и граждан других стран.

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.

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. Такой подход рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Опыт внедрения в практику системы непрерывного постдипломного образования позволяет сделать следующие **выводы**:

- в условиях преобразования общества непрерывное постдипломное образование является важнейшим фактором социально-экономического развития отрасли в целом и каждого человека в отдельности;
- в современных условиях должен формироваться новый тип учебного заведения повышения квалификации - инновационный, способный обеспечивать повышение квалификации и профессиональную переподготовку специалистов физкультурно-спортивной отрасли соответствующую потребностям общества и специалиста;
- в контексте современных требований содержания системы непрерывного постдипломного образования должна быть персонализированной, практически значимой и комплексной, позволяющей освоить поле профессиональной активности во всем его многообразии.

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. Ориентация процесса повышения квалификации на развитие личности сотрудника, его профессиональных способностей в полной мере позволяет обеспечить баланс интересов, как сотрудника, так и ведомства, и, в конечном итоге, интересов государства и его граждан.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РУБАХИН Д.Е.
ГОУ ВПО БарГПА, г. Барнаул, Россия

Основной учебной дисциплиной факультетов физической культуры и спорту (ФФК), обеспечивающей, профессионально-педагогическую подготовку будущих специалистов, является специализация – специальная учебная дисциплина по профилю будущей деятельности: основная она и по объему времени, отводимого в течение времени всего периода обучения на ее реализацию.

До последнего времени процесс профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре и спорту на факультете физической культуре не был предметом систематического и глубокого исследования. Только в последние годы кафедры (прежде всего педагогики и спортивно-педагогических дисциплин) включились в работу над этими проблемами. Однако фронт работ пока еще очень узок и исследуются далеко не центральные проблемы. Во многих случаях теоретический уровень исследований недостаточно высок.

Проведение исследований, направленных на подготовку достаточно квалифицированных кадров, призванных решать проблемы профессионального обучения и воспитания специалистов по физической культуре и спорту пока еще не отвечает современным высоким требованиям.

Совершенствование содержания профессионально-педагогической подготовки, равно как и самого процесса формирования профессиональных знаний, умений и навыков по курсу специализации, тесно связано с проблемой практической подготовленности выпускников институтов к решению специфических задач управления учебно-воспитательным процессом как основным разделом профессиональной деятельности специалиста.

Построение научно обоснованной системы профессионально-педагогической подготовки предполагает развертывание широкого фронта социологических, психологических и педагогических исследований.

Управление процессом профессионально-педагогической подготовки студентов не может быть эффективным без опоры на современные достижения теории деятельности, теории управления и психолого-педагогической теории усвоения знаний и формирования действий.

В свете этих теорий существенно изменяются методологические, общетеоретические, методические и организационные основы профессиональной подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта.

Современные требования общественной жизни и научные достижения требуют качественно нового уровня профессионально-педагогической подготовки студентов, обусловленного следующими компонентами:

1. Коррекцией целей вузовской подготовки специалиста (формированием на современной основе системы профессиональных задач, которые придётся решать будущему специалисту, и тех видов и форм деятельности, которые позволяют эффективно осуществлять их решение).

2. Качественным пересмотром содержания программ специализации (определением и отбором знаний и видов деятельности, адекватных специфике и характеру предстоящей профессиональной деятельности специалиста).

3. Новым уровнем психолого-педагогического обеспечения самого процесса усвоения студентами профессионально-педагогических знаний и умений, вызванного необходимостью повышения его эффективности и качества при существующих сроках обучения.

Цель (система целей) профессионально-педагогической подготовки детерминируются целями и задачами практической деятельности специалиста; содержание целей определяется сущностью профессионально-педагогической деятельности, к которой готовят студентов.

Таким образом, исходной проблемой, на решение которой должны быть направлены усилия исследователей, является разработка научно обоснованных моделей профессионально-педагогической деятельности специалистов различного профиля. Разработка данной проблемы предполагает, во-первых, определение типичных задач, которые предстоит решить выпускнику института в реальных условиях «педагогического производства» (управление учебно-воспитательным процессом); во-вторых, выявление тех специальных знаний, на которых должна строиться вся деятельность специалиста, знаний, позволяющих конкретно и эффективно решать весь комплекс профессиональных и собственно педагогических задач.

Вместе с тем представляется целесообразным получение прогнозов о перспективах развития данного вида общественной деятельности под влиянием достижений научно-технического прогресса, чтобы иметь возможность показать студентам перспективы развития избранной ими сферы деятельности и вооружить их необходимыми методами ориентации в будущей практической деятельности.

Исследование содержания и структуры профессионально-педагогической деятельности специалиста (и их изменений под влиянием научно-технического прогресса) является ключевой проблемой и для определения содержания учебных планов, и для составления учебных программ по специализации.

Конкретизация требования общей теории управления различными системами (а процесс физического воспитания занимающихся, процесс – их спортивной подготовки и есть частные случаи управления) позволяет сформулировать основные классы профессиональных задач, посредством решения которых осуществляется управление учебно-воспитательным процессом.

Для управления этим процессом специалист должен обладать следующими умениями:

- во-первых, грамотно решать комплекс специфических задач, обеспечивающих планирование (проектирование и конструирование) предстоящего учебно-воспитательного процесса и его общую организацию;
- во-вторых, корректно и оперативно решать специфические задачи непосредственного педагогического взаимодействия с занимающимися – управлять

процессом их деятельности по освоению запланированного материала в системе знаний;

- в-третьих, решать комплекс специфических задач по осуществлению контроля над уходом учебно-воспитательного процесса и его эффективностью.

Показанные умения специалиста есть не что иное как функции управления (планирование, оперативное управление, контроль). Содержание и структура каждой из них имеют свою специфику и могут быть описаны в виде технологических операций (или алгоритмов) их осуществления.

Изложенное означает, что институты должны не только давать своим студентам знания по теории управления, но и научить будущих специалистов решать типичные задачи управления учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся, включенных в этот процесс.

Предложенная структура профессионально-педагогической деятельности специалиста позволяет выделить типичные задачи педагогического управления, а также необходимые для этого вида деятельности, то есть способы и приемы, посредством которых решаются все педагогические задачи необходимые для этого вида работы.

Сформулированная таким образом цель профессионально-педагогической деятельности специалиста может быть предъявлена специализациям как цель (система целей) профессиональной подготовки студентов. А спортивно-педагогические и психолого-педагогические науки должны спроецировать эти требования на личность студента, трансформировать их в конкретное содержание обучения и довести это содержание до уровня системы необходимых знаний, умений, навыков.

Наличие целей профессионально-педагогической деятельности, на достижение которых должно быть ориентировано обучение в вузе, позволяет приступить к разработке содержания профессиональной подготовки, к разработке программы специализации, предполагающей следующее:

- во-первых, такое построение содержания учебного предмета, которое давало бы весь необходимый запас знаний и умений, адекватных содержанию и специфике практической деятельности специалиста;
- во-вторых, обеспечение формирования профессионального мышления, позволяющего творчески применять накопленные знания и самостоятельно получать новые.

При определении содержания специализации следует иметь ввиду, что предметные знания соединяются с целями обучения через деятельность. А это, в свою очередь, означает, что кроме знаний (теория) в учебной программе необходимо представить и формы деятельности (практика), в которые эти знания следует включить. При этом надо подчеркнуть, что в их число должны войти не только специфические приемы, характерные для данной сферы человеческой деятельности, но и логические приемы мышления (профессионального, творческого). Виды и формы практической деятельности – это такая же необходимая составная часть содержания программы специализации, как и теоретические знания.

Анализ содержания программ различных специализаций указывает, во-первых, на практически полное в них отсутствие раздела, характеризующего процессуальную часть профессионально-педагогической деятельности (отсутствие видов и форм профессиональной деятельности специалиста), и, во-вторых, на то, что объем теоретических знаний складывается, как правило, из перечисления многих частных случаев и явлений.

Обобщение же частных явлений, установление их сути происходит сравнительно редко. А ведь именно эта суть и должна быть основой содержания программного материала. Тем самым мы получаем возможность (вооружив студентов соответствующим методом) самостоятельно воспроизводить всю систему частных задач и явлений.

Изложенный подход к построению содержания программного материала представляет собой не что иное, как реализацию системно-структурного подхода к построе-

нию учебного предмета. При этом информативная емкость учебных программ не уменьшается, сокращение же общего объема изучаемого материала дает возможность существенно повысить качество обучения.

Однако все это возможно, если фундаментальные знания усваиваются как элементы адекватной им деятельности. Дело в том, что просто заученные знания пригодны только для их воспроизведения, но не для применения. Знать же – это всегда уметь практически применить полученные знания. Качество знаний определяется именно тем, что же умеет с ними делать обучаемый. Отсутствие в программах специализации видов и форм деятельности, адекватных целям обучения и специфике усваиваемых знаний – один из главных недостатков современного физкультурного образования.

Сказанное означает, что в содержании специализации должны быть представлены две основные части: теория и практика.

Теоретическая часть программы призвана выделить содержание ориентированной основы предметной деятельности специалиста для того, чтобы студенты могли более успешно практически осваивать эту деятельность в ее различных видах и формах (овладевая способами и приемами профессионально-педагогической деятельности).

Практическая часть программы (учебная практика) рассматривается как начало будущей деятельности специалиста, протекающей в условиях вуза, когда процесс ее реализации управляется и контролируется преподавателем.

Это означает, что усвоение студентами теоретических знаний обеспечивается не столько заучиванием готовых образцов решения задач педагогического управления, сколько анализом и поиском новых, оригинальных, нестандартных решений.

При этом разные учебные задачи должны отражать разные этапы деятельности специалиста, а их решение – включать все виды и формы его практической деятельности.

Представленная структура учебного предмета характеризует его целостность, обусловленную не столько простой суммой составляющих его компонентов, сколько их взаимосвязанной направленностью на специфику будущей профессионально-педагогической деятельности специалиста по управлению учебно-воспитательным процессом.

Системно-структурный подход к построению программ специализации, обусловленный спецификой профессионально-педагогической деятельности специалиста, отвечает условиям и требованиям научно-технического прогресса.

Решение сформулированных на новой, современной, основе задач профессионально-педагогической деятельности специалистов требует также и совершенствования методов обучения. Главная проблема здесь заключается в повышении эффективности деятельности преподавателя и деятельности студентов в условиях педагогического процесса в вузе, которая может быть обозначена как проблема управления процессом усвоения студентами профессиональных знаний и формирования профессионально педагогических действий и деятельности. Анализ целей и содержания профессионально-педагогической подготовки дает возможность понять и суть процесса учебной деятельности студентов.

Главная задача здесь состоит в том, чтобы существующие методы обучения и последовательность их применения привести в соответствие с современными психолого-педагогическими представлениями о процессе обучения и воспитания. А это потребует существенных коррективов в организации сложившейся практики и серьезных изменений в содержании и сущности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов по курсу специализации. Основное время должно быть отведено на учебную практику в указанных видах деятельности, обеспечивающих выполнение различных технологических операций управления решением педагогических задач, что обеспечивает одновременно и усвоение студентами знаний, умений технических приемов и овладение методами их применения.

Задача преподавателя по специализации состоит в том, чтобы обеспечить управление процессом учебной деятельности студентов с теми качественными показателями, которые предусмотрены целью профессионального обучения и требованиями, предъявляемыми к профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Таким образом, в качестве непосредственного объекта управления в тренировочном процессе ставятся задачи усвоения студентами программного материала и формирование профессиональных умений и навыков профессионального педагога.

Совершенствование процесса подготовки педагога по курсу «спортивной специализации» будет способствовать повышению уровня профессионально-педагогического мастерства студентов.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ ХАНТЫ- МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ.

ТВОРЖИНСКАЯ Ю.И.
ЮгорГУ, г. Ханты-мансийск, Россия

В настоящее время, время бурного развития фитнес-индустрии, активного строительства и открытия спортивно-оздоровительных и фитнес-центров, особенно актуален вопрос комплектования тренерского состава этих центров квалифицированными кадрами. Наиболее остро он стоит в Ханты-Мансийском округе, где скорость открытия и создания фитнес-центров создает такую потребность в тренерских кадрах, которая намного превышает возможности ее удовлетворения.

Для того чтобы оценить уровень профессиональной готовности фитнес-инструкторов к работе в оздоровительном фитнесе нами было проведено социологическое исследование в рамках региональной фитнес-конвенции, которая проходила в г. Ханты-Мансийске, 24-25 мая 2008 года.

В исследовании принимало участие 82 респондента. Это инструктора из 9 муниципальных образований Ханты-Мансийского округа, работающие в спортивных клубах оздоровительной направленности. Количество участников фитнес конвенции постоянно увеличивается, так в первой региональной фитнес конвенции принимало участие – 84 инструктора, второй - 96 инструкторов, в третьей – 120 инструкторов, а в четвертой, которая прошла 4-6 октября 2008 года, – 136 участников.

Анализ полученных, в ходе исследования данных выявил следующие аспекты:

1. Очень мало опытных инструкторов, которые работают более 10-ти лет (6%); около 5-ти лет – 14% респондентов; те, кто работают около 2-х лет, составили 37%, менее года в данной отрасли работают около – 43% опрошенных.

2. Не многие фитнес инструктора, работающие в муниципальных образованиях ХМАО, имеют профессиональное образование в области физической культуры и спорта, так высшее образование в данной области имеют лишь – 9% опрошенных; средне-специальное - 14%; неоконченное высшее (студенты) – 19% респондентов; высшее образование, но в другой отрасли имеют – 32 %, не имеют образования вообще – 26 % респондентов, принимающих участие в фитнес конвенции.

3. Участники фитнес конвенции выезжали на международные конвенции (9 % респондентов), российские конвенции (24%), региональные конвенции (32%). Но для большинства (35% респондентов) данная фитнес конвенция стала первой в повышении уровня профессиональной подготовки.

4. О профессиональном отношении фитнес инструкторов к процессу планирования и разработки тренировочных программ мы можем судить по ответам, полученных

на вопрос об организации тренировочного процесса. Так, разрабатывают тренировочную программу лишь 8 % опрошенных, составляют конспекты занятий – 32 %, 34 % респондентов считают, что у них достаточно опыта, план занятия составляют в процессе проведения.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что высокие профессиональные требования к персоналу еще не стали нормой для фитнес клубов нашего округа, руководители не предъявляют четко сформулированных требований к профессиональной готовности кадрового состава. Но практически все осознают необходимость повышения качества услуг. Именно поэтому необходимо разрабатывать курсы профессионального обучения персонала, направленные на подготовку высококвалифицированных специалистов в области фитнеса и таким образом увеличивать уровень профессиональной культуры среди специалистов индустрии.

Подготовка инструкторов осуществляется в основном рядом частных клубов, ассоциациями, федерациями, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность. В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева отмечают низкий уровень информационной культуры специалистов-практиков: «на смену профессионалам уже приходят «умельцы», спекулирующие на интересах и потребностях людей, завлекающие в частные фитнес-клубы, полуподвальные секции по единоборствам, экстремальным видам спорта, обещая за немалую плату здоровье и красоту».

Следует так же, отметить отсутствие в России определенной сформированной системы подготовки инструкторов-тренеров по фитнесу и аэробике, разобщенность в работе государственных общественных и частных учреждений. Одно из основных условий решения задачи кадрового обеспечения фитнес-центров – дополнительное профессиональное образование, в частности повышение квалификации специалистов.

Нами, совместно с ЮГУ, Институтом дополнительного образования разработана и реализована программа краткосрочных курсов повышения квалификации специалистов фитнес индустрии, рассчитанная на 72 академических часа. Образовательная программа содержит теоретический и практический блок. Содержанием теоретического блока являются основные предметы (физиология, общая и спортивная анатомия, биомеханика, теория и методика оздоровительной тренировки и т.д.), обучение ориентировано на специфику работы фитнес-тренера. Практический блок состоит из базовых элементов фитнес программ, хореографии, фитнес-тестирования, составления тренировочных фитнес программ для различного возраста занимающихся с учетом гендерных различий.

Итак, мы считаем, что проблему кадрового обеспечения работы спортивно-оздоровительных и фитнес-центров можно успешно решать при помощи обучения соответствующего контингента слушателей на курсах повышения квалификации.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

В системе непрерывного педагогического образования активность обучения рассматривается как особый принцип, согласно которому процесс обучения способствует формированию у работников физкультурно-спортивной отрасли инициативности, самостоятельности, ответственности, творческого подхода к решению жизненно важных

задач, творческого воображения. Основу исследования составляет рассмотрение познавательной активности как системы с иерархически построенными отдельными компонентами, взаимодействие которых обеспечивает обнаружение новых интегральных качеств, учет их и использование в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности у специалистов.

И. Кант в своей работе «Критика чистого разума» дал определение активности как причинности причины. В психологическом плане активность может быть осмыслена как «причинность» индивида по отношению к осуществляемой им самим деятельности. Активность становится видимой в процессах инициации деятельности, её осуществления, контроля над её динамикой. Болгарский философ Л. Николов [1984], усматривая диалектическую взаимосвязь деятельности и активности и определяя активность как непрерывные жизненные процессы, протекающие параллельно совершаемой субъектом деятельности или входящие в эту деятельность как её составная часть, вскрывает при этом возможность перехода активности в деятельность, приобретения конкретной формой жизненной активности определенных качеств деятельности при условии, если эта активность имеет структуру целенаправленного воздействия на данный предмет для получения продукта и результата с соответствующим предназначением [1,3].

В контексте нашего исследования актуально мнение Г.И. Щукиной, согласно которому познавательная активность определяется как интегральное свойство личности, одновременно выступающее как предпосылка и результат развития [4].

Активность личности характеризуется целенаправленностью, организованностью, самопроизвольностью, запасом внутренних побудительных сил, энергии, информативностью, взаимодействием объективных и субъективных начал. Активность достигает высшей эффективности, когда профессиональная деятельность оптимально организована, целенаправленна, что обеспечивается принципом доминанты, иерархией мотивов активности личности.

Анализ данной проблемы позволяет выделить взаимосвязанные основные направления в решении проблемы развития познавательной активности специалистов ФК: это психолого-педагогическое направление, связанное с исследованием структуры познавательной деятельности работников ФК, различных её видов, уровней, критериев; второе - дидактическое направление, связанное с разработкой принципов, методов и форм, способствующих активной познавательной деятельности.

Природа познания предполагает:

- момент изменения самого познаваемого объекта в ходе реального взаимодействия с ним;
- продукты познания (знание) направляют и регулируют практическую деятельность субъекта, обеспечивая ей целенаправленный сознательный характер, за счет антиципации ее результатов и отбора среди них тех, которые актуальны для субъекта;
- самопознание приобретает характер деятельности со всеми специфическими чертами.

В соответствии с этими концептуальными идеями нами была рассмотрена познавательная активность в диалектическом единстве образующих её сторон.

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

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

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

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

Активность как бы предшествует деятельности во времени и сопровождает ее в течение всего процесса осуществления. Будучи направленной на деятельность, которая имеет дело с предметом, активность определяется субъектом, является его принадлежностью. Посредством своей активности человек добивается таких условий деятельности, достигает такого уровня и качества ее осуществления, такой степени её конструктивности, чтобы она отвечала его устремлениям, намерениям, критериям.

Приведя различные «деятельностные» признаки активности как антипода пассивности, как самодеятельности, как целенаправленной и свободной деятельности, внутренне необходимой человеку, как особого состояния деятельности, как творческой деятельности, Г.И. Щукина показывает, что активность - интегральное личностное образование, которое характеризует состояние человека, и его отношение органично связано с деятельностью, но не подменяет её, поскольку деятельностная основа объективно-субъективная, а активность - принадлежность человека, выражающая его субъективные стороны. Следовательно, в психологии активность рассматривается во взаимосвязи с деятельностью, как динамическое условие ее становления [1,2].

Система непрерывного педагогического образования направлена на специалиста как субъекта в плане совершенствования, развития, формирования его личности в процессе осознанного, целенаправленного присвоения им общественного опыта в ходе осуществления различных видов и форм, общественно полезной, теоретической, практической активности. Его деятельность направлена на освоение глубоких системных знаний, выступающих в качестве средств этой деятельности, и отработку обобщенных способов действий по адекватному и творческому применению этих средств в различных ситуациях.

Активная форма деятельности означает не только возможность реализации основных отношений исходной деятельности, но и предполагает порождение отношений, выходящих за рамки первоначальных. Субъект стремится к творческой деятельности, ищет цели, активизирует потребности как средства психической организации поведения. Объединение собственно познавательных запросов и мотивации личностного плана лежит в основе того, что обычно называют творческой активностью познающего субъекта.

Отношение специалиста к системе непрерывного педагогического образования, его познавательная активность зависят от содержания мотивации профессиональной деятельности, от взаимосвязи общественного и личностного смысла повышения квалификации, от структуры и динамики ценностных ориентаций работников физической культуры и спорта. Сущность мотивации состоит в том, что потребности получают обоснование необходимости и возможности своего удовлетворения, модифицируясь при этом в некую цель будущей деятельности [2].

Управление познавательной деятельностью взрослого человека, - который сам способен к самоуправлению, заключается, по существу, в том, чтобы создать условия для самоорганизации познавательной деятельности самим её субъектом, а именно: формирование ориентировочной основы деятельности, то есть передача средств достижения поставленных целей - информации о свойствах и отношениях изучаемых объектов, об их общественной ценности, о способах практического действия с ними; формирование внутренней мотивации познавательной деятельности. Важно использовать механизм целесообразного изменения внешних обстоятельств и направленное воздействие на

саму мотивационную систему с последующей перестройкой познавательной деятельности субъекта.

Основной задачей системы непрерывного педагогического образования мы видим в развитие самого специалиста в процессе его собственной профессиональной деятельности. Ориентация педагога на активизацию собственной профессиональной деятельности позволяет предопределить характер их работы - будет она творческой или репродуктивной, что крайне важно при структурировании региональной модели непрерывного постдипломного образования специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Обобщенные данные исследования проблемы позволили сформулировать основные требования активизации профессиональной деятельности работников ФК:

1. Учебная деятельность курсов повышения квалификации должна основываться на принятой субъектом цели, иметь практическую направленность.

2. Необходимо внедрение современных технологий в образовательный процесс.

3. Предоставить возможность продемонстрировать свои способности и профессиональные успехи.

4. Обучать в деятельности, увеличивая этим силу, надежность и оперативность обратной связи.

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

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

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

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

Литература:

1. Наумов Ю.К. Активность субъекта в познании. - М.: Мысль, 1969. - 88 с.
2. Николов Л. Структура человеческой деятельности. - М.: Прогресс, 1984. - 175 с.
3. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986. - 225 с.
4. Щукина Г.И. Роль деятельности в учебном процессе. - М.: Просвещение, 1986. - 144 с.

РАЗДЕЛ IV.

МОЛОДЁЖНАЯ И ТУРИСТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОТРАСЛИ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИИ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ДОСУГА МОЛОДЕЖИ

АНДРЕЕВА С.В.

Мин. культуры Красноярского края, г. Красноярск, Россия

Процесс формирования «общества комфорта» [5] и «общества риска» [1] является одним из наиболее противоречивых в современном социально-культурном пространстве. Его роль в становлении экстремального досуга как инновационного направления культурно-досуговой деятельности молодежи – значительная. С одной стороны, данный социально-культурный процесс формирует новые потребности личности, заключающиеся в получении особых психо-эмоциональных ощущений, граничащих с риском и опасностью, с другой стороны – формирует гедонистические потребности, заключающиеся в получении счастья и свободы.

Противоречивость рассматриваемых явлений заключается в формируемых разнонаправленных векторах внутренней мотивации личности к организации определенного типа собственной жизнедеятельности. В обществе комфорта создаются возможности для удовлетворения совокупности естественных человеческих потребностей, а в обществе риска начинает доминировать совокупность стремлений личности к трудностям, риску и поиску новых решений. Последний вариант поведения личностью становится возможным лишь в условиях добровольного выбора условий реализации внутренней активности вовне, требующей активного внутреннего напряжения для достижения успеха.

Если рассматривать данные явления с позиции общефилософской концепции А.Малоу, представившего потребности человека в виде иерархии, то можно сделать вывод о том, что общество риска формирует потребности человека в удовлетворении наивысших своих потребностей в самоактуализации, где «способность увидеть мир с детской непосредственностью достигается лишь в мгновения экстаза» [2].

При таком общественном укладе главным становится – личность и ее взаимоотношения с миром природы, в центре которой – развивающийся человек.

Формирующееся общество риска имеет достаточно сильное влияние на выбор досуговых предпочтений молодежи. Именно в молодежной среде стали активно развиваться различные экстремальные формы активности, переросшие в устойчивые виды досуговых увлечений и спортивных занятий.

Психология риска, стремление к расширению собственных внутренних пределов души и сверхусилия, прилагаемые человеком в ситуациях риска, приводят к появлению новых способностей, имеющих как материальную, так и духовную природу, а также к появлению новых мироощущений, помогающих вырваться молодому человеку из круга повседневности. Новая формация молодежи становится как бы над бытующим миром и создает новую культурную среду для проживания.

Характерной особенностью данной среды становится риск, который всегда сопровождается опасностью для здоровья и жизни человека. Проявления риска многообразны. Он может являться как формой психологического бегства от существующих проблем, возникающих в процессе взаимодействия личности с внешним миром, проявлением инстинкта саморазрушения личности, так и стремлением стать героем, достигнуть успеха и признания общества.

Институционализация инновационных видов культурно-досуговых и спортивных практик обеспечила формирование новых рынков товаров и услуг. Стали активно создаваться новые культурно-досуговые и спортивно-оздоровительные центры, клубы, инвестиционно-привлекательные проекты, инициаторами которых стали выступать представители молодежной общественности. Развивающаяся глобальная информационная сеть Internet и создаваемые в ней новые молодежные сетевые сообщества, а также существующие многочисленные каналы средств массовой коммуникации, позволили в течение

последних трех, четырех лет распространить на территории Красноярского края различные виды экстремально-спортивных практик повсеместно.

Вместе с тем, в обществе наблюдаются определенные трудности, связанные с высоким уровнем риска и опасности для жизни и здоровья активных пользователей экстремальных видов отдыха – это обеспечение координации деятельности между активными субъектами и повышение уровня безопасности практикуемых видов досуга.

Безопасность жизни относится к показателям, характеризующим качество жизни городской среды [4]. Не институционализированные новые виды экстремального спорта и активного отдыха, возникающие с каждым годом, влекут за собой новые проблемы, связанные с задачами по сохранению здоровья подрастающего поколения, предупреждению опасных ситуаций во время занятий добровольной экстремальной деятельностью, сохранению материального культурного наследия.

Организация единого спортивно-оздоровительного и культурного пространства, в котором молодые люди могли бы безопасно для собственной жизни и здоровья заниматься экстремальными видами активности на современном этапе развития российского общества затруднена. Разграничение уровней компетенций и отсутствие согласованности государственных структур, имеющих разную ведомственную принадлежность, таких как культура, физическая культура, спорт и туризм, образование, молодежная политика, приводят к разобщенности и невозможности реализации единой государственной политики в области досуга молодежи. Для преодоления сложившейся ситуации необходим межведомственный подход или изменение организационной структуры, в которую стало бы возможным включение общественно-государственных форм управления и создание государственно-частного партнерства.

Традиционные институты культуры (институты, осуществляющие духовное производство, создание духовных ценностей (театры, киностудии и др.); институты, которые транслируют духовные ценности (музеи, кинотеатры и т.д.); учреждения и организации, управляющие культурными процессами (например, творческие союзы.), не могут обеспечить адекватную реализацию необходимой политики в исследуемых вопросах. На сформировавшихся новых культурно-досуговых рынках возникают иные институты, действующие по принципу самоорганизации.

В области экстремального отдыха и туризма институтами, осуществляющими духовное производство и транслирующими новые духовные ценности, становятся общественные формальные и неформальные объединения молодежи. К этой же категории можно отнести и культурно-досуговые учреждения (клубы по месту жительства, культурно-спортивные центры, парки и др.) разной ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы.

Экстремальные формы активности молодежи, получившие свое развитие на рубеже XX – XXI веков стали результатом высокой самоорганизации молодежи, обладающей высоким синергетическим эффектом. Под синергетическим эффектом понимается возрастание эффективности деятельности в результате интеграции, слияния отдельных частей в единую систему за счет так называемого системного эффекта (эмерджентности) [3].

С другой стороны, самоорганизующиеся системы не обеспечивают требуемый уровень безопасности в организации нетрадиционного досуга, и поэтому требуют формирования специальных организационно-педагогических условий со стороны институтов культуры, образования, физкультуры и спорта, их консолидированных усилий.

Под организационно-педагогическими условиями следует понимать систему совокупности взаимосвязанных организационных условий, способствующих формированию молодежной культуры, представители которой практикуют экстремальные виды активности.

Под педагогическими условиями – совокупность взаимосвязанных мер и средств, необходимых для создания целенаправленного педагогического процесса в данной сфе-

ре, направленного на формирование мотивации достижения личности.

Организация развития педагогического потенциала экстремальной досуговой деятельности позволит решить такие актуальные вопросы, как:

- социальная адаптация индивидов к экстремальным внешним условиям: природным, техногенным, антропологическим (напр., катастрофы, стихийные бедствия и т.д.), характеризующих современное общество как общество риска;
- формирование экстремальной культуры у субъектов социально-культурной деятельности;
- создание оптимальных условий для восстановления и отдыха подростков и молодежи в обществе риска;
- профилактика асоциального поведения молодежи.

Совокупность взаимосвязанных условий, обеспечивающих целенаправленное управление процессом культурно-досуговой и спортивной деятельности молодежи составляет организационные условия. Система их направлена на планирование, организацию, координацию и регулирование социально-культурных процессов и происходящих изменений в данной области.

К организационным условиям относятся:

- менеджмент – как система управления, в которой создание общественно-государственных и частно-государственных форм управления является одной из первоочередных задач. Социально-культурная регуляция взаимодействия и консолидация субъектов экстремальных видов активности (например, через создание координационного совета по развитию экстремальных видов спорта и активного отдыха). Разработка и реализация новых организационных структур (общественных объединений, государственно-частных партнерств), как ведущих субъектов или агентов социальной адаптации личности. Молодежные общественные организации как инструмент коммуникации с доминирующей в обществе культурой. Посредством официально оформленных общественных отношений в экстремальной культуре молодежь заявляет о своих намерениях, потребностях, объявляет новые тренды. Общество в свою очередь решает, какие первоочередные задачи необходимо решать для достижения культурного консенсуса между существующими субкультурами.

- массовые коммуникации – организация новых моделей взаимодействия посредством масс-медиа и других средств коммуникации. Здесь может быть: издательство книг, производство фильмов, организация музыкальной записи, издание специальных газет, журналов, разработка и выпуск ТВ и радио проектов, организация сетевых видов коммуникации посредством Интернет. К этому же пункту можно отнести организацию конкурсов и фестивалей различного уровня, мастер-классов, творческих школ, лабораторий. Создание открытого сетевого сообщества «экстремалов».

- институционализация – создание социально-культурных институтов новых типов, способствующих реализации активности субъектов социально-культурной деятельности (например, создание современных крупных экстрим-парков в городе Красноярске);

- проектирование и создание малых форм культурно-досуговых учреждений в городе – открытых и закрытых площадок для реализации экстремальной активности молодежи (например, площадки экстремальных видов спорта);

- ресурсное обеспечение деятельности (финансовое, материально-техническое, кадровое, информационное, нормативное и др.).

Организационно-педагогические условия социализации личности в деятельности экстремальных субгрупп молодежи, включают:

- интеграцию семьи, учебных заведений, системы дополнительного образования и социально-культурных институтов;
- координацию экстремальной добровольной деятельности неформальных субкультур;

▪ подготовку инструкторов-педагогов высокой категории по всем видам экстремальных видов спорта и активного отдыха (в настоящее время решение проблемы по организации профессиональной подготовки инструкторов и организаторов-педагогов при интенсивном развитии экстремальных видов спорта становится как никогда актуальным);

▪ организацию и проведение культурно-массовых мероприятий с целью распространения положительного опыта проявления внутренней активности молодежи, правил безопасности, культуры экстремального поведения при занятиях добровольным «экстримом». Создание положительного образа экстремальных видов спорта и активного отдыха у населения как символа здорового образа жизни и высоких достижений.

Внедрение эффективной системы управления становится возможным при соблюдении в комплексе вышеназванных организационных и педагогических условий, в которой одним из эффективных принципов координация активности молодежи является ее координации. Культурологи отмечают, что без координации, как согласования действий участников, не может быть организована деятельность, требующая взаимодействия многих ее субъектов.

Создание современной городской среды предполагает формирование новых механизмов взаимодействия и координации традиционных и инновационных культур, которые, как правило, на первом этапе своего развития приносят не мало проблем, связанных с нарушением общепринятых правил и ценностей.

Решение данных проблем состоит в создании благоприятных материально-технических и организационно-управленческих условий по удовлетворению существующих потребностей у нового поколения в экстремальной активности и прогнозированию новых. Необходимость в этом видят и сами представители экстремальной субкультуры.

В связи с этим в настоящее время особую актуальность приобретает вопрос проектирования новых институциональных форм и разработки специальных программ по развитию экстремальных видов спорта и активного отдыха в современных российских городах.

Литература:

1. Бек, У. Общество риска. На пути к другому модерну [Текст] / У. Бек. – М. : Прогресс – традиция, [2000]. – 383 с.
2. Белик, А. А. Культурология : антропологические теории культур [Текст] : учебное пособие / А. А. Белик. – М. : Российский государственный гуманитарный университет, 1998. – 239 с.
3. Борисов, А. Б. Большой экономический словарь [Текст] / А. Б. Борисов. – М. : Книжный мир, [2003]. — 895 с.
4. Волков В. Показатели качества жизни [Электронный ресурс] / В. Волков. – Режим доступа: http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site125/html/media16947/Volkov_Pokazately_kachestva.doc. – Загл. с экрана.
5. Хорхе Анхель Ливрага. Общество комфорта и философия риска [Электронный ресурс] / Хорхе Анхеля Ливрагу // Журнал «Новый Акрополь». – 2003. - N 1 (34). – Режим доступа: http://www.newacropolis.ru/magazines/1_2003/Obshchestvo_komf_i_fil – Загл. с экрана.

ВЫЯВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ПАРАШЮТИСТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ПРЫЖКА С ЦЕЛЬЮ РОСТА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

БУРКОВА А.М.

ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

О необходимости решения вопросов воспитания потребности в занятиях физической культурой и спортом у широких масс граждан свидетельствует социально-демографическая статистика нашей страны. Ежегодно снижающиеся показатели здоро-

вья и физической подготовки детей, молодежи, призывников, а так же рост и омоложение контингента страдающих от табачной, алкогольной и наркотической зависимостей, говорят об остроте проблемы развития массового спорта. Однако, сегодня мы можем констатировать, что в последние годы в Российской Федерации кардинально изменилось отношение государства к роли физической культуры в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения. В частности об этом свидетельствует тот факт, что третий год в стране успешно реализуется Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», в которой нашел отражение анализ значения физической культуры и спорта для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан, а также необходимости возрождения массового спорта и массовой физической культуры. Наряду с этим, реализуются и соответствующие программы субъектов Российской Федерации.

На сегодняшний день мы можем говорить о росте популярности экстремальных видов спорта среди населения, к которым относится и парашютный спорт. Так на примере Екатеринбургского авиационно-спортивного клуба РОСТО (самого крупного аэроклуба Уральского Федерального Округа) наблюдается положительная динамика не только общего числа занимающихся, но и вновь приобщившихся к этому виду спорта людей. По данным статистики в 2001 году общее количество человек совершивших прыжок в аэроклубе – 2603, а в 2006 году эта цифра составила – 3498, т.е. за 5 лет увеличение числа занимающихся произошло на 34%. Одновременно с этим, положительная динамика наблюдается и среди контингента начинающих парашютистов, если в 2001 году аэроклуб подготовил – 676 начинающих парашютистов, то в 2006 году эта цифра увеличилась на 40% и составила – 946 начинающих парашютистов.

Анализ научной и методической литературы, нормативных документов и изучение программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах РОСТО (ДОСААФ) показывает, что парашютная подготовка данного контингента занимающихся производится уже на протяжении более 70 лет, что позволяет говорить о значительном опыте работы в этом направлении. Однако, нельзя не отметить, что большую часть времени своего существования подготовка начинающих парашютистов решала военные задачи (спасение летного экипажа, десантирование и др.) и лишь в 90-х годах стала рассматриваться как способ отбора для профессионального занятия парашютным спортом, а так же как средство активного и экстремального отдыха. В месте с тем, как свидетельствует статистика парашютных происшествий среди начинающих парашютистов, данный процесс имеет ряд недостатков, поэтому на ряду с другими мероприятиями, проводимыми в аэроклубах по снижению количества происшествий, инцидентов и травматизма, инструкторами осуществляется постоянный поиск и подбор новых, более эффективных средств и методов, позволяющих повысить уровень подготовленности начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка.

На сегодняшний день в аэроклубах РОСТО (ДОСААФ) парашютная подготовка начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка регламентируется двумя основными, определяющими содержание, объем и порядок подготовки документами:

1. Программа №1 «Подготовка начинающих парашютистов, летного состава, курсантов и слушателей ВУЗов» Курса парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации (КПП-2003), который был утвержден приказом Министра обороны РФ 26 мая 2003 г.

2. Программа №8-1 «Прогрессивное обучение свободному падению», утверждена приказом Председателя Центрального совета РОСТО (ДОСААФ) № 65 от 18.06.2004.

Вместе с тем, всесторонний анализ применяемых на территории РФ методик подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка пока-

зал, что их можно разделить по критерию - «времени затраченного на обучение прыжку с парашютом» на две условные группы:

1. «Объемные» - предполагающие наземную подготовку начинающих парашютистов в течение пятидесяти одного часа.

2. «Сжатые» - предполагающие наземную подготовку начинающих парашютистов в течение трех часов.

Данные методики идентичны по структуре, а так же имеют общие цель, задачи обучения и количество обучаемых в группе. Вместе с тем, между группами методик имеются отличия:

- в количестве времени отведенного на обучение прыжку с парашютом;
- в контингенте занимающихся на которых ориентирована подготовка;
- в тематическом содержании занятий;
- в средствах обучения.

Каждая группа методик имеет как свои достоинства так и свои недостатки. Достоинства «объемных» методик:

1. Низкий процент травматизма, инцидентов и происшествий, так как достаточное количество времени отводится на формирование специальных умений, необходимых парашютисту для успешного выполнения прыжка.

2. Наличие в среднем у 55% начинающих парашютистов перед выполнением ознакомительного прыжка уверенности в безотказности парашютной и самолетной техники, в своих силах совершить прыжок, а также уверенности в положительном исходе прыжка с парашютом. Следовательно, присутствует психологическая готовность к выполнению прыжка с парашютом.

3. Глубокое владение учебным материалом по всем основным темам (основы теории прыжка с парашютом; основы движения тел в воздухе; назначение, тактико-технические данные, конструкция учебно-тренировочных парашютных систем и др.), так как данные методики, в своем большинстве, используются для подготовки кадров государственной авиации РФ. Однако, одновременно с достоинством данный пункт можно отнести и к недостаткам, так как дается большой объем фоновой информации (вспомогательной, уточняющей, фактически не используемой начинающими парашютистами во время выполнения прыжка с парашютом), что отрицательно сказывается на качестве усваивания полезной информации (Б.З. Мильнер, 2001). Так же, как показывает практика, 36% занимающихся не доходят до этапа «практического выполнения учебно-тренировочных прыжков с парашютом» из-за - «слишком длительного процесса обучения». Таким образом, необоснованно большое количество теоретической информации, которой необходимо овладеть начинающему парашютисту, приводит к тому, что «тормозится» процесс обучения и «растягиваются» его временные рамки.

Следующим недостатком «объемных» методик является отсутствие динамических (в режиме реального времени) средств демонстрации работы парашютной и самолетной техники. Это значительно усложняет процесс формирования зрительного образа, восприятия и усвоения таких тем как работа и взаимодействие частей парашютных систем в воздухе, которые важны в работе с начинающими парашютистами, что в свою очередь может отрицательно сказываться на формировании уверенности в безотказности работы парашютных систем.

У «сжатых» методик так же существуют достоинства:

1. За равный временной промежуток данные методики позволяют подготовить к выполнению ознакомительного прыжка значительно большее количество начинающих парашютистов по сравнению с «объемными» методиками.

2. Информация предложенная для изучения носит исключительно прикладной характер и дается в сжатом и доступном для восприятия начинающих парашютистов виде. Соотношение полезной и фоновой информации составляет 80% к 20%, что соответствует высокому уровню насыщенности информации.

3. Подготовка по данным методикам проводится только на аэродроме, что положительно сказывается на создании зрительного образа, который особенно важен в работе с начинающими парашютистами. Однако, одновременно с достоинством этот пункт можно отнести и к недостаткам «сжатых» методик, так как эта особенность делает невозможным использование данных методик для многих аэроклубов РОСТО (ДОСААФ), из-за значительного удаления аэродрома (место совершения прыжков с парашютом) и аэроклуба (фактическое место подготовки начинающих парашютистов) друг от друга.

Следующим недостатком данной группы методик следует отметить достаточно высокий показатель травматизма среди начинающих парашютистов. Таким образом, сокращенный этап наземной подготовки, составляющий всего три часа, говорит о недостаточной готовности начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка с парашютом.

К недостаткам «сжатых» методик так же можно отнести небольшой объем времени отводимого на отработку элементов прыжка с парашютом и действий парашютиста в воздухе, а также значительно большее количество сомневающихся в своих силах выполнить прыжок и в положительном исходе прыжка, по сравнению с «объемными» методиками, что свидетельствует о психологической неготовности начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка и может отрицательно сказаться на безопасности, так как организм не сможет адаптироваться к предстоящему воздействию специфических стрессоров за столь короткое время и с таким набором средств наземной подготовки.

В связи с выявленными особенностями, достоинствами и недостатками методик подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка имеется ряд противоречий:

1. Несоответствие между реально используемым в процессе совершения ознакомительного прыжка с парашютом объемом знаний и умений и тематическим содержанием занятий, а так же временем, отводимым на наземную подготовку.

2. Противоречие между формированием у начинающих парашютистов уверенности в надежной работе парашютной и самолетной техники, успешном совершении прыжка с парашютом и наличием постоянной готовности к действиям в особых случаях, возникающим при выполнении ознакомительного прыжка с парашютом.

Психологическая подготовка начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка требует серьезной доработки. По данным педагогических наблюдений, анкетирования, опросов представленных в научных трудах А.А. Белоусова, 1957г; Д.Т. Жорника, К.В. Лушникова, 1969; Л. Гримака, 1971; А.В. Барабанщикова, Н.А. Белоусова, В.В. Сысоева, 1982; известно, что при подготовке начинающего парашютиста, последний преодолевает психологический барьер при выполнении ознакомительного прыжка с парашютом. Особенности такого барьера является эмоциональное напряжение, связанное с необычностью положения тела в момент прыжка, влияние защитного рефлекса организма перед высотой, приводящее к нарушению равновесия между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе и вызывающее некоторое угнетение психической деятельности (С.К. Бородин, 2007). Следствием преодоления психологического барьера большинством обучающихся является тот факт, что выполненные ими ознакомительные прыжки сопровождалось, по их словам, «недостаточно контролируемым чувством страха», «неуверенностью в своих действиях».

Важной является проблема сохранения и закрепления приобретенных знаний и умений. Исходя из положений представленных в научной литературе (Л.П. Гримак, В.В. Лебедев, Д.Д. Шерман и др.), известно, что на сформированные умения и навыки отрицательно влияют длительные перерывы между окончанием обучения и моментом совершения прыжка с парашютом. При изучении этой проблемы были использованы

результаты исследования А.В. Барабанщикова, Н.А. Белоусова и В.В. Сысоева, в которых был проведен сравнительный анализ ошибок допущенных начинающими парашютистами на завершающем этапе наземной отработки элементов прыжка и после трехмесячного перерыва. Авторы констатируют, что умения и навыки необходимые для успешного совершения прыжка с парашютом постепенно угасают, исчезает четкость в выполнении ряда движений, а некоторые из них забываются, что приводит к ошибкам. Это относится к умениям и навыкам отделения от самолета, разворота в подвесной системе, управления парашютом при схождении и приземлении.

При перерывах в отработке действий парашютиста в воздухе и элементов прыжка с парашютом могут сохраняться основные черты навыка, последовательность его фаз, но теряется способность эффективного выполнения тонких элементов. В наибольшей степени утрачиваются самые сложные элементы навыка, а так же вегетативные его компоненты. Наиболее сложные компоненты могут ухудшаться даже при перерывах в несколько дней. Еще больше они страдают при длительных перерывах (недели, месяцы) (Ж.К. Холодов, М.В. Сахарова, 2002). Так происходит, например, при подготовке начинающих парашютистов по «объемным» методикам. Поэтому необходимое условие для формирования и сохранения умений это занятия на снарядах и тренажерах, максимально повторяющих этапы предстоящего прыжка с парашютом, а так же сведение к минимуму перерывов между окончанием обучения и моментом совершения прыжка с парашютом.

Анализ многочисленных опросов и результаты проведенного анонимного анкетирования показали, что после прохождения подготовки по «объемным» методикам и при наличии недельного и более перерыва между окончанием подготовки и совершением прыжка, в 22% случаях начинающие парашютисты высказали неуверенность в положительном исходе прыжка, 36% обучаемых не дошли до этапа «практического выполнения учебно-тренировочных прыжков с парашютом», остальные 42% с уверенностью выполнили ознакомительный прыжок, при этом, из 64 совершивших прыжок травму легкой степени тяжести (ушиб) получил 1 человек. В свою очередь, среди обучающихся по «сжатым» методикам 28% начинающих парашютистов показали неуверенность в положительном исходе прыжка, 3% занимающихся в самолете отказались выполнить прыжок с парашютом, остальные 69% с уверенностью выполнили прыжок, однако из 97 выполнивших прыжок травмы легкой и средней степени тяжести (ушиб, вывих) получили 9 человек.

Вышеперечисленные факторы негативно сказываются на психологической готовности начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка с парашютом, порождают неуверенность в своих силах, сомнение в надежной работе парашютной и самолетной техники, удачном исходе прыжка. Это приводит к запоздалому принятию решений, неграмотности, растерянности, скованности либо спешке, в действиях парашютиста в воздухе и как следствие, к травме при приземлении. С нашей же точки зрения основным фактором негативно влияющим на уровень парашютной подготовленности в целом и психологическую готовность к выполнению ознакомительного прыжка в частности, является недостаточность теоретических и методических разработок.

3. Противоречие между признанием многими авторами наличия воздействия специфических стресс-факторов на организм занимающихся во время выполнения прыжка с парашютом и учетом особенностей этого влияния. Наряду с этим, проведенное нами исследование показывает, что экспертная комиссия отмечает неготовность начинающих парашютистов к воздействию специфических стрессоров, что выражается в большом количестве ошибок сделанных начинающими парашютистами во время выполнения ознакомительного прыжка.

Так же нами были проведены: исследование используемых методик подготовки начинающих парашютистов в Екатеринбургском, Курганском и Нижнетагильском

авиационно-спортивного клубах, анализ учебных программ и тематических планов, а так же опросы инструкторско-преподавательского состава. Это позволило сформулировать следующие выводы:

1. Вследствие того, что все аэроклубы РОСТО (ДОСААФ) руководствуются едиными документами, регламентирующими парашютную подготовку начинающих парашютистов, принципиальных отличий в структуре и содержании подготовки парашютистов данного контингента мы не обнаружили.

2. Методика подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка не претерпевала изменений на протяжении последнего десятилетия, чего нельзя сказать о парашютной технике.

3. Подавляющее большинство опрошенных (инструкторский состав, сами обучаемые) признает необходимость доработки, коррекции или совершенствования используемых методик парашютной подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка с парашютом.

Вместе с тем, достоверно известен тот факт, что учебные программы и методики по парашютной подготовке начинающих парашютистов используются не только аэроклубами РОСТО (ДОСААФ), но и другими организациями, например, «Первоначальная подготовка парашютистов» с целью отбора кандидатов для укомплектования Региональных поисково-спасательных баз (РПСБ); «Подготовка начинающих парашютистов» для курсантов учебных заведений летной направленности; «Первоначальная подготовка парашютистов» для службы в Воздушно-десантных войсках МО РФ. Однако, они не могут быть приняты за основу при подготовке начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка в аэроклубах РОСТО (ДОСААФ), так как преследуют разные цели.

Нельзя не отметить, что за рубежом подготовка начинающих парашютистов тоже имеет место, но организована она иначе, чем в России. А именно, данная подготовка в зарубежных аэроклубах осуществляется по методике AFF (Accelerated Free Fall- ускоренное обучение свободному падению), разработанной Кеннетом Колеманом (США) в конце 80-х годов для проведения интенсивного, индивидуального обучения для желающих заниматься парашютным спортом. Свой первый прыжок, в целях ознакомления, начинающий парашютист осуществляет совместно с инструктором, с использованием парашютной системы «Тандем». Этот парашют имеет абсолютно разные технические и тактические характеристики в сравнении с тем, на котором осуществляет ознакомительный прыжок начинающий парашютист в России. Основной особенностью данной методики является то, что она предназначена для индивидуальной работы с обучаемым, что в свою очередь делает ее менее доступной для широкого использования. Так же внедрение этой методики в работу большинства отечественных аэроклубов не представляется возможным из-за отсутствия необходимой материально-технической базы, специально подготовленного инструкторского состава и экономических соображений.

Таким образом, в настоящее время как у нас в стране, так и за рубежом существует ряд методик подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка, однако их механическое перенесение для внедрения в работу аэроклубов РОСТО (ДОСААФ) невозможно по вышеуказанным причинам.

Обобщая вышесказанное можно заключить, что устранение выявленных в методиках подготовки начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка недостатков, а также учет их особенностей и противоречий позволит не только повысить уровень готовности начинающих парашютистов к выполнению ознакомительного прыжка, но и сделать парашютный спорт более доступным и безопасным для широких масс граждан.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Многочисленными исследованиями доказана тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности.

Для того, чтобы физическая культура оказывала оздоровительное воздействие на занимающихся, необходимо применять обоснованные средства, адекватные нагрузки, регулярный врачебно-педагогический контроль. Важную роль в регулировании физкультурно-оздоровительного процесса играет построение различных систем и программ занятий на базе научно обоснованных разработок с учетом психофизиологических особенностей конкретного человека.

Сейчас разработаны и апробированы многие авторские комплексы и программы упражнений оздоровительной направленности. В их числе беговые нагрузки по Куперу, режим 1000 движений по Амосову, 10 тысяч шагов каждый день по Михо Икаи, бег ради жизни по Лидьярду, система Могауза, изометрическая гимнастика по Томпсону, калланетика и другие. Появились новые направления ОФК – различные виды аэробики, акваформинг, восточные гимнастики, и процесс создания новых систем и программ продолжается.

Цель исследований: педагогическое и психофизиологическое обоснование и экспериментальная проверка содержания и структуры занятий оздоровительной физической культурой, направленных на повышение физической работоспособности, укрепление здоровья и увеличение продолжительности активной жизни.

Задачи исследования:

1. Разработать экспертную систему и алгоритм назначения режима двигательной активности по объему, интенсивности, кратности, выбору средств по результатам тестирования физического состояния.
2. Сформировать содержание и структуру занятий ОФК для различных социальных групп населения с учетом педагогического и психофизиологического обоснования.
3. Экспериментально обосновать эффективность использования разработанных программ.

Методы исследования: изучение литературы, патентный поиск, анкетирование, тестирование, антропометрические измерения, медицинские, физиологические исследования, педагогический эксперимент, компьютерное программирование, статистический анализ.

Организация исследования.

Исследование проводилось в три этапа: 1 – разработка основных критериев оценки психофизиологического состояния занимающихся и алгоритма назначения режима двигательной активности по результатам тестирования; 2 – обоснование концепции применения полученной информации по результатам тестирования для разработки и структуры занятий ОФК; 3 – экспериментальное обоснование эффективности использования разработанных программ для различных социальных групп населения.

В ходе выполнения исследования были проанализированы результаты обследования дошкольников, школьников, студентов, взрослого населения общей численностью 931 человек, из них 423 мужчины и 508 женщин.

Критериями оценки психофизиологического и функционального состояния занимающихся ОФК по многочисленным исследованиям зарубежных и отечественных специалистов являются показатели функциональной пробы с измерением АД, ЧСС, оценка функционального состояния дыхательной, антропометрия, двигательная подготовлен-

ность, нервно-психическое напряжение, наследственные особенности. Для определения этих показателей была сформирована батарея тестов и антропометрических измерений.

Морфофункциональные показатели: масса тела, окружности грудной клетки, талии, бедер, запястья, ЧСС и АД в покое, нагрузке и восстановлении, кистевая динамометрия, ЖЕЛ, ортостатическая проба, задержка дыхания на вдохе.

Для определения уровня нервно-психического напряжения оценивались уровень тревожности, вегетативный коэффициент и комфортность состояния по Люшеру, самооценка здоровья (для взрослых).

Двигательная подготовленность оценивалась по показателям аэробной, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации.

Для оценки отдельных и интегральных показателей физического состояния была сформирована база знаний с учетом возрастных и половых особенностей.

Алгоритм интенсивности и объема физической нагрузки предусматривал исходный уровень физического состояния по результатам тестирования.

Концепция применения полученной информации по результатам тестирования строилась с учетом методологии разработки программ ОФК для различных социальных групп населения. Физкультурно-оздоровительные занятия, в зависимости от цели, различаются степенью нагрузки, направленностью и специализацией. Уровень начальной физической нагрузки связан с результатами тестирования, и это отражается в методике занятий, выборе средств и сроках повторного тестирования. Структура физической подготовки имеет различный характер и продолжительность и решает основные задачи – восстановление, сохранение, развитие и поддержание достигнутого уровня подготовленности.

Технология разработки программ и последовательность ее формирования представлены ниже.

Необходимо выполнение следующих действий:

1. Обследование у специалистов и выявление состояния своего здоровья.
2. Определение факторов риска и борьба с ними.
3. Установление места, которое занимает ваше здоровье в общей иерархии ценностей.
4. Обследование(тестирование) и определение уровня своего физического состояния для установления его исходного уровня.
5. Постоянное повышение знаний в области здорового образа жизни.
6. Разработка индивидуальной программы занятий на основании результатов тестирования и личных предпочтений.
7. Постоянный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Пример результатов тестирования и рекомендаций по двигательному режиму приводится ниже:

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Фамилия, имя, отчество: Пантелеева Л.Н.

Дата и время: 12.10.2007 11 :00; Пол: женский; Возраст: 68 лет

Характер труда: умственный; Профессия: геофизик

Рост: 162 см.; Вес: 80 кг.

ЧСС в покое: 80 уд./мин; АД сист. в покое: 140 мм.рт.ст.; АД диаст. в покое: 80 мм.рт.ст.

Окр. груди на вдохе: 103,0 см.; Окр. груди на выдохе: 101,0 см.

Окр. груди в паузе: 102,0 см.; ЖЕЛ факт.: 2600 мл.

Окр. талии: 98,0 см.; Окр. бедер: 118,0 см.; Окр. запястья: 18,0 см.

Проба Штанге: 30 с

Ваше телосложение гиперстеническое (крепкое)

Весо-ростовое соотношение (индекс Кетле): 494 (выше нормы)
 Индекс Эрисмана: 21 см. (гр. клетка широкая)
 Жизненный индекс: 32 (норма); Силовой индекс: 19 (ниже нормы)
 Весо-ростовой индекс (ВМІ): 30,48 усл.ед.
 Люшер: АТ-норма: 16 - промежуточное состояние между комфортом и дискомфортом;
 ВК (вегетативный коэффициент): 1,1 - внутренняя готовность к реализации сил в деятельности; Психическая работоспособность: 8 - высокая
 Ситуативная тревожность: 45 - умеренная; Личностная тревожность: 50 - высокая
 Субъективная оценка здоровья выше средней (16)
 Уровень аэробной выносливости: 14,0 усл.ед. (ниже среднего)
 (ЧССпокоя=80 уд/мин, ЧССнагр.=140 уд/мин, ЧССвосст.=120 уд/мин)
 Уровень мышечной выносливости: 10 раз (средний)
 Уровень гибкости: 0 см. (ниже среднего)
 Уровень быстроты: 20 см. (выше среднего); Уровень координации: 13 с (выше среднего)
 Уровень Вашей физической подготовленности: 17 усл.ед. (средний)
 Возраст по морфофункциональным показателям и двигательной подготовленности: 66 лет

РЕКОМЕНДАЦИИ

Поздравляем! Ваш биологический возраст по результатам тестирования: 63 года (Коэф. БВ = 0,926)

Индекс функциональных изменений: 3,42 усл.ед.

Функциональные возможности системы кровообращения: сниженные, неудовлетворительная адаптация

Вам следует обратить внимание на приобщение к здоровому образу жизни, в том числе средствами оздоровительной физической культуры - дозированная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ритмическая гимнастика, танцы и другие.

Интенсивность нагрузки по ЧСС: 130 ± 10 уд/мин

Продолжительность 1 занятия: 40-50 мин.

Число занятий: 3-4 в неделю

Занятия избранным видом двигательной активности (видом спорта) или:

Рекомендуются занятия по специальным программам (см. брошюру).

После 10-15 занятий рекомендуем Вам пройти повторное тестирование для определения характера произошедших изменений и дополнения Вашей программы занятий

Экспериментальное обоснование разработки и использование программ ОФК представлены в табл.1,2.

Таблица -1 Результаты обследований студентов СП ГУВК (юноши) ($X \pm \sigma$ n=20)

Показатели	Обследование		Достоверность различий
	1-е	2-е	
Масса тела, кг	$64,5 \pm 5,8$	$66,6 \pm 5,0$	$> 0,05$
Жизн. инд. мл/кг	$68,4 \pm 4,5$	$64,4 \pm 4,4$	$> 0,05$
Инд. выносл., усл.ед.	$5,0 \pm 2,4$	$6,6 \pm 3,4$	$< 0,05$
Мышеч. выносл., раз	$34,8 \pm 6,7$	$40,4 \pm 3,9$	$< 0,05$
Координация, с	$43,1 \pm 21$	41 ± 17	$> 0,05$
Ур. физ. подготов. усл.ед.	21 ± 4	$20,0 \pm 3$	$> 0,05$
МПК, мл/кг/мин	$55,5 \pm 2,2$	$54,4 \pm 3,7$	$> 0,05$

Таблица - 2 Динамика морфофункциональных показателей участников школы ЗОЖ (женщины, n- 18, X±σ)

Показатели	Обследование		Достоверность различий (p)
	1-е	2-е	
Возраст, лет	58,5±9,3	58,5±9,3	> 0,05
ЧСС покоя, уд/мин	71,0±7,4	70,2±5,4	> 0,05
АД систол. мм.рт.ст.	129,5±14,5	126,2±19,4	> 0,05
АД диастол.мм.рт.ст	80,3±10,2	69,4±19,0	< 0,05
Вес-ростовое соотн(ВМІ)	26,7±5,5	26,6±5,1	> 0,05
Ситуативная тревожн, ус.ед	39,9±15,3	33,4±7,4	< 0,05
Физическая подготовл. ус.ед.	19,5±3,5	20,6±2,7	> 0,05
Самооценка здоровья. усл. ед.	11,2±4,0	9,1±4,1	< 0,05
Индекс функц. изменений (по Баевскому), усл.ед.	2,96±0,5	2,89±0,4	> 0,05
Биологический возраст, лет	47,8±11,6	47,0±11,0	> 0,05
Уровень физического здоровья (по Апанасенко), усл.ед.	4,5±3,9	5,9±4,0	< 0,05

В результате исследования и полученной комплексной информации об эффективности занятий ОФК, о психическом, физиологическом состоянии, социальном благополучии занимающихся обоснована методология построения и разработана технология использования экспертных систем, позволяющих оптимизировать процесс формирования здорового образа жизни, проведен сравнительный анализ показателей физического и психического здоровья, социального благополучия занимающихся, выявлены закономерности формирования физической активности различных возрастных групп

Выводы.

Научные исследования и практический опыт показывают, что как недостаток, так и избыток мышечной активности оказывает неблагоприятное влияние на организм. Из этого следует, что существует некоторый оптимальный уровень физической активности, который оказывает максимально благоприятный эффект. Следовательно, основным направлением использования физических нагрузок является их оптимизация.

В результате выполненного исследования разработаны основные критерии оценки физической подготовленности различных поло-возрастных категорий населения (от 5 до 80 лет), алгоритм назначения режима двигательной активности по объему, интенсивности, кратности, выбору средств; компьютерная система с базой знаний и наличием программ ОФК для различных социальных групп населения.

Определены критерии оценки психофизиологического состояния занимающихся по показателям ЧСС, АД, ЖЕЛ, уровня тревожности, вегетативного коэффициента, адаптивного потенциала и другим признакам.

Важное значение имеет система мониторинга физического состояния, позволяющая отслеживать характер происходящих изменений в процессе занятий физической культурой и возможность корректировать программы занятий, добиваясь их выраженного оздоровительного воздействия.

Экспертная система для оценки уровня физического состояния и для формирования индивидуальных программ занятий физической культурой на базе компьютерной системы «ФАКТОР» позволяют определять степень оздоровительного воздействия занятий по разным программам. Многолетнее использование компьютерной системы подтвердило ее эффективность.

Сформированы содержание и структура занятий оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп населения по результатам тестирования и оценки исходного уровня физического состояния, а так же на основании личных предпочтений в выборе средств физической культуры.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА СО СМИ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА «УГМК»)

ГОГИЯ Е., СЕРОВА Н.Б.,
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Возрастание роли спортивной коммуникации в современном обществе обусловлено тем, что сегодня спорт занимает важное место в социальной системе. Он способствует физическому, интеллектуальному, нравственному, эстетическому воспитанию и самосовершенствования личности, является фактором национального сплочения, укрепления международного сотрудничества.

Вместе с тем, система спортивных коммуникаций, в основе которых лежит взаимодействие спортивных клубов со средствами массовой информации, складывающаяся в нашей стране в постсоветский период, развивается неадекватно общественным потребностям. Это особенно заметно в регионах и нуждается в повышении уровня ее организованности, в повышении профессионализма ее основных субъектов в соответствии с запросами общества.

Научные исследования спортивных коммуникаций призваны выявить наиболее продуктивные модели деятельности средств массовой информации, которые обеспечили бы открытость, публичность спортивной деятельности различных клубов, эффективность процессов популяризации спорта, пропаганды его ценностей. Особенно актуальными являются исследования взаимодействия спортивных клубов со средствами массовой информации.

Исследований, целенаправленно изучающих проблемы взаимодействия спортивных клубов со СМИ в современной России, практически нет. Этим и обусловлена новизна нашего исследования. Его цель: изучение особенностей взаимодействия спортивного клуба со средствами массовой информации в современном обществе и последующая выработка рекомендаций по усовершенствованию, повышению эффективности данного взаимодействия. Объектом нашего исследования стала деятельность PR отдела баскетбольного клуба «УГМК», а предметом - управление взаимодействием этого клуба со средствами массовой информации.

В соответствии с поставленной целью перед нами стояли следующие основные задачи:

1. Исследовать сущность, структуру и современное содержание медиарилейшнз.
2. Дать краткую характеристику баскетбольного клуба «УГМК», рассмотреть его историю развития и современное состояние, основные достижения.
3. Проанализировать работу PR-отдела баскетбольного клуба «УГМК».
4. разработать рекомендации по усовершенствованию работы PR-отдела баскетбольного клуба «УГМК».

В рамках данного исследования проведен анализ деятельности PR отдела баскетбольного клуба «УГМК», в результате которого были отмечены следующие особенности:

- высокий уровень организации взаимодействия со СМИ;
- использование интернет-технологий;
- высокий рейтинг баскетбольного клуба среди представителей региональных СМИ;
- использование большого количества форм взаимодействия баскетбольного клуба со СМИ.

Тем не менее, несмотря на ряд достоинств, были выделены несколько недостатков и разработаны мероприятия по их усовершенствованию. Мероприятия по усовершенствованию деятельности PR отдела разделены на:

1. мероприятия по совершенствованию неэлектронного PR:
 - разработка корпоративного имиджа;
 - введение PR аудита;
 - расширение принципов наружной рекламы;
 - организация конкурсов среди болельщиков;
 - разработка должностных инструкций сотрудников отдела
2. мероприятия по совершенствованию электронного PR:
 - участие в форумах;
 - организация блогов;
 - введение системы CRM;
 - введение интернет-рекламы.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО КЁРЛИНГА КАК СОЦИАЛЬНОЙ ИННОВАЦИИ

ДРОН П.Д.,
ФГОУ ВПО РГПУ им. А. И.Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. К сожалению, разительно отличаются показатели по количеству населения, занимающегося спортом, в странах Европы (порядка 40%), от данных по России (в Москве, и это не худший показатель, - 7%).

Современное неудовлетворительное состояние физического и психического здоровья населения России, недостаточность условий для самореализации личности заставляет изыскивать новые резервы для изменения ситуации. В качестве такого резерва рассмотрим перспективы развития кёрлинга, как социальной инновации.

Целью инновации является снятие последствий деструктивных процессов или получение новых (или с новыми свойствами, функциями) продуктов или услуг с высоким рыночным потенциалом. Существующее сегодня в жизни российского общества противоречие между необходимостью обеспечить современное качество самореализации человека и невозможностью решить эту задачу традиционным путем и явилось таким дисбалансом. Соответственно, возникла необходимость инновации как действия или результата действия, в основе которого лежит использование новых форм деятельности (или новый к ним подход), воплощенных в новые технологии, новые комбинации производственных факторов.

Согласно многочисленным исследованиям становления новых, инновационных видов спорта эффективность данного процесса определяется комплексом взаимосвязанных факторов. Среди этого комплекса представлен и фактор социальной доступности, особенно важный в современных социально-экономических условиях. Представляется, что социальная доступность имеет наибольшую значимость для обеспечения массовости занятий видом спорта. Этот фактор включает следующие составляющие:

- величина материальных затрат, необходимых для занятий видом спорта (стоимость инвентаря, экипировки, аренды спортсооружений);
- наличие у населения достаточных средств для оплаты занятий видом спорта;
- заинтересованность населения (прежде всего молодежи) в занятиях видом спорта, т.е. его популярность.

По мнению К.Ю. Задворнова, первого президента федерации кёрлинга России, факторами, определяющими перспективы массового развития данной игры как вида инновационной молодежно-спортивной деятельности, могут являться следующие факторы:

- наличие организационно-финансовых возможностей у молодежи для занятия данным видом спорта;
- наличие организационно-финансовых возможностей у государственных органов управления физической культурой и спортом для оказания поддержки развитию кёрлинга как нового вида спорта;
- признание специфики кёрлинга как вида спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях;
- материально-технические возможности для культивирования игры (в том числе спортивные сооружения, оборудование и инвентарь);
- специфика спортивных традиций региона (спектр популярных и традиционно развиваемых видов спорта);
- естественно-природные условия для занятий кёрлингом;
- организационно методические возможности и наличие кадрового потенциала для развития кёрлинга.

Рассмотрим возможности развития кёрлинга в контексте самореализации молодежи.

Первое подтвержденное упоминание о кёрлинге (curling) относится к 1511 году, это одна из старейших спортивных игр. В России первые соревнования по данному виду спорта датируются 1873 годом; возрождение кёрлинга, развитие которого было прервано мировой войной и революционными событиями, приходится на 1991 год (Санкт-Петербург). Первый чемпионат страны был проведен в сезон 1992-1993 года. Несмотря на заметные успехи молодого российского кёрлинга на международной арене (что, наряду с его олимпийским признанием, привело к росту популярности данного вида спорта среди молодежи), к особенностям его отечественного развития стоит отнести фактическое отсутствие массовой формы кёрлинга в России.

Такое положение нельзя считать нормальным, учитывая потенциал кёрлинга как социальной инновации. Физическая культура и спорт в целом представляют собой значительный фактор оптимизации психофизического состояния и развития человека, его биосоциальной адаптации, профилактики девиантного поведения и негативных социальных явлений в современном обществе. Кёрлинг, в силу своей специфики, представляет собой физкультурно-спортивную деятельность, наиболее способствующую самореализации молодого человека в современных социально-экономических условиях.

По мнению ученых (К.Ю. Задворнов, К.А. Кожемякин), по специфике участвующих в работе функциональных систем организма, кёрлинг интегрирует мыслительные процессы и ресурсы энергообеспечения человека, а по своей информативности благоприятно воздействует на воспитательный компонент. От 90% до 80% респондентов, молодых спортсменов-кёрлеров, ставших участниками опроса (К.А.Кожемякин), показали, что кёрлинг, как вид спортивной деятельности развивает командную сплоченность, волевые качества (выдержку, самообладание, самостоятельность, психологическую устойчивость), формирует качества лидера (в широком аспекте лидерства – конструктивного, эмоционального, интеллектуального), является высоко интеллектуальным видом спорта. Данные, полученные специалистами в области кёрлинга (К.Ю.Задворнов, И.В.Минин и др.), позволяют утверждать, что в процессе тренировок и соревнований по кёрлингу у молодого человека формируется компетенция, связанная с управленческой деятельностью. Она может рассматриваться применительно к регулированию психических состояний отдельных игроков команды и всего коллектива в целом, готовности команды к ведению эффективных действий в ходе матча. Следует отметить, что особенностью кёрлинга как вида спорта является также наличие и строгое соблюдение специального кодекса поведения спортсменов и тренеров, называемого в кёрлинге «дух кёрлинга» (The Spirit Of Curling), который приводится в официальных правилах Мировой кёрлинговой федерации. Его содержание направлено на утверждение «истинной спортивности дружелюбия и уважительного поведения». Соблюдение подобного кодекса, нахождение в ат-

мосфере единомышленников, разделяющих идеи «духа кёрлинга», оказывает позитивное влияние на личность молодого человека.

Для кёрлинга, несмотря, что он является зимним видом спорта, не требуется сверхсложное специальное оборудование и амуниция. Фактическое отсутствие в стране специализированных кёрлинговых крытых катков, лимитирующее успешность выступлений российских сборных, не является препятствием для массового развития игры, как формы физкультурно-спортивной деятельности, которая не предполагает достижения результатов мастеров. При массовом же развитии кёрлинга затраты на его развитие снизятся в значительной степени. Для российского менталитета также характерна традиционная популярность зимних видов спорта, что определяется естественно-природные условия нашей страны.

Кёрлинг, как вид спорта, уже прошел в нашей стране первый этап – этап начального становления. Сформирована национальная структура функционирования вида спорта – Федерация кёрлинга России, признанная на международном уровне и опирающаяся на деятельность своих региональных отделений. Произошла организация взаимодействия федерации с государственными и общественными органами управления физической культурой и спортом. В отдельных регионах созданы опорные центры кёрлинга: Санкт-Петербург, Москва, Екатеринбург. Существует национальная программа развития кёрлинга. К факторам, позволяющим рассчитывать на успешное развитие кёрлинга как социальной инновации в нашей стране, можно также отнести наличие сложившихся специализированных центров подготовки и переподготовки кадров, а также опыт проведения научно-методических исследований в сфере кёрлинга.

Таким образом, существуют все предпосылки для использования потенциала кёрлинга в качестве социальной инновации.

ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ КУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

ЗЕБЕЛЯН А.В., ГОЛОМИДОВА М.В.
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург, Россия

Экономический кризис в России привел к значительному падению уровня жизни населения, общему ухудшению условий труда и занятости населения. Не обошел процесс своим негативным влиянием и молодежь: наряду с общими проблемами особенно четко обозначились проблемы молодежи. К ним относятся: ухудшение возможности для получения образования, сложности трудоустройства, отсутствие правильного досуга, полноценного культурного развития. Следствием этих и других проблем стал рост опасных социальных пороков среди молодежи: преступности, наркомании, проституции, а также падение престижа честного производительного труда и криминализация занятости.

Положение молодежи усугубляется ее слабой организованностью. В настоящее время нет ни одной массовой спортивной молодежной организации для непрофессионалов, способной занять молодежь после учебы и перенести со дворов в залы. Систематическую, целенаправленную работу с молодежью проводят не все спортивные организации. Это ослабляет приток в спортивные организации новых членов, заставляя оставаться на улицах для самовыражения.

Как известно, в больших городах практически каждая школа и ВУЗ имеют свои собственные стадионы. Но, как показывает практика, эти стадионы заполняются только во время школьных уроков, а в свободное от уроков время полностью пустуют. Многие ответственные за развитие спорта лица, обосновывают это тем, что теперешняя молодежь не заинтересована спортом, как это было раньше. В то время нельзя было

представить стадион без людей. Тогда проводились соревнования среди дворовых команд, играли не только дети, но и их родители. Спорт завораживал, затягивал. Спортивными событиями интересовалась большая часть населения. Сейчас же на школьных стадионах частенько видишь пожилых людей, которые не могут забыть то время и поддерживают здоровье с помощью утренних пробежек, а не школьников, которые в это время сидят в подворотнях и подъездах.

Еще хуже того, что на данный момент в городах проводят различные обязательные спортивные мероприятия, но в них принимает участие совсем незначительная часть учащихся. Порой даже, бывает, на соревнования привозят людей из школы, чтобы только отметить, что они посетили это мероприятие.

Цель настоящей работы – продемонстрировать возрождение молодежной массовой спортивной культуры на примере всероссийского фестиваля «Сникерс-Урбания».

Актуальность проведения мероприятия «Сникерс-Урбания» обусловлена, с одной стороны, потребностью молодежи в получении полноценного досуга, возможностью продемонстрировать личные достижения в той или иной области, интересом к новейшим тенденциям «молодежной моды» и необходимостью пропаганды здорового образа жизни, с другой стороны, потребностью производителей товаров и услуг встретиться со своей целевой аудиторией.

Сникерс Урбания - это самая крупная акция продвижения массовой молодежной культуры в российской практике. Урбания проходит уже восемь лет и всего за месяц фестиваль задействует 10 крупнейших городов России.

Соревнования Урбании – это шанс для каждого заявить о себе и о своем таланте. Ежегодно представленные направления фестиваля URBAN Sound (конкурс молодых исполнителей музыки альтернативных направлений), Capital SU (соревнование городов за звание Столицы фестиваля следующего года) и URBAN Eye (конкурс фоторепортажей о фестивале) дают возможность каждому проявить себя по максимуму.

Всего официально приняты следующие виды соревнований.

URBAN Sound. Выступление в стиле хип-хоп. Победившие получают шанс записать свой сингл в профессиональной звукозаписывающей студии. Победа в единственном подобном соревновании в нашей стране может стать отличным стартом для молодых исполнителей.

URBAN Eye. URBAN Eye – соревнования для начинающих фоторепортеров, которые следят за происходящим на фестивале в родном городе. Самые интересные, по результатам голосования на сайте Урбании, фото-материалы приносят автору не только победу на фестивале и сертификат на покупку профессиональной аппаратуры, но и статус официального фотографа Сникерс Урбании следующего года.

Capital SU. Конкурс развивает уважение к своему родному городу. Ответив на максимальное количество вопросов по городу, можно завоевать ему статус следующей столицы фестиваля.

SU Fashion Limited Edition. Стиль жизни участника URBAN-движения во многом определяет стиль его одежды. Каждый год представляет коллекцию SU Fashion, в которой рассказывает о самых последних трендах в URBAN-моды. Многие вещи можно выиграть сразу же.

Площадки фестиваля. Территория творческой свободы для участников соревнований и захватывающих зрелищ для их болельщиков – все это площадки фестиваля, где разворачиваются основные его события.

Muzic – сцена основного действия. Именно здесь проходит соревнования URBAN Sound и определяется лучшая URBAN-группа года, а выступления хедлайнеров завершают фестивальные дни в каждом из городов.

HeОлимпия. Дает возможность велосипедистам, роллерам и скейтерам продемонстрировать все стили экстремального катания. HeОлимпия - место сбора самых отчаян-

ных любителей острых ощущений.

BreaKing. Рассказать о яркой жизни урбаниста может и язык тела. С этим уверенно справляются, вытворяя чудеса акробатики, лучшие танцоры.

BombArt. Яркие краски жизни оживают на серой бетонной плите. Рисунки и есть граффити дают возможность посмотреть на мир глазами участников соревнования.

Фестиваль не стоит на месте. Каждый год организаторы тщательно отслеживают меняющиеся тенденции молодежной культуры и предлагают все новые виды уличного спорта. В последний год Сникерс Урбания дала возможность настоящим поклонникам экстремального уличного спорта проявить себя – новая дисциплина в составе мероприятия паркур (покорение городских вершин). Такой возможности у представителей этого пока неофициального вида спорта не было нигде. Проходило все, как и на настоящих соревнованиях, были выступающие, были судьи, были поклонники. Оценивали соревнования в этой дисциплине и делились своим мастерством преодоления всевозможных препятствий с участниками Урбании ребята из команды Tracers, которая стоит во главе Российской Ассоциации Паркура – одной из самых уважаемых организаций в сфере паркура в мире.

Таким образом, Сникерс Урбания – это комплексное мероприятие, собирающее молодежь разных возрастных группах и с разными интересами, дающее возможность показать свои достижения, поделится опытом, найти друзей и единомышленников, приобщиться к современным видам спорта и творчеству.

ЭКОСПОРТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

КАЛИНКИН Л.А., НИКОЛЕНКО Ю.И., ЧЕКИРДА И.Ф.
ВНИИФК, Москва-Россия, Никосия-Кипр, Афины-Греция

Спорт, физические соревновательные устремления, тренировки – неотъемлемая часть жизни современного человека. Однако в большинстве видов спорта заложены либо односторонность двигательного акта, либо жесткость единоборства. Не отрицая значимость развития этих качеств, предлагается вид спорта, при занятиях которым у человека формируются:

- способность к универсальной двигательной активности;
- экофильный характер, стремление к максимально частым контактам с природой;
- способность к творческой научно-технической деятельности и деловой предприимчивости (изобретения, внедрение экологически чистых научных и технических решений в производство, патентование и лицензирование, коммерция и др.).

Одним из таких способов воздействия является новый вид спорта – экоспорт. Преодоление пространства в трех средах на воде, земле и в воздухе с использованием технических средств не загрязняющих или минимально загрязняющих для данного класса устройств окружающую среду – решает несколько воспитательных задач. Во-первых, акцентируется внимание на необходимости использования аэробных принципов физической нагрузки на организм. Во-вторых, выделяется такая составляющая физиологии физического воспитания, как психофизическое сопряжение – особое качество, развитию которого придается в настоящее время недостаточное внимание. В третьих – в процессе воспитания привносится элемент нового технического мышления – использование в технике для перемещения человека возобновляемых источников энергии. Завершает комплекс воспитательных задач, особо выделяемый экологический компонент, цементирующий основы экоспортивных тренировок и соревнований движения.

Ориентировочная формула экоспорта – 1 + 1 + 1 (1 миля по воде + 1 км по земле + 1 км или 1 мин полета по воздуху).

В зависимости от возраста участников и степени их профессионализма расстояние может быть кратным основной формуле - десятки метров для детей и десятки километров и минут для взрослых спортсменов.

В качестве технических средств в экоспорте могут быть использованы: пневмокаркасные или сборно-разборные плавсредства - для перемещения по воде; роликовые коньки, лыжероллеры - для перемещения по земле; для полета по воздуху оптимальным является параплан - практически безопасное устройство, позволяющее стартовать с земли в воздух.

Существует 4 разновидности экоспорта (летний и зимний варианты; горный, суперэкспорт). Летний вариант может включать соревнования по виндсерфингу вместо гребли, а в горной местности используется горный велосипед. Зимний вариант от летнего отличается наличием в качестве транспортных средств лыж и коньков для шорттрека.

Профессиональные спортсмены в составе команды из 3-х человек принимают участие в соревнованиях по суперэкспорту: по воде - на яхте, по земле - на велосипедах, по воздуху - на парапланах. Дистанция - десятки километров по воде, по земле и десятки минут полета в воздухе. Зачет - по первому лучшему результату в каждом виде.

Спортивные навыки, реализуемые в трехмерной естественной природной среде в значительной степени обогащают представителей подрастающего поколения не только физически, но и эмоционально, дают возможность реализовать себя как деятельную часть сложного по структуре окружающего мира, включая социогенную обстановку. Важным элементом занятий экоспортом является его относительная вседоступность как для простых школьников – физкультурников, так и для спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в разных видах спорта.

Представители спортивных организаций России, Украины, Белоруссии, Узбекистана, Казахстана, Канады, Великобритании, Китая, Италии, ЮАР и других стран (члены делегаций, посетивших ВНИИФК) дали позитивную оценку содержанию и будущности экоспорта.

Согласно единой Всероссийской спортивной классификации экоспорт закладывает базис психофизической подготовки для лиц экстремальных профессий – летчиков, космонавтов, акванавтов и др. Для организации постепенного вхождения новичков в тренировочный экоспортивный процесс авторами настоящего сообщения разработана квазиприродная тренажерно-тестирующая система, обеспечивающая достаточно адекватную физическую и психическую нагрузку на организм детей и подростков, начинающих заниматься экоспортом.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

КОРЖЛВА А.Ю.

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

В материалах доклада представленного на Государственном Совете Российской Федерации 5 сентября 2008 года говорится о необходимости совершенствования системы развития массовой физической культуры и спорта, модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях.

Для эффективной постановки физического воспитания, в образовательных учреждениях страны требуются, в том числе, современные программы постановки физического воспитания, с использованием новейших технологий, форм и методов физкультурно-

спортивной работы в образовательных учреждениях, позволяющих обеспечить двигательный режим обучающихся в объеме не менее 8-10 часов в неделю, в том числе самостоятельно организованных занятий. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов.

Процесс физического воспитания в вузе, как и весь учебный процесс, регламентирован и обеспечен документами федерального уровня (приказ Министерства образования Российской Федерации от 1 декабря 1999 г. № 1025, примерная учебная программа, государственный образовательный стандарт). Этим созданы предпосылки для укрепления здоровья студентов, повышения качества физического воспитания в вузах.

Адаптивная физическая культура, рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности (Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев и др.). Которая направлена на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Так же С.П. Евсеев (2005) констатирует, что в настоящее время адаптивное физическое воспитание в России осуществляется в системе массового образования – с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к категории занимающихся физическими упражнениями в специальных медицинских группах (отделениях). В эти группы включаются студенты, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Среди студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся на кафедре оздоровительной физической культуры УГТУ-УПИ больше всего учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Результаты исследований констатируют что, начиная с 2001 года 27% студентов УГТУ-УПИ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), с диагнозом миопия (17%), с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (15%), и с заболеваниями органов пищеварения (13%). Все это требует новых подходов к организации работы с данной категорией студентов. Реформирование образовательного процесса, которое предлагает адаптивная физическая культура, дает конструктивные пути решения этой проблемы.

В адаптивном физическом воспитании С.П. Евсеев (2005) выделяет две группы педагогических задач.

Первая группа: задачи общие для всех – для здоровых студентов и для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Задачи, обусловленные потребностями общества и отраженные в государственных программах образовательных учреждений. К общим задачам относятся следующие:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Воспитание нравственных и волевых качеств, ответственности за свои поступки, любознательности, активности, самостоятельности.

Вторая группа: специфические задачи (отражают особенности физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья):

- Коррекционные.
- Компенсаторные.
- Профилактические.

Решение специфических задач распространяется и на общие задачи. В отличие от физического воспитания здоровых учащихся, которое имеет общеподготовительную направленность, адаптивное физическое воспитание имеет коррекционно-развивающую направленность.

Из всего многообразия коррекционно-развивающих задач выделяемых С.П. Евсеевым (2005) для студенток технического вуза относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и имеющих отклонения опорно-двигательного аппарата на наш взгляд наиболее важными являются следующие:

1. Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно сосудистой системы).
2. Коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
3. Коррекция и развитие координационных способностей (согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, дифференцировки усилий, расслабления, равновесия, мышечно-суставного чувства и т.п.).
4. Коррекция техники основных движений (ходьбы, мелкой моторики, симметричных и ассиметричных движений, упражнений с предметами и т.п.).

В условиях технического вуза со студентками, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, проводятся индивидуально-групповые или малогрупповые занятия.

Малогрупповые занятия – распространенный вид организованных занятий урочной формы. Количество занимающихся в группе от 10 до 15 человек. Как правило, это студентки примерно одного возраста имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (диагнозы остеохондроз, сколиоз, нарушение осанки). Относительная однородность группы позволяет упорядочить педагогический процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы. Такая форма организации занятий позволяет добиваться достаточно высокой моторной плотности. Недостатком малогрупповых занятий является ограниченная индивидуализация. Индивидуализация осуществляется только путем снижения или увеличения физической нагрузки, а не за счет вариативности физических упражнений. Малогрупповая форма организации занятий используется в основном на первом и втором курсах. В начале обучения в вузе, как правило, разучиваются базовые комплексы, в которых используются доступные, простые упражнения. Выполнение таких упражнений показано при любом из нарушений опорно-двигательного аппарата.

На третьем и четвертом курсах организовываются индивидуально-групповые занятия. Часть занятия проводится как групповое, с использованием базовой части комплекса, в котором используются доступные упражнения при любом нарушении опорно-двигательного аппарата. Другая часть занятия состоит из индивидуальных заданий, которые студентки разрабатывают, самостоятельно опираясь на теоретические и методические знания, полученные в средней школе и на первых курсах обучения в вузе. При составлении индивидуальной части занятия студентки учитывают свое собственное отклонение в опорно-двигательном аппарате. Выполнение этой части комплекса происходит самостоятельно или в парах под контролем и руководством педагога. Недостатком этой формы организации занятий является низкая моторная плотность. Необходимость индивидуально-групповых занятий обусловлена разнообразием нарушений опорно-двигательного аппарата, медицинскими противопоказаниями (при остеохондрозе и сколиозе они отличаются), все это требует индивидуального подхода.

Как показывают педагогические эксперименты (Л.Н. Шелкова, О.Э. Аксенова, Г.А. Хомутов и др.), занятия, построенные с учетом теоретико-методологических основ, средств, методов и программ адаптивного физического воспитания студентов, являются более эффективными. В настоящее время продолжается работа по поиску путей определения оптимального содержания программы для студентов специальных медицинских групп, организации оздоровительной работы с этой группой молодежи.

На сегодняшний день известны различные методики, разработанные В.К. Добровольским (1974); А.А. Потапчук, М.Д. Дидур(2001); А.Б. Ситель(2006); В.А. Епифановым (2007); А.Лукаш (2007); и др., которые направлены на укрепление здоровья, нормализацию функциональных возможностей всех систем организма и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Одна из основных целей любой из методик применения упражнений для лиц имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата – оздоровление организма. Достижение этой цели возможно при нормализации функций различных систем организма (ЖКТ, ССС, дыхательной и др.). Нормализация функций организма обеспечивается грамотным применением физических упражнений в соответствии с дидактическими принципами и принципами теории и методики физической культуры. Еще одна цель рассматриваемых методик – коррекция нарушений осанки или коррекция искривлений и скручиваний позвоночника.

Достижение перечисленных целей возможно при решении определенных задач. В перечисленных методиках мы не нашли различий в постановке целей и задач. Формулировка задач в различных методиках имеет одинаковый смысл. Первая задача в любой методике – формирование навыка правильной осанки. Следующая задача укрепление мышц (формирование мышечного корсета), повышение уровня общей выносливости, развитие координации и чувства равновесия, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности позвоночника.

Что касается продолжительности применения различных методик, то она не одинакова, в этом аспекте все авторы считают, что процесс исправления дефектов осанки и коррекции искривлений позвоночника должен быть достаточно длительным. В некоторых случаях, по мнению В.К. Добровольского, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, А. Лукаш заниматься по разработанной методике следует в течение всей жизни.

А.А. Потапчук, М.Д. Дидур разработали методику комплексов корригирующих гимнастических упражнений с использованием средств лечебной физической культуры, которая рассчитана на 18 недель. Однако при индивидуальной необходимости по этой методике можно заниматься более продолжительное время. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки и сколиозе описанная В.А. Епифановым может продолжаться от 16 до 24 недель. А.Б. Ситель предлагает заниматься по индивидуально разработанному комплексу 2 – 3 недели, затем делать в занятиях недельный перерыв и начинать все сначала. Заниматься, по его мнению, следует в течение долгого времени, на протяжении всей жизни.

Организация занятий по методике В.К. Добровольского; А.А. Потапчук, М.Д. Дидур; В.А. Епифанов предполагает применение группового и мало-группового способов, т.е. проведение занятий с группами по 10 – 15 человек. Некоторые авторы А.Б. Ситель; В.А. Епифанов; А. Лукаш считают более эффективными индивидуальные занятия. В среднем продолжительность занятий составляет 60 минут. Но в условиях стационара, по данным, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур возможно проведение занятий длительностью 90 минут. В.А. Епифанов же считает, что в условиях стационара занятия могут длиться от 120 до 180 минут.

По регулярности проведения занятий среди авторов так же нет единого мнения - В.К. Добровольский; А.А. Потапчук, М.Д. Дидур; В.А. Епифанов рекомендуют заниматься 2 – 3 раза в неделю. А. Лукаш считает, что заниматься следует не менее 3 раз в неделю, а лучше каждый день. А.Б. Ситель рекомендует выполнять индивидуально составленный комплекс 2 – 3 раза в день по 7 минут.

Данные авторы традиционно делят занятие на вводную, основную и подготовительную части. Исключение составляют занятия по методике А.Б. Ситель, т.к. комплекс составляется индивидуально и проводится в течение 7 минут.

В методиках В.К. Добровольского (1974), А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001), А. Лукаш (2007), В.А. Епифанова (2007) применяются упражнения общеукрепляющего и специального характера, упражнения для развития силы и статической выносливости мышц спины, пресса, пояса верхних конечностей. Для этого используются упражнения, требующие статического напряжения и статической выносливости, а также упражнения, выполняемые в динамическом режиме.

Все авторы приходят к единому мнению о необходимости использования симметричных и асимметричных корригирующих упражнений. Так, в методике, которую предлагает А.Б. Ситель (2006), преимущественно используются упражнения, выполняемые в статическом режиме. Одновременно с этим авторы в своих методиках уделяют большое внимание дыхательным упражнениям, подчеркивая необходимость их использования для лиц с нарушениями осанки и сколиозом, а также упражнениям с самовытяжением и улучшающим подвижность позвоночника.

Анализ вышеуказанных работ позволил нам разработать методику занятий для студенток с диагнозом сколиоз и нарушением осанки с использованием средств и методов адаптивного физического воспитания.

Цели методики: достижение возможной коррекции деформации позвоночника; сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к здоровому образу жизни.

Задачи методики: тренировка мышечно-суставного чувства, формирование и закрепление навыка правильной осанки, ее самоконтроль; нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма; развитие и совершенствование физических способностей, укрепление мышечного корсета, уменьшение мышечного дисбаланса, восстановление двигательного стереотипа. Для решения поставленных задач используются в основном общеразвивающие упражнения, а также подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивная ходьба. Общеразвивающие упражнения направлены в первую очередь на создание мышечного корсета, укрепление мышц спины и брюшного пресса, формирование правильного динамического стереотипа. На занятиях применяются дыхательные и специальные упражнения, которые направлены на коррекцию патологической деформации позвоночника (корригирующие упражнения). Они могут быть симметричными, асимметричными, деторсионными. Неравномерная тренировка мышц при выполнении симметричных упражнений способствует укреплению ослабленных мышц на стороне выпуклости искривления и уменьшению мышечных контрактур на стороне вогнутости искривления, что непосредственно приводит к нормализации мышечной тяги позвоночного столба.

К симметричным корригирующим упражнениям относятся такие, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Их корригирующий эффект связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела при сколиозе: мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, а на стороне вогнутости несколько растягиваются. При этом мышечная тяга с обеих сторон постепенно выравнивается, устраняется ее асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура на стороне вогнутости сколиотической дуги. Симметричные упражнения не нарушают возникших компенсаторных приспособлений и не приводят к развитию противоискривлений. Важным преимуществом этих упражнений является простота их подбора и методика проведения, не требующая учета сложных биомеханических условий работы деформированного позвоночно-двигательного сегмента и отдельных частей опорно-двигательного аппарата.

Асимметричные корригирующие упражнения позволяют сконцентрировать их действие на данном участке позвоночного столба. Например, при отведении ноги в сто-

рону выпуклости дуги сколиоза меняется положение таза и дуга уменьшается. При поднятой руке со стороны вогнутости дуги она уплощается за счет изменения положения пояса верхних конечностей. Асимметричные упражнения должен подбирать врач или инструктор, строго учитывая локализацию процесса и характер действия упражнений на кривизну позвоночного столба. Неправильное применение асимметричных упражнений может привести к увеличению дуги сколиоза и возникновению либо усилению противоположного искривления.

Деторсионные упражнения выполняют следующие задачи: вращение позвонков в сторону, противоположную торсии; коррекция сколиоза выравниванием таза; растягивание сокращенных и укрепление растянутых мышц в поясничном и грудном отделах позвоночника. Например, на стороне поясничной вогнутости – отведение ноги назад в противоположную сторону; на стороне грудного сколиоза – отведение руки с небольшим поворотом корпуса в верхнем отделе вперед и внутрь. При отведении ноги таз умеренно отводится в ту же сторону. Упражнение способствует деторсии в поясничном и грудном отделах позвоночного столба.

Общеразвивающие упражнения включают в себя упражнения общеукрепляющего характера на все мышечные группы силового характера, упражнения на равновесие, координацию движения, вытяжение и расслабление. Упражнения выполняются с предметом (гантели, набивные мячи, эспандеры, гимнастические палки и т.д.) и без предмета. Упражнения выполняются из различных исходных положений в соответствии с уровнем физического развития и степени сколиоза.

На занятиях со студентками с диагнозом сколиоз и нарушением осанки большое значение имеют дыхательные упражнения, так как грудная клетка обычно слабо развита, а нередко деформирована. Большое значение имеют как статические, так и динамические дыхательные упражнения, поскольку сколиотический процесс нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженным нарушением дыхательной функции. При обучении этим упражнениям ставятся следующие задачи: увеличить жизненную емкость легких; увеличить экскурсию грудной клетки; укрепить дыхательные мышцы и вызвать подвижность всех реберных дуг; способствовать выравниванию позвоночника. Применяется грудное, брюшное и смешанное дыхание. Внимание занимающихся акцентируется на сочетании упражнения с дыханием и недопустимой задержкой дыхания при выполнении упражнений.

Упражнения, которые противопоказаны при наличии диагноза сколиоз: упражнения, увеличивающие гибкость и ротацию позвоночника (повороты, наклоны, скручивания). Упражнения, приводящие к перерастягиванию позвоночника (чистые висы). Упражнения, увеличивающие компрессию позвонков. Ходьба на внутренних краях стопы, т.к. она провоцирует развитие плоскостопия.

Большое количество студенток отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе обуславливает актуальность дальнейшего исследования форм и методов адаптивной физической культуры, которые наиболее приемлемы, целесообразны и эффективны в работе по оздоровлению данного контингента.

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ

МАСАЛОВА О.Ю.
Смоленский гуманитарный университет, г. Смоленск, Россия

Индикатором ценностного отношения студента к здоровью выступает самооценка, ее оценочная, регулятивная, и прогностическая функции, которые обуславливают целостную оценку студентом соответствия своих действий и поступков здоровому образу жизни (ЗОЖ), их влияния на здоровье в настоящем и будущем, самокоррекцию поведения. Субъективная оценка показателей такого отношения, в целом, будет отражать реальную ситуацию и может являться объективным критерием, поскольку отражает истинное суждение самого студента. С накоплением опыта в процессе обучения, она становится достаточно объективной.

По самооценке, отраженной в вербальном (высказываниях, мнениях, суждениях, ответах на вопросы анкет, интервью) и реальном поведении студентов, можно судить о продуктивности и качестве педагогического процесса.

Для определения уровня сформированности ценностного отношения студента к здоровью, выделены критерии и их показатели, объединяющие объективные и субъективные параметры, которые соотносятся со структурой ценностного отношения.

Мотивационно-ценностный компонент отражает направленность личности на ценности здоровья и физической культуры. Показателями этого критерия выступают:

1) Развитие ценностных ориентаций здоровья и физической культуры: а) духовно-эстетических (гармония, мудрость, добросердечие, милосердие, терпимость, терпение, творчество, любовь, красота, самосовершенствование); б) профессионально-ориентированных (прикладные навыки и умения, рациональность, добросовестность, ответственность, коммуникативность, настойчивость, работоспособность, трудолюбие, признание, материальный достаток); в) функционально-рекреационных (отдых, комфортность, удовольствие, общение, хобби, физическая активность, выносливость, привлекательность) (присутствуют: отдельные из списка «б» и «в»; в основном «б» и «в»; «б», «в» и отдельные из «а»; все три группы);

2) значимость самопознания (отсутствует, внешняя, устойчивый интерес, развитая потребность);

3) осознание ценности здоровья (отсутствует, второстепенное значение, полностью осознается, главная ценность);

4) ценность физической культуры (ненужная, желательная, нужная, необходимая);

5) познавательная активность в области здоровья и физической культуры (отсутствует, присутствует только в рамках учебного процесса, проявляется в стремлении к получению учебной и дополнительной информации, развитая потребность);

6) мотивация физкультурно-спортивной деятельности (внешнее избегание неудач, внешнее достижение успеха, внешнее и внутреннее достижение успеха, внутреннее достижение успеха).

Операциональный компонент определяет образованность в сфере здоровья и физической культуры, уровень знаний, умений и навыков, использование которых обеспечивает сохранение и укрепление здоровья. По этому критерию оцениваются:

7) знания о здоровье и физической культуре (поверхностные (на уровне знакомства с учебным материалом), фрагментарные (система знаний отсутствует), репродуктивные системные (запоминание и воспроизводство изучаемого материала), системные творческого применения);

8) владение методическими умениями использования средств физической культуры в жизнедеятельности (отсутствует, частичное, грамотное, творческое);

9) управление физическим самосовершенствованием: самопознание (знания о себе как субъекте физической культуры, умение использовать свои интеллектуальные и личностные качества для решения возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности задач), постановка целей, выбор путей, форм, методов и средств, оценка результатов, достижение намеченных целей (отсутствует; по инструкции, по образцу; с консультационной помощью; самостоятельное).

Эмоционально-волевой компонент характеризует сознательная эмоционально-волевая активность - осознанный выбор ЗОЖ, адекватных действий и поступков, эмоционально-волевые и нравственные проявления в учебной, физкультурно-спортивной деятельности, жизнедеятельности в целом. Показателями этого критерия являются:

10) ответственность за свое здоровье, личностное развитие (локус контроля: внешний; ближе к внешнему; вероятнее внутренний; внутренний);

11) удовлетворенность организацией своего стиля жизни, физкультурно-спортивной деятельностью (отсутствует, эпизодическая, зависит от результата, присутствует постоянно);

12) волевая регуляция поведения (уход от трудностей, эпизодическое проявление воли, преодоление трудностей, настойчивость в их преодолении).

Практико-деятельностный компонент проявляется в физкультурно-спортивной активности, психофизической подготовленности, личностной самооценности. Его критериальными показателями выступают:

13) систематичность физкультурно-спортивной деятельности (отсутствует, эпизодическая, регулярная при благоприятных внешних условиях, повседневная);

14) развитие физических, психических, личностных качеств, функционального состояния организма соответствующее требованиям жизнедеятельности и будущей профессии, сохранению здоровья (не соответствует, недостаточное, соответствует, соответствует дальнейшей перспективе развития);

15) владение навыками продуктивного общения (плохое, ограниченное, рациональное, компетентное);

16) самооценка (неадекватная, неустойчивая, адекватная, адекватная высокая).

Каждый из 16-ти показателей выделенных шести критериев можно условно оценить по четырех балльной шкале в соответствии с их качественными характеристиками.

Количество набранных баллов (от 16-ти до 64-х) будет определять следующие уровни сформированности ценностного отношения к здоровью, отражающими субъектную позицию студента.

Индифферентный (крайне низкий) уровень (16–31 баллов) складывается стихийно и наблюдается у студентов с бедными по содержанию профессионально-ориентационными и функционально-рекреационными ценностными ориентациями, негативным или индифферентным отношением к ЗОЖ и физической культуре. Для таких студентов отсутствует значимость самопознания в физкультурно-спортивной деятельности, они не понимают его сущность. Ценность здоровья не осознают, а физическую культуру рассматривают как ненужную сферу личностного развития, нежелательную учебную дисциплину, отрицая ее связь со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. У студентов отсутствует познавательная активность в области здоровья и физической культуры, интерес к формированию ЗОЖ. Имеют неустойчивые и слабые мотивы к ЗОЖ, физкультурной деятельности, в которых преобладают вынужденные (избегание неприятностей, наказаний, плохое самочувствие, проблемы с весом, восстановление после травмы или болезни). У них узкий круг знаний о здоровье, физической культуре (знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом, преобладают житейские представления о ЗОЖ), не владеют методическими умениями использования средств физической культуры для ведения ЗОЖ. Для них характерно отрывочное и неглубокое знание себя, своих качеств и низкий уровень саморегулирования. Не владеют приемами самопознания в физкультурно-спортивной деятельности. Отсутствуют самостоятельные цели в физкультурно-спортивной деятельности. Проявляют безответственное отношение к собственному здоровью, игнорируют действие негативных факторов, наносящих ему вред, объясняют свои неудачи в его укреплении и поддержании внешними причинами. Переживают отрицательные эмоции неудовлетворенностью собой, неуверенность в своих возможностях, уходят от трудностей ведения ЗОЖ. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятель-

ности отвергают, продуктивность общения понижена, психофизическая подготовленность не соответствует требованиям жизнедеятельности и будущей профессии, хотя уровень физических возможностей при этом может быть различным. Имеют неадекватную самооценку, не используют самоконтроль.

Слабо заинтересованный (низкий) уровень (32-47 баллов) характеризуется направленностью на профессионально-ориентационные и функционально-рекреационные ценности. Студенты проявляют внешнее понимание значимости самопознания в физкультурно-спортивной деятельности. Интерес к организации ЗОЖ присутствует, но его мотивы не устойчивы (обобщенны, не выражены в установках). Имеют спонтанно-деятельное, бессистемное отношение к здоровью и физической культуре: ценность здоровья имеет для них второстепенное значение, физическую культуру рассматривают как желательную сферу своего развития, а учебный предмет как нейтральный, ограниченно видя его смысл (в укреплении здоровья, частично в физическом развитии). Познавательная активность в области здоровья и физической культуры присутствует только в рамках учебного процесса. Преобладает внешняя мотивация достижения успеха в физкультурно-спортивной деятельности, связанная с ее результатом и оценкой окружающими. Знания о здоровье и физической культуре носят фрагментарный характер, ограничены и бессистемны. Студенты выполняют учебные задания, следуя побуждающим указаниям преподавателя, по образцам и алгоритмам. Методами и средствами ведения ЗОЖ владеют частично (практические умения ограничены простейшими элементами - утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых). Обладают недостаточным уровнем знаний о себе в сфере физической культуры; используемые приемы самопознания в физкультурно-спортивной деятельности однообразны и применяются от случая к случаю. Затрудняются в самостоятельной постановке целей физкультурно-спортивной деятельности, выполняют ее по инструкции, образцу. Не склонны брать на себя ответственность за свое здоровье, не видят необходимости собственных усилий для его сохранения и укрепления. Для них типичен неустойчиво положительный настрой на ЗОЖ, физическую культуру, зависящий от ситуации, низкий уровень осознанности эмоций в физкультурно-спортивной деятельности. Эпизодически ведут регулярную физкультурно-спортивную деятельность, которая прекращается до нового эмоционального подъема при возникающих трудностях. Проявляют ограниченный уровень владения навыками продуктивного общения на занятиях. Психофизическая подготовленность имеет широкий, но недостаточный диапазон для сохранения здоровья в перспективе; в послеузовском периоде не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии. Имеют неустойчивую самооценку, зависящую от результата.

Деятельностный (средний) уровень (48-59 баллов) отличается направленностью на самосовершенствование, усилением духовно-эстетических ценностных ориентаций, осознанным стремлением к оптимизации образа жизни и сохранению здоровья. Студенты обладают устойчивым интересом к познанию своей физической сущности; понимают значимость здоровья, физической культуры в социальном, личностном и профессиональном развитии. Физическая культура оценивается ими как «нужная», доминируют такие ее мотивы, как формирование профессионально значимых качеств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической работоспособности. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы. Имеют мотивацию достижения успеха в физкультурно-спортивной деятельности, проявляется не явно преобладание внешней или внутренней мотивации. Студенты владеют системой знаний репродуктивного характера (запоминают и воспроизводят изучаемый материал), практическими умениями и навыками ведения ЗОЖ, позволяющими грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность. Они знают свои психофизические и морфофункциональные особенности, владеют приемами и осуществляют самопознание в физкультурно-спортивной деятельности. При постановке целей этой деятельности для выбора опти-

мальных путей, методов и средств могут использовать консультационную помощь. Ответственно относятся к своему здоровью, объясняют причины своих успехов и неудач, как объективной трудностью поставленных задач, так и своими усилиями. Испытывают удовлетворение в зависимости от результатов организации своего здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности. Стремятся к преодолению трудностей в достижении поставленных целей. Регулярная физкультурно-спортивная деятельность зависит от благоприятных внешних обстоятельств. Рационально используют навыки продуктивного общения на занятиях. Уровень их психофизической подготовленности соответствует требованиям жизнедеятельности, будущей профессии, сохранению и укреплению здоровья. Имеют адекватную самооценку.

Деятельностно-творческий (высокий) уровень (60-64 баллов) характеризуется богатством ценностных ориентаций (духовно-эстетических, профессионально-ориентированных, функционально-рекреационных) и устойчивой внутренней позицией, ставящей здоровье во главу жизненных ценностей. Для них первостепенным является достижение гармонии с самим собой и миром, сопряженность культуры духовной и физической, которая рассматривается как необходимая. Они убеждены в ее ценностной значимости для развития и реализации своих возможностей. У студентов развита потребность к самопознанию в физкультурно-спортивной деятельности. Познавательные интересы в области здоровья и физической культуры включены в общую направленность личности, в систему ее жизненных целей и планов. Развита потребность в личностном развитии, совершенствовании своих психофизиологических и физических возможностей, управлении своим здоровьем. Преобладает внутренняя мотивация достижения успеха физкультурной деятельности. Имеют сформированную систему знаний по физической культуре, обеспечивающую ее творческое применение; владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового стиля жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при нервно-эмоциональных перегрузках и после болезни; творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, семейную жизнь. Знают свои индивидуальные особенности, ресурсы здоровья. Используя различные способы и средства самопознания в физкультурно-спортивной деятельности, стремятся к постоянному расширению знаний о себе, своих возможностях для целостного развития своей личности. Обладают хорошо развитыми навыками саморегуляции и рефлексией, позволяющей объективно оценивать свою деятельность по сохранению здоровья и личностному развитию. Самостоятельно ставят, реализуют и корректируют близкие и перспективные цели физкультурно-спортивной деятельности с учетом ее способов и субъективной вероятности успеха, расхода времени и сил на достижение в ней планируемых результатов. Отличаются высоким уровнем ответственности за свое здоровье и личностное развитие; свои успехи и неудачи объясняют внутренними причинами. Проявляют оптимистический внутренний настрой, получают удовлетворение не только от конечного результата деятельности по сохранению и укреплению здоровья, но и от самого процесса, большое значение придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Настойчивы в ходе преодоления возникающих трудностей, воспринимают их как стимул к дальнейшему личностному развитию. Имеют потребность в повседневной физкультурно-спортивной деятельности; проявляют коммуникативную компетентность. Уровень психофизической подготовленности и функциональное состояние организма в достаточной степени соответствуют требованиям жизнедеятельности и будущей профессии, сохранению здоровья в перспективе; после окончания вуза способны проявлять инициативу во многих сферах деятельности. Студенты обладают адекватной высокой самооценкой: чувством собственной значимости, самоуважением, уверенностью в себе, своих способностях, собственной компетентности; открыты для сотрудничества с окружающими; осознают себя субъектами физической культуры, ЗОЖ. У них ярко выражено ценностное отношение к здоровью.

Схематично уровни сформированности компонентов ценностного отношения студентов к здоровью по выявленным критериям представлены в таблице.

Проявляя различную степень отношения к здоровью, студенты рассмотренных уровней отличаются по пониманию значения физической культуры, степени включения в систему лично значимой физкультурно-спортивной деятельности, проявления в ней активности и усилий.

Студент может иметь признаки различных уровней отношения к здоровью, однако признаки одного из них выражены более ярко, проявляются более устойчиво, что позволяет доминировать над остальными. Уровневые различия, отражая несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и реальностью, могут изменяться под влиянием целенаправленных педагогических воздействий и самовоздействий личности.

Таблица

Уровни сформированности компонентов ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре по выделенным критериям
(в баллах)

Уровни, их количественное проявление в баллах	Компонент, критерий			
	Мотивационно-ценностный (направленность личности на ценности здоровья и физической культуры)	Операциональный (образованность в сфере физической культуры)	Эмоционально-волевой (сознательная эмоционально-волевая активность)	Практико-деятельностный (физкультурно-спортивная активность, психофизическая подготовленность, личностная самооценочность)
	Количество баллов по критериям			
Деятельностно-творческий (высокий), 60-64	23-24	11-12	11-12	15-16
Деятельностный (средний), 48-59	18-23	9-11	9-11	12-15
Слабо заинтересованный (низкий), 32-47	12-18	6-9	6-9	8-12
Индиферентный (крайне низкий), 16-31	6-12	3-6	3-6	4-8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ШКОЛАХ Г. ЕЛЬЦА

МЕЛИХОВ В.В. к.п.н., доцент
ГОУ ВПО ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Россия

Каждому человеку, вне зависимости от состояния здоровья, в различной степени необходимо осуществлять свои биологические и социальные функции. Проявление этих функций заключается от минимального обеспечения жизненно необходимых процессов до достижения высших возможностей человека в телесном или духовном развитии [2]. Достижение наивысших результатов индивидуального развития (умственного или физического) напрямую зависит от двигательных возможностей человека. Возможность передвижения в пространстве и выполнение различной манипулятивной деятельности позволяет человеку вести самостоятельную бытовую и профессиональную деятельность. Максимально возможное развитие двигательных способностей инвалида, за счёт оптимального функционирования сохранных органов и систем организма, обеспечивает адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это часть общей культуры человека обобщающая мировые достижения в области физиологии, медицины, гигиены способствующие сохранению и укреплению здоровья, а также коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата лиц имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и инвалидов [1]. Адаптивная физическая культура (АФК) подразделяется на следующие виды: адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивная физическая реабилитация (АФР), адаптивная двигательная рекреация (АДР), адаптивный спорт (АС). Все виды АФК призваны обеспечивать расширение уровня двигательной активности в различных сферах жизнедеятельности инвалидов.

Адаптивное физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на максимальное развитие физических и личностных качеств инвалидов. Адаптивная физическая реабилитация реализует задачи по стабилизации или восстановлению утраченных или нарушенных функций в результате заболевания или травмы. Адаптивная двигательная рекреация способствует получению радости от движений, поддержание или восстановление сил после профессиональной или учебной деятельности во время отдыха. Адаптивный спорт формирует необходимые двигательные навыки, расширяет мыслительную деятельность (техническое и тактическое мастерство) для достижения наивысших результатов в состязании с лицами, имеющими аналогичные отклонения в состоянии здоровья.

Занятия адаптивной физической культурой должны сопровождать инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всю жизнь. С момента рождения физические упражнения стимулируют психомоторное развитие ребёнка. Причём, задержка, по какой-либо причине, формирования двигательных функций способствуют нарушению психических процессов, а в дальнейшем и мыслительной деятельности. Ограничение внешнего пространства и круга общения усложняют формирование мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сферы ребёнка. У таких детей часто наблюдается социальная дезадаптация [6].

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. В этом возрасте активно развиваются физические и личностные качества. Физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общеобразовательных задач (нравственных, трудовых, эстетических), являясь эффективным средством против пассивного времяпрепровождения и проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, наркотики, алкоголь и т.д.). Дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма ребёнка, и как следствие, максимально возможное физическое развитие ни по формам, ни по функциям не достигается [4].

Главными целями государственной политики в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта являются:

- создание инвалидам условий занятий физической культурой и спортом;
- формирование у них потребности в физическом совершенствовании, содействие в осознании ими особой важности и необходимости целенаправленных занятий (в том числе самостоятельных) физической культурой и спортом для всесторонней физической реабилитации и социальной адаптации.

Конечным результатом указанных занятий инвалидов должно быть укрепление здоровья, умение владеть своим телом, достижение оптимального, с учётом имеющихся отклонений или ограничений уровня развития функциональных систем организма, расширение диапазона двигательных навыков для успешного самообслуживания в быту и на работе, а также умение выполнять комплексы упражнений общефизической и профессионально-прикладной направленности, санитарно-гигиенические и закаливающие процедуры [3].

В законе Российской Федерации «Об образовании» от 12.06.1995 г сказано, что «образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников» [5]. Руководствуясь концепцией государствен-

ной политики в области реабилитации средствами физической культуры и спорта и социальной адаптации инвалидов, утверждённой Госкомспортом России в 1999 году, в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина было решено изучить обеспечение возможности детям-инвалидам получения необходимого уровня двигательной активности на занятиях в школе. В исследовательскую группу вошли преподаватели и студенты, обучающиеся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Город Елец – второй по величине в Липецкой области, является районным центром с численностью 110 тыс. жителей. По данным службы социальной защиты населения, на данный момент, в городе проживает около 350 детей-инвалидов и около 3 тыс. инвалидов трудоспособного возраста.

Исследование охватывало только детей-инвалидов проживающих дома с родителями или законными попечителями. Дети, обучающиеся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях социальной защиты школах, школах-интернатах и т.д., обеспечены, по нашим сведениям, необходимыми условиями для проявления физической активности. Весь процесс обучения в таких школах направлен на коррекцию и ликвидацию физических и/или психических нарушений в состоянии здоровья. Причём воспитанники подбираются с учётом основного диагноза заболевания, т.е. только с нарушением зрения, или с нарушением слуха, или с поражением опорно-двигательного аппарата, или с нарушением интеллекта и т.д. Дети-инвалиды, обучающиеся в общеобразовательных школах должны получать необходимый уровень двигательной активности на уроках адаптивной физической культуры.

Сложность организации таких занятий проявляется в том, что в виду индивидуальных психофизических особенностей дети-инвалиды не могут заниматься по одной учебной программе. Для каждого заболевания имеются свои показания и противопоказания к выполнению различных физических упражнений, различного уровня физической нагрузки. Имеются определённые методические особенности проведения занятий. Как правило, для таких занятий необходимо создание специально оборудованного помещения. Учитель адаптивной физической культуры должен самостоятельно разрабатывать учебную программу для каждого отдельного класса (группы) исходя из индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности учеников.

Учитывая особенности организации адаптивного физического воспитания в школе, исследовательской группой была разработана анонимная анкета для опроса учителей физической культуры в школах. В анкету вошли следующие вопросы:

- Проводятся ли в вашей школе урочные занятия по адаптивной физической культуре (в специальных медицинских группах)?
- Проводятся ли в вашей школе внеурочные занятия по адаптивной физической культуре?
- Имеется ли в вашей школе специально оборудованное помещение для занятий адаптивной физической культурой?
- Имеется ли в вашей школе необходимый инвентарь для занятий адаптивной физической культурой?
- Известны ли вам диагнозы хронических и сопутствующих заболеваний учеников?
- Посещают ли занятия физической культуры дети-инвалиды?
- Разрабатываются ли вами специальные учебные программы адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные особенности физического развития учеников?

Ответы на вопросы должны были даваться только «да» или «нет».

В 16-ти школах города были опрошены 30 учителей физической культуры. В результате исследования было исследована возможность приобретения двигательных навыков, улучшение физических кондиций, коррекции нарушений физического и/или пси-

хического развития детьми-инвалидами, обучающимися в общеобразовательных школах г. Ельца. После обработки результатов сложилась следующая картина.

На вопрос «Проводятся ли в вашей школе урочные занятия по адаптивной физической культуре (в специальных медицинских группах)?» все респонденты ответили отрицательно. Некоторые из них пояснили, что ученики, которые по состоянию здоровья должны заниматься в специальных медицинских группах, занимаются вместе со здоровыми сверстниками по одной учебной программе, но с ограниченной нагрузкой. Зачётные тесты у них также идентичны, но понижены нормативные требования.

Респонденты в 3-х школах на вопрос «Проводятся ли в вашей школе внеурочные занятия по адаптивной физической культуре?» ответили положительно.

Во всех охваченных исследованием школах отсутствуют специально оборудованные помещения для проведения уроков адаптивной физической культуры. В тех школах, в которых проводятся внеурочные занятия, ученики с отклонениями в состоянии здоровья выполняют физические упражнения, в общем, со здоровыми сверстниками зале физической культуры. Учителя отмечают, что посещаемость таких занятий невелика.

Низкая посещаемость внеурочных занятий в специальных медицинских группах объясняется ещё отсутствием инвентаря, способствующего коррекции или развитию физических недостатков у школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. К таким средствам адаптивной физической культуры относятся преимущественно тренажёрные аппараты. Занятия на тренажёрах позволяют локализовать оказываемую нагрузку на определённые группы мышц или систем организма, не затрагивая поражённые. Упражнения фитбол-гимнастики одновременно способствуют развитию мышечной силы и гибкости, коррекции дефектов осанки и тренировке функции равновесия, координации движений и т.д.

Учителя, проводящие внеурочные занятия в специальных медицинских группах подтвердили знание диагноза заболевания своих учеников. В школах, где уроки физической культуры проводятся одновременно в специальной и основной медицинских группах, учителя подтвердили незнание или частичное знание диагноза заболевания учеников. В работе по общей учебной программе все ученики выполняют одно задание, только для тех, кто имеет отклонения в состоянии здоровья, уменьшена дозировка. Такой подход к организации занятий АФК не приемлем, так как одно и то же упражнение, при различных заболеваниях является как показанием, так и противопоказанием.

Все респонденты отмечают, что занятия адаптивной физической культурой дети-инвалиды посещают крайне редко. В основном это ученики с заболеваниями, не приводящими к серьёзным поражениям опорно-двигательного аппарата. Это объясняется, во-первых – недостаточным оснащением техническими средствами и инвентарём спортивных залов. Во-вторых – не знание детьми и их родителями о положительном воздействии физических упражнений на физическое развитие и коррекцию моторных недостатков лиц с ограниченными возможностями. В-третьих – недостатком специалистов по адаптивной физической культуре. Отсутствие ставок для учителей АФК не позволяет принимать на работу узких специалистов.

Учебные программы, учитывающие индивидуальные особенности физического развития и подготовленности учеников с отклонениями в состоянии здоровья разрабатываются только в тех школах, в которых проводятся внеурочные занятия по АФК. Учителя на таких занятиях включают упражнения для коррекции осанки, дыхательные упражнения, упражнения для развития гибкости и релаксации. Используется различный инвентарь: большие и малые мячи, гимнастические палки, скакалки и т.д.

Из проведённого опроса учителей по физической культуре в школах г. Ельца можно сделать следующие выводы:

- В большинстве школ города не организованы занятия, способствующие физическому воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья.

- Во всех школах отмечена нехватка специально оснащённых помещений и инвентаря для занятий АФК.
- Несмотря на то, что в ЕГУ им И.А. Бунина проводится обучение студентов специальности физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) в школах отмечается дефицит квалифицированных кадров.

Несмотря на усилия правительства РФ и специалистов в области профессионального образования, социальной интеграции инвалидов в школах г. Ельца не уделяется должного внимания.

Литература:

1. Аксёнова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / Авт. составитель О.Э. Аксёнова // Под общей редакц. С.П. Евсеева – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003, - 240 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина / – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Концепция государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта (1999 – 2004г.г.) / Межрегиональный семинар. – СПб: ЦНТИ «Прогресс», 2004 г, с 26-32.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко, - изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев, - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
6. Стребелева Е.А. Специальная дошкольная педагогика: Учебное пособие / Е.А. Стребелева, А.Л. Венгер, Е.А. Екжанова и др.; Под ред. Е.А. Стребелевой, - М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 312 с.

О НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

НОВОКРЕЩЁНОВ В. В., КАПРАЛОВА А. М.
ГОУ ВПО ИжГТУ, г. Ижевск, Россия

Толковый словарь спортивных терминов определяет спортивные соревнования как различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовки в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине [2, 285 с]. Соревнования – важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей [4, 314 с]. Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. Первичная (специфическая) функция соревнования – это определение иерархии мест участников состязаний, т.е. ранговая оценка всех соперников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, агитационно-пропагандистская, культурного обмена, рекреационная, экономическая, осуществления международных связей, интеграционная и многое другое [1, 323 с]. Спортивные соревнования существеннейшим образом влияют на развитие мотивации спортсмена. Призы, спортивные звания, реализация тренировочных усилий, самоутверждение и другие стимулы влияют на формирование и динамику личности. Социальная значимость как самих соревнований, так и спортивного результата, показанного спортсменом, порой очень велика и глубоко сказывается на судьбах участников соревнований, на статусе спорта и его видов, на оценках достижений той или иной страны. Соревнования являются одной из общепринятых в мире форм социализации детей, мощным фактором подготовки человека к успеху в современном об-

ществе [3, 38 с.]. Достижение высоких спортивных результатов возможно в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально воздействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким достижениям [4, 312 с].

В 2006 году в результате решения совещания Совета Федерации РФ «Разграничения полномочий в сфере физической культуры и спорта и государственной молодежной политики в части реализации федеральных законов «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» и «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» встал вопрос об изменении функционирования всей системы управления физической культурой и спортом в отдельных субъектах Российской Федерации и в Российской Федерации в целом [5, с.5 - 6].

На заседании президиума Государственного Совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта 14 октября 2008 года Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации получило поручение Президента Российской Федерации, разработать Стратегию развития физической культуры и спорта до 2020 года, проект которой был утвержден в 2009 году. Цель разработки Стратегии – определение путей и способов обеспечения в долгосрочной перспективе (2009 – 2020 годы) устойчивого и динамичного развития физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни и потребностей у населения к регулярным занятиям спортом, повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья и воспитании подрастающего поколения, профилактики негативных социальных проявлений, повышения конкурентоспособности российского спорта, что в целом будет способствовать социально-экономическому развитию и улучшению качества жизни и благосостоянию россиян [7]. Одной из целей Стратегии являются цели и приоритеты развития детско-юношеского спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта. Также на Заседании Госсовета Ирина Роднина подняла вопрос об отсутствии структуры школьного спорта: «Здесь уже много говорилось сегодня о школьном спорте, но мне кажется, у нас на сегодняшний день еще до сих пор нет структуры школьного спорта. Мы много говорили о создании спортивных клубов на территории школ, потому что в школе, где ученики проводят большую часть своего времени, плохая или хорошая, но все-таки есть спортивная база, и самое главное, есть кадры. Положение о спортивном клубе на сегодняшний день находится в Министерстве образования, хотелось бы более скорого его принятия» [6]. И действительно, проанализировав календарные планы спортивных мероприятий по видам спорта, мы обнаружим отсутствие четкой структуры проведения тех или иных соревнований.

В этой связи, учитывая значение детских спортивных соревнований в развитии детского спорта, мы поставили цель исследования: выявить и научно обосновать необходимые организационно-педагогические условия эффективной системы детских спортивных соревнований на уровне городского муниципального образования.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что система детских спортивных соревнований будет более эффективной, если при организации и проведении соревнований будут учтены следующие организационные и педагогические условия:

1. Утверждение единого календарного плана спортивных мероприятий в муниципальном образовании;
2. Формирование оргкомитета по проведению спортивного соревнования;
3. Разработка и утверждение положения о соревновании;
4. Разработка и утверждение сметы на проведение соревнования;
5. Формирование главной судейской коллегии;
6. Маркетинг и реклама спортивного соревнования;
7. Выбор и подготовка спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами);
8. Медицинское обеспечение;
9. Организация сбора и обработка заявок на участие в соревновании;
10. Жеребьевка участников;
11. Формирование службы безопасности;
12. Торжественное открытие соревнования;
13. Проведение соревнования в соответствии с утвержденной программой и пра-

вилами;

14. Награждение победителей;
15. Торжественное закрытие мероприятия;
16. Подготовка отчета судейской коллегией и представление его организации, проводящей соревнование [2, 291 с].

Для достижения цели и подтверждения гипотезы исследования, мы предполагаем решить следующие задачи:

1. Изучить научные работы по проблеме.
2. Изучить и проанализировать систему детских спортивных соревнований, существующую в городе Ижевске за период 2006 – 2008 годов.
3. Разработать рекомендации по модернизации системы детских спортивных соревнований в городе Ижевске.

Предварительный анализ доступной литературы и практического опыта позволяет сделать следующие выводы:

1. Система детских соревнований требует совершенствования организационно-педагогических условий при их проведении.
2. В настоящее время во многих видах спорта отсутствует четкая взаимосвязь в проведении районных и городских соревнований. В некоторых случаях отсутствует районный уровень мероприятий, в других городской. Также встречается совпадение дат районных и городских соревнований по одному виду спорта. А значит, мы не можем говорить о системе отбора наиболее результативных спортсменов и вообще о системе ответственности соревнований по отдельным видам спорта.

3. Анализ календарей соревнований и планов городских мероприятий показал необходимость создания новой, более эффективной модели детских соревнований наподобие пирамиды, в основании которой будут лежать мероприятия районного и городского уровня, а вершиной будут Всероссийские и Международные соревнования. Такая система будет способствовать отбору наиболее способных спортсменов в сборные команды регионов и страны и стимулировать развитие детского спорта.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Переверзин И. И. Искусство спортивного менеджмента. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.: ил.
3. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. – 152 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
5. Лисаченко О. В. Теория и практика физической культуры 2007, № 5,
6. www.kremlin.ru, Стенограмма заседания Госсовета 14.10.08
7. minstm.gov.ru, Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

СИГИТОВА Л.Г., зам. начальника УФКСиТ ЛО,
МОЗОЛЕВСКАЯ Н.Н., ГУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк, Россия

Развитие индустрии туризма на территории Липецкой области сопровождается комплексом мероприятий, в том числе реализацией разработанных нескольких проектов-программ. Каждый из них направлен на достижение конкретных целей и решения взаимосвязанных задач. Вместе с тем, обеспечение качества предоставления услуг населению указанных направлений работы областного управления ФКСиТ предусматривает изучение потребностей, возможностей и заинтересованности, различных социально-возрастных групп.

В этой связи были разработаны технологии соцопросов, которые реализуются на протяжении 1,5 лет в учреждениях, предоставляющих различные услуги, характеризую-

щие как непосредственно туристическую услугу, так и её сопровождение. Это питание, проживание, оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия и др.

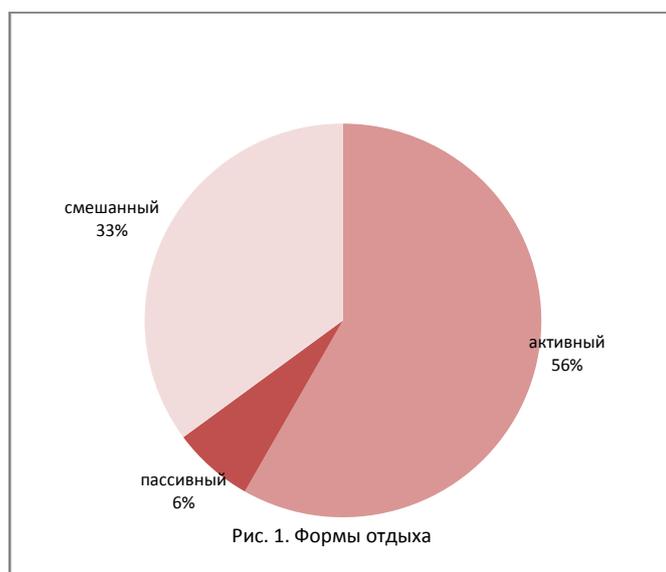
Респондентами одного из социологических опросов были посетители ряда таких учреждений, которые заполняли анкету одновременно в каждом из них в течение 4 дней (февраль 2009 г.), в период завершения конкурса проекта-программы «Путеводная звезда». В каждом учреждении было опрошено одинаковое количество респондентов.

Проведение социологического опроса соответствовало приведению услуг потребностям населения, и решало следующие **задачи**:

1. Выяснить предпочтения жителей Липецкой области к активным формам отдыха.
2. Определить, какие виды двигательной активности пользуются наибольшей популярностью.
3. Узнать предпочтения респондентов к отдыху в определенной социальной группе.
4. Определить, уровень привлекательности отдыха в Липецкой области для местных жителей.
5. Выявить уровень планирования финансовых расходов респондентами.
6. Дать возможность людям высказать свои пожелания и предложения.

В исследовании приняли участие различные организации Липецкой области: «Былина», «Адмирал», «Жемчуг», «Космея», «Марафон», «Озон», «Петергофь», «Седьмой континент», «Таурис», «Ань-Шань», «Голд Мастер», «Звездный путь», «Люксор», «Мегаполис», «Остров капитана Флинта», «Прогресс Гарант», «Славянская», «Тэнби», «Апполлиария», гостиница «Советская», КМБ банк, «Магазин путешествий», Национальный банк транс, «Панарама Тур», «Русская усадьба», «Солярис», «Центр Бубновского». Всего было опрошено 630 человек, из них: 392 женщины, 226 мужчин и 12 человек не указали свой пол.

По возрасту – это люди в основном моложе 55 лет: 17% - до 20 лет, 46% - 21-35 лет, 27% - 36-55%. Причем третья часть опрошенных (32%) – это служащие, 21% - это рабочие, каждый пятый (20%) – студент, 14% - предприниматели.



Как показал анализ полученных данных (рис. 1), большинство жителей г. Липецка предпочитают активный отдых.

Соответственно, респонденты выбрали большое количество видов двигательной активности, которые им больше всего импонируют. Абсолютное большинство опрошенных отметили, что предпочитают игровые и зимние виды двигательной активности. По популярности места распределились следующим образом (таблица 1).

Таблица 1. «Предпочтение выбора видов двигательной активности населением Липецкой области»

Кол-во	Виды двигательной активности	Результаты предпочтений
1	Плавание	53%
2	Катание на коньках, санках	32%
3	Туристические походы	25%
4	Рыбалка	23%
5	Прогулка на лыжах	23%
6	Волейбол	21%
7	Футбол	17%
8	Настольный теннис	16%
9	Большой теннис	14%
10	Баскетбол	10%
11	Игровые состязания	10%
12	Сноуборд	10%
13	Дартс	9%
14	Пауэрлифтинг	2%
15	Боулинг	2%

Выбор видов двигательной активности, которыми предпочитают заниматься участники социологического опроса, состоит из 15 направлений. Каждый из них представляет самостоятельный вид спорта, таких семь, и спортивно-оздоровительных состязаний их восемь. Полученные данные соотносятся с содержанием целенаправленной работы областного управления ФКСиТ по развитию отрасли физической культуры и спорта, в части предоставления массовых оздоровительно-спортивных услуг населению области.

Изучались интересы респондентов на получение сопутствующих туризму услуг. В этой связи им предлагалось выбрать некоторые дополнительные услуги, которые необходимы для более комфортного отдыха. Набор состоял из восьми видов по рейтингу предпочтений, что нашло отражение в таблице 2.

Таблица 2. «Набор дополнительных услуг и результаты предпочтений»

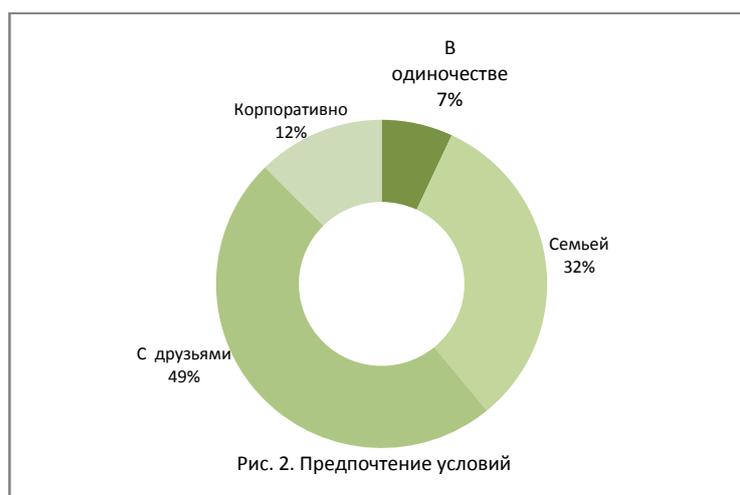
Кол-во	Дополнительные услуги	Результаты предпочтений (%)
1	Массаж	51%
2	Баня	45%
3	Сауна	43%
4	Кафе	39%
5	Салон красоты	34%
6	Бильярд	32%
7	Кинозал	32%
8	Бар, ресторан	29%

Очевидно, что на первых трёх позициях предпочтений находятся дополнительные услуги, относящиеся к поддержанию состояния здоровья на должном уровне. Полученные и представленные в данной публикации результаты изучения спроса потребителей туристической услуги дополнительных к ней услуг будут изучаться относительно состояния указанного как в реальном секторе, так и с перспективой его развития.

Результаты ответов на следующий вопрос социологического исследования «Как Вы предпочитаете отдыхать?» указывают на приоритеты группового отдыха, как с семьёй, так и с друзьями (рис. 2), в тоже время выбор корпоративного и отдыха в одиночестве отражают интересы респондентов.

Изучение указанного вопроса позволяет не только учитывать количественный состав групп отдыхающих, но и прогнозировать содержание дополнительных услуг, харак-

терных для той или иной группы туристов, что в целом позволит определить пути улучшения качества самой туристической услуги.



Изучение привлекательности отдыха на территории ЛО так же являлось важным слагаемым вопросом социологического исследования. Как выяснилось для большинства респондентов это «да» и «иногда» (45% и 37%) и лишь малая часть участников опроса отвергла отдых на территории Липецкой области (13%). Полученные результаты можно рассматривать как в плоскости уже созданных и привлекательных для отдыха условий на территории ЛО, так и в плоскости разработки новых маршрутов, направлений, мест проведения отдыха населения.

Далее в анкету был включен вопрос о том, привлекателен ли для респондентов отдых в Липецкой области (рис. 3)



Достижение задач социологического опроса определялась изучением готовности, посетителей вышеуказанных учреждений, финансовых затрат на свой отдых. В этой связи, ответы на вопрос анкеты «Сколько рублей Вы готовы потратить на отдых?» представлены в таблице 3. Респондентам предлагалось выбрать один из шести вариантов ответов. Их результаты распределились по каждому из шести так, что большая часть опрошенных определила сумму от 3500 до 5000 рублей (35%) для своего отдыха, на период 2009 г. – февраль. В то же время, с разницей в 14% в группе опрошенных, что составило 21%, расположились респонденты, готовые потратить на свой отдых до 8000 рублей. Более детальный анализ полученных результатов по указанному вопросу анкеты, как и предыдущие, позволит разработать ряд мер, включающих корректировку «цены вопроса» отдыха населения Липецкой области.

Таблица 3. «Диапазон плановых финансовых расходов на 1 чел. за 5 дней»

№	Расходы на 1 чел/руб за 5 дней	%
1	До 3000 рублей	18%
2	3500-5000 рублей	35%
3	5500-8000 рублей	21%
4	8500-10000 рублей	13%
5	Более 10000 рублей	12%
6	Не указано	3%

Выстроенный порядок вопрос анкеты соотносился с задачей выявления направлений, указывающих на желания потребителей туристических услуг, предложенных в произвольной форме и любого характера. Так, на вопрос анкеты внести свои пожелания и предложения было получено более тринадцати вариантов разнообразных по содержанию, направленности социальной значимости предложений, которые систематизированы и наиболее значимые представлены в таблице 4.

На первых двух позициях пожелания респондентов, указывающие на соотношение цены и качества предоставляемых услуг. С незначительной разницей друг от друга высказаны предложения о развитии индустрии туризма и значимой долей спортивных сооружений в ней, а так же информированности населения об имеющихся базах отдыха и строительства новых в экологически чистых районах.

Таблица 4. «Предложения и пожелания респондентов по улучшению туристического сервиса на территории Липецкой области»

№	Варианты ответов	%
1	Снижение цен в сфере туризма и отдыха	31%
2	Улучшение сервисного обслуживания, комфорта	21%
3	Развитие инфраструктуры на территории Липецкой области	7%
4	Сооружение спортивных центров для всей семьи	7%
5	Реклама или PR-акции баз отдыха ЛО	6%
6	Увеличение строительства баз отдыха в экологически чистых местах	6%
7	Увеличение спортивных сооружений и площадок	4%
8	Развитие активного отдыха среди молодежи	3%
9	Увеличение развлекательных мероприятий	3%
10	Открытие аквапарка	2%
11	Запуск транспорта до города по графику	2%
12	Увеличение выездных мероприятий	2%
13	Оборудование пляжей, очистка водоемов	2%

В целом по вышеуказанному вопросу анализ результатов ответов уже сейчас позволяет сделать заключение о том, что опрошенная часть населения считает самоценность своё здоровье и те меры, которые направлены на его улучшение, сохранение, поддержание. Кроме того, рекреационный туризм, по формам организации содействует расширению отдельных возможностям человека, снятию психического перенапряжения за счёт активного переключения на нехарактерные для каждодневной жизни виды деятельности, способствует установлению неформальных контактов с людьми имеющих разнообразные жизненные интересы. В целом, такое переключение человека на иные многообразные акценты в процессе активного отдыха делает туристическую отрасль

значимой для реализации личностных целей, что в свою очередь становится реальным условием для её развития.

Таким образом, полученные результаты социологического опроса, представленные в данной статье, дают возможность сформировать по содержанию и принять ряд управленческих решений с целью приведения туристической сферы Липецкой области в соответствии с социальными и экономическими потребностями населения региона и РФ.