

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

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

ФГБОУ ВПО «ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. И.А. БУНИНА»

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

**МАТЕРИАЛЫ VII ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

12-13 ноября 2014 года



Липецкая область • 2014

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГОБУ «ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»
ФГБОУ ВПО «ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. И.А. БУНИНА»

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

МАТЕРИАЛЫ VII ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

12-13 ноября 2014 года

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции «**Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях**». – ООО "Веста". – г. Липецк, 2014. – 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.

Главными функциями конференции выступают оздоровление нации, привлечение молодежи в спорт и популяризация физической культуры и спорта в регионе. Участники конференции поделились практическим опытом работы, обсудили проблемы профессиональной компетенции современного специалиста и наметили пути и перспективы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на ближайшие годы.

Редакционная группа: *Дементьев В.В.*, кандидат педагогических наук, начальник управления физической культуры и спорта Липецкой области;
Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, директор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Технические редакторы: *Гулевская Е.С.*, начальник отдела методической и пропагандистской работы;
Гаршина Е.А., кандидат филологических наук,
редактор ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО.

Материалы сборника публикуются в авторской редакции

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РФ	7
БАЗАРОВА Г.В., ГРИНЕНКО И.А., СТУКАНСКАЯ Н.А История развития спорта в Белгородской области	8
БАТУРКИНА Г.В. Настольный теннис в Ельце: от истоков – к нынешним достижениям.....	9
ДЕМЕНТЬЕВ В.В. Особенности развития физкультурно-массового и спортивного движения в регионе (на примере Липецкой области)	11
ДУДАЕВА С.А. История становления липецкого футбола до образования Липецкой области (1913-1953 гг).....	14
КОРОБОВА Н.А., КОРОБОВ А.С. История развития пожарно-прикладного спорта в Свердловской области	16
МУХАМИТЯНОВ Ф.Д. От идеи культуры к идее физической культуры	19
ПРОКОФЬЕВ И.Е., ЛАВРИНЕНКО В.А., КАРТАШОВА Е.В. Исторические вехи и современное состояние развития футбола в Елецком государственном университете имени И.А. Бунина	23
ПИРОГОВ С.В. Особенности в организации многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов в различных странах	25
ПРОКОФЬЕВ И.Е., ЛАВРИНЕНКО В.А. Периодизация и перспективы развития елецкого футбола.....	27
САМОЙЛОВ В.В. История развития бокса в Белгородской области.....	30
ШАХОВ А.А. Развитие народных и спортивных форм единоборств в дореволюционном г. Ельце	31
РАЗДЕЛ II. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА. "ГТО" И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ВНЕДРЕНИЯ	35
АБАРИНОВА Е.Ю., АБАРИНОВ Д.В. Организация занятий физической культурой и спортом в ВУЗах, исходя из требований обновленной программы ГТО.....	36
АНДРИАНОВ М.В. Спортивная специализация как современный подход к совершенствованию физкультурного образования школьников	38
АРШИННИК С.П. К вопросу об оптимизации содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	39
БАЗАРОВА Г.В., КОТЕЛЬНИКОВА И.В., СТОРОЖЕНКО О.В. ГТО – вчера, сегодня, завтра. Перспективы развития физкультурного комплекса.....	43
ЗВЕРЕВА Ю.В. Использование упражнений системы пилатес в формировании ЗОЖ взрослого населения.....	44
КАРАСЕВА Е.Н., МУСАТОВ Е.А. Физическое воспитание студентов в классическом университете	48
КОРНАУХОВ А.И. Теоретические аспекты применения фитнеса на занятиях физической культурой в ВУЗе	49
ПАНОВ С.Ф., МОЗГУНОВ А.И. Эффективность программы физкультурных занятий (физкультпаузы) в режиме рабочего дня сотрудников правоохранительных органов	53
ПАНОВА И.П. Фитбол-аэробика как средство развития способности к равновесию детей старшего дошкольного возраста	56
ПРОКОФЬЕВ А.И. Технология развития массового спорта на территориях муниципальных образований	59

СКИДАН А.А. Эффективность шейпинг-технологии в процессе занятий с женщинами	61
ТОЛКАНЕВ Д.С. Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» как перспектива развития человеческого потенциала и укрепления здоровья	64
ЩЕДРИНА А.С., ДУДКИНА С.Н. Возрождение комплекса «ГТО» в Липецкой области. Перспективы внедрения.....	65
ЩЕДРИНА А.С., ДУДКИНА С.Н. Проблемы и перспективы развития массового спорта.....	67
РАЗДЕЛ III. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	69
АНДРЕЕНКО Т.А. Совершенствование системы обучения юных гимнасток.....	70
АНДРИАНОВА Н.В. Методика спортивного отбора детей средствами подвижных игр.....	71
БЫКОВ Н.Н., ГИЛЕВ Г.А., УДИЛОВ Г.Г., БАБИНИНА Т.А. Повышение скоростной выносливости спортсменов при использовании упражнений алактатной направленности	73
ВАСИЛЬКОВ И.Е., ЧЕРНЫШЕВА Е.Н. Совершенствование физической подготовки студентов, обучающихся по направлению «бакалавр педагогического образования» средствами боевого самбо	74
ГАЗИМОВ И.Р. Значимость факторов, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею.....	77
ГАРДАГИНА Л.Г. Основы обучения лыжников коньковым ходам	79
ДУБКОВА Е.С. Опыт организации работы с подростками-инвалидами средствами фехтования сидя в Московском университете путей сообщения (МГУПС (МИИТ)).....	82
ДУБКОВА Е.С. Фехтование как средство физического воспитания в ВУЗе. Комплекс упражнений для повышения специальной выносливости фехтовальщиков	84
ЕЛЕЦКИХ А., ГУБАНОВА Н.Ф. Морфо-функциональные показатели спортсменов различной специализации.....	87
ЖУКОВ В.М. Влияние температуры воздуха, снега и влажности на выбор лыжных мазей.....	89
МАТВЕЕВ Д.А., ЛЕВИЦКИЙ А.Г. Адаптивный ментальный тренинг в системе подготовки самбистов	90
МАЛИКОВ Ш.Ф. Влияние занятий пауэрлифтингом на сдачу силовых контрольных норм девушками I курса	92
НИЖНИК Г.Н., СТОЛЯРОВА Е.П. Мотивация занятий в группах начальной подготовки плавания	93
ПОНАРИНА О.С. Модернизация физического воспитания студентов вуза средствами дзюдо	96
РОМАНОВ В.В., ВАСИЛЬКОВ И.Е., ВАСИЛЬКОВА И.И. Исследование нагрузки в поединках соревновательного характера спортсменов в боевом самбо	99
СУХАНОВА Д.Н. Значение координационных способностей в спортивном туризме	101
ЧЕРНЫШЕВА Е.Н., ПРЯНИШНИКОВА О.А., НИКИТУШКИН В.Г. Медико-биологические методы контроля мышечной силы мужчин первого зрелого возраста.....	104
РАЗДЕЛ IV. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	107
БЫЧКОВА Ю.Е., ЩЕРБИНИНА Ю.Л. Методика адаптивной физической культуры для детей специальной медицинской группы А	108

ВОЛОКИТИН А.В. Инновационные преобразования в дворовых видах спорта	110
ГИЛЕВ Г.А., ДРАЛЛО И.Л., МАКСИМОВ Н.Е., СЕРГЕЕВ Г.В. О физической подготовленности студентов.....	112
ГОРБАТОВСКАЯ Н.И. Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре для младших школьников.....	114
КРАСНОВ Е.В. Основные модели менеджмента коммерческих фитнес-клубов	117
ЛОПУХОВА Е.О., ЩЕРБИНИНА Ю.Л. Профилактика возрастных функциональных изменений ОДА у альпинистов на этапе ранней специализации средствами адаптивной физической культуры.....	118
МЕЛИХОВ В.В. Технологии социального проектирования здорового образа жизни инвалидов.....	121
МОЛОКАНОВ А.В., БЕРКУТОВА И.Ю. Влияние на занятия танцами на колясках на общую физическую подготовленность лиц с детским церебральным параличом	124
ПАНФИЛОВ О.П., ДУБРОВИН В.А., БОРИСОВА В.Н., ДАВИДЕНКО В., МОРОЗОВ В.Н., РУДНЕВА Л.В. Антропозообиоритмологическая здоровьесберегающая модель учебной деятельности	128
ПАНФИЛОВ О.П., ШИНКО С.П., ЕВДОКИМОВА Ю.О., ЛИТОВЧЕНКО Ю.В. Фрактальные модели в оценке двигательных способностей и здоровья человека.....	132
ПЕТРИЧЕНКО Ю.А. Роль здорового образа жизни в профилактике правонарушений несовершеннолетних.....	134
САПОЖНИКОВА Н.Г. Физическая культура как фактор среды, формирующий здоровье человека.....	137
СЕЛЯНИНОВ А.В., МЕЛИХОВ В.В. Методика обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста	139
СПИРИН В.К., МИНИН А.Н., БОГДАНОВА Я.Б. Показатели силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба как индикатор функциональных нарушений осанки	142
СУББОТИН К.Д., МЕЛИХОВ В.В. Методика воспитания силовых способностей в волейболе сидя	143
СУДАРИКОВ Р.А., ЩЕРБИНИНА Ю.Л. Программа коррекции функциональных нарушений у детей 10-12 лет, относящихся к специальной медицинской группе	146
ТРУХАЧЕВА Л.А. Реабилитация студентов, страдающих гипертонической болезнью, методами физической культуры	149
ШЕРСТНЕВА О.Г. Использование средств гидрокинезотерапии в коррекции двигательной дисфункции при ДЦП.....	150
РАЗДЕЛ V. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ.....	153
АВСТРИЕВСКИХ Н.В., ГУБАНОВА Н.Ф., ГУБАНОВ Ю.Ф. Проблемы эффективности внеурочных форм организации физического воспитания молодежи.....	154
БЫКОВСКАЯ М.В. Методика развития двигательных способностей у младших школьников средствами фитбол-гимнастики.....	155
ВАСИЛЬЕВА М.А. Баскетбол как средство развития выносливости и творческого мышления студентов технических вузов	158
ДЫТКО Е.В. Анализ работы с профессионально-ориентированными текстами на занятиях по иностранному языку в спортивном вузе	159

ЕГОРОВА Л.А., АЛЕКСЕЕВА И.В., КИРИЛЛИНА Н.К., АКБАРОВА А.А. Взаимосвязь денег с нравственными категориями личности у студентов вуза физической культуры	162
ЕРШОВА Н.Г. Развитие мотивации к изучению иностранного языка у студентов спортивных вузов	165
ИВАНОВА О.П. Применение игровой технологии на уроках физической культуры для самореализации детей начальных классов в современных условиях	169
ПАНЧЕНКО Ю.А., ПАНЧЕНКО Л.В. О преимуществах раздельного обучения на уроках физической культуры	170
ПАПИНА И.В. Влияние тренажеров на физическую подготовленность студентов технического университета	172
ПЕРОВ А.П., БАРЫШЕВА З.В. Совершенствование форм и методов организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе в современных условиях	174
САВВИНА Н.П. Компетентный подход как основа формирования специалистов физкультурной отрасли	175
СМИРНОВА Е.Ю. Профессиональная предрасположенность студентов специализации «менеджмент в физической культуре и спорте» на разных этапах обучения в вузе	176
СПИРИН В.К., БУРАВЦЕВА А.Г., ПАНКОВА Э.В. Планирование материала уроков физической культуры на основе спортивно-ориентированного подхода	179
ТУРЕВСКИЙ И.М., СТАРОСТИН С.М. Научно-исследовательская работа как основа подготовки магистров в области физической культуры	183
ФЕДОРОВА Т.Ю. Физическая культура и спорт как фактор формирования личности человека	186
ФОМИНА О.И., КАРТАМЫШЕВА А.С. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры I ступени по формированию здорового образа жизни	188
ЧЕРНЫХ Е.В. Подготовка педагогических кадров в системе непрерывного профессионального образования	190
ЧЕРНЫШЕВА Е.Н., ПАНКОВА Э.В. Особенности построения занятий по физической культуре в условиях общеобразовательной школы	192
ЮРЕЧКО. О.В. Использование средств туризма в физическом воспитании студентов педагогического вуза	195
ЮСУПОВА Л.П., ШРАМКО И.Н. Формирование компетентности школьников о культуре здоровья в процессе физкультурной деятельности	198

РАЗДЕЛ I.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Базарова Г.В., методист МБОУ ДПО (ПК) «СОГИУУ»,
Гриненко И.А., учитель физической культуры МБОУ «ООШ № 6»,
Стуканская Н.А., учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 33 с УИОП»,
г. Старый Оскол

АННОТАЦИЯ. В статье представлены исторические моменты возрождения спортивной жизни и высоких достижений в спорте Белгородской области.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурно-спортивное движение, массовый спорт.

Шестого января 1954 года произошло знаменательное событие в истории Белгородского края: Президиум Верховного Совета СССР принял Указ об образовании Белгородской области. В это время зарождается физкультурно-спортивное движение Белгородской области. В целях направления и координации физкультурного движения был создан союз спортивных обществ и организаций, что являлось одним из необходимых условий дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в стране.

К 1959 году в Белгороде образовался ряд добровольно-спортивных обществ: «Труд», «Трудовые резервы», «Буревестник», «Спартак», «Урожай», «Динамо», «УДСА» и т. д. Самыми активными были коллективы котельного завода. Завод имел команды по футболу, волейболу, баскетболу, теннису. Добровольные спортивные общества брали повышенные обязательства по подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников. Они включались в соревнования между собой, а также с Курскими и Орловскими организациями.

Двадцать восьмого марта 1959 года состоялась первая областная конференция по физической культуре и спорту. На ней было избрано 150 делегатов из 33 районов и городов Белгородской области, из них 136 мужчин и 14 женщин.

Главные вопросы конференции – это создание спортивной базы, повышение мастерства. Проведено 5 областных спартакиад и многочисленные спортивные соревнования, хотя качественные показатели были невысоки. Самыми результативными являлись коллективы физкультурников Белгородского котельного завода, Старооскольского механического завода, Шебекинского завода СЖК, комбината КМАруда. Спортивную работу в секциях вели не специалисты, а активисты-общественники. На комбинате КМАруда лыжную секцию вел инженер Лушин, на Старооскольском механическом заводе секцию бокса вел инженер Титарев, на котельном заводе Белгорода секцию борьбы вел инженер Иванов. До 1960 года по Белгородской области и Белгороду было всего 14 человек с высшим и средним специальным образованием по физической культуре и спорту.

Постепенно физическая культура и спорт все шире и глубже входили в жизнь и быт народа, становясь насущной потребностью трудящихся, важным средством воспитания крепких, закаленных и жизнерадостных людей. Правительство СССР уделяло большое внимание физическому воспитанию тружеников города и села. Стадионы, футбольные поля, разнообразные спортивные площадки и сооружения становились такими же необходимыми, как и учреждения культуры.

В это время в Белгородской области насчитывалось 1342 физических коллектива.

Стала массовой и вошла в традицию сдачи норм физ. комплексов. Душой этого дела являются комсомольские и спортивные организации. Добровольными спортивными обществами было подготовлено спортсменов 1-го разряда – 305 человек, 2-го разряда 3563 человека, 3-го разряда – 20551 человек, на юношеский разряд сдано 22 539 юношей и девушек. В нашей области было 13 мастеров спорта.

Физкультурники Белгородчины в период с 1960 по 1970 годы увлекались различными видами спорта: футболом, волейболом, баскетболом, боксом, борьбой, теннисом.

Разнообразная массовая физкультурная работа велась в Губкине. В городе горняков при домоуправлениях были оборудованы спортивные площадки, построен стадион при ДСО «Спартак» работали секции легкой атлетики, волейбола, борьбы и т.д. Население Губкина участвовало в оздоровительных походах выходного дня, туризма.

Начиная с 1960 года все активнее участвовала в физкультурной работе сельская молодежь. Лучшие сельские организации спортсменов не уступали городским.

В развитии массового спорта участвовали организации ДОСААФ. Десятки тысяч белгородцев – людей самых различных возрастов и профессий занимались в кружках, изучая стрелковое дело, радио, овладевали управлением автомобилями и т. д.

Все большую популярность приобретал туризм. В области было создано 697 секций по туризму, в которых занималось 22 тыс. человек.

Большую роль в воспитании спортсменов играли детско-юношеские спортивные школы. До 1967 года в области не было ни одной такой школы. В конце 80-х их было 21. В них занималось свыше 6 тыс. спортсменов.

С октября 1965 года начинается история белгородского плавания. И уже в 1967 году впервые в Белгородской области был подготовлен первый Мастер спорта СССР по плаванию В. Артамонов, которая вошла в состав команды РСФСР и приняла участие в спартакиаде школьников СССР.

В 1960 году команда мастеров г. Белгорода «Цементник» впервые приняла участие в Первенстве СССР среди команд класса «Б». Игра закончилась вничью 1:1 и первый гол в истории Белгородского футбола забил Е. Голубев.

В 1970 году в честь 25-летия Победы команда получила название «Салют». В 1991 году Белгород был представлен во второй лиге двумя командами «Энергомаш» и «Ритм», выступавших в одной зоне, а в 1995 году футболисты «Ритма» из Алексеевки принимали участие в Первенстве России среди команд Третьей Лиги.

Сегодня в области активно развивается массовый футбол, регулярно проводятся чемпионат и первенство области, турниры, посвящаются различным датам и знаменитым футболистам.

В 1959 г. был создан Белгородский стрелково-спортивный клуб ДОСААФ. Первыми крупными соревнованиями сборной команды Белгородской области была вторая спартакиада мастеров РСФСР. Первым мастером спорта СССР по пулевой стрельбе стал Кривчиков А. Я.. Первым МСМК СССР в Белгородской области в 1972 году стала Жарикова Г. В.. За 40-летний период в Белгородской области было подготовлено более 45 Мастеров спорта СССР и 10 – МСНК СССР по пулевой стрельбе. Участвуя в Зимнем чемпионате Европы по стрельбе из пневматического оружия, Ермакова Ю. и Бунтушкина Н. стали чемпионами Европы в командных видах программы.

Одним из первых баскетбольных матчей белгородцев с командами других областей является товарищеская встреча курских и белгородских баскетболистов в г. Курске зимой 1961 года. За команду курян в том матче играл Г. Н. Саакин, впоследствии переезжает в г. Белгород. Важнейшими соревнованиями в России считалась Спартакиада народов. Впервые Белгородские баскетболисты принимали участие в Спартакиаде народов РСФСР в 1967г. в г.Симоненко, где в зональных соревнованиях они заняли почетное третье место.

Играющим тренером команды был Г. М. Саакин. Наиболее высокие спортивные достижения в женском баскетболе связаны с именем заслуженного работника физкультуры России Э. Г. Сердюковым и заслуженным тренером РСФСР Швед В. Н.

В начале 70-х годов наш бокс поднимается в лигу мастеров. Среди Белгородских боксеров десятки мастеров спорта СССР и РФ. Три мастера спорта международного класса, два заслуженных тренера России. Усилиями В. Иванова и его воспитанников (таких как А. Дмитриев, В. Савченко, В. Киселев, П. Толстой) бокс Белгородчины уже в 60-е годы достигает высокого уровня. Апогеем развития бокса Белгородчины на данный момент является, конечно же, Белгородский чемпионат страны, состоявшийся в нашем крае на арене ДС «Космос». Наибольший успех выпал на долю А. Чернышова, занявшего третье место, и А. Карнаухова, ставшего чемпионом.

Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в области связано с открытием в 1967 году факультета физического воспитания в Белгородском Государственном педагогическом институте им. М. С. Ольминского. Факультет готовил учителей физической культуры для Белгородской и Курской областей.

Приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта в Белгородской области в первом десятилетии XXI века отдаются восстановлению, созданию и сохранению технической базы.

Необходимо добиваться массовости в деле приобщения белгородцев к регулярным занятиям физической культуры и ростом мастерства спортсменов Белгородчины.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Очерки краеведения белгородчины/ М.: Советская энциклопедия, 1978. – 976 с.; ил. Очерки краеведенияБелгородчины: Учеб.пособие.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ЕЛЬЦЕ: ОТ ИСТОКОВ – К НЫНЕШНИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Батуркина Г.В., ассистент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г. Елец, Липецкая обл.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:история, настольный теннис, г. Елец, этапы развития, персоналии, Красное Знамя.

Общеизвестен тот факт, что настольный теннис – один из наиболее популярных и массовых видов спорта, как в России, так и в мире. В 1988 г. настольный теннис был включен в программу летних Олимпийских игр в Сеуле, что в немалой степени способствовало его более высокому развитию на техническом уровне[6].

Правительство России уделяет большое внимание развитию физической культуры и спорта. Однако чтобы представить реальную картину развития спортивной жизни страны, важно не только учитывать средства, которые вкладываются в спорт, но и спортивные традиции того или иного региона.

В Липецкой области достаточно насыщенная спортивная жизнь, настольный теннис является одним из популярных видов спорта. Несмотря на то, что основные спортивные площадки и спортсмены (как профессионалы, так и любители) сосредоточены в областном центре, тем не менее, спортивная жизнь развивается на должном уровне в городах и сёлах области.

Говоря о Ельце (втором по величине городе Липецкой области), следует отметить, что настольный теннис развивается наряду с другими видами спорта как на любительском уровне (главным образом, среди учащихся и трудящихся), так на профессиональном.

Настольный теннис в нашем городе не имеет таких высоких традиций и не занимает столь высоких результатов, как дзюдо, футбол, лёгкая атлетика, но, тем не менее, требует рассмотрения и рассказа о настольном теннисе в целом, и о его вдохновителях в частности.

Для более чёткого представления о достижениях теннисистов и «теннисной» жизни города прошлых лет обратимся к первым упоминаниям о настольном теннисе. Наш основной источник – елецкая газета «Красное знамя». В номере от 17 января 1950 г. опубликована заметка, из которой мы узнаем, что «в спортзале железнодорожной школы № 8 проведены соревнования по настольному теннису. Участие приняли старшеклассники. 1-е место В. Щедрин, 2-е место А. Мондрус, 3-е место Пронин». Организатором этих соревнований стал Иван Устинович Ефанов – учитель физической культуры, участник Великой Отечественной войны [3].

Именно железнодорожная школа № 8 стала стартовой площадкой для культивации настольного тенниса. Усилия И.У. Ефанова оказались результативными: на протяжении трех лет ученики 8-ой школы под его руководством становились сильнейшими в городе. Не зря ученики школы № 8 под руководством Ефанова на протяжении 3-х лет сильнейшие в городе (Александр Мондрус, Дмитрий Пронин, Лев Клоков).

В 1950-е гг. настольный теннис не выдерживал конкуренции с футболом, волейболом и баскетболом, прочно закрепившимися в спортивной жизни Ельца. Несмотря на это, он завоевывает популярность среди горожан. Так, в первой половине 1950-х гг. количество соревнований не превышало 3 (с учетом как школьных турниров, так и общегородских). Ситуация начинает постепенно улучшаться уже к концу 1950-х гг. Набирают темпы первенства города, школ, заводов. На первых порах остро сказывалась нехватка мастерства и массовости. Однако в это время уже появляются разрядники, а значит, и возможности для дальнейшей популяризации настольного тенниса [1].

Публикации «Красного знамени» за 1960-е гг. свидетельствуют о том, что в это десятилетие настольный теннис Ельца характеризуется большей массовостью и техничностью. На этом пути были немалые трудности, связанные, прежде всего, с нехваткой инвентаря и помещений для занятий. Несмотря на это, появляются первые секции настольного тенниса в школе-интернате №8, в училище механизации № 2, а также на заводах: «Прожекторные угли», агрегатном, «гидроаппаратуры», кожевенном, в тресте «Елецстрой».

В 1960-е гг. заявило о себе немало теннисистов. Среди них – Анатолий Баюканский, Владимир Даймидзенко, Валентин Климов, Павел Ростовцев, Филиппов, Вячеслав Сушенцев, Вячеслав Карташов, Игнатов, Екатерина Перова, Нина Гайтерова.

1970-е гг. ознаменованы бумом настольного тенниса. Основными местами тренировок были спортивные залы швейной фабрики, заводов «Гидропривод», «Элементный», «Гидроагрегат», а также залы техникумов и училищ. Интересным фактом из истории является появление первого профессионального теннисного стола – «Стига» в здании швейной фабрики, привезённого, по словам очевидцев, с Чемпионата мира в Сараево в 1973 г. Это подтверждает Анатолий Борисович Баюканский – КМС по настольному теннису, члена союза писателей РФ. Но этот единичный факт «технического прогресса» не отменял проблемы с инвентарём. Энтузиасты трудились над созданием столов из подручного материала, сеток и сопутствующего технического инвентаря [4].

Мы можем сказать, что 1970-е гг. для настольного тенниса в Ельце были ознаменованы как развитием опыта предшествующих десятилетий, так и дальнейшим прогрессом данного вида спорта. К теннису активно приобщается трудовая молодёжь города, на предприятиях и в учебных заведениях создаются благоприятные условия для занятий. Кроме того, этот вид спорта служил успешным способом приобщения горожан к здоровому образу жизни.

Политические передряги конца 1980-х – начала 1990-х гг. повлияли на различные сферы жизни, в том числе на развитие спорта. В провинции (в том числе в Ельце) происходит некоторый спад темпов развития настольного тенниса. В теннис играют спортсмены прошлых лет, которые уже заняли лидирующие позиции в городе, области. В то же время интерес к теннису проявляет и молодежь, в чём велика заслуга их опытных наставников. Среди новых спортсменов следует отметить Наталью Васильеву, братьев Владимира и Сергея Пуршевых (оба они и сейчас занимают лидирующие позиции).

В 2000-е гг. ситуация меняется в лучшую сторону, появляются места для тренировок: на базе УК №17, клуб «Сосна», спортивный зал ЕГУ им. И.А. Бунина. В настоящее время в Ельце в течение года проходит более 10 различных турниров по настольному теннису, которые собирают большое количество участников из различных городов России. Наши известные спортсмены занимают призовые места, а начинающие теннисисты приобретают опыт. Громко заявляют о себе в городе и области молодые теннисисты: Денис Гореликов, Владимир Лазарев, Владимир Пуршев, Сергей Пуршев, Галина Батуркина, Алексей Юшин, Павел Беспалов, Елизавета Макарова, София Шеламова.

Студенты ЕГУ выступают на внутривузовских, городских, областных соревнованиях. В этом году команда теннисистов достойно представила университет на II этапе IV Всероссийской летней универсиады

(ЦФО), заняв 4-е место из 9 команд. Сборная команда елецких школьников 1999-2000-х годов рождения будет представлять Липецкую область на президентских играх в Челябинске в декабре этого года.

Таким образом, история настольного тенниса в Ельце насчитывает несколько десятилетий, и за эти годы заявило о себе немало спортсменов, как профессионалов, так и любителей. В настоящее время настольный теннис в городе активно развивается, привлекая самые различные категории населения – школьников, студентов, сотрудников предприятий и др. Благоприятные условия для занятий настольным теннисом – это во многом заслуга руководства региона. Те мне менее, в Ельце по-прежнему не хватает тренеров по настольному теннису; этому виду спорта не обучают в местной спортивной школе. Однако есть надежды на наших нынешних спортсменов, которые, научившись однажды мастерству у своих опытных наставников, передадут его молодым поколениям теннисистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батуркина Г.В. История развития настольного тенниса в городе Ельце в 1970-е годы // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 12 апреля 2013 г. / Под общ.ред.доц. А.А. Шахова – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 192 с.
2. Батуркина Г.В. Развитие настольного тенниса г. Ельца в 60-е годы XX века // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы открытой конференции кафедры физического воспитания, 20 апреля 2012 г. / Под общ.ред.доц. А.А. Шахова – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 84 с.
3. Ефанов И.У. // Красное Знамя. – 1951. – 6 апреля.
4. Зуев Н. // Красное Знамя. – 1972. – 15 апреля.
5. Лямзин В. // Красное Знамя. – 1964. – 10 июля.
6. Матыцин, О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / О.В. Матыцин. - М.:РГАФК, 1995.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОГО И СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ)

Дементьев В.В., к.п.н., начальник управления физической культуры и спорта Липецкой области, г. Липецк

Областные стратегические цели отрасли сформированы исходя из важности и необходимости удовлетворения потребностей и обеспечения доступности в качественных физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах, обеспечивающих устойчивое социально-экономическое развитие Липецкой области. Стратегические цели тесно взаимосвязаны между собой и базируются на нормативно – правовых актах и других официальных документах, определяющих основные задачи и принципы государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Кардинально изменилась концепция развития физкультурно-спортивной отрасли области, которая содействовала развитию массового спорта и спорта высших достижений Работа проводится по нескольким направлениям.

Одним из направлений стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года является разработка, и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. В этой работе мы имеем хороший результат и признанный Министерством спорта России успех.

Эффективность региональной модели популяризации спорта была признана уже в 2010 году в Москве на Всероссийском конкурсе на лучшую организацию работы по пропаганде здорового образа жизни и физической культуры среди субъектов Российской Федерации в номинации: «Лучшая организация мероприятий по повышению уровня информированности и знаний среди различных категорий населения по вопросам здорового образа жизни, физической культуры и спорта» где Липецкая область заняла I место. Высокую оценку получил областной проект: «Развитие издательско-просветительского сопровождения здорового спортивного стиля жизни».

В настоящее время продолжается работа в данном направлении. По результатам социологических исследований наиболее результативными оказались следующие формы работы с населением:

– Программа «Развитие издательско-просветительского сопровождения здорового спортивного стиля жизни». Цель проекта – системная разработка содержания PR-акций, направленных на устойчивое формирование мотивов и потребностей в спортивном и здоровом стиле жизни у разновозрастного населения Липецкой области. Проект, состоящий из нескольких серий, динамичен за счёт инкубации идей на каждом из этапов, в соответствии с разработанными формами (сериями). Фактически речь идёт о создании массовой информационно-пропагандистской компании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. За последние 5 лет было подготовлено и издано 47 методических разработок (тиражом 12 450 экз. общим объёмом 187,5 печ.л.), 58 видов агитационно-пропагандистских разработок (тираж 367 800 экз.).

– Международный фестиваль спортивных фильмов «АТЛАНТ», который проводится ежегодно в Липецкой области и пользуется большой популярностью у жителей от школьников до пенсионеров. Цель

фестиваля – отражение современных тенденций изображения в кино и на телевидении физической культуры и спорта, а также обмен опытом кинематографистов разных стран. После завершения фестиваля, на протяжении всего года проводится парад «Атланта» во всех муниципальных образованиях области. На конкурс в 2014 году было представлено более 100 работ из 34 стран.

– Всероссийский фестиваль спортивной песни, целью которого является формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового спортивного образа жизни, популяризация песен спортивной тематики, содействие росту талантливых исполнителей. Первый фестиваль прошёл в г. Липецке в сентябре 2013 года, и было принято решение о традиционности проведения фестиваля в дальнейшем.

– Олимпийский урок. Была разработана система олимпийских уроков, которые проводятся с детьми, подростками и молодёжью во всех муниципальных образованиях области. Темы уроков обширны и популяризируют принципы олимпийского движения. За 3 года было организовано и проведено 92 урока.

– Областной конкурс фото и рисунка «Мгновения спорта – глазами подрастающего поколения», в котором принимают участие дети, подростки и молодёжь в возрасте 6-22 лет. Цель конкурса – активизация интереса к физической культуре и спорту как неотъемлемой части жизни человека, осознание потребности в здоровом и спортивном стиле жизни; создание благоприятных условий для развития потенциальных способностей и дарований детей. Первый конкурс состоялся в 2005 году и до настоящего времени не потерял своей актуальности. Только за период 2010-2014 годы в конкурсе приняли участие более 5 тысяч человек. На постоянной основе проводится выставка работ победителей конкурса в образовательных и спортивных учреждениях, ежегодно издаются календарики с рисунками победителей и призёров конкурса и распространяются на территории всей области.

– Форум «Спорт и здоровье», который проводится ежегодно в образовательных учреждениях области. Цель мероприятия – содействовать повышению интереса у школьников к физической культуре и спорту. Разработаны и внедрены различные формы работы с детьми младшего, среднего и старшего звена. Наиболее популярны: викторины, заседания секций, круглые столы, конференции, двигательные задания-тесты и др.

Второе направление стратегии развития физической культуры и спорта – это разработка и внедрение инновационных технологий физического воспитания разновозрастного населения региона. Без применения инновационных технологий невозможно рассчитывать на положительные результаты в физкультурно-спортивной отрасли. Несколько примеров. Разработан и внедрен новый подход проведения спартакиады трудящихся области. Наряду с традиционной формой была разработана и успешно применяется нетрадиционная форма проведения спартакиады, основанная на выполнении двигательных тестов, что позволило увеличить количество участников состязаний на 65-70% и привлечь к участию в соревнованиях не только бывших и настоящих спортсменов, но и людей, не обладающих специальными спортивными навыками.

Был разработан и ежегодно проводится фестиваль женского спорта «Красота. Здоровье. Грация. Идеал». Предложенный подход позволил привлечь большее количество женщин к занятиям спортом.

Важное направление в развитии физкультурно-спортивной отрасли региона - научный подход. Было открыто уникальное по своей деятельности Учреждение, которому нет аналогов в России: «Информационно-аналитический Центр развития физической культуры и спорта Липецкой области». Центром были разработаны основные направления Учреждения: формирование региональной модели мониторинга психофизического развития и двигательной подготовленности населения области в режиме online; разработка новых массовых физкультурно-спортивных форм для разных возрастных и социальных групп населения; совершенствование системы формирования спортивного резерва региона. Наряду с вышесказанным была разработана региональная информационная система «Monitoringonline» (sport-center48.ru; спорт-центр48.рф), которая даёт возможность любому жителю области пройти обследование и получить протокол с оценкой уровня психофизического развития и двигательной подготовленности и с адресными рекомендациями по применению средств ФКиС с целью сохранения и укрепления здоровья. На основе полученных данных впервые в России были разработаны региональные программно-нормативные основы по физическому развитию и двигательной подготовленности для детей, подростков и молодёжи 7-22 лет. В настоящее время разрабатываются нормативы для возрастной группы 23-50 лет. Предложенный подход получил развитие и в других регионах страны.

На базе информационно-аналитического центра в 2013 году была создана комплексная аналитическая группа по сопровождению подготовки спортивного резерва региона. В работе используется информационная система «Monitoringonline», аппаратно-программные комплексы, экспертные оценки психолога и специалистов спортивной отрасли. На основе полученных результатов выдаются рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в виде индивидуальных протоколов, групповых рейтингов, методических рекомендаций. Это направление уже сейчас позволило увидеть перспективы данного подхода к формированию и подготовке спортивного резерва в регионе и увеличить представительство спортсменов области в составах юношеских, юниорских и молодёжных сборных команд страны в 1,5 раза.

На территории области ежегодно, начиная с 2005 года, проводятся научно-практические конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в

современных социально-экономических условиях». Конференция включена в план Министерства спорта Российской Федерации. Ежегодно, по результатам работы конференции издаётся сборник научных материалов.

Проводится большая плановая работа по развитию спортивной инфраструктуры региона. Введен в эксплуатацию ряд спортивных сооружений, отвечающих требованиям современности. За 3 года во всех муниципальных образованиях и городских округах области введены в эксплуатацию спортивные площадки с искусственным покрытием, построены плавательные бассейны. В 2013 году было начато строительство ледовых дворцов. Проводится реконструкция спортивных сооружений по созданию условий для занятий спортом лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья.

В настоящее время в областном центре ведётся строительство универсального многофункционального спортивного комплекса «Катящиеся камни», отвечающего международным стандартам, в который входит 50-метровый плавательный бассейн с трибунами на 1500 зрителей; ледовая арена с тренировочной ледовой площадкой и с трибунами на 6000 зрителей; многофункциональная спортивная арена и т.д.

Необходимым условием развития спорта в регионе – это открытие новых спортивных школ с целью создания условий для привлечения детей и подростков к спортивному стилю жизни из муниципальных образований области. Было создано учреждение - областная комплексная ДЮСШ с филиалами в городах и районах области с единой дирекцией и единым методическим центром, насчитывающей 31 отделение. В настоящее время в школе тренируются более 3 тыс. детей, которые становятся победителями и призёрами не только областных, всероссийских, но и международных соревнований, причем, 70% из них живут в сельской местности.

По результатам анализа деятельности Учреждения, в 2012 году Министерство спорта Российской Федерации включило ОБУ ДО «ОК ДЮСШ с филиалами в городах и районах области» в перечень физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов, присвоив ему статус «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва».

Некоторые результаты деятельности спортивной школы:

- за 5 лет количество занимающихся увеличилось на 155,2 %;
- количество разрядников увеличилось на 222,3 %;
- количество спортсменов, выполнивших норматив Мастера спорта России возросло в 3 раза: с 12 чел. в 2010 году до 38 чел. в 2013 г.;
- число победителей и призёров чемпионатов и первенств Мира и Европы увеличилось на 390%: 2010 год – 10 чел.; 2011 год – 16 чел.; 2012 год – 35 чел.; 2013 год – 39 чел.;
- количество тренеров, получивших звание «Заслуженный тренер России» также увеличилось в 3 раза, с 2 чел. в 2010 году до 6 чел. в 2013 году.

Приведённая статистика указывает на высокую эффективность предложенной модели развития спорта в регионе.

ОБУ ДО СДЮСШОР с. Конь-Колодезь, Хлевенский район, Липецкая область. Всего в селе проживает 1800 чел. Там построен великолепный стрелковый комплекс, принимающий соревнования всероссийского уровня. В спортивной школе занимается 327 человек. Только за последние 5 лет подготовлены 11 МС и 1 МСМК. Спортсменами школы завоёвано 134 золотых, 106 серебряных и 102 бронзовых медали на соревнованиях различного уровня. В настоящее время 15 спортсменов школы входят в национальные сборные страны по пулевой стрельбе.

В настоящее время совместно с Управлениями образования реализуется областная программа обязательного формирования навыка плавания у всех учащихся общеобразовательных школ уже к окончанию 5-го класса, что требует достаточно реальных действий руководителей органов муниципальных образований. Это и организация транспорта, и организация занятий и контроля за результатами. Все это улучшило качество жизни населения.

Одно из новых и быстро развивающихся направлений – развитие физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вначале создавались отделения АФК при спортивных школах, в настоящее время в области проводятся занятия по 15 дисциплинам для всех групп инвалидов: с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрительного анализатора, с нарушением слухового анализатора, с нарушением интеллекта.

При появлении необходимости нового подхода, увидев рост желающих заниматься спортом и высокие результаты спортсменов, которые были показаны на российском и международном уровнях было создано областное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивно-адаптивная школа». Учреждение создано по образу ОБУ ОК «ДЮСШОР» с филиалами в городах и районах области – с единой дирекцией и методическим центром. Школа была открыта 1 января 2014 года и в настоящее время осуществляет образовательный процесс по 11 видам спорта.

Проделанная работа по привлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям физической культуры и спорта позволила добиться устойчивой положительной динамики числа

занимающихся с 1,2% в 2010 г. до 4,2% в 2013 г. Стоит отметить, что ДЮСАШ в 2014 году получила субсидию из федерального бюджета в рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы».

Система физического воспитания в Липецкой области функционирует посредством деятельности различных учреждений, организаций, и на разнообразных спортсооружениях. В статье представлены некоторые результаты модернизации системы физического воспитания различных социально-возрастных групп населения, занимающихся массовыми видами спорта. Очевидно, что полученный результат совершенствования системы физического воспитания населения Липецкой области, соответствует современным требованиям, предъявляемым к созданию условий для массовых занятий спортом, спортом высших достижений и поддержки полученного результата в регионе со стороны федерального уровня.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОГО ФУТБОЛА ДО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ (1913-1953 гг.)

Дудаева С.А. ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г. Елец, Липецкая обл.

АННОТАЦИЯ. Популярность футбола обусловила огромный интерес к изучению его истории в целом, и футбольной истории отдельных регионов в частности. В то же время многие регионы России, внёсшие значительный вклад в дело становления национального футбола, до сих пор не могут похвастаться наличием фундаментальных исследований и трудов по истории самого популярного вида спорта. Однако решение подобных задач позволит понять вклад определённого региона, отдельных спортивных коллективов, персоналий в общий успех национального футбола, детализировать просчёты и удачи прошлого, разработать учебно-методический материал для морально-патриотического воспитания молодого поколения футболистов на основе краеведческой истории. В данной работе анализируются начальные этапы становления липецкого футбола.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: футбол, история, этапы, Липецк, достижения.

ВВЕДЕНИЕ. Одним из регионов, который на протяжении всей своей истории являлся лидером Центральной России по уровню развития футбола, уровню соревновательных побед, числу выдающихся спортсменов, является Липецкая область. В частности, Липецкая область и вошедшие в неё при образовании данного региона в 1954 г. административно-территориальные единицы, как будет показано ниже:

- была в авангарде всероссийской футбольной жизни;
- данный вид спорта начал системно культивироваться здесь, как и в большинстве регионов страны, уже в 1910 г.;
- стояла у истоков организованного развития футбола в Российской империи;
- стала родиной ряда прославленных футболистов;
- и в целом внёсла огромный вклад в развитие отечественного футбола.

В связи с богатыми футбольными традициями Липецкого края, но в то же время, с малой долей краеведческой работы в данном направлении и отсутствием фундаментальных трудов по истории футбола Липецкого региона в целом, и областного центра в частности, целью данной работы было: проанализировать и дать характеристику основных исторических вех и событий начальных этапов развития футбола на территории Липецка.

Данное исследование охватило три начальных этапа культивирования отечественного футбола, являющихся основополагающими для дальнейшей истории развития данного вида спорта:

1 этап – (1910-1917 гг.) - дореволюционный этап культивирования футбола;

2 этап – (1920-1930 гг.) - начальный этап культивирования футбола после установления в стране Советской власти.

3 этап – (1941-1950-е гг.) – футбол в годы ВОВ и в годы первых послевоенных пятилеток.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования дореволюционного периода использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, Москвы, Орла, Воронежа, Рязани, Тамбова. В процессе исследования более поздних периодов использовались сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы, опросы очевидцев, людей, занимающихся краеведческой работой в данном направлении. Таким образом, основными методами исследования стали: педагогические методы (анализ и обобщение научно-методической литературы) и социологические (опрос и интервьюирование).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В результате исследования было выявлено, что в провинциальном Липецке, ставшем в последствие центром вновь образованной области, футбол стал системно культивироваться в 1913 г. Первые футбольные матчи в Липецке проходили в районе Сокольского завода и устраивались инженерами-иностранцами, являвшимися служащими данного предприятия. Главным организатором тех футбольных баталий был инженер Вилли Циллес, приехавший в Липецк из Санкт-Петербурга, где он ранее тренировался и успешно выступал в составе команды «Василеостровского кружка любителей игры в футбол».

Долгое время футбол в Липецке оставался игрой работников-иностранцев Сокольского металлургического завода, пропагандирующих «ножной мяч» среди местного населения близ лежащих к предприятию посёлков.

С начало первой мировой войны в пределах Липецка появился ещё один центр пропаганды футбола. С 1916 г. в пределах города базировался центр аэроплановых ремонтных мастерских (ныне – место расположения Станкостроительного завода), где ежедневно устраивали матчи военные летчики. А вскоре в этих футбольных играх начали принимать активное участие и липчане [1].

Гражданская война, а следом и первая мировая война на некоторое время затормозили темпы системного развития футбола, как по всей стране, так и на территории Липецка. И лишь к началу 1920-х гг. футбол в Липецке вновь приобрел былое значение и популярность.

В начале 1920-х гг. футбольные традиции здесь продолжились в районах реконструированных аэроплановых мастерских, где занимались советские лётчики, и Сокольского металлургического завода, где имелось несколько футбольных команд. Другим важным и массовым центром культивирования липецкого футбола в первой половине 1920-х гг. стал район Сырского рудника, где было организовано несколько коллективов, прежде всего, из работников предприятия, еженедельно устраивавших товарищеские и официальные матчи на первенство рудоуправления [2].

Ещё одним центром культивирования футбола в Липецке в середине 1920-х гг. стал Радиаторный завод, при котором была создана футбольная команда, были оборудованы несколько площадок для игры.

Первым официальным межрегиональным соревнованием для липецкого футбола стал чемпионат ЦЧО (образована в 1928 г. из Воронежской, Орловской, Тамбовской, Курской областей) 1934 г. Сборная команда Липецка уступила на стадии четвертьфинала команде из Ельца со счетом 1:3 и выбыла из дальнейших турнирных баталий.

В 1936 г. были завоеваны первые награды регионального значения. Сборная Липецка стала бронзовым призером 2-го чемпионата Воронежской области [3].

В целом 1930-е гг. в истории липецкого футбола характеризует острое соперничество с елецкой школой футбола, что было обусловлено большим количеством официальной и неофициальной совместной соревновательной деятельностью в силу территориально-географической близости городов.

С переходом в середине 1930-х гг. к системе ДСО футбольное лицо города представляли команды ДСО «Металлург», ДСО «Искра», ДСО «Спартак», ДСО «Динамо», ДСО «Зенит» и т.д.

Начало 1940-х гг. стали одними из самых тяжелых для отечественной истории в целом, и футбола в частности. Вполне естественно, что военные действия, связанные с начавшейся в 1941 г. ВОВ, не очень располагали к футболу. Жители всех городов нашей страны, в том числе и Липецкой области, в полной мере испытали на себе все тяготы военного времени и на некоторое время вынуждены были забыть о большинстве мирских забав и увлечений, в том числе и футболе.

Однако не замерла окончательно футбольная жизнь в большинстве городов и регионов СССР, в том числе и в провинциальном Липецке. И, несмотря на то, что практически все физкультурники и спортсмены ушли на фронт, на территории города и за его пределами не раз разгорались нешуточные футбольные баталии. Чаще их участниками становились солдаты и офицеры различных воинских подразделений. Подобного рода состязание наблюдалось в августе 1941 г. близ села Косыревка. Подобные матчи устраивались в пределах самого Липецка, правда, в основном в них принимали участие либо местные мальчишки, либо всё те же военные.

После окончания ВОВ в Липецке начался настоящий футбольный бум. В полной мере возобновили спортивную деятельность местные ДСО: «Динамо», «Металлург», «Спартак», «Шахтёр», «Трудовые резервы», «Строитель», «Торпедо», «Искра», «Трактор» и т.д. Популяризации и массовости липецкого футбола способствовало то обстоятельство, что на предприятиях города была введена должность инструктора физкультуры, которую, как правило, занимали ведущие местные футболисты.

С середины 1940-х гг. началось активное строительство стадионов и спортплощадок. Были реконструированы или вновь возведены стадионы: «Рудник» (близ Сырского рудника), «Строитель» (в Левобережной части Липецка), «Сокол» (близ НЛМЗ), «Центральный городской стадион» (первоначально носил название «Буревестник»). Все эти обстоятельства создали благоприятные условия для дальнейшего поступательного развития липецкого футбола.

В 1946 г. после вынужденного перерыва возобновился чемпионат Воронежской области, в состав которой в тот период входил Липецк. Липецкое «Динамо» по итогам того чемпионата завоевало бронзовые медали.

В 1948 г. липецкие футболисты ДСО «Металлург-НЛМЗ» смогли повторить достижение двухгодичной давности.

В начале 1950-х гг. на ведущие позиции в липецком футболе вышли представители ДСО «Торпедо», первенствовавшие в большинстве городских турниров, а также успешно представляющие липецкий футбол на региональных соревнованиях. В 1951 г. торпедовцы, уверенно победившие в зональных соревнованиях и полуфинальном турнире чемпионата Воронежской области, в итоге завоевали серебряные медали главного регионального турнира.

В 1952 г. липецкое «Торпедо» и вовсе стало победителем чемпионата Воронежской области, уверенно пройдя зональные, полуфинальные и финальные части региональных соревнований. Правда, в следующем сезоне липчанам не удалось сохранить это почётное звание, торпедовцы завоевали лишь бронзовые медали главного регионального турнира. Следом за ними в турнирной таблице расположились два других липецких коллектива – представители ДСО «Искра» и ДСО «Трактор».

1954 г. стал во многом определяющим в истории липецкого футбола. Территориально-административная реформа 1954 г. привела к образованию в Центральном Черноземье нового региона – Липецкой области, что во многом способствовало повышению уровня регионального футбола, сплотившего несколько разноликих футбольных школ, ранее развивающихся обособленно друг от друга.

ВЫВОДЫ. Подводя итоги истории культивирования липецкого футбола в 1913-1953 гг., можно констатировать. Футбол здесь начал системно культивироваться, начиная с 1913 г.

Но, несмотря на столь раннее появление здесь футбола, Липецк долгое время по уровню развития, объёму и количеству соревновательных побед отставал от большинства городов, в том числе и провинциальных, центральной части России. Данная тенденция прослеживалась вплоть до начала 1950-х гг., когда были созданы благоприятные условия для дальнейшего прогрессивного развития липецкого футбола.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Прокофьев, И.Е. История возникновения футбола в Липецкой области / И.Е. Прокофьев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник научных трудов / под науч. ред. канд. мед.наук, доц. Т.И. Волковой. - Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2012. – С. 10-14.

2. Прокофьев, И.Е. Футбол в Липецкой области / И.Е. Прокофьев // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 30 марта 2012 г.) / Отв. ред. А.А. Клетнёва. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2012. – С. 326-330.

3. Прокофьев, И.Е., Дудаева, С.А. История развития футбола на территории, относящейся к современным границам Липецкой области, в 1910-1930-е гг. / И.Е. Прокофьев, С.А. Дудаева // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, 25 апреля 2014 г./ Под общ.ред. доц. А.А. Шахова – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – С.112-117.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Коробова Н.А., Коробов А.С.
ФГАОУ ВПО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»,
г. Екатеринбург, Свердловская обл.

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Для пожарных это пожарно-прикладной спорт, содержание которого составляют наиболее важные профессиональные навыки и умения, необходимые для борьбы с огнем.

Появлению пожарно-прикладного спорта предшествовала необходимость развития физической подготовки пожарных. Особенностью стало то, что в ней учитывалась специфика пожарного дела, развивались и совершенствовались именно те физические способности пожарного, которые необходимы для успешной борьбы с огнем. Возникла необходимость включения в программу физической подготовки личного состава пожарных частей наравне с общими видами спорта специальных упражнений: надевание боевой одежды и снаряжения, переноска колонки и двух рукавов, хождение по бревну, лазание по канату, преодоление заборов и других препятствий, тушение горящей жидкости и другие. Работа на быстроту выполнения отдельных комплексных профессионально-прикладных упражнений начала принимать характер соревнований по техническим и временным показателям.

Пожарно-прикладной спорт – включает в себя комплекс упражнений и элементов, способствующих выработке специальных навыков и воспитанию волевых и физических качеств, необходимых в успешной борьбе с огнем.

В программу соревнований входят следующие основные упражнения:

1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.
2. Пожарная эстафета с препятствиями (4x100м).
3. Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни.
4. Установка выдвижной лестницы и подъем по ней в окно 3-его этажа учебной башни.
5. Боевое развертывание.
6. Двоеборье (1 и 3-е упражнение).

Соревнования в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями представляет собой бег в полной боевой одежде и снаряжении. Участник бежит с пожарным стволом и скатанными пожарными рукавами, вес которых около 20 кг. На дистанции он преодолевает 2-х метровый забор, пробегает по бревну, смыкает рукава и финиширует со стволом, присоединенном к рукавной линии, которая тянется за ним. Пожарная эстафета состоит из 4 этапов, по 100 метров каждый. Эстафетой служит пожарный ствол.

При подъеме по штурмовой лестнице участник в боевой одежде с лестницей штурмовкой (вес около 10 кг) находится на старте в 32 метрах от учебной башни. По команде “марш” он бежит к башне, подвешивает выше и продолжает подъем. Момент касания ногами пола 4-го этажа считается финишем.

Соревнования в подъеме по выдвижной лестнице происходит почти также как и предыдущее упражнение. Лестнице по команде снимают с пожарной машины и несут вдвоем (вес лестницы около 55 кг). У башни ее выдвигают до 3-его этажа и 1 номер команды начинает подъем, 2-й номер держит лестницу.

Боевое развертывание – наиболее приближенное к боевой (пожарной) обстановке упражнение. Соревнуются расчеты пожарных машин. Команда выполняет специальную задачу, о которой узнает лишь незадолго до начала соревнований.

Двоеборье слагается из 2 описанных выше упражнений –1и 3-го.

В нашей стране первые Всесоюзные соревнования по пожарно-прикладному спорту были проведены в г.Киеве в 1937г. Первым победителем стал А.Лескин работник пожарной охраны - он выиграл соревнования по штурмовой лестнице. С 1937 по 1941 гг. соревнования в стране проводились на достаточно регулярной основе и служили в основном повышению профессиональной подготовке пожарных и имели чисто прикладную направленность. Во время Великой Отечественной Войны соревнования на официальной основе практически не проводились, за исключением местных гарнизонов. С 1945 года по 1954 год в стране начинают проводиться соревнования между учебными заведениями (Свердловское пожарно-техническое училище (далее ПТУ), Харьковское ПТУ, Ленинградское ПТУ, Московское ПТУ), а также между областными командами, командами Союзных республик. Вид спорта становится динамичным и зрелищным. В 1957 году соревнования начинают проводиться на регулярной основе - Свердловчане активно в них участвуют, но больших успехов не добиваются. Некоторые успехи в те далекие годы связаны с именами Кислинского, Агафонова, Душкина, Фещенко, Воронина, Каньгина, Мочалова, Смирнова и др. Первым из Свердловчан рекорд России по 100-метровой полосе установил Н.Фещенко в середине 50-х годов на местном стадионе “Динамо” (22,1 сек.). Следует отметить такой факт, что участники соревнований выступали в 50-60-е годы в брезентовой одежде, стальной каске, сапогах, что не способствовало росту спортивных результатов. В то же время, уровень достигнутых результатов невольно заставляет уважать их профессиональное мастерство, самоотверженность и упорство. С 1959 по 1963 год существовало ведомственная классификация, в которой было установлено звание “Мастер пожарно-прикладного спорта”. Первым из свердловчан этого звания был удостоен Д.Морозов - работник 6-ой пожарной части Чкаловского района. В 1963 году пожарно-прикладной спорт был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. Были установлены нормативы Мастеров спорта СССР и разрядные требования. В том же году на зональных соревнованиях в г.Кирове выполнили нормативы: Б.Хохлов, И.Исполинов, А.Карпов, А.Овчинников, В.Жданов. Позднее в том же году спортсмены А. Шнейдер, А.Красильников, В.Юрьев, А.Мамакин, Ю.Яковлев также стали мастерами спорта. Этот рекорд - 10 мастеров спорта СССР за спортивный сезон не побит до сих пор ни одной из команд регионов Российской Федерации. В СССР в 1963 году норматив мастера спорта выполнило 42 человека. От Свердловской области выступало 2 команды - команда Свердловской области и Свердловского пожарно-технического училища (СПТУ), которое уже тогда было кузницей не только профессиональных кадров, но и готовило спортсменов высокого класса. В начале со спортсменами СПТУ занимался И. Ходоковский, затем с командой училища начал работать А.И. Ершов, с которым связаны наиболее значительные успехи команды 60 годов. Город Свердловск в 1962 году принимал участников I Всероссийских соревнований по пожарно-прикладному. Создание в 1964 года Федерации пожарно-прикладного спорта СССР способствовало созданию региональных федераций на местах. Первым председателем Федерации пожарно-прикладного спорта Свердловской области стал Е.П.Савков, который очень много сделал для развития пожарно-прикладного спорта не только в регионе, но и в стране. Он был одним из инициаторов включения вида спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

1965 год красной строкой входит в историю пожарно-прикладного спорта СССР как год I Чемпионата СССР в г.Ленинграде, где первым чемпионом стал свердловский спортсмен А.Кильяченков с результатом 20.4 сек. Вторую медаль чемпиона СССР он получил за победу в эстафете 4x100 метров в месте с А.Карповым выступая за сборную команду РСФСР. На II чемпионате 1966 года чемпионами вновь в эстафете 4x100м становятся А.Кильяченков с А.Карповым. Нельзя не отметить роль СПТУ в подготовке спортсменов высокого класса не только для сборной команды Свердловской области но и для команд тех регионов из которых были направлены на учебу. С командой долгие годы работали А.И.Ершов, С.А.Карасев, В.И. Кузнецов, В.В.Баскаков, А.А.Юдичев, О.В.Мозговой и И.Б.Дорноступ.

Свердловские тренеры в конце 60 начале 70 годов неоднократно привлекались к работе со сборными командами СССР и РСФСР в их числе наряду с С.И.Тимошенко и А.Ф.Кильяченковым следует назвать и В.И.Кузнецова- который внес заметный вклад в развитие спорта не только как спортсмен, но и как тренер.

В 1973 году команда Свердловской области в четвертый раз выигрывает Чемпионат РСФСР, имея в своих рядах столь титулованных спортсменов, казалось что серьезных соперников на всероссийской арене им нет, но именно с 1973 года начался закат выступлений взрослых спортсменов и подъем в то же время юношеского спорта. С конца 60 годов начала 70 годов в стране начал активно развиваться детский пожарно-

прикладной спорт. В области первые соревнования были проведены в 1971 году, но на постоянной основе в то время еще никто не тренировался. Тренировки проходили только при районных советах Всероссийского добровольного пожарного общества (далее ВДПО) только к конкретным соревнованиям.

В 1973 году заканчивавший большой спорт В.В.Киселенко начал активные занятия с юными спортсменами – именно с его именем связаны первые большие успехи юношеской сборной команды. С 1974 года возглавивший областную федерацию Г.А.Гуляев хотя и не сумел при своем руководстве федерацией поднять регион до тех высот которых достигли взрослые спортсмены, в тоже время именно с его именем связано становление и развитие юношеского спорта

С 1985 года команду Свердловской области возглавил В.А.Кобцев и плодотворно работает с ней по настоящее время. Приход в команду нового старшего тренера и появление в ней целого ряда перспективных спортсменов, способствовало тому, что с середины 80 годов команда области начала постепенно возвращать утраченные традиции ветеранов. В 1988 году команда выигрывает командный зимний Чемпионат РСФСР, команда СПТУ в свою очередь в 1986 г. дважды становится призером зимнего Чемпионата РСФСР – с середины восьмидесятых годов на Чемпионатах РСФСР они выступают самостоятельными командами. Особенностью тех лет стало совместное выступление взрослых и юных спортсменов-то есть комплексный зачет.

1991 год стал поистине триумфальным для наших земляков – все личные виды на Чемпионате СССР в г.Астрахани были выиграны ими: О.Чудиновских выиграл соревнования в двоеборье, М.Мерзликин 100 метровую полосу а Э.Полозов стал последним Чемпионом СССР выиграв соревнования по штурмовой лестнице.

К началу летнего спортивного сезона 1996 года Федерацию ППС Свердловской области возглавил Б.Ф.Мокроусов – начальник Управления противопожарной службы ГУВД Свердловской области. Перед сборной командой и тренерским составом были поставлены конкретные цели и задачи, были впервые установлены пути стимулирования сильнейших членов команды. В годы руководства федерацией (с 1996 по 2002 год) сборная команда области пять раз выигрывала зимние и летние Чемпионаты страны и удерживала лидирующие позиции в стране.

Наши юные спортсмены выступая совместно со сборной командой взрослых выступали очень успешно на рубеже 80-90 годов, затем наступил некоторый спад, но с середины 90 годов практически не с одного из крупнейших турниров проводившихся на территории России они не уезжали без медалей.

В настоящее время проводятся регулярные соревнования по пожарно-прикладному спорту и пожарно-спасательному спорту, включая чемпионаты мира и чемпионаты Европы. Соревнования организуются Международной спортивной федерацией пожарных и спасателей.

На сегодняшний день большое внимание уделяется развитию пожарно-прикладного спорта, ежегодно на территории Свердловской области проводится более 100 соревнований, в которых участвует свыше шести тысяч спортсменов. Свердловское областное отделение ВДПО является организатором областных юношеских соревнований по пожарно-прикладному спорту посвященных памяти пожарных героев черныбыля, а также юношеского чемпионата свердловской области имени Бориса Федоровича Мокроусова. Ежегодно в этих соревнованиях принимают участие более 400 спортсменов из 47 образований свердловской области, проведение этих мероприятий обеспечивает подготовку наших спортсменов к всероссийским и международным состязаниям. Наши спортсмены на всероссийских и международных соревнованиях занимают призовые места, как в личном, так и в командном зачете, только за последние пять лет юношеская сборная команда Свердловской области завоевала 11 золотых медалей, 15 серебряных и 22 бронзовых, в этом большая заслуга ВДПО, не только как главного спонсора команды свердловской области, но и как организатора занятий пожарно-прикладным спортом на начальном этапе, в школах и секциях.

На сегодняшний день некоторые из установленных рекордов принадлежат нашим спортсменам, к примеру такие как: установка и подъем по трехколенной выдвижной лестнице (11.69с) Евдокимов Валерий, Алексеенко Владимир (свердловская обл.) чемпионат России г. Санкт-Петербург, 2002 год; пожарная эстафета 4 на 100 метров (54.02с) сборная команда России Баранов Сергей (свердловская обл.), Кисляков Алексей, Манькой Евгений, Вершков Александр, международные соревнования г. Ивано-Франковск, 2004 год; юноши 13-14 лет (2 этаж учебная башня в закрытом помещении) Батенев Станислав (свердловская обл.) XV чемпионат России в закрытом помещении, г Казань, 2007 год (6.89 с).

Наши спортсмены прикладники тренируются под руководством: заслуженного тренера России высшей категории Кобцева Виктора Алексеевича; тренера России высшей категории Гончаренко Валерия Николаевича; Шешерина Эдуарда Владимировича мастера спорта России; Блинова Олега Анатольевича и Гречко Максима Сергеевича мастера спорта международного класса.

Сотрудники МЧС России всегда отличаются особой профессиональной подготовкой и дисциплиной. Высокие морально-волевые качества пожарных и спасателей, мужество, отвага и воля, готовность решать самые сложные задачи и прийти на помощь людям, попавшим в беду, вызывают у всех чувство признательности и благодарности.

ОТ ИДЕИ КУЛЬТУРЫ К ИДЕЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мухамитянов Ф.Д. ,к.п.н., ФГБОУ ВПО «ЧГИФК»
г. Чайковский, Пермский край

Понятие «физическая культура» является весьма объемным и многозначным термином, вызывает большое разнообразие интерпретаций. Эта многозначность отражает изначальную сложность исследуемого феномена и вносит трудность в определении понятия. В необходимости прояснения термина заключена некоторая научно-теоретическая проблема.

Л.П. Матвеев в одной из своих статей отмечает, что интегративные знания о физической культуре формировались почти синхронно со становлением общей теории культуры [10. Данной статьей мы делаем попытку последить этот процесс. В.М. Степин в осмыслении понятия культуры выделяет три этапа [9].

На первом этапе под культурой понимали все созданное человеком. С ним была связана формулировка оппозиции: культура – натура. Одним из первых в более или менее близком современности смысле слово культура вводит в философский лексикон XVII века чешский мыслитель и педагог Ян Амос Коменский (1592-1670). В понимании Коменского культура выступает не только как процесс, когда человек из rudis, грубого, неотесанного, необразованного становился cultus, образованным. Развившееся в контексте требования всестороннего формирования человека и принципа универсальности (culturauniversalis), понятие культуры становится у Коменского выражением стремления к гармонии, к целостности и единству [1]. И. Кант, живший в период становления предпосылок немецкой гимнастической системы, использовал выражение «культура физическая», наряду с «культурой телесных сил», «культурой ума», «культурой общения», «культура моральная». Со временем происходит универсализация термина: слово культура, относящееся к частным процессам, все чаще используется при характеристике процессов развития и совершенствования вообще.

Идея культуры в ее классическом истолковании (18-19 век) оказывается неотделимой от идеи развития. Культура в то время понимается как развитие (улучшение, совершенствование, формирование) всего того, что изначальное существует в виде природного задатка, естественной склонности или врожденной способности. Культура охватывает собой все, что создано, развито человеком, причем главным таким созданием является сам человек [11].

В исследованиях Б.В. Евстафьева было выявлено, что словосочетание «физическая культура» появляется в конце 19 века в Англии. С его точки зрения первыми источниками, где это выражение использовалось, были L. Preece (1890), Y. Mabel (1891), C. Emerson (1891) [6]. А с точки зрения А.А. Исаева, впервые словосочетание «физическая культура» применил Е.Сандов. В Англии он создаёт прототипы современных тренажёрных залов под названием институты, салоны и студии физической культуры. В 1901 году Е. Сандов организовал первый в мире конкурс красоты атлетического сложения. В России у него было много поклонников и последователей. Книги Е. Сандова оперативно переводились и расходились большими тиражами [7]. В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» связано с переводом в 1899 году английского «Physicalculture» на русский язык как «физическое развитие», а в 1908 году немецкого «Körperkultur» — как «культура тела, красота и сила». С 1911 года появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура», понимаемый как процесс занятий «телесными упражнениями», например, К.Л. Минжес «Курс физической культуры» (1912) [16]. В таком значении он закрепился во всех уровнях управления советского государства и прочно вошел в научный и практический лексикон и приобрел классовую направленность. Это нашло яркое выражение в программных тезисах ЦК Пролеткульта «О задачах физической культуры пролетариата» и представленных в статье Я. Яковлева в газете «Правда» от 25 октября 1922 года. Он отмечает, во-первых, что отрицая, с исторической и научной точки зрения все старые системы физической культуры буржуазии, пролетариат создает классовую физическую культуру. Во-вторых, в настоящее время надо строить не физическую культуру для пролетариата, а физическую культуру пролетариата [5].

Второй этап в понимании сущности культуры в сфере гуманитарных наук В.М.Степин характеризует как постановку проблемы соотношения культуры и деятельности, поскольку созданное человеком есть продукт его деятельности [9].

Исследуя становление идеи культуры, В.М. Межуев ставит вопрос - что в человеческой деятельности придает ее результатам значение культуры? И отвечая на него подчеркивает, что поставленный так вопрос, естественно, переключал внимание исследователей с результатов деятельности на процесс деятельности, на уяснение специфически человеческой природы того и другого. Предложенные варианты решения были классифицированы Н.С. Злобиным на «статические» и «динамические» (результативные и процессуальные): первые в определении культуры делали упор на особый характер объективированных в ней результатов человеческой деятельности, вторые - на саму деятельность. «Статическая модель» интерпретировала культуру как функциональную подсистему целостной общественной системы, имеющей своей целью приспособление последней к окружающей среде, «динамическая модель» усматривала в ней развитие человеческой личности, осуществляемое путем создания и последующего освоения людьми результатов деятельности. Для первой модели был важен принцип функционирования уже готовых результатов деятельности, для второй - принцип развития самого

субъекта деятельности, находящего в этих результатах чисто внешнюю форму проявления. Схематически ее можно представить в следующем виде: культура существует в двух формах - предметной (результаты деятельности) и личностной (умения и способности индивида) [11].

Из сказанного становится ясно, что культура существует в двух основных формах: во-первых, в форме предмета, готового результата, во всей совокупности создаваемого человеком материального и духовного богатства, во-вторых, в форме активно проявляющих себя человеческих способностей. В зависимости от того какой модели («статической» или «динамической») придерживались те или иные авторы и возникали два направления в рассмотрении понятия «физическая культура (Таблица 1).

Таблица 1. Направления в рассмотрении физической культуры

Модели культуры	Определения понятия физической культуры
Статическая	Физическая культура как важная часть культуры общества, включающая в себя совокупность социальных достижений в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [14].
Динамическая	Социальная деятельность и ее результаты по всестороннему развитию, созданию физической готовности людей к жизни [12].

В числе первых авторов формулировок динамической модели физической культуры были Н.И. Пономарев и Г.Д. Харабуга. Н.И. Пономарев под физической культурой понимал социальную деятельность и ее результаты по всестороннему развитию, созданию физической готовности людей к жизни [12]. Острая дискуссия по проблеме определения понятия физическая культура разгорелась в 1986 году на «круглом столе» в рамках конференции Всесоюзной конференции. Участники дискуссии в основном высказывали точки зрения в рамках статической и динамической модели культуры [3].

Л.П. Матвеев в своем понимании понятия физическая культура делает попытку объединить эти две модели физической культуры. Он отмечает, что представляется несомненным при раскрытии сути физической культуры иметь в виду как минимум три аспекта: деятельностный (физическая культура как определенный род деятельности); предметно – ценностный (физическая культура как совокупность некоторых предметных ценностей); персонифицировано-индивидуальный (физическая культура как результат, воплощенный в самом человеке, в развитии его собственных качеств, способностей, формировании навыков и умений). Очевидно, что лишь при соединении всех этих аспектов можно пытаться охватить многогранную сущность физической культуры. В тоже время он сожалеет о том, что большинство участников «круглого стола» усиленно подчеркивают один из аспектов, как бы закрывая глаза на другие, и тем самым вольно или невольно уводят от целостного понимания физической культуры [3,10].

На данном этапе понимания сущности культуры постепенно происходит дифференциация взглядов на культуру с позиций различных подходов: аксиологического, социологического, семиотического, человекотворческого (личностного) и др. (см. таблицу 2)

Третий этап понимания культуры характеризуется тем, что уже очерчиваются основные контуры системы современных представлений (общей картины) культуры, которые опираются на результаты, полученные в семиотике, культурной антропологии, истории, лингвистике, искусствознании, теории коммуникации и т.д.

Из многообразия современных взглядов на понятие культуры с нашей точки зрения представляет интерес те, которые представлены в работах философов В.М. Степина и А.С. Кармина, культуролога А.Я. Флиера.

В.М. Степиным культура определяется как сложноорганизованная система надбиологических программ человеческой жизнедеятельности (деятельности, поведения и общения людей). Эти программы представлены многообразием знаний, предписаний, норм, навыков, идеалов, образцов деятельности и поведения, идей, верований, целей, ценностных ориентаций и т.д. В своей совокупности и исторической динамике они образуют накапливаемый и постоянно развивающийся социальный опыт [9].

Культуролог А.Я. Флиер, конкретизируя точку зрения В.М. Степина, отмечает, что под культурой современная наука понимает ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание любой сферы общественно значимой деятельности людей. Именно с этой точки зрения обретают смысл понятия «экономическая культура», «политическая культура» и т. п. Любой «культуре сферы деятельности» присуще – историческая селекция, отбор приемлемых форм и технологий осуществления деятельности и взаимодействия людей, выбираемых не только по признакам их утилитарной эффективности, но и по критериям социальной допустимости [15].

При изучении взглядов вышеназванных авторов, возникает два вопроса. Во-первых, в каком виде представлена система надбиологических программ человеческой жизнедеятельности? Во-вторых, в каком виде представлено ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание деятельности и как оно передается от поколения к поколению?

Авторы при определении понятия культура не говорят, но скорее всего, подразумевают, что программы существуют в виде информации содержание деятельности существует так же в виде информации. Как тут не согласится с авторами информационно-семиотической концепции, которые считают что культура – это социальная информация, которая сохраняется и накапливается в обществе с помощью создаваемых людьми знаковых средств. Мир культуры предстает в трех основных аспектах: как мир артефактов, мир смыслов и мир знаков [8].

Таким образом, родовым понятием при определении культуры, скорее всего, следует считать информацию. Но не любую информацию, а социальную. И не любую социальную, а ту, которая прошла историческую селекцию.

Под социальной информацией понимают совокупность знаний, сведений, данных и сообщений, которые формируются и воспроизводятся в обществе и используются индивидами, группами, организациями, различными социальными институтами для регулирования социального взаимодействия, общественных отношений и процессов.

На основании выше сказанного можно дать рабочее определение культуры, которое позволит уточнить понятие физическая культура. Культура это социальная информация, в которой отражается ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание любой сферы общественно значимой деятельности людей.

Споры вокруг понятия «физическая культура» возникают по причине того, что нередко различные авторы безуспешно пытаются прийти к единому, монистическому представлению его сущности.

Таблица 2. Соотношение понятие «культура» и « физическая культура» на разных этапах становления понятия «культура»

	Понятие «культура»	Понятие «физическая культура»
1	Видение культуры как процесса, связанного с возделыванием чего-либо или воспитанием кого-либо.	Род двигательной активности, процесс занятий «телесными упражнениями»
2	<p>Деятельностный подход. Культура есть определенная, качественная характеристика деятельности человека и ее результатов.</p> <p>Аксиологический подход. Культура - это мир ценностей, то есть организованную систему смыслов и идеалов, разделяемых всеми членами некоторого сообщества.</p> <p>Человекотворческий (личностный) подход. Культура – это совокупность средств, сил и способностей, которые характеризуют самого человека как универсального субъекта созидательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Культура двигательной деятельности (Г.Г. Наталов). • Потребностно-деятельностная концепция (В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев, Н.И. Пономарев, Л.П. Матвеев). • Предметно-ценностный подход (формулировки Ф3 «О физической культуре и спорте в РФ») • Концепция физической культуры личности (М.Я Виленский, Г.М. Соловьевым Л.И. Лубышева и др.)
3	Ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание любой сферы общественно значимой деятельности людей.	Многоаспектный социокультурный феномен: на онтологическом уровне (бытийном) - как социокультурный феномен (предметно-ценностный, деятельностный и результативный компонент); на культурологическом - как область культуры, регулирующая деятельность человека, связанную с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных и сопряженных с ними качеств; на социологическом - как социальное явление (сфера физической культуры и спорта) и социальный институт; на педагогическом - как педагогический процесс формирования телесно - двигательных и сопряженных с ними личностных качеств.

При этом они не стремятся соотнести и субординировать различные определения, воспринимают их как конкурирующие, в результате чего возникает ненужная полемика. Социальная реальность большинством авторов рассматривается как сложный многомерный, многоуровневый феномен. Следовательно, методология изучения элементов социальной реальности, в том числе, и физической культуры должна определяться этим фактом. (см. таблицу 2). Но в тоже время следует обратить внимание на то, что в различных областях знаний определение физической культуры дают в большей степени исходя из функций, которые она выполняет в обществе.

Из многообразия определений понятия физическая культура все явственнее проявляется культурологический подход, который имеет тенденцию со временем стать общенаучным. Культурологический подход представлен в определении И.М.Быховской. С её точки зрения физическая культура есть область культуры, регулирующей деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанной с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами [2]. Близко по значению определение, данное в законе «О физической культуре и спорте в РФ» 2007 года. «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [13].

В ряде своих работ автор данной статьи обосновывает взгляд на физическую культуру как социокультурный феномен. При этом выделяется культурный и деятельностный компоненты. Понимание культурного компонента созвучно определению физической культуры И.М. Быховской.

Термин и понятие «физическая культура», в том числе и как социокультурный феномен, в большей степени, теоретическая конструкция. В реальном общественном сознании, в документах и деятельности государственных и общественных организаций, деятельности отдельных групп и граждан проявляются (представлены) отдельные ее компоненты.

В связи с этим употребление термина «физическая культура» без дополнения или уточнения, о чем идет речь, может вызывать непонимание у читателей. В связи с этим целесообразно говорить о формах проявления физической культуры:

- 1) физическая культура общества (этноса);
- 2) физическая культура личности;
- 3) физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная (рекреационная), спортивная деятельность.

Физическая культура общества (этноса) – определение дано как в законе «О физической культуре и спорте в РФ», так и в большинстве учебных пособий по теории физической культуры. При этом становится уместным рассмотрение структуры физической культуры общества. Этому вопросу уделял большое внимание В.М. Выдрин, который выделил следующие виды физической культуры: физическое воспитание; спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация; физическая подготовка [4].

Физическая культура личности – уровень овладения человеком физической культурой общества (этноса). Физическая культура личности есть персонафицированная форма физической культуры. Она является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре.

Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная (рекреационная), спортивная деятельность – социально-культурная деятельность, которая в первую очередь связана с изменением самих субъектов этой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Асоян Ю., Малафеев А. Открытие идеи культуры. Опыт русской культурологии середины XIX - начала XX веков. - М., 2000.- 344 с.
2. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1996.-№2.- С.19-27.
3. Всесоюзная научно-практическая конференция // Теория и практика физической культуры. -1986.- № 7.- С.18-29.
4. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко - методологического анализа проблем): монография. – Омск: Изд – во СибАДИ, 2003. – 142 с.
5. Деметер Г.А. Очерки по истории отечественной физической культуры олимпийского движения. – М.: Советский спорт, 2009.– 346 с
6. Евстафьев Б.В. О сущности физической культуры и ее компонентном составе.// Теория и практика физической культуры. -1980.-№ 6.-С.45-49.
7. Исаев А.А. Спортивная политика России.- М.: Советский спорт, 2002.- 512 с.
8. Кармин А. С, Новикова Е. С. Культурология. — СПб.: Питер, 2006. — 464 с.
9. Культурология как наука: за и против (материалы обсуждения)// Вопросы философии. - 2008. - №11.- С.3-32.
10. Матвеев Л.П. Интегративная тенденция в физкультуроведении// Теория и практика физической культуры 2003, -№5.- С.5-8.
11. Межуев В.М. Идея культуры. Очерки по философии культуры.- М.: Прогресс-Традиция, 2006. - 408 с.
12. Пономарев Н.И. О теории физической культуры как науке// Теория и практика физической культуры.-1974.- №4.-С.49-53.
13. Российская федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон.//Российская газета. - 2007.- 8 декабря
14. Теория и методика физического воспитания: учебник для инст. физкульт./ под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова.-М.: ФиС,1974.
15. Флиер А.Я. Культурология для культурологов. - М.: Академический проект, 2000.- С.134-137.
16. Фомин Ю.А. Физическая культура (краткая история термина и современная теоретическая трактовка понятия). // Теория и практика физической культуры. -1982.- № 8.- С.45-47.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В ЕЛЕЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ И.А. БУНИНА

Прокофьев И.Е. аспирант, Лавриненко В.А. ст. преподаватель, Карташова Е.В. ассистент ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г. Елец, Липецкая обл.

АННОТАЦИЯ. Достоверно известно, что в большинстве своем многие виды спорта своему становлению и дальнейшему развитию обязаны различным учебным заведениям. Именно они явились главными очагами культивирования и распространения различных видов спорта, в том числе и футбола, в дореволюционной России. На протяжении всего хода истории российского спорта отечественные учебные заведения внесли огромный вклад в его становление и развитие.

В тоже время лишь единицы из многотысячного списка отечественных учебных заведений самого разного ранга могут похвастаться краеведческими исследованиями и работой в плане изучения своей спортивной истории.

Большую роль в деле распространения и развития физической культуры и спорта в Липецком регионе в целом, и футбола в частности, сыграл Елецкий государственный университет (далее ЕГУ), который на протяжении всей своей более полувековой истории был в авангарде спортивной жизни не только городского и регионального, но и всероссийского масштаба.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Елец, футбол, история университет, студенты, результаты, достижения.

ВВЕДЕНИЕ. Как ни парадоксально, но небольшой, провинциальный город Елец на протяжении всей своей, более чем вековой, футбольной истории был лидером Центральной России по уровню развития футбола, стоял у истоков зарождения отечественного футбола и в целом внёс существенный вклад в развитие данного вида спорта в нашей стране.

В тоже время общий успех елецкого футбола, высокий уровень его развития и показателей были обусловлены качеством организации и построения футбольного хозяйства отдельных городских спортивных организаций, кружков, обществ и других подразделений. Так, к примеру, начиная со второй половины 1960-х гг. начинается футбольная история Елецкого университета, который впоследствии, как будет показано ниже, станет одним из важных центров культивирования елецкого футбола.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, архивных материалах, научных публикациях, справочной литературе, опросах очевидцев.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В результате исследования было выявлено, что ВОВ с её последствиями, незначительный штат обучающихся, а также отсутствие собственных площадок и залов для проведения учебно-тренировочных занятий долгое время тормозили развитие футбола в ЕГПИ. Лишь в конце 1960-х гг. институтская команда начала принимать активное участие в различных городских соревнованиях, где успешно соперничала с сильнейшими коллективами Ельца и добилась ряда положительных результатов.

1968 г. стал исторической датой для спортивной истории Елецкого госуниверситета (тогда ЕГПИ). В том году впервые в чемпионате города по футболу приняла участие команда ДСО «Буревестник», представляющая ЕГПИ. Своё тогдашнее название команда получила от аналогичного названия спортивного студенческого общества. Дебют студенческой команды оказался достаточно удачным. Футболисты ЕГПИ в том сезоне стали победителями городского чемпионата [1].

С 1969 г. «Буревестник» начинает принимать участие в большинстве футбольных турниров, проводимых в Ельце. Такая тенденция продолжается вплоть до 1972 г. Большая заслуга в этом принадлежала Владимиру Ефимовичу Болгову, являвшемуся руководителем физкультурно-массовой работы ЕГПИ и ответственным за физическую подготовку студентов.

В начале 1970-х гг. из известных нам игроков в составе студенческой команды выступали: И. Колодко, В. Меркулов, А. Меркулов, В. Коновалов, А. Сахаров, В. Михайлов, Н. Макеев и т.д. Все они затем продолжили свою спортивную карьеру в сильнейших городских коллективах. В эти годы елецкие студенты в городских соревнованиях на равных соперничали с лучшими городскими командами – «Торпедо», «Авангард», «Эльта», являющимися в исследуемый период времени одними из сильнейших коллективов региона [2].

Высоких результатов студенты ЕГПИ добились и во всероссийских соревнованиях в составе сильнейших городских команд. Так, к примеру, И. Колодко и В. Меркулов в составе «Авангарда» в 1968 г. стали обладателями Кубка «Юга России» [3].

Начиная с 1973 г., футбольная команда Елецкого государственного пединститута «Буревестник» всё реже появляется на спортивной арене Ельца. Случались единичные случаи, когда студенческий коллектив включался в борьбу в различных городских турнирах. Однако они не имели систематического характера, нельзя было говорить о какой-либо регулярности и постоянстве в соревновательной деятельности студентов пединститута.

Начало 1990-х гг. ознаменовало новый подъём в развитии футбола в ЕГПИ. Студенты начинают принимать участие в большинстве городских соревнований. В 1995 г. команда ЕГПИ, в составе которой

выступали Владимир Панов, Юрий Неделин, Олег Баскаков, Игорь Малютин, Александр Свинцов, Игорь Сахаров, Сергей Ермаков, стала победителем чемпионата города по футболу. Руководил студенческой командой тогда преподаватель кафедры физического воспитания Владимир Васильевич Нардин. С этого времени в елецком институте начинается своя деятельность секция футбола.

В 1997 г. вузовскую секцию футбола возглавил ассистент кафедры физического воспитания В.И. Лавриненко. С этого момента вузовская команда начинает систематично и планомерно готовиться, а также регулярно принимать участие во всех городских, областных, а чуть позднее, и всероссийских соревнованиях.

Первый успех студенческой команды, руководимой В. Лавриненко, пришёлся на январь 1998 г., когда ей удалось стать серебряным призёром чемпионата города и победителем региональной «Универсиады» по мини-футболу. В составе команды тогда выступали М. Ноздрин, С. Каминский, Р. Фролов, С. Лаврищев, С. Ермаков, И. Прокофьев, А. Наумов, О. Стюшин, Р. Юрцев, Е. Савин, Ф. Праслов. Успех студентов был действительно значимым, так как в том турнире принимали участие все сильнейшие городские коллективы. Студенческой команде удалось оставить позади себя одного из лидеров областного чемпионата – «Спартак-Мясокомбинат», который был вынужден довольствоваться лишь бронзовыми медалями. Пальму первенства студенты уступили игрокам ФК «Елец», которые уже тогда довольно успешно выступали в составе своей команды в чемпионате России среди коллективов физической культуры, а спустя некоторое время завоевали право соперничать с командами ПФЛ 2-й лиги отечественного футбола.

В 1999 г. команда ЕГПИ, выступая в прошлогоднем составе, стала бронзовым призёром чемпионата города по мини-футболу, а в 2002 и 2003 гг. выигрывала чемпионаты области по мини-футболу среди студенческих коллективов.

С 2005 г. начались главные события в истории елецкого студенческого футбола, связанные с выходом команды ЕГУ на всероссийскую арену. В ноябре 2005 г. команда Елецкого университета в качестве представителя МОА «Черноземье» приняла участие во 2-м первенстве России среди вузов, где завоевала бронзовые награды. В составе команды, добывшей для своего вуза первые медали всероссийского масштаба, выступали: М. Алфимов, С. Савин, А. Непо, В. Кондаков, А. Королёв, М. Антипов, С. Родионов, Р. Голубев, И. Прокофьев, С. Шитиков, С. Чернышов, А. Дорохов, А. Скрылёв, А. Соломенцев, И. Цедов.

Одним из самых успешных и показательных стал для футболистов ЕГУ сезон 2006 г. Студенты тремя коллективами первенствовали в чемпионате Ельца по мини-футболу, стали победителями первенства МОА «Черноземье» по футболу среди вузов и приняли участие в финальном турнире первенства России, где завоевали серебряные медали. 16 представителей ЕГУ получили звания «КМС» (кандидат в мастера спорта). Такого почётного звания были удостоены: В. Кондаков, А. Быков, А. Непо, С. Родионов, М. Антипов, А. Соломенцев, С. Чернышов, С. Шитиков, Р. Иванов, А. Сотников, Д. Большаков, О. Сячинов, А. Дорохов, Н. Зиборов, О. Гриднев, А. Соловьёв. Кроме того, Владимир Кондаков был признан лучшим вратарём первенства России.

Эти триумфальные события, пополнившие копилку исторически значимых побед елецкого спорта и футбола, в частности, оказались далеко не последними для команды ЕГУ. В сезонах 2006-2010 гг. в городских соревнованиях у студентов не нашлось достойного соперника. В эти годы все турниры в Ельце проходили при их подавляющем преимуществе и заканчивались убедительными победами университетского коллектива. За эти годы студентам удалось шесть раз победить в чемпионатах города по мини-футболу, пять раз в аналогичных соревнованиях по большому футболу. Помимо этого, команда ЕГУ в 2008 г. стала бронзовым, в 2011 г. - серебряным призёром региональной Универсиады. В 2010 и 2012 гг. елецкие студенты в очередной раз, после долгого перерыва (после 2003 г.) стали победителями данного областного турнира.

В 2008 г. футболисты ЕГУ в очередной раз стали победителями первенства МОА «Черноземье», а в марте 2010 г. – выиграла первенство МОА «Черноземье» по мини-футболу среди вузов, первенствовали в региональной «Универсиаде - 2010», а также завоевали серебряные медали первенства МОА «Черноземье» по футболу среди студенческих коллективов.

Последний значимый успех команды ЕГУ приходится на март 2012 г. Тогда студенты из Елецкого университета стали пятикратными победителями областной «Универсиады-2012».

Другим не менее значимым событием для истории не только вузовского, но и всего елецкого футбола стало появление в 2012 г. в ЕГУ женской мини-футбольной команды. Впервые за 100 летнюю историю елецкого футбола в городе стали культивировать женский футбол. Отрадно, что главным очагом и центром его культивирования стал ЕГУ, внесший огромный вклад в дело становления и развития елецкого спорта и футбола в частности.

В 2013 г. елецкие студентки стали победителями регионального первенства и участниками первенства ЦФО по мини-футболу среди вузов. Студентка спортивного факультета ЕГУ Светлана Дудаева, забив в ворота соперниц 14 мячей, стала с большим преимуществом лучшим бомбардиром первенства ЦФО. Подобного успеха елецкие студентки-футболисты добились и в сезоне 2014 г. Кроме этого, женская команда ЕГУ впервые в истории елецкого футбола дебютировала в первенстве России 1 лиги по мини-футболу сезона 2012-2013 гг.

Студентка ЕГУ Светлана Дудаева в 2013 г. в составе команды «Академия футбола» (г. Тамбов) принимала участие в первенстве России по футболу 1 лиги зона «Юг», где стала безоговорочным лидером в списке лучших бомбардиров зонального турнира.

Многие студенты ЕГУ в разные годы выступали и продолжают участвовать в составах различных команд в профессиональных лигах страны (ФНЛ, ПФЛ). Наиболее выдающихся результатов среди них добились А. Кутын, А. Ролдугин, М. Большаков, М. Алфимов, С. Чернышов, А. Скрылёв, С. Савин, М. Карасёв, И. Сошин, К. Гоцук, Р. Еремеев и т.д.

В сезоне 2013-2014 г. Александр Кутын, выступая в составе тульского «Арсенала», стал лучшим бомбардиром и серебряным призёром 1 лиги чемпионата России, что позволило ельчанину дебютировать в элите отечественного футбола. Александр стал третьим в истории отечественного футбола представителем Ельца, выступавшим в высшей лиге чемпионата страны.

Несмотря на богатые футбольные традиции ЕГУ, в последние годы данный вид спорта здесь испытывал множество проблем и трудностей, тормозящих его дальнейшее прогрессивное развитие. Главными на наш взгляд среди них были следующие негативные моменты:

- 1) ликвидация футбольной секции и отсутствие возможности студентов-футболистов проводить учебно-тренировочные занятия в собственном спортивном зале;
- 2) отсутствие должного финансирования и в связи с этим возможности участия во всех турнирах всероссийского масштаба;
- 3) отсутствие должной материально-технической базы, и, главным образом, качественного футбольного поля для проведения учебно-тренировочного процесса, контрольных и соревновательных игр.

В нынешнем году ситуация значительно изменилась в лучшую сторону. Выделение средств из федерального бюджета в поддержку студенческого спорта, активизация интереса со стороны ректората вуза к спортивной составляющей жизни елецких студентов, стремление к восстановлению славных футбольных традиций ЕГУ привели к возобновлению работы студенческой футбольной секции. В сентябре 2014 г. мужская футбольная команда ЕГУ стартовала в 1-м чемпионате НСФЛ.

ВЫВОДЫ. Анализ истории елецкого студенческого футбола позволяет нам утверждать следующее. Отсутствие собственных площадок и залов для занятий футболом долгое время тормозило развитие данного вида спорта в ЕГПИ. Лишь в конце 1960-х гг. институтская команда начала принимать активное участие в различных городских соревнованиях, где успешно соперничала с сильнейшими коллективами Ельца и добилась ряда положительных результатов. Во второй половине 1970-х - 1980-е гг. елецкий студенческий футбол переживал спад в своём развитии, что было характерно в целом для всего городского футбола. С 1990-х гг. футбольные секции ЕГПИ вновь активизировали свою спортивную деятельность. Институтская команда начала принимать активное участие в различных соревнованиях, сначала городского, а затем и регионального, межрегионального и всероссийского масштаба. На первое десятилетие 2000-х гг. приходятся наивысшие результаты, показанные елецкими студентами футболистами, достигнутые ими под руководством старшего преподавателя кафедры спортивных дисциплин В.И. Лавриненко и ассистента кафедры физического воспитания И.Е. Прокофьева. В это время команда ЕГУ смогла подняться до всероссийских высот, стать лучшей в регионе, на межрегиональном уровне и одним из лидеров российского студенческого футбола. Не один ВУЗ Липецкой области не имеет тех достижений, которые покорились елецким студентам - футболистам. Сложно переоценить тот вклад, который внёс студенческий футбол в общую копилку спортивной истории Ельца.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Егоров, А. Нет равных «Буревестнику» / А. Егоров // Красное знамя. - 1968. - 20 июн.
2. Прокофьев, И.Е., Лавриненко, В.И. История елецкого футбола (1910-2013 гг.): монография / под общ.ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.
3. Кашин, Б. «Авангард» вновь в ударе / Б. Кашин // Красное знамя. - 1968. - 16 сен.

ОСОБЕННОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ

Пирогов С.В.
СДЮШОР №11, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: хоккей, многолетняя подготовка, планирование соревновательной деятельности, мировой опыт.

Ситуация в хоккейном хозяйстве нашей страны вызывает оптимизм. Повсеместно строятся крытые тренировочные ледовые катки и большие многофункциональные комплексы. Родители с удовольствием ведут своих детей в хоккейные секции. Огромной популярностью пользуются телетрансляции матчей континентальной хоккейной лиги. Болельщики с нетерпением ждут матчей национальной сборной. Но в своей статье мы хотим затронуть другой аспект хоккейной системы. А именно, работа с подрастающими юными спортсменами. Общаясь с коллегами-тренерами, наблюдая ситуацию в разных регионах, возникает

недоумение. Детей для занятий хоккеем начинают набирать уже с возраста 3-4 года. При этом с первых занятий на льду начинают использовать только средства специальной подготовки: на коньках и с клюшкой. Причины, побуждающие к этому понятны. Желание побыстрее научить ребенка поувереннее держаться на коньках, чтобы пораньше начать участвовать в соревнованиях. А чтобы процесс обучения шел еще интенсивнее, количество тренировочных занятий доводят до 6-7 раз в неделю. Причем если ребенок занимается еще чем-то (плаванием, шахматами и т.п.) заставляют сделать выбор уже сейчас, мотивируя это тем, что распыление сил на другие виды деятельности не позволит добиться успеха в хоккее. Таким образом, после 2-3 лет таких тренировок, к 6-7 годам образуется группа ребят довольно сносно стоящих на коньках и готовых получать свой первый соревновательный опыт. А в 7-8 лет начинают проводить уже «официальные соревнования» (первенство города, района, области). При такой организации соревнований во главу угла ставится результат. Идет натаскивание на занятие призовых мест. Требуется только победа. А оценка работы тренера ведется по числу завоеванных командой кубков. В результате такого ускоренного подхода обедняется объем двигательных навыков, сокращается арсенал технических приемов, наносится ущерб разносторонней физической и технической подготовке. В.М. Колузганов указывает, что участие в соревнованиях с очень раннего возраста вынужденно ведет и к неоправданно раннему определению амплуа игрока, что, в свою очередь, ограничивает раскрытие потенциальных возможностей хоккеиста. А ранняя «постановка» детей на коньки без предварительной и сопровождающей разносторонней, физической подготовки в силу специфической «посадки» хоккеиста и в связи с большой подвижностью и податливостью для деформации неокостеневшего позвоночника уже через 1,5-2 года ведет к искривлению позвоночника у большинства ребят.

За рубежом ученые считают раннюю специализацию и интенсификацию тренировочного процесса вредной для здоровья. Например, практика футбола в Германии показывает, что подростки уходят из спорта в 14 лет: пресытились соревнованиями, устали от интенсивных тренировок, имеются нарушения в состоянии здоровья. В Канаде многие ведущие специалисты считают, что если ребенок занимается только хоккеем и только на льду, то у него нет перспектив попасть в НХЛ. Воспитанник нашей местной СДЮСШОР-11, уехав на стажировку в один из юношеских клубов Канады, рассказывает, что в неделю у них 2-3 ледовые тренировки и одна игра. Остальную двигательную нагрузку занимающиеся добивают за счет занятий атлетизмом в тренажерном зале, фитнесом и гибкостью в зале хореографии. А в Швеции считается нормой, чтобы юноша занимался несколькими видами спорта одновременно. И никто не пытается заставить его поскорее сделать выбор в пользу определенного. А бывают моменты, когда к 14-15 годам у него здорово получается как в одном, так и в другом виде спорта. И, руководствуясь собственными ощущениями, он принимает решение, где совершенствоваться.

Один из руководителей чехословацкого хоккея в беседе о тренерах, работающих с детьми и юношами, очень образно сказал: «Тот, кто умеет работать, готовит мастеров хоккея и думает о будущем всего спорта, а те, кто не умеет, ищут лавры на детских соревнованиях». Поэтому и оценка работы тренера должна проводиться не на основе места, занятого его командой на турнире или по количеству медалей, выигранных юными спортсменами. А критерием его деятельности на наш взгляд должны служить такие показатели:

- методическая грамотность в построении тренировочного процесса;
- сохранность контингента;
- умение доступно и четко объяснить материал;
- выполнение спортсменами контрольных нормативов.

Опираясь на вышеизложенное можно сделать следующие выводы:

- неоправданно раннее участие в соревнованиях ограничивает раскрытие потенциальных возможностей хоккеиста;
- ранняя специализация обедняет объем двигательных навыков, сокращает арсенал технических приемов, наносит ущерб разносторонней физической и технической подготовке;
- наносит вред здоровью занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Михно Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб: 2011. – 194 с.
2. Парфенов А. Тенденции развития детского хоккея // Актуальные вопросы теории хоккея и методики подготовки тренерских кадров. Материалы 5-й Всероссийской научно-методической конференции. – СПб., 2012. – С. 52-57.
3. Иванов В. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности // Хоккей. – 1981. – С. 46-49.
4. Безуглая И. Шведский хоккей: достижения и перспективы // Хоккей. – 1988. – С. 98-100.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА

Прокофьев И.Е. аспирант, Лавриненко В.А. ст. преподаватель, ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г. Елец, Липецкая обл.

АННОТАЦИЯ. Исторические исследования в области физической культуры и спорта важны как в теоретическом, воспитательном, так и в прогностических аспектах. К настоящему времени истории отечественного футбола посвящено множество научных изысканий, но, несмотря на это, по данному направлению еще остаются «белые пятна». К таким важным направлениям спортивной историографии относятся исследования, посвященные развитию футбола в конкретных регионах страны, внесших значительный вклад в развитие российского футбола.

В данной публикации рассматриваются вековые традиции культивирования елецкого футбола, предлагаются пути его дальнейшего развития. Авторами предложена периодизация истории культивирования футбола на территории г. Ельца, который, как не парадоксально, на протяжении всей своей истории, несмотря на свой провинциальный статус и небольшие размеры, играл важную роль в футбольной жизни Центральной России.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: история, футбол, Елец, персоналии, спортивный результат и достижения, программа развития футбола в г. Ельце.

ВВЕДЕНИЕ. История отечественного футбола имеет богатые традиции. В то же время многие её стороны к настоящему времени так до конца и не изучены. К таким актуальным аспектам можно отнести диалектику развития футбола в конкретном регионе России и отдельных городах страны, внёсших значительный вклад в развитие национального футбола.

К числу таких центров подготовки футболистов можно отнести Елец, который, несмотря на свои относительно небольшие размеры и некоторую отдалённость от крупных городов, по многим показателям опережал ряд губернских и крупных областных центров, и имеет более чем вековую футбольную историю одного из лидеров Центральной России.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследования использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, Москвы, Орла, мемуарах известных елецких спортивных и культурных деятелей, архивных материалах, научных и учебных публикациях, справочной литературе. Всего было изучено более 600 источников. Важная роль отводилась опросу очевидцев.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В результате исследования было выявлено, что Елец внёс большой вклад в развитие отечественного футбола и в частности в дело становления самого популярного вида спорта в Центральной России. Елецкий футбол имеет богатую, более вековую историю. За этот период ельчане внесли огромный вклад в копилку исторически значимых событий отечественного футбола:

- стояли у истоков зарождения Всероссийского футбольного союза;
- имели возможность стать участниками первого чемпионата Российской империи;
- выступали в составах различных сборных команд страны (молодёжная, юношеская, олимпийская, национальная и т.д.);
- елецкая земля стала родиной одного из самых выдающихся и результативных нападающих Советского Союза О. П. Копаева.

Периодизация истории футбола г. Ельца может быть представлена следующим образом:

Первый этап (1910-1917 гг.) – дореволюционный этап культивирования футбола в Ельце.

Это время можно назвать периодом первичного знакомства с футболом ельчан, и связан он, в первую очередь, с деятельностью городских спортивных организаций СГО «Якорь» и «Сокол», а также с именем Александра Александровича Стаховича, бывшего в 1912 г. делегатом учредительного собрания Всероссийского футбольного союза.

Футбол в это время был самой популярной спортивной игрой ельчан и появился в городе, как и в большинстве регионов Российской империи, не позднее 1910 г. В первые годы своего существования елецкий футбол развивался как в официально зарегистрированных спортивных обществах, так и в «диких» кружках, а также в учебных заведениях города. Основу футбольной деятельности горожан составляли тренировочные и показательные матчи внутри обществ и кружков, соревновательные игры между спортивными организациями, а также иногородние встречи с командами Орла. В 1912 г. елецкая команда была включена в число участников первого чемпионата Российской империи, в котором, впрочем, участия не приняла.

Характерными чертами дореволюционного этапа культивирования футбола, как елецкого, так и отечественного в целом было:

- отсутствие футбольных полей, специализированных площадок и залов для игры и тренировок;
- дороговизна спортивной экипировки, нехватка футбольных мячей;
- ограниченный привилегированными сословиями круг занимающихся в футбольных командах спортивных обществ;

– большое количество «диких» (неофициальных) футбольных коллективов, составленных преимущественно из представителей рабочей среды и крестьянства.

Несмотря на это, футбольное движение в Ельце и Елецком уезде, впрочем, как и в большинстве регионов Российской империи, к началу революции 1917 г. достигло высокого уровня развития.

Второй этап (1920-1940 гг.) – начальный этап культивирования футбола в Ельце после установления в стране Советской власти.

Первыми спортивными организациями, системно культивирующими футбол в послереволюционном Ельце, стали «Всеобуч» и футбольные кружки железнодорожников, на смену которым в середине 1920-х гг. пришли физкультурно-спортивные общества «Динамо» и «Локомотив». К этому времени футбол в Ельце, как в целом и в СССР, превратился в вид спорта номер один. Характерными чертами данного периода развития отечественного футбола стало увеличение его популярности и массовости, а также переход к единой организационной структуре соревнований.

В 1925 г. елецкие футболисты СО «Локомотив» впервые приняли старт во всероссийских соревнованиях, а с 1932 г. городская сборная начала регулярно участвовать в региональных чемпионатах, где в довоенные годы добилась высоких результатов и первых официальных наград. За это время елецкие команды сумели стать призёрами футбольных чемпионатов трёх областей: Центрально-Чернозёмной, Воронежской и Орловской.

С переходом в 1930-е гг. к системе ДСО и клубным чемпионатам футбольное лицо города определяли команды ДСО «Спартак», «Локомотив» и «Динамо», являющиеся сильнейшими в региональном и межрегиональном пространстве.

Третий этап (1941-1953 гг.) – этап становления елецкого футбола в годы Великой Отечественной войны и в годы первых послевоенных пятилеток.

Великая Отечественная война на некоторое время замедлила темпы системного развития елецкого футбола, но вскоре, начиная с 1943 г., культивирование данного вида спорта в Ельце, впрочем, как и в большинстве регионов страны, возобновилось и стало проходить с большими темпами, чему способствовали деятельность вновь образованных спортивных обществ и работа заводских инструкторов по физической культуре и спорту.

В первые послевоенные годы основу футбольной жизни Ельца составляли неофициальные и официальные городские и региональные турниры, главными из которых были чемпионаты и Кубки города и области. В 1949 г. состоялось триумфальное возвращение Елецкой школы футбола на всероссийскую арену, а в 1950 г. – дебют местной команды «Спартак» в республиканском первенстве.

К началу 1950-х гг. футбол по всей стране стал по истине массовым видом спорта, по полярности у которого не было не единого конкурента. Значительно увеличилось число футбольных коллективов и количество занимающихся этим видом спорта, что отразилось на росте спортивных показателей местных коллективов. Елецкая школа футбола добилась высоких показателей на региональных и всероссийских турнирах, став победителем чемпионата и Кубка Орловской области, всероссийского зонального первенства ДСО «Энергия». В целом к середине 1950-х гг. были созданы благоприятные условия для дальнейшего прогрессивного развития елецкого футбола.

Четвёртый этап (1954-1969 гг.) – начальный этап становления елецкого футбола в контексте истории развития данного вида спорта в Липецком регионе.

Высокие показатели советского футбола, добившегося в этот период самых громких побед на европейской и мировой арене за всю свою историю, во многом стали результатом деятельности и чёткой организации футбольного хозяйства на региональном уровне. Елец в этот период по уровню развития и организации футбольной жизни и досуга горожан являлся одним из лидеров Центрального Черноземья, и по праву может гордиться своими футбольными показателями и вкладом в общую копилку достижений советского футбола.

Образование Липецкой области двояко отразилось на дальнейшем развитии «спорта номер один» на елецкой земле. С одной стороны, Елец на некоторое время лишился права выступления на всероссийской арене. С другой стороны, елецкие команды вынуждены были отвоёвывать это право в условиях жёсткой борьбы и конкуренции, что всячески способствовало росту их спортивного мастерства. На протяжении исследуемого периода ельчане на равных соперничали с сильнейшими липецкими коллективами на соревнованиях различного уровня.

Первая половина 1960-х гг. на региональном уровне и вовсе осталась за елецкими футболистами, которые четырежды первенствовали в областном чемпионате и трижды в главном кубковом турнире. В этот же период состоялось триумфальное возвращение елецкого футбола на всероссийскую арену, где успеха добились представители спортивных обществ «Торпедо» и «Авангард», ставших соответственно бронзовыми призёрами Кубка РСФСР ДСО «Труд» (1961 г.) и дважды победителями Кубка Юга России (1965 и 1968 гг.).

Апогеем же поступательного развития футбола в Ельце в эти годы стало включение елецкой «Эльты» в число команд участниц чемпионата СССР класса «Б».

В 1960-е гг. раскрылся талант Олега Копаева, серебряного призёра чемпионата страны, признававшегося в этот период времени сильнейшим футболистом и нападающим СССР, а также выступавшего в составе сборной Советского Союза.

Пятый этап (1970-1991 гг.). Богатые футбольные традиции предыдущих этапов способствовали стабилизации отечественного футбола в выступлениях на мировой и европейской арене. Советские клубные и сборные команды входили в число сильнейших команд Европы и планеты, что способствовало ещё большей популярности и массовости футбола в стране. Елецкие футболисты, число которых значительно выросло, продолжали удерживать лидирующие позиции в региональном и межрегиональном масштабе, а также ещё более упрочили свои лидирующие позиции среди сильнейших футбольных школ Центральной России. В этот период, благодаря высоким показателям спортивного коллектива «Торпедо», Елец стал на долгие годы сильнейшим футбольным центром регионального масштаба. Кризис, охвативший елецкий футбол в первой половине 1970-х гг., закончился к 1975 г., после чего команды Ельца долгие годы удерживали лидирующие позиции на региональном уровне. В период с 1975 по 1987 гг. елецкие коллективы одиннадцать раз становились чемпионами области, семь раз завоёвывали серебряные награды и пять раз бронзовые. Кроме того, в активе елецких футболистов шесть побед в главном региональном кубке. Наилучшего результата среди всех елецких команд в этот период добились представители ДСО «Торпедо». Апогеем футбольного превосходства «Торпедо» в рамках региональных соревнований стало возвращение и блистательное выступление ельчан на всероссийской арене.

Шестой этап (1992-1997 гг.) – начальный этап становления елецкого футбола в контексте российской истории данного вида спорта.

Распад СССР и реорганизация футбольного хозяйства страны в определённой степени способствовали возвращению елецкой команды ФК «Локомотив» на профессиональную арену. Этот период, с одной стороны, характеризуется сохранением богатых футбольных традиций Ельца, стабильным выступлением «Торпедо» в чемпионате РСФСР среди коллективов КФК, а также не менее удачным выступлением ФК «Локомотив» в III лиге российского чемпионата.

Наивысших результатов среди елецких футболистов в этот период добился Виталий Миленин, выступавший в Высшей лиге чемпионата России, европейском Кубке Интертото, а также дважды в составе сборной страны на играх Всемирной Универсиады.

В то же время ряд факторов, и в большей степени социально-экономического характера привели к началу главного кризиса в истории елецкого футбола. Одним за другим стали исчезать футбольные коллективы, резко сократилось число занимающихся этим видом спорта, городские власти всё меньше стали уделять внимания футбольным нуждам, значительно уменьшилось их финансирование и т.д. Впрочем, подобный кризис охватил большинство регионов страны и носил глобальный характер, что отразилось на спортивных показателях сильнейших клубных и сборных российских команд.

Седьмой этап (1998 г.-настоящие дни) – современный этап развития елецкого футбола.

В этот период, несмотря на наивысшие спортивные результаты, характеризующие выступление ФК «Елец», а также отдельных футболистов в чемпионатах и Кубках России, в целом происходит значительная утрата богатых традиций елецкого футбола, значительное сокращение городских футбольных коллективов и числа спортсменов и ведётся (не всегда удачно) поиск новых векторов в развитии данного вида спорта. Что свойственно в целом для современного состояния всего отечественного футбола.

Проведённый анализ, описанный выше, а также исторические и современные реалии футбола в Ельце позволяют наметить пути дальнейшего развития здесь данного вида спорта. Для выхода из кризисной ситуации и нормального прогрессивного функционирования Елецкой школы футбола определяющим моментом является разработка и утверждение городской целевой многолетней программы, основными компонентами которой могут стать следующие:

1) Повышение численности занимающихся футболом. В последние годы, несмотря на популярность, наметилась тенденция сокращения числа детей, занимающихся футболом. Поэтому необходимо добиться ещё большего привлечения ребят к занятиям в футбольных секциях, используя при этом большой спектр современных информационных и рекламных технологий. Кроме этого, необходимо расширить сеть спортивных футбольных секций, в том числе и за счёт их открытия в близлежащих районах.

2) Создание условий для ранней спортивной специализации детей, их отбора и дальнейшего обучения. Решение этой проблемы видится в создании отделений при детских садах, внедрении футбола, как средства первичного отбора детей школьного возраста, в общеобразовательные школы через обучение игре на уроках физической культуры. По данным опроса 90% школьников начальных классов, в том числе и девочек, хотели бы заниматься на уроках физической культуры футболом. К тому же подобный опыт имеется в одной из школ Елецкого района. Достаточно эффективным средством ранней спортивной специализации и повышения качества подготовки юных футболистов могло бы стать открытие в городе футбольного интерната. О целесообразности данного подхода говорит опыт ряда российских регионов (Москва, Тольятти, Краснодар, Санкт-Петербург, Тамбов и т.д.).

3) Создание в Ельце научной комплексной группы для работы с футболистами, начиная с момента отбора детей для занятий и заканчивая её деятельностью с главной городской командой. Это повысит возможности плодотворной работы Елецкой школы футбола и выведет её на современный уровень. В данном направлении возможно тесное сотрудничество с Елецким государственным университетом, где имеется необходимая для этого научная база и квалифицированный персонал.

4) Комплексное развитие одной из популярных в последние годы разновидностей футбола – мини-футбола. Для этого необходимо открытие при футбольных школах отделений мини-футбола, его реклама и популяризация.

5) Развитие женского футбола. Для реализации данной задачи нужно открытие в городе футбольных секций для девочек и привлечение в них контингента занимающихся, создание любительских и профессиональных команд, периодически проводить рекламу женского футбола, сделать занятия женским футболом модными, изучить опыт работы в этом направлении специалистов других регионов России и зарубежных тренеров. По данным проведенного опроса 72% девочек в возрасте от 8 до 15 лет хотели бы заниматься футболом, однако в городе подобных секций нет.

6) Развитие в городе не только спортивного, но и оздоровительного вектора культивирования футбола, что позволит привлечь дополнительный контингент желающих, в том числе и девушек. Ведь футбол – это не только спорт, но и эффективное средство оздоровления населения, досуга.

7) Развитие ветеранского спорта в Ельце, что позволит поднять на более высокий уровень подготовку спортивного резерва за счёт обмена опытом между поколениями.

8) Финансирование. Для полноценного развития футбола в Ельце одного лишь государственного бюджетного финансирования, которое к том же с каждым годом резко сокращается, явно недостаточно. В этой связи большое значение приобретает спонсорская помощь. Пока же в городе в данном направлении дела обстоят крайне плохо.

ВЫВОДЫ. Проект перспективной программы развития футбола в Ельце к настоящему времени проходит апробацию на уровне общественного обсуждения с руководителями городских и районных спортивных комитетов, федераций футбола, директорами спортивных школ, тренерами, спортсменами, научно-педагогическими работниками, руководителями учебных заведений. Ряд положений программы к сегодняшнему дню уже успешно реализуется, другие приняты к вниманию.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Самойлов В.В. МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Старый Оскол

В Белгороде, центре Белгородской области России, история развития бокса берет начало в 1958 году. По всей области работает около 25 тренеров и занимается около 2000 человек. В 2003 году Федерация бокса Белгородской области становится одной из самых сильных в ЦФО. Федерация создала премиальный фонд, который выплачивает премии и стипендии боксерам за достижения - начиная с первенства ЦФО и выше.

Старый Оскол известен не только прекрасными историческими памятниками, но и настоящими русскими богатырями, добившимися успехов в различных спортивных дисциплинах. И древнерусский кулачный бой, и современный бокс в Старом Осколе нашли свое место под солнцем.

СДЮСШОР «Золотые перчатки», работающая в г. Старый Оскол вот уже несколько лет, известна в столице как площадка, воспитывающая талантливых боксеров.

Одним из известных боксеров Белгородской области является С. Бражников, который вышел в финал Чемпионат СССР в 1988 году во втором среднем весе и стал чемпионом СССР в 1990 году в полутяжелом весе. Виктор Синельников также стал призёром Чемпионата СССР в 1990 году.

Немалые заслуги в развитии бокса в области принадлежат тренерам-боксерам, которые в свое время участвовали в чемпионатах и приносили медали своему городу. Беседин Владимир Николаевич – считается одним из самых опытных тренеров Белгородской области, он воспитал не одно поколение боксеров, его дело продолжают его ученики. Владимир Симонов – ЗТ РФ, МС СССР, Валентин Пушкарёв – МС СССР, Сергей Кабатов – МС СССР, тренер и директор клуба бокса «Буревестник» и другие.

Молодые боксеры в Белгородской области оттачивают свое мастерство год от года и уже показывают отличные результаты на всероссийских и международных соревнованиях. Дмитрий Полянский из Старого Оскола – завоевал серебро в 2011 году на Чемпионате Европы по боксу в Турции, г. Анкара, тренер Михаил Магомедов. И еще один ученик Михаила Магомедова стал чемпионом - Владимир Никитин, который в декабре 2012 года стал победителем Чемпионата Европы по боксу среди молодежи «Олимпийские надежды», проходившем в Калининграде. Владимир тренируется в региональном отделении «Динамо» и выступил в категории до 56 кг, победив в финале соперника из Армении Арама Авакяна.

Черевко Лев из г.Шебекино, Белгородская область, участвовал в составе сборной России в Международных соревнованиях по боксу в Вене (Австрия), которые прошли в марте 2013 года. Лев выступал в весе 75 кг и завоевал «золото» тренер Коробицын И.

В Белгородской области проводится множество областных турниров и несколько общероссийских. В том числе – ежегодный Всероссийский турнир по боксу, посвященный памяти ЗТ России Валентина Иванова, в котором принимают участие спортсмены из стран СНГ и городов России, Первенство Центрального Федерального округа РФ.

Такие спортсмены как Владимир Никитин и Дмитрий Полянский вошли в состав сборной России, и представляли страну на чемпионате Европы 2013 по боксу. Выходцы из этого города нередкие гости на турнирах WBC. Российский спортсмен – тяжеловес Денис Лебедев родился и строил свою спортивную карьеру именно в Старом Осколе. Громкая карьера этого боксера началась с ДЮСШ г. Старый Оскол.

В спортивной школе занимаются тренерской деятельностью 17 тренеров-преподавателей, из них 2 заслуженных тренера России: Сергеев Евгений Николаевич и Булгаков Николай Николаевич. Занятия проводятся в пяти специализированных залах бокса в различных частях города.

Было время когда бокс в Старом Осколе оставался забытым видом спорта. В Белгороде, Шебекино, Губкине бокс успешно развивался - в Старом Осколе бокс оставался мечтой местных пацанов, и тех ребят – боксёров из Губкина, которые переехали сюда с родителями, получившими квартиры в Старом Осколе. В начале 70-х в город приехал (после окончания Белгородского Педа) староосколец, мастер спорта по боксу Юрий Воронов. Начал работать в школе тренировать на заводе АТЭ, но не имея жилья переехал по приглашению в Губкин, где быстро получил квартиру и стал директором ДЮСШ к-та" КМА Руда". Тогда бокс в Старом Осколе так и не получил дальнейшего развития и спортсмены стали ездить в Губкин на тренировки.

В 1978 появилась секция бокса в Старом Осколе на ПАТП ул.Ватутина, (там где позднее начал заниматься Денис Лебедев). Её открыл тренер приехавший из г.Ейска Краснодарского края Голиков А. Чуть позже появилась группа бокса на микрорайоне Парковый, в комнате школьника. Это была "экзотическая" боксёрская инициатива. Тренировал группу легкоатлет, энтузиаст и будущий олимпийский факелоносец (1980) Иван Лаптев. Когда они приехали первый раз в Губкин на "Открытый ринг" получилась что-то типа матчевой встречи "стенка на стенку" Старый Оскол-Губкин: старооскольцы проиграли все и большинство ввиду явного преимущества. Было заметно, что их тренер явно не знал бокса, но энтузиазм вдохновлял своей смелостью. Потом начал тренировать А.Говердовский в спортивном комплексе завода АТЭ переехавший из Белгорода. В 1980 году Старый Оскол "заимел" первого победителя Первенства Российской Федерации среди школьников - им стал воспитанник Н.Золотухина – Александр Хан.

В 1980 году состоялось открытие спортивной детской юношеской школы «Золотые перчатки». Школа состояла из двух отделений: бокс и борьба дзюдо. С 1987-2010 года - одно отделение-бокс. Первым директором школы был Гражданкин В.П., нынешним директором является Лапина Л.П.–заслуженный работник физической культуры.В МОУ ДОД СДЮСШОР «Золотые перчатки» работает 26 тренеров-преподавателей.

Магомедов Михаил Анатольевич тренер-преподаватель по боксу высшей категории специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Золотые перчатки» г. Старый Оскол. Тренирует Полянского Дмитрия, Долинина Игоря, Никитина Владимира и Бегларяна Руслана. Лучший тренер чемпионата России 2012 г. в г. Сыктывкар.

Булгаков Николай Николаевич заслуженный тренер России. Главный тренер Белгородской области, тренер-преподаватель по боксу высшей категории специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Золотые перчатки» г. Старый Оскол. Тренирует Дунайцева Виталия.

Парёха Анатолий Петрович тренер-преподаватель по боксу высшей категории специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Золотые перчатки» г. Старый Оскол. Тренирует Долинина Игоря и Бегларяна Руслана.

Воронков Юрий Васильевич тренер-преподаватель по боксу высшей категории специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Золотые перчатки» г. Старый Оскол. Тренирует Мещерякова Илью.

Лапин Владимир Александрович тренер-преподаватель по боксу первой категории специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Золотые перчатки» г. Старый Оскол. Тренирует Махсудяна Геворга.

Бокс по праву считается самым интеллигентным, аристократичным видом спорта. Пока будут на свете настоящие мужчины, будет процветать бокс!

РАЗВИТИЕ НАРОДНЫХ И СПОРТИВНЫХ ФОРМ ЕДИНОБОРСТВ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОМ г. ЕЛЬЦЕ

Шахов А.А., к.п.н., доцент
Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая область.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: стеночные бои, французская борьба, город Елец, XIX - начало XX вв.

С первых дней своего существования Елец был, прежде всего, крепостью – защитницей южных рубежей древней Руси. Недаром существует народное изречение: «Под Ельцом били всех – от Тамерлана... до Гудериана!». На протяжении многих веков формировался и проверялся боевой дух жителей города, которые не раз стояли на страже славянской земли и защищали ее ценой больших собственных потерь. Исходя из этого физическая культура ельчан вплоть до XVII века и в последующие столетия имела военно-прикладные очертания. Так, наиболее популярной формой физического воспитания простого населения

становятся так называемые «стеночные бои». Их суть заключалась в одновременном противоборстве двух команд, осуществляемом по строго определенным предписаниям. Так, нельзя было в перчатки вкладывать различные металлические предметы, двоим бить одного, мстить после драки и т. д. За соблюдением правил следили наблюдатели с обеих противоборствующих сторон, если кто-то нарушал правила, то его наказывали как свои, так и чужие и с позором изгоняли. Как правило, каждая команда представляла различные районы города, города и уезда, близлежащие деревни. Они проводились преимущественно в дни Святой Пасхи, Рождества Христова, Троицы и Масленицы. Для смягчения ударов бойцы использовали толстые рукавицы, зимние шапки и тулупы, поэтому кроме синяков и разбитых носов серьезных травм, как правило, не было.

В Ельце и его окрестностях бои «стенка на стенку» устраивались на правом берегу р. Быстрая Сосна, зимой – на льду этой реки. В состязаниях, которые порой собирали более тысячи участников, мерились силами представители различных районов Ельца, например, чёрнослободцы с беломестцами (жители засосенской части города), жители Кузнечной слободы с «ламскими». Напротив аргамаченских каменоломен на льду р. Б. Сосна устраивались поединки аргамаченцев с жителями Засосенской слободы [4]. Проходили подобные поединки в районе Лучка [2] и других местах.

О стеночных боях, проходивших в Ельце и одноимённом уезде, упоминают в своих произведениях выдающиеся русские писатели – И.А. Бунин и М.М. Пришвин. Так, И.А. Бунин в «нобелевском» автобиографическом романе «Жизнь Арсеньева», описывая Елец, отмечает, что «...старина в нём всё же очень чувствовалась, сказывалась в крепких нравах купеческой и мещанской жизни, в озорстве и кулачных боях его слобожан, то есть жителей Чёрной Слободы, Заречья, Аграмачи...» [12]. «А это у нас от сотворения Руси Пальна билась с Аргамачем. Пальне помогают касимовские и ламские бойцы. Хороший боец никогда даже в морду не бьет, всегда в душу или ребро. У хорошего бойца кулак, что копыто. Так и хрустнет» [1], пишет М.М. Пришвин.

О елецких стеночных боях вспоминал и знаменитый советский композитор Т.Н. Хренников: «Родился я в 1913 году и вырос в уездном городе Ельце Орловской губернии. Во времена моего детства город ещё жил старыми традициями. Зимой, обычно на святках, Рождество, Крещение, на льду реки Сосны происходили кулачные бои. Начинали их, как правило, мальчишки. Постепенно присоединялись, сменяя друг друга, более взрослые юнцы. Заканчивалось же побоищем взрослых мужиков, в котором принимали участие сотни людей. Помню, чтобы умерить азарт сражающихся, в дело приходило вмешиваться даже конной милиции. Но всё-таки это были бои близкие к спортивным состязаниям, но не драки со злобой и ожесточением» [13].

В елецких кулачных сражениях были и свои герои, например, Григорий Иванович Остроухов, о котором красочно рассказывалось в одной из елецкой дореволюционной газете [11]. Традиционно стеночные бои заканчивались общим застольем противоборствующих сторон, которое оплачивали елецкие купцы: Добродеевы, Желудковы, Романовы, Петровы, Черникины и др. [15].

На протяжении всей истории культивирования данных состязаний на Руси, а это более пяти столетий, царское правительство старалось их запретить, но все усилия оказывались тщетны. Отрицательно относилось к ним и духовенство, в частности, Тихон Задонский [14]. По воспоминаниям елецких старожил «стеночные бои» в городе и его окрестностях проходили и после 1917 г. вплоть до 1940-х гг.

В начале XX века в Ельце начинают создаваться физкультурно-спортивные организации: «Якорь», «Сокол», «Надежда» и др., которые наряду другими спортивными дисциплинами стали развивать и французскую борьбу. Так, елецкие соколы ежегодно проводили зимний и летний чемпионаты. В одной из газет [6] отмечалось, что 10 июня 1913 г. состоится открытие V летнего чемпионата по французской борьбе в саду общества «Сокол». В октябре этого года был проведен ещё один чемпионат данного общества, который собрал около сорока участников. Первое место с десятью победами занял Шкут, на второй приз с девятью победами претендовали Шилов и Сухинин. Жребий был более благосклонен к Шилову. В этой связи Сухинин отказался от полагающегося ему третьего приза. За первое место был вручен значок с цепочкой, изображающий щит, за второе – значок, напоминающий медаль, за третье – значок в форме звезды [8].

Кроме подобных турниров, борьба входила и в различные комплексные соревнования. Например, в 1913 г. в городском саду был проведён «Праздник спорта», который включал и соревнования борцов. Отмечалось, что вследствие поломки эстрады борьба прошла в крайне неблагоприятных условиях, так как происходила на разостланном на земле ковре. В 1-й паре боролись Глотов и Родионов, победил Глотов. Во второй – Шкут и Сухинин, борьба прошла вничью [7]. В 1914 г. на подобных соревнованиях, проходивших в саду общества Приказчиков, в соревнованиях по французской борьбе приняли участие Петров, Сухинин, Ефимов, Курносов, Шилов, Баранов, Скорников, Данилов, Сидельников, Хействер, Маска, Михеев. В результате места распределились следующим образом: первым стал Сухинин, вторым – Шилов, третьим – Баранов [9].

В 1915 г. на «Елецкой олимпиаде» в тяжёлой весовой категории первым стал Н.А. Никольский. В среднем весе чемпионский титул завоевал Сухинин, победивший Шилова и Ефимова [10].

Анализ дошедших до настоящего времени немногочисленных данных о развитии французской борьбы в дореволюционном Ельце позволяет всё же сделать ряд выводов:

- этот вид спорта развивало преимущественно общество «Сокол»;
- прослеживается тот факт, что в соревнованиях участвовало относительно небольшое количество спортсменов;
- первые соревнования проходили без разделения борцов на весовые категории, впоследствии ситуация изменилась;
- можно выделить ряд имён, которые ежегодно принимали участие в борцовских турнирах, это, в первую очередь, Сухинин, Шилов, Ефимов.

Следует отметить, что в Ельце помимо французской борьбы, также культивировалась и поясная борьба (русско-швейцарская).

Подводя итог, можно заключить, что до начала XX века единоборства в Ельце преимущественно развивались посредством самобытно-народных форм – «стеночных» поединков, которые являлись не только действенным средством военно-физической подготовки мужского населения, но и были досугом, развлечением, важной частью культуры русского народа. Начиная с 1910 г., единоборства в г. Ельце стали культивироваться и в спортивном русле, в первую очередь, в рамках французской борьбы.



Рис. 1. Кулачные бои на елецких праздничных гуляниях(конец XIX в.) [13]



Рис. 2. Рисунок, напечатанный в одной из елецких газет [3]

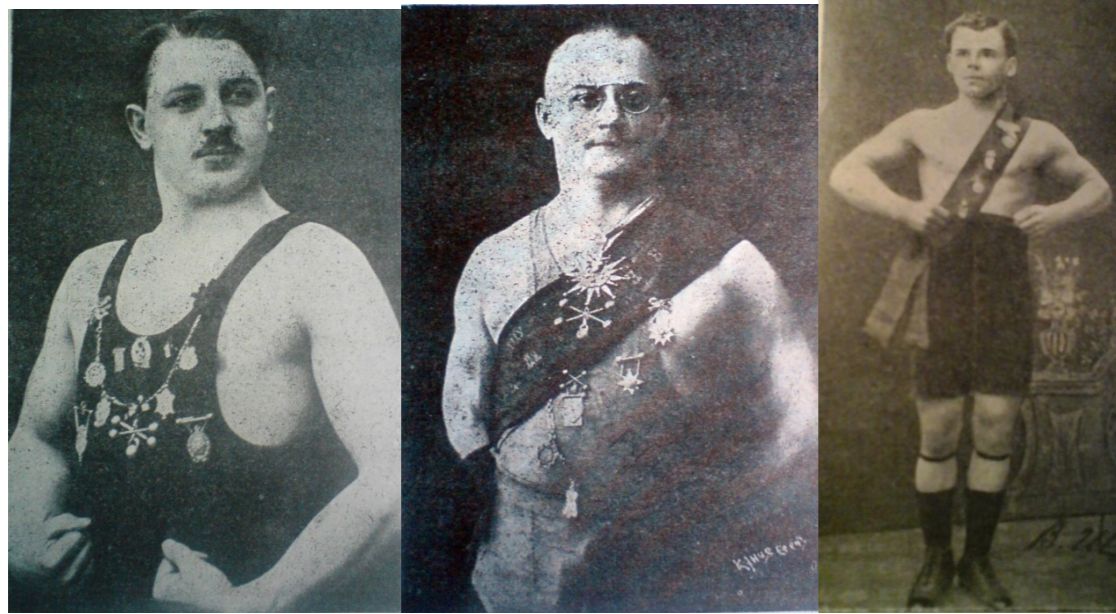


Рис. 3. М.М. Харитонов и Д.Д. Руднев [5]

Рис. 4. В. Шкут [8]

ЛИТЕРАТУРА:

1. Пришвин М. Польна и Аргамач / М. Пришвин // Елецкая жизнь. – 1910. – 15 янв.
2. Кулачные бои // Елецкий дневник. – 1912. – 31 июл.
3. // Елецкий дневник. – 1912. – 11 ноя.
4. Кулачные бои // Елецкий дневник. – 1913. – 17 фев.
5. Русский спорт. – 1913. – №11 – 17 мар.
6. В обществе Сокол // Елецкий дневник. – 1913. – 9 июн.
7. Праздник спорта // Елецкий дневник. – 1913. – №181. – 12 сен.
8. Русский спорт. – 1913. – №45 – 10 ноя.
9. В о-ве Сокол // Елецкий вестник. – 1914. – №23. – 12 июл.
10. Елецкая олимпиада // Елецкая газета. – 1915. – №7. – 24 июн.
11. Иванюшенков И. Григорий Иванович Малолеток / И. Иванюшенков // Елецкий вестник. – 1915. – №39. – 24 июл.
12. Бунин И.А. Жизнь Арсеньева: Роман. Рассказы. / И.А. Бунин. – М.: Сов.Россия, 1991. – 320 с.
13. Ширяев Ю.В. История гиревого спорта Липецкой области и города Ельца: монография / Ю.В. Ширяев, А.А. Невструев. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2008. – 82 с.
14. Ляпин Д.А. История Елецкого уезда в XVIII – в началеXX веках / Д.А. Ляпин. – Саратов: Издательство «Новый ветер», 2012. – 240 с., ил.
15. Шевелюк А.М. Елецкие жители конца XIX – начала XX веков. – Елец: МУП «Типография» г. Ельца, 2013. – 615 с.

РАЗДЕЛ II.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА. "ГТО" И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ВНЕДРЕНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ, ИСХОДЯ ИЗ ТРЕБОВАНИЙ ОБНОВЛЕННОЙ ПРОГРАММЫ ГТО

Абарина Е.Ю., Абарин Д.В. МГУПС (МИИТ) г. Москва

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие в последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем в России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуется серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. В такой обстановке вчерашние школьники сегодня становятся студентами высших учебных заведений. Исходя из вышеизложенного, укрепление здоровья и закаливание организма подросткового поколения, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности, сохранение здоровья русской нации является государственной задачей. Физическое воспитание в вузах проводится практически на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

В свою очередь, президент В.В.Путин критически оценил проводимую ныне работу по физкультурно-спортивному воспитанию детей и юношества, заметив, что ситуация с массовым спортом на этом направлении пока кардинально не улучшается. На церемонии открытия спортивного дворца «Самбо-70» в Москве В.В.Путин выступил с важной и далеко идущей инициативой по поводу возрождения комплекса ГТО в его современном варианте. В качестве меры повышения эффективности работы с подрастающим поколением в сфере спорта В.В.Путин предложил возродить существовавший во времена СССР комплекс «Готов к Труд и Обороне». При этом президент оговорился, что название и содержание нового комплекса должно быть иным, соответствующим духу времени. В частности, В.В.Путин подчеркнул: «Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться какими-то бюрократическими аббревиатурами. Сейчас не придумаем нового названия, но эту систему надо возродить, и я просил включиться в эту работу по поиску самого названия».

Хотелось бы кратко обсудить инициативы президента в аспектах социальной составляющей, менеджмента и экономики спорта.

На наш взгляд, предложения президента В.В.Путина логичны и обоснованы, так как в школах, колледжах и вузах физическая культура и спорт явно не в чести. Многие учебные заведения не обладают достаточной материальной базой, квалифицированными учителями и тренерами, работают по явно устаревшим программам и методикам. Сам президент констатировал, что в настоящее время не более 83% образовательных учреждений имеют спортивные залы, причем 42% из них нуждается в ремонте и реконструкции. Действуя в совокупности, названные факторы определяют результат – многие школьники, учащиеся и студенты берут освобождение от занятий по физической подготовке, тем более, что это не составляет особого труда. В этой связи обновленный комплекс ГТО призван заставить детей и юношество заниматься физкультурой и спортом. «Заниматься спортом должны все – все без исключения. В том числе и те дети, которые имеют ограничения по состоянию здоровья. Для них должны быть выработаны соответствующие методики» – подчеркнул В.В.Путин. В постановке проблемы президентом чувствуется озабоченность положением дел в массовом спорте, состоянием здоровья подрастающего поколения, с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, табакокурения и потребления алкоголя.

Что же представляла программа ГТО? Программа «Готов к труду и обороне СССР» – это была основополагающая программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, а так же имеющая задачу патриотического воспитания молодежи. Существовала данная программа с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Сегодня в рамках обновленного ГТО предусматриваются 11 возрастных групп, начиная с 6-ти лет до 70-летнего возраста.

Как видим возрастные рамки ГТО стали шире. А что же с основой содержания? Исходя из 11-ти предлагаемых возрастных ступеней на время обучения в ВУЗе приходится 6-ая ступень. Возникает вопрос, как адаптировать целый блок программы ГТО к занятиям физической культурой в ВУЗах.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Сравним цель вводимого комплекса ГТО от 1931 года: «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Процесс обучения в ВУЗе организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедры физического воспитания ВУЗа. Массовая, оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой по нескольким направлениям: гигиеническое, оздоровительное, рекреативное, общеподготовительное, профессионально-прикладное, лечебное и спортивное.

Подробнее остановимся на общеподготовительном направлении, которое обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течении многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО и представленные такими видами спорта как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, стрельба, игры и др.

Для планомерной и успешной работы по этому направлению можно организовать группы ГТО учитывая пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической и спортивной подготовленности, проводить состязания (соревнования), параллельно отслеживая уровень выполнения нормативов, предусмотренных программой ГТО, проводить статистический анализ.

Конечно, время принудительных мероприятий в области физкультуры и спорта прошло. Новое время диктует новые условия. Следует искать более совершенные технологии, позволяющие решать поставленные задачи без негативного восприятия самих участников процесса – студентов ВУЗа. Для этого в МИИТе созданы вполне благоприятные условия.

Во-первых, учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания. Во-вторых, возможны самостоятельные занятия, по выбору студентов, позволяющие увеличить общее время занятий физическими упражнениями. Благодаря этому, ускоряются процессы физического совершенствования и внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателя или тренеров секций спортивного клуба.

Чтобы привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, проводятся массовые оздоровительные, физкультурные мероприятия в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, во время учебных практик, лагерных сборов; соревнования по различным видам спорта в учебных группах, на курсах, в студенческих общежитиях. Для проведения данных мероприятий университет имеет необходимые помещения и спортивные сооружения, оборудование и инвентарь.

Конечно, провести все запланированные мероприятия без инициативы и самостоятельности студентов сложно. Для этого нужны и методическое руководство кафедр физической культуры совместно со спортивным клубом, и активное участие профсоюзной организации МИИТа. Результаты проведенных мероприятий и соревнований освещаются в прессе, проводятся церемонии награждений и поощрений, устраиваются спортивные праздники.

Всё это повышает интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом. Итак, поэтапно решается проблема отсутствия у молодёжи интереса к двигательной активности и, следовательно, наши

студенты быстрее и в полном объеме смогут овладеть навыками и сдать нормативы обновленного ГТО практически по всем видам программы:

- в манеже ДФК – бег на разные дистанции, прыжки в длину (с разбега, с места), подтягивания, наклоны на гимнастической скамье и др.;
- в бассейне – плавание;
- совместно с военной кафедрой обучить студентов безопасному обращению с оружием и сдать нормативы по стрельбе из пневматического или электронного оружия в тире спортивного клуба МИИТа.

Немаловажным моментом в мотивации студенческой молодежи заниматься физической культурой и спортом являются многолетние традиции в МИИТе:

- соревнования по различным видам спорта среди профессорско-преподавательского состава, тренеров спортивного клуба и других сотрудников университета,
- дни здоровья,
- Спартакиады среди сотрудников РЖД, где личный пример старшего поколения играет положительную роль в воспитательном процессе молодежи.

Все вышеперечисленные методы и приемы помогают сформировать у студентов ценностное отношение, в первую очередь, к здоровью и здоровому образу жизни, во-вторых, способствуют осознанию необходимости двигательной активности, и, в-третьих, раскрытию физических задатков и возможностей.

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Андрианов М.В., ГАОУ ВПО «МГОСГИ» г. Коломна, Московская область

Внедрение ФГОС нового поколения в образовательный процесс современной школы, в основе которого лежит системно-деятельностный подход, предполагающий воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества, требует разработки содержательных основ школьных учебных дисциплин, нацеленных на развитие личности учащихся, укрепления их здоровья, реализации потребностей и интересов общества применительно к различным сферам деятельности. Не является исключением и сфера физической культуры.

Анализ передового педагогического опыта в области физического совершенствования школьников позволил выделить ряд концептуальных подходов к физкультурному образованию учащихся, апробированных и одобренных за период последнего десятилетия. Существующее разнообразие подходов к физкультурному образованию школьников определено особенностями школы, региональным местонахождением, материально-технической базой учебного заведения, квалификацией педагогов по физической культуре.

Среди современных подходов к физкультурному образованию школьников как наиболее популярный выделяют спортизированный (В.К. Бальсевич, 2000), следствием которого является разработка концепции спортивной специализации в школе. Сущность концепции спортивной специализации школьников заключается в решении задач традиционного физкультурного образования путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки, адаптированных для школьников разных возрастных групп.

В теории физической культуры спортивная специализация общего физкультурного образования определяется как смешанная форма основного и дополнительного общего физкультурного образования учащихся. Она включает элементы основного и дополнительного общего физкультурного образования в форме спортивной тренировки или урока спортивной направленности, в процессе которых решаются задачи основного общего физкультурного образования. В то время содержание дополнительного физкультурного образования представлено технологией подготовки юных спортсменов с последующим переходом их в соответствующие группы ДЮСШ. Такая сопряженность основного и дополнительного физкультурного образования обеспечивает связь общеобразовательной и спортивной школы.

Целью спортивной специализации физкультурного образования школьников является содействие всестороннему развитию личности с формированием навыков в избранном виде спортивной деятельности. Реализация поставленной цели осуществляется через решение традиционных задач физкультурного образования школьников, представленных в программе с направленным развитием двигательных способностей, а также задачи совершенствования в избранном виде тренировочной специализации.

Эффективность организации спортивной специализации в физкультурном образовании школьников строится на взаимосвязанной работе звеньев «общеобразовательная школа – учреждение дополнительного образования детей» (УДОД), где координационную работу осуществляет один руководитель, являющийся учителем физической культуры в школе и тренером-преподавателем в ДЮСШ.

Содержание спортивной специализации физкультурного образования школьников включает базовую и вариативную части. Базовая часть составляет основу государственного стандарта в сфере физической

культуры и по содержанию соответствует программе для учащихся 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей. Вариативная часть строится на частичном использовании принципов и средств спортивной тренировки по избранному виду спорта, который определяется в начале учебного года с помощью анкетирования. Содержанием вариативного компонента спортивной специализации физкультурного образования школьников являются: специфические задачи спортивной специализации, специальные принципы спортивной тренировки, учебный материал по развитию специальных кондиционных и координационных способностей, элементов базовой технической подготовки.

Вариативную часть нашей программы составляют тренировочные занятия по греко-римской борьбе для мальчиков и акробатике для девочек.

Занятия в 2-4 классах основной задачей ставят развитие основных и специальных физических качеств, становление базовой техники избранных спортивных специализаций.

В средних классах наряду с совершенствованием базовой техники, решаются задачи формирования специальных навыков, причем как в условиях общеобразовательной, так и спортивной школы, что обеспечивает преемственность и взаимосвязь основного и дополнительного физкультурного образования.

В старших классах осуществляется процесс совершенствования навыков избранных спортивных специализаций, в том числе в рамках соревновательной деятельности.

Основные разделы программного материала по видам спортивной специализации составляются в соответствии с учебно-методическими пособиями по данным видам спорта, с учетом сенситивных периодов развития определенных умений и навыков каждой возрастной группы, с основными требованиями инновационного проекта ГТО, вводимого в процесс школьного образования.

Особенностью содержания планирования спортивной специализации физкультурного образования школьников является:

- комплексное развития кондиционных и координационных способностей учащихся, при условии выполнения требований Государственного образовательный стандарта общего среднего образования по предмету «Физическая культура»;
- реализация потребностей учащихся в занятиях избранным видом спорта, которому уделяется большая часть годовой учебной нагрузки, что также значительно повышает интерес к урокам физической культуры;
- возможность заниматься на первом этапе избранным видом спорта в условиях общеобразовательной школы с последующим отбором в группы ДЮСШ;
- использование в занятиях принципов спортивной тренировки.
- вынесение занятий по физической культуре за рамки учебного дня.

Предварительные результаты внедрения концепции спортивной специализации позволяют сделать заключение о том, что из совокупности факторов, определяющих повышение уровня подготовленности учащихся (увеличение учебной нагрузки, тренировочная специализация учебного процесса и естественное развитие организма школьников), ведущим оказался фактор спортивной специализации их физкультурного образования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 4, с. 56 – 59.;
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 4, с. 21 – 26, 39 – 40.;
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аршинник С. П., к.п.н., ФГБОУ ВПО «КГУФКСТ» г. Краснодар

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс «Готов к труду и обороне», виды испытаний, тесты, нормы и требования, физическая подготовленность.

Не секрет, что нынешнее поколение россиян становится всё менее физически подготовленным и здоровым. Это один из важных факторов риска для национальной безопасности (В. К. Бальсевич, 2006). В этой связи инициатива Президента России Владимира Владимировича Путина по возрождению комплекса «Готов к труду и обороне» является весьма своевременной и актуальной.

В связи с поручением Президента России В. В. Путина (см. Поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а) предлагается широкое обсуждение данного вопроса, как на государственном, так и на общественном уровне. В соответствии с этим нами был проведен анализ документов, регламентирующих нормы комплекса ГТО и выявлены определенные замечания и уточнения.

Анализ действующих документов (см. Приказ Минспорта России № 575 от 08.07.2014г.) показывает, что наряду с действительно прогрессивными нововведениями, касающимися, в частности, охвата более

широких возрастных групп населения, применения обязательных и необязательных видов испытаний, возможностью разработки региональных испытаний и др., имеют место определенные недостатки, которые, по нашему мнению, снизят эффективность разрабатываемого комплекса ГТО (далее Комплекс). Цель данной публикации – обратить внимание специалистов на данных недостатках.

Во-первых, представляется недостаточно проработанным вопрос, касающийся применения испытаний, начиная уже с 6-ти лет. Данный возраст, по мнению специалистов (медиков, педагогов и психологов), является еще недостаточно сформированным, чтобы подвергаться достаточно серьезным испытаниям, коим является сдача норм Комплекса. Во многом это стоит отнести и к детям 7-ми лет. Таким образом, возраст 6-7 лет в силу указанных возрастных причин «к стартам ещё не готов». В этом с нами солидарны и другие специалисты (Е. И. Перова с соавт., 2013; Н. Г. Шубина, М. С. Шубин, 2014 и др.). В связи с вышеизложенным предлагаем I ступень Комплекса «сдвинуть» на более старший возраст – на 8-9 лет. При этом, специалисты ВНИИФКа (Е. И. Перова с соавт., 2013) говорят о том, что для успешной сдачи и для уменьшения возможных неблагоприятных факторов (например, травм) необходимо время (не менее 1-го года) для специальной подготовки. Этим подготовительным периодом может как раз выступать возраст 6-7 лет.

Во-вторых, объединение в предлагаемой IV ступени Комплекса детей 13-15 лет (учащихся 3-х параллелей классов) также является неоправданным. Ученики 7-х и 9-х классов – это, по сути, две различные категории детей, и, поэтому, объединять их в рамках одинаковых испытаний нецелесообразно. Вместе с тем, если будет выполнена предыдущая рекомендация, то ступени Комплекса могут достаточно «безболезненно» объединить смежные возрастные группы по следующему принципу:

- I ступень 8-9 лет;
- II ступень 10-11 лет;
- III ступень 12-13 лет;
- IV ступень – 14-15 лет;
- V ступень – 16-17 лет и т.д.

В-третьих, даже беглый анализ видов испытаний и нормативов Комплекса свидетельствует, что многие «нормы» недостаточно корректны, о чём говорят даже неспециалисты (см. «АиФ» № 43 от 20-28.10.2014 г.). Так, некоторые нормативы ну уж очень «лёгкие», другие же - практически невыполнимы. Эти данные получены нами в результате мониторинга физической подготовленности школьников Краснодарского края (С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, 2013). В частности, мальчики и девочки 7-8 лет, в своём большинстве без особого труда способны сдать нормы ГТО первой ступени в прыжках в длину с места, но, в, тоже время, большие затруднения будут испытывать при выполнении норм в наклоне вперёд стоя: норматив «касание пола пальцами рук» и «доставание» (вероятно, имеется ввиду касание) пола ладонями обеих рук – это очень существенная (читай несопоставимая) разница. По всей видимости, разработчики данного испытания руководствовались не научными данными при нормировании результатов, а удобством их фиксации. В данном случае необходима серьезная работа по формированию соответствующих нормативов.

Также имеются вопросы и к тестам, нормативы по которым, фактически, отсутствуют, поскольку определяются не совсем конкретным критерием - «без учёта времени». Это относится к таким видам испытаний, как «смешанное передвижение», «бег на лыжах», «кросс», «туристский поход» и т.п. В этой связи учёными Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры (Е. И. Перова с соавт., 2013) была опубликована статья по данным экспериментального исследования, в которой убедительно доказывается, что тесты, которые выполняются без учёта времени (за исключением плавания) не представляют трудности для сдающих. Вместо туристского похода, по нашему мнению, вообще, целесообразно провести испытание в виде так называемой «туристической полосы».

В-четвертых, не совсем понятно, почему из разряда обязательных выведены испытания, требующие проявления координационных и скоростно-силовых способностей. Известно, что координационные способности - основа качества ловкости, важнейшего из пяти физических способностей человека, умения управлять своим телом. Скоростно-силовые же качества проявляются при выполнении жизненно важных движений (прыжков, метаний и др.). Неслучайно тесты, направленные на контроль указанных физических качеств, в обязательном порядке входят в перечень контрольных упражнений школьной программы по физическому воспитанию (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011). К тому же в Положении о Комплексе (см. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540) определено (п. 9 б), что «Виды испытаний (тесты)... включают в себя нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств...». Поэтому тесты для определения указанных двигательных способностей должны присутствовать в разделе «Обязательные испытания». В разделе «Испытания по выбору» достаточно оставить контрольные упражнения по определению уровня владения прикладными двигательными умениями и навыками, а также тесты, разрабатываемые субъектами Российской Федерации.

Стоит также заметить, что наименование некоторых тестов некорректно с точки зрения терминологии. Для официальных документов это недопустимо. Например, нельзя говорить «кросс по пересеченной местности» (кросс – это и есть передвижение в условиях пересеченной местности; если нет пересеченной местности, то это уже не кросс) или «наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу» (лучше записать «наклон вперёд из положения стоя на полу, скамье»).

В связи с вышеизложенным, для оптимизации содержания Комплекса предлагаем внести коррекцию в предложенную программу испытаний. В соответствии с нормативами, разработанными нами в результате многолетних мониторинговых исследований (С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, 2013), а также в соответствии с рекомендуемой (И. Ю. Радич с соавт., 2011) градацией определения нормативов на «золотой» и «серебряный» знак, соответствующих «отличному» и «хорошему» уровню физической подготовленности, соответственно, предлагаем примерные виды испытаний и нормы для первых трёх ступеней (табл.1-3).

В качестве возможного нами предлагается вариант, когда «бронзовый» знак можно вручать при частичном (не полном) выполнении нормативов на «серебряный» знак. Например, для сдачи на «серебряный» значок необходимо выполнить 7 нормативов, а для «бронзового» знака достаточно, 5-ти нормативов, соответствующих уровню «серебряного» (или «золотого») знака, т.е. «хорошему» или «отличному» уровню. В этом случае трудность получения «бронзового» знака несколько увеличится, зато нормативы будут соответствовать уровню «выше среднего», а не «среднему». К тому же мало кто захочет сдавать на «бронзовый» знак, больше будут стремиться выполнить нормативы на «серебряный» или «золотой» значок.

В заключение стоит отметить, что на начальном этапе возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» ни в коем случае нельзя торопиться с утверждением содержания испытаний и нормативов. Необходима всесторонняя экспериментальная проработка даже малейших нюансов, которые могут повлиять на качество реализации Комплекса. Особенно это необходимо по отношению к нормативам, которые должны будут выполнить дети.

Таблица 1. Виды испытаний и нормативы для I ступени (для мальчиков и девочек 8-9 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Знак					
		«Б»***	«С»	«З»	«Б»	«С»	«З»
1*	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,0	5,7	6,1	6,1	5,8
2*	Челночный бег 3x10 м (с)****	9,5	9,5	9,0	10,1	10,1	9,6
3*	Передвижение 1000 м (мин, с)	5:40	5:40	5:20	6:20	6:20	6:00
4*	Прыжок в длину с места (см)	140	140	150	130	130	140
5*	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) или	15	15	20	12	12	15
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	3	3	5	-	-	-
6*	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+7	+10	+9	+9	+12
7**	Метание мяча в цель (количество попаданий)	3	3	4	3	3	4
8**	Бег на лыжах 1 км (мин, с) или	8:30	8:30	8:00	9:15	9:15	8:30
	Легкоатлетический кросс 1 км (мин, с)	5:50	5:50	5:30	6:40	6:40	6:20
9**	Плавание без учёта времени (м)	12	12	25	12	12	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака		5	7	8	5	7	8

* - здесь и далее обязательные испытания;

** - здесь и далее испытания по выбору;

*** - здесь и далее «Б» - бронзовый знак; «С» - серебряный знак; «З» – золотой знак;

**** - здесь и далее «челночный бег» используется как тест для оценки «ловкости».

Таблица 2. Виды испытаний и нормативы для II ступени (для мальчиков и девочек 10-11 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Знак					
		«Б»	«С»	«З»	«Б»	«С»	«З»
1*	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,6	5,2	5,8	5,8	5,5
2*	Челночный бег 3x10 м (с)	8,8	8,8	8,5	9,3	9,3	8,8
3*	Передвижение 1000 м (мин, с)	5:20	5:20	5:00	6:00	6:00	5:40
4*	Прыжок в длину с места (см)	155	155	165	145	145	155

5*	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) или	20	20	25	17	17	20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	4	4	6	-	-	-
6*	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+8	+11	+10	+10	+13
7**	Метание мяча в цель (количество попаданий)	4	4	5	4	4	4
8**	Бег на лыжах 2 км (мин, с) или	15:00	15:00	14:00	16:00	16:00	15:00
	Легкоатлетический кросс 1 км (мин, с)	5:30	5:30	5:10	6:20	6:20	5:40
9**	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака		5	7	8	5	7	8

Таблица 3. Виды испытаний и нормативы для III ступени (для подростков 12-13 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Знак					
		«Б»	«С»	«З»	«Б»	«С»	«З»
1*	Бег 60 м (с)	10,0	10,0	9,5	10,5	10,5	10,0
2*	Челночный бег 3x10 м (с)	8,3	8,3	7,9	8,7	8,7	8,3
3*	Передвижение 1500 м (мин, с)	7:30	7:30	7:00	8:30	8:30	8:00
4*	Прыжок в длину с места (см)	170	170	190	160	160	180
5*	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) или	-	-	-	15	15	19
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	6	6	8	-	-	-
6*	Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	+8	+8	+11	+11	+11	+14
7**	Бег на лыжах 2 км (мин, с) или	14:00	14:00	13:00	14:30	14:30	14:00
	Легкоатлетический кросс 1,5 км (мин, с)	7:45	7:45	7:20	9:00	9:00	8:30
8**	Метание мяча 150 г на дальность (м)	31	31	39	19	19	26
9**	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя; дистанция – 5 м (количество очков)	Требуется разработка нормативов					
10**	Плавание 50 м	без учёта времени		0:50	без учёта времени		1:05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить для получения знака		6	7	8	6	7	8

ЛИТЕРАТУРА:

- Аршинник, С. П. Мониторинг физического состояния школьников [Текст]: учеб.- метод. пособие / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2013. – 66 с.
- Бальсевич, В. К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения в период 2006-2026 гг) [Текст] / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. – С.2-6.
- Комплекс ГТО: из прошлого в будущее [Текст] / И. Ю. Радчич, П. В. Квашук, О. В. Тиунова // Россия – спортивная держава 2011. Международный спортивный форум (Саранск, 8-10 сентября 2011 года): Сборник докладов. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – С. 141-143.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений [Текст]: учеб.изд. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.– 128 с.
- Приказ Минспорта России № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» // режим доступа: www.minsport.gov.ru/pril1normtestir.doc.
- Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ [Текст] / Е. И. Перова, В. А. Кабачков, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. - № 5. – С. 42-55.

7. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» // режим доступа: www.kremlin.ru/acts/20636.

8. Шубина, Н. Г. Лёгкая атлетика в детских дошкольных учреждениях [Текст] / Н. Г. Шубина, М. С. Шубин // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (15 апреля - 27 мая 2014 года, г. Краснодар) / ред. колл. С. М. Ахметов, А. А. Тарасенко, Г. Д. Алексанянц, Ю. К. Чернышенко, М. М. Шестаков, А. И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – С. 222-224.

«ГТО – ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА»

Базарова Г.В., методист, МБОУ ДПО (ПК) СОГИУУ, г. Старый Оскол,
Котельникова И.В., руководитель центра здоровьесберегающих технологий,
МБОУ ДПО (ПК) СОГИУУ г. Старый Оскол, ,
Стороженко О.В., методист, МБОУ ДПО (ПК) СОГИУУ, г. Старый Оскол

АННОТАЦИЯ. Физкультурный комплекс ГТО и его возрождение в настоящее время. Сравнительный анализ Советского ГТО и ГТО в новой интерпретации. Перспективы развития комплекса к 2020 году.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс ГТО, испытания, физическая подготовка, нормативы.

Спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" был введен в СССР с 1931 года, и успешно действовал до 1991 года. Нормативы ГТО нужно было выполнять по возрастным группам: с 10 лет и выше. По статистике, нормы 41 года выполняли в Советском союзе более шести миллионов человек, а нормы 75-лет – более 58 миллионов человек.

Сегодня ГТО возрождается в обновленной России. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!». Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество». Формулировка названия комплекса несет в себе мощный посыл гражданам: не просто затрагивает физический аспект - быть в надлежащей спортивной форме, но и предоставляет моральную мотивацию для сдающих ГТО-нормативы. Речь идет о внимании человека к своей личной физической форме и соизмерении ее с осознанными задачами служения Отечеству.

Как в СССР, детей и взрослых ждут новые нормы и виды, соответствующие современным тенденциям развития спорта. Сохранились такие испытания как бег, прыжки, плавание и др.; добавились тройной прыжок, тест гибкости, стрельба из электронной винтовки.

Мы знаем, что учет достижений в сдаче ГТО будет происходить во многих сферах, в том числе, принесет баллы при поступлении в ВУЗы.

Уже с 1 сентября 2014 года сдача норм ГТО введена для российских школьников. Но массовый переход к сдаче нормативов ГТО ждет россиян к 2017 году. При этом, проверять свои спортивные возможности будут не только школьники и молодежь, но и все возрастные группы. Конечно, это принесет дополнительную нагрузку на уже состоявшихся людей в возрасте, но не нужно забывать о безусловных плюсах возрождения Комплекса ГТО, – это и регулярная проверка нашего физического состояния, изменения которого заставят людей задуматься и приложить усилия для исправления ситуации; а также, награды, дополнительные дни к отпуску, льготы, премии, престиж и прочие методы поощрения. Очевидно, что возрождение ГТО будет происходить вдумчиво и с учетом тенденций современного уклада жизни и мировоззрения.

Возрождение комплекса нормативов по физической подготовке - это безошибочный вариант, поскольку он замечательно себя зарекомендовал десятками лет. Старшее поколение до сих пор тепло вспоминает о нем. Именно его механизм стал началом превращения Советского Союза в ведущую спортивную державу. Сотни тысяч школьников, сдав ГТО-нормативы на достойном уровне, далее попадали в систему селекции спортивных школ. Потом для наиболее талантливых из них срабатывал принцип «социального лифта». Таким образом, многочисленные советские Олимпийские чемпионы и Чемпионы мира начинали с небольшого значка, вещающего об успешной сдаче ими физических тестов.

Возрастные группы обновленного ГТО Возрожденный комплекс имеет большее количество ступеней, чем его предшественник. Его цель – максимальный охват населения страны. Ведь планируется провести оздоровление образа жизни миллионов россиян. Соответственно, данный проект охватывает собой больший, чем его предшественник, возрастной диапазон: от 6 лет, до возраста, превышающего 70 лет. Ступени комплекса будут разделяться на возрастные группы, для каждой из которых применимы свои нормативы и показатели.

Ступени Комплекса «Горжусь тобой, Отечество» (ГТО):

- «Играй и двигайся» (6-8 лет).
- «Стартуют все» (9-10 лет).
- «Смелые и ловкие» (11-12 лет).
- «Олимпийские надежды» (13-15 лет).
- «Сила и грация» (16-17 лет).

- «Физическое совершенство» (18-29 лет).
- «Радость в движении» (30-39 лет).
- «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше).

Обращаем внимание, что ГТО для всех россиян будет добровольным, то есть, если вы ярый противник спортивных мероприятий, никто не станет принуждать вас. Но тех, кто готов проверить свои силы и выявить слабые стороны ожидает следующая система поощрений:

- Мотивация участников ГТО.
- Разработка системы награждения на всех уровнях.
- Создание полноценного бренда и линии атрибутики.
- Материальное стимулирование, льготы при посещении объектов спорта.
- Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя).
- Организация мастер-классов с участием звезд спорта.

Как было сказано ранее, не все нормы Комплекса ГТО перейдут в современность с советских времен. Вот список того, что добавится к существовавшим ранее испытаниям.

Новое в Комплексе ГТО:

- Стрельба из пневматической и электронной винтовки.
- Тройной прыжок с места.
- Прыжок в длину с места.
- Тестирование гибкости.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей.
- Рывок гири 16 кг.

Ну и в заключение, скажем несколько слов о перспективах развития данного направления. Планируется к 2020 году, исключительно на добровольной основе, привлечь к участию в Комплексе ГТО большую часть населения России. В планах к 20-му году следующие показатели:

- Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками Комплекса > 20%.
- Доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности = 25%.
- Доля учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом = 80%.
- Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом = 20%.
- Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы = 60%.

Таким образом, возрождение комплекса ГТО способствует развитию массового спорта, укреплению здорового образа жизни, популяризации соответствующих современным тенденциям видов спорта, а также интереса к занятию физической культурой и спортом.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. <http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/>
2. <http://sportteacher.ru/news/>
3. <http://fb.ru/article/139139/gto---normativyi-gotov-k-trudu-i-oborone>.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Зверева Ю.В. ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г.Елец, Липецкая обл.

Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы отмечается особым вниманием и направлено на изучение особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи его тела и сознания.

На практике отмечается критически низкий уровень вовлеченности людей в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий неизбежно влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и физической подготовленности. В то же время доказано, что обеспечить физическое совершенство и здоровье можно путем творческого использования арсенала средств и методов физической культуры, в максимальной степени соответствующих особенностям, потребностям и индивидуальным склонностям данного контингента.

Одной из сторон здорового образа жизни является оптимальный режим двигательной активности, поддерживающий высокий уровень функционального состояния, повышающий адаптивные возможности организма человека [1,2].

Оздоровительные программы физических упражнений отличаются между собой не только параметрами используемых средств, но и направленностью и эффективностью воздействия. Изучение влияния различных программ упражнений оздоровительной физической культурой является актуальным и наименее разработанным на сегодняшний день [3,4].

Важное место в процессе коррекции состояния здоровья и повышения физической дееспособности принадлежит ЛФК, массажу и пилатесу.

Занятия пилатесом согласно исследованиям Т.С. Лисицкой (2002) Т.Г. Полухиной (2003) О.В. Бурковой (2008) Н.В. Муратовой (2008) С.К. Рукавишниковой (2011) влияют на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной системы и уровень психоэмоционального состояния.

У системы пилатес и ЛФК очень много общего. Они обе используются для восстановления организма после травм, для лечения различных нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и позвоночника, для укрепления мышц.

Лечебная физическая культура (ЛФК) широко используется в системе комплексного лечения. Она является ведущим методом медицинской реабилитации восстановительного лечения. Правильное применение ЛФК способствует ускорению выздоровления, восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению больных к активной трудовой деятельности.

Пилатес – это тренировка, направленная на реализацию тех же целей, что и в ЛФК. Это комплексное лечение различных нарушений в работе организма, восстановление после травм за счет укрепления мышечного корсета.

Основным средством ЛФК является физические упражнения – мышечные движения, является мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. ЛФК использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой.

Пилатес так же предлагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела – центром силы: это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Их укрепление и растяжение обеспечит вам здоровый позвоночник, крепкий живот, стройную талию и хорошую осанку.

Упражнения пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, дыхательную систему, помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом, за счет оригинального дыхания происходит массаж внутренних органов.

Пилатес считают универсальной системой оздоровления, которая подходит практически всем.

Тем, кто уже начал ее использовать, трудно дать «обратный ход» – настолько очевидны перемены к лучшему, которые происходят с человеком и на физическом, и на психологическом уровне.

Пилатес особенно рекомендован тем, кто имеет проблемы с позвоночником (это нарушения осанки, остеохондрозы, травмы, межпозвоночные грыжи, а также боли в суставах). Многочисленные медицинские исследования подтвердили эффективность пилатеса в комплексном лечении этих проблем. Кроме того, регулярные занятия нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вегетативной нервной системы (у людей, страдающих нестабильным давлением, оно нормализуется). Уже после нескольких занятий человек ощущает заметные изменения: улучшаются осанка, равновесие, координация, походка, становится более гибким и послушным тело, повышается жизненный тонус.

Не перестает удивлять, как за изменениями физического состояния неминуемо следуют психологические: появляется уверенность в себе, улучшается настроение. Постепенно меняется мироощущение человека, его образ жизни. Все это в конечном итоге удачно сказывается и на профессиональной деятельности, и в личной жизни.

Пилатес – самая безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, она позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы, не забывая при этом о мелких слабых мышцах. И мало того, что эти упражнения отвечают требованиям любого организма, они придают телу идеальную форму, вот почему уже более 70 лет пилатесом увлекаются актеры, спортсмены и танцоры.

Новичку не сразу предлагают сложные упражнения, к ним подводят постепенно. Сначала инструктор показывает все варианты, а ученик выбирает тот, который оказывается ему в данный момент по силам. И занимается до тех пор, пока не почувствует уверенность и не поймет, что пора переходить на следующий уровень сложности. Часто инструктор рекомендует комплекс домашних упражнений, который не стоит игнорировать: все-таки залог успеха – это регулярность.

Существует восемь принципов пилатеса.

Концентрация позволяет удерживать внимание на работающих мышцах и содержании упражнения, в результате чего укрепляются мышцы, формирующие правильную осанку.

Дыхание – важнейший принцип метода. Во время занятий акцент делается на диафрагмальное дыхание. Общее правило: выдох – при позитивной фазе упражнения; вдох – возвращение в исходное положение, позволяет избежать перенапряжения мышц.

Центрирование – соблюдение баланса между правой и левой половинами тела, между внутренними мышцами живота и поясницы, что, в свою очередь, стабилизирует осанку.

Выравнивание – стремление поддерживать правильное положение тела в любом упражнении, постоянный контроль осанки.

Координация – согласование всех полученных навыков для точного и четкого выполнения движений в упражнениях.

Плавность движений – медленное и плавное выполнение упражнений в режиме «нон-стоп», без резких движений и длительных пауз отдыха.

Релаксация – способность избавляться от лишнего напряжения, не создавать его на тех участках тела, которые не задействованы в упражнении.

Выносливость – постепенное увеличение нагрузки и усложнение упражнений, повышение выносливости главных мышц.

Но также как и ЛФК, Пилатес имеет пользу и вред рассмотрим подробнее.

Пилатес – это система упражнений, разработанных Джозефом Пилатесом, сочетающих в себе как западные, так и восточные техники оздоровления. В послевоенные годы Дж.Пилатес использовал свою новую методику для реабилитации и выздоровления травмированных и больных солдат. Сегодня же пилатес не изменяет своим принципам и продолжает быть путеводителем тысячи людей в здоровый образ жизни. Начнем, пожалуй, с пользы и вреда пилатеса.

Польза состоит в том что пилатес рекомендован тем, кому все остальное противопоказано. Во многом, это так и есть. Для того чтобы заниматься этим видом спорта необходимо иметь силы дойти до спортзала, больше от вас ничего не требуется. В замен пилатес может помочь вам избавиться от лишних килограммов, наладить осанку, работу всех органов, улучшить растяжку и уравновесить психику.

Особенно рекомендуется заниматься пилатесом при болезнях опорно-двигательного аппарата – остеохондроз, артрит, остеопороз, артроз, грыжи, вывихи и растяжения – это еще не полный список показаний к пилатесу. Не так уж и мало, но, увы, даже у пилатеса кроме показаний, есть и противопоказания.

Противопоказания к пилатесу и их не соблюдение и причиняют наибольший вред людям. Невзирая на то, что большинство противопоказаний носит временный характер, к ним, все же, стоит присмотреться:

- лихорадочные состояния;
- наличие инфекции;
- повышенная температура тела;
- временное обострение хронических болезней;
- воспалительные процессы или нагноения при травмах, ушибах, гематомах;
- варикозное расширение вен и тромбы;
- кровотечения.

Если вы заметили, то все вышеперечисленные противопоказания для занятий пилатесом можно было бы отнести и занятиям по лечебной физкультуре. Именно так и есть: пилатес (невзирая на название) – это и есть наша ЛФК, только немецкой разновидности.

Принципы пилатеса. И по сей день последователи метода Джозефа Пилатеса продолжают соблюдать изложенные создателем основные принципы занятий пилатесом. Считается, что пилатес не может причинить вред, если вы безоговорочно соблюдаете эти правила:

- соблюдение равновесия и гармонии между левой и правой половинами тела;
- внимание следует концентрировать на рабочих мышцах;
- диафрагмальное дыхание;
- постоянный контроль осанки и позвоночника;
- плавные и согласованные движения;
- во время выполнения упражнений вы должны научиться расслабляться не только морально, но и физически, не скапливая напряжение в рабочих мышцах;
- как бы комфортно вам ни было выполнять упражнения, для прогресса, следует постоянно повышать нагрузку.

Пилатес позволяет научиться управлять своим телом и держать его под контролем. Эта система создана около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. В конце прошлого века его метод был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы было всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Такие упражнения позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая мускулатуру, развить гибкость и чувство равновесия, помогают придать движениям свойственные профессиональным танцовщикам грациозность и пластичность. Как правило, упражнения пилатеса направлены на статику, они имеют небольшой диапазон движений.

Вот почему их активно применяют люди, ограниченные в физических возможностях. Кстати, система Джозефа Пилатеса изначально предназначалась для реабилитации раненых после Первой мировой войны.

В основе всех упражнений Пилатес лежит тренировка мышц, обеспечивающих туловищу "каркас прочности" ("Powerhouses"). К этому каркасу относятся мышцы спины и живота, то есть опорная

мускулатура тела. Благодаря медленному темпу выполнения движений не происходит перенапряжение связочного и мышечного аппарата, но исчезает болевой синдром в спине и значительно снижается риск развития патологии позвоночного столба. В технике пилатеса существует более 500 различных упражнений направленных на чередование нагрузки и растяжения мышц. Для новичков следует выбирать упражнения, для осуществления которых не требуется использование дополнительного инвентаря.

Существует три разновидности тренировки Пилатес:

1. Тренировка на полу. Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.

2. Тренировка со специальным оборудованием. Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо Pilates Ring, гантели, резиновые амортизаторы, мячи, ленты.

3. Тренировка на специальных тренажерах. Основное отличие тренажеров Пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной. Во время выполнения силового упражнения вам приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом ваше тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках.

На практике мною используется следующее планирование занятий Пилатеса (режим занятий 2 раза в неделю):

1 этап – базовый (в течение 4 недель), который направлен на формирование двигательных навыков правильной техники выполнения базовых элементов, формирование «центра силы» (мышцы брюшного пресса, ягодиц, нижней части спины и бедер) – начальный уровень;

2 этап – (в течение 4-6 недель) направлен на совершенствование техники выполнения базовых элементов, с акцентом на точность исполнения движений, увеличение темпа, плавность и непрерывность движений, синхронизацию движений и дыхания – устойчивый уровень;

3 этап – (в течение 6-8 недель) направлен на закрепление базовых двигательных навыков и расширение двигательного опыта за счет освоения новых движений, усложняя исходные и конечные положения базовых упражнений, разучивая переходы от одного упражнения к другому без пауз с целью создания последовательной композиции, повышая скорость выполнения движения – продвинутый уровень.

Как показали результаты интервьюирования занимающихся, ведущим (доминантным) мотивом к занятиям Пилатесом является стремление снизить массу тела (в среднем на 4-7 кг), приобрести красивые телосложение и осанку, на это указали 100% опрошенных. Достаточно значимы для данного контингента мотивы достижения психологического комфорта (улучшения настроения, самочувствия) (71,43% респондентов), повышения уровня двигательной активности (42,86%), здоровья (34,92%) и развития основных физических качеств (26,98% ответов). Полученные данные свидетельствуют о том, что источником к формированию побудительной мотивации к занятиям Пилатесом является желание устранить субъективные переживания своих физических недостатков.

Применение разработанной системы занятий Пилатесом позволило добиться более высоких результатов в решении задачи совершенствования телосложения и уменьшения болей в области спины.

Улучшение показателей телосложения, физической и функциональной подготовленности существенно повысили уровень самооценки и самовосприятия у занимающихся в группе, то есть выросла удовлетворенность личными параметрами телосложения и достигнутыми результатами занятий по улучшению состояния опорно-двигательного аппарата.

Результаты анализа проблемы доказали, что методика занятий Пилатесом более эффективна для развития физических качеств, в частности гибкости и силовой выносливости. Прирост средних значений физической подготовленности в результате занятий по системе Пилатеса – выше.

Главное отличие пилатеса от других видов тренировок - сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. В нем предусмотрено большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в различных отделах позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – М.: Изд.-во «АСТ», 2006. – с.272.
2. Амосов Н.А. Раздумья о здоровье. / Н. А. Амосов. – [3-е изд.] М.: Медицина, 1987. – с. 17 – 24.
3. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. М.: Изд.-во «Радуга», 2005. – с.208
4. Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках: пер. с англ. / С. Вейдер. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006. – с.285.
5. Владимирова, А.В. Пилатес и фантазия / А.В. Владимирова // Советский спорт. – 2003. – 17 апреля.
6. Казанцева, А.Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам / А.Ю. Казанцева. – М.: Изд.-во «АСТ», 2008. – с.64.
7. Козлов В.К. Традиции русской нейрофизиологической школы и парадигма системного подхода к актуальным проблемам спортивной медицины / В.К. Козлов, С.В. Ярилов // Материалы III Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – с.21.

8. Крис, Дж. Пилатес / Дж. Крис. – М.: АСТ, 2005. – с.235.

9. Мехнин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика / Ю.В. Мехнин, А.В. Мехнин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – с. 384.

10. Рукавишников, С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2008. -№10 (44).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В КЛАССИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Карасева Е.Н. к.п.н., Мусатов Е.А. доцент
ФГБОУ ВПО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание, классический университет, студенты, двигательная подготовленность, двигательные умения, мотивация.

На современном этапе возникла необходимость обращения внимания на обеспечение качества подготовки студентов при оптимизации процесса образования. Для этого потребуются существенные преобразования в содержании и формах организации занятий, методики их проведения и обучения с учетом запросов общества. Изменение требований к выпускникам вузов мотивируется к использованию резервов для обеспечения конкурентоспособности молодых специалистов на рынке труда. Именно поэтому в системе образования прослеживается тенденция к более широкому использованию личностно-ориентированного подхода в процессе обучения, где большая роль отводится саморазвитию, самопроектированию и самообразованию.

В системе высшего профессионального образования процесс физического воспитания сводится традиционно к оценке показателей физического состояния, физической подготовке, формированию двигательных умений и навыков учащейся молодежи. Анализ научно-методической литературы приводит статистику и подтверждает тенденцию снижения уровня здоровья и физической подготовленности студентов, которая в свою очередь объясняется ухудшением экологической ситуации; неблагоприятными социально-экономическими изменениями, происходящими в обществе; увеличением учебно-трудовой нагрузки. В итоге создается дефицит двигательной активности, которая отражается в целом на снижении физических кондиций и низкой мотивации на ведение здорового образа жизни. Все отмеченные факты приводят к ухудшению здоровья молодых людей, что отрицательно сказывается на успеваемости студентов в рамках основной образовательной программы, на личностном и профессиональном развитии (Муртазин Ш.Н., 2008; Вергунова В.М., 2009).

В гуманитарных вузах наблюдается тенденция увеличения числа студентов, освобождающихся от занятий физической культурой по состоянию здоровья, либо посещают эти занятия в специальной медицинской группе. Ежегодно проводимые медицинские осмотры студентов ЕГУ им. И.А. Бунина лишь подтверждают эту статистику. Так на начало 2013 года только 69,5 % студентов, поступивших на 1 курс, были допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. Физическая нагрузка на уровне подготовительной медицинской группы была рекомендована 4,8 %, специальной медицинской группы – 25,7%. Статистически значимой динамики в распределении по медицинским группам от первого к третьему курсу не выявлено и составляет по курсам соответственно: 2 курс 69,1%, 5,6% и 25,3%; 3 курс – 74,9 %, 7,4% и 17.7%. Следует отметить и тот факт, что переход в специальную медицинскую группу и тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности, что подтверждается результатами проведенных нами исследований. Полученные данные свидетельствуют о том, что двигательная активность студентов, освобожденных от занятий физической культурой, почти в два раза ниже, чем у студентов основной медицинской группы. Наблюдается снижение уровня двигательной активности, что является причиной и результатом снижения уровня здоровья. По данным медицинских работников, курирующих вуз, наибольшее число студентов регистрируются по поводу заболеваний органов дыхания, мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта и травм. Настораживает рост числа эндокринных заболеваний среди студенческой молодежи.

Проводимые нами опросы студентов указывают на то, что субъективно чувствуют себя здоровыми 23,5 %. Студенты указывают на факторы, мешающие им заботиться о своем здоровье: недостаток времени – 45,2 % и собственная лень 38%.

Решение данной проблемы следует рассматривать с позиций акцентированного внимания студентов к индивидуальному физическому здоровью, физическому совершенствованию, интеграции всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ. При этом важным моментом в укреплении физического здоровья является выявление их мотивационно-потребностной сферы и повышения двигательной активности в процессе занятий.

С целью выявления двигательной активности и особенностей отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование. Проведенное исследование свидетельствует о том, что регулярно посещают занятия по физическому воспитанию 69,1 % студентов и для того, чтобы получить зачет (или экзамен); от случая к случаю –30,9 %. Активно положительно относятся к данной форме организации

физического воспитания 48,8% опрошенных студентов; 40,2 % –занятия отчасти нравятся, отчасти нет, 11% – пассивно-отрицательное отношение. Значительная часть опрошенных (39,8%) отметили, что желали бы заниматься интересующими их видами физических упражнений дополнительно, вне учебного расписания. Наиболее важными моментами при проведении занятий, по мнению студентов, являются: однообразие учебного материала (40,4%), отсутствие прогресса в физической подготовке (28,8%), невнимательное отношение преподавателя (18,1%) и плохая организация занятий (12,7%).

На базе Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина на протяжении ряда лет проводились мониторинговые исследования студентов с использованием компьютерной программы «Мониторинг здоровья». Содержание программы способствует получению объективной информации о психофизическом состоянии студентов вуза.Использованные в процессе мониторинга показатели позволяют проводить объективный контроль в рамках урочной и внеурочной форм занятий, а также своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

Данные мониторинга позволяют отметить тенденцию к снижению уровня двигательной подготовленности студентов. В ходе обследования контингента установлено, что наблюдается низкий уровень подготовленности в показателях характеризующих проявление быстроты– 52,3 %, общей выносливости 72,3 % и ловкости 68,5 %; средний уровень подготовленности в скоростно-силовых показателях 54,6 % и высокий уровень подготовленности отмечен в показателе: сила (юноши) – 8,5 % и гибкость (девушки) – 15,3 %.

Анализ оценки двигательных умений студентов, который проводился, на основе контрольных нормативов по базовым видам учебной программы показал, что студенты на протяжении всего периода прохождения дисциплины «Физическая культура» имеют низкие оценки практически по всем двигательным умениям, средний балл успеваемости в среднем составил: 1-2 курс 2,83–3,1 балла; 3 курс– 3,3 балла.

Проведенный опрос, оценка двигательных умений и уровня физической подготовленности студентов говорит об их низком уровне физической подготовки в целом.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неперенным условием повышения уровня здоровья, улучшения показателей двигательной подготовленности и успешной учебной деятельности студентов вузов. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно их пропускают. При этом следует отметить, что большинство студентов не потеряли интереса к двигательной активности, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся. Результаты проведенного опроса создают предпосылки для кафедр физического воспитания создать необходимые условия для работы, при которых традиционные подходы будут гармонично дополнять новые. Процесс физического воспитания в вузе становится не только процессом развития физических качеств, формированием умений и навыков, но и элементом культуры современного общества. Поэтому необходимо ориентировать физическое воспитание в гуманитарном вузе на построение такой модели, которая должна основываться на совместной педагогической деятельности профессорско-преподавательского состава и студента в формировании ценностно-мотивационной сферы, проектировании и реализации индивидуального режима двигательной активности студента позволяющего подготовить его к предстоящей профессиональной деятельности и социальной жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Вергунова В.М. Методика физкультурно-оздоровительной работы со студентами в условиях центра здоровья вуза/ Современные проблемы физической культуры и спорта:Материалы XII научной конференции. – Хабаровск,2009. – С.23-27.

2.Горелав А.А.,Кондаков В.Л.,Усатов А.Н., Усатов В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способы ее повышения // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. - №1 (47). – С.28-32.

3.Муртазин Ш.Н. Подготовка к профессиональной деятельности будущих специалистов в области физической культуры/ Ш.Н. Мурзин//Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 9. – С.-80.

4.Фазлеева Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГПУ за последние пять лет/ Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. -№9. –С.87-88.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Корнаузов А.И., преподаватель
Липецкий государственный технический университет,г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес, общедидактические принципы, здоровье, физическая культура, студент.

В настоящее время педагоги-исследователи и педагоги-практики обращают все более активное внимание на то, чтобы в системе высшего профессионального образования воспитание общей культуры

человека включало бы, в качестве неотъемлемого компонента, формирование у него культуры здоровья. Не вызывает сомнения, что ее воспитание должно стать одним из приоритетных направлений деятельности вуза. С другой стороны, в вузах сохраняется традиционная система физического воспитания, оставляющая без внимания новые социальные требования к гуманизации этого вида образовательной деятельности [3].

Акцентируя важность проблемы здоровьесбережения и здоровьесформирования студентов высшей школы, следует отметить актуальность поиска новых путей ее решения.

С позиций современных гуманистических личностно-ориентированных концепций занятия физической культурой в вузе должны быть направлены прежде всего на воспитание именно культуры здоровья. То есть в данном случае мы говорим о том, что занятия физической культурой должны формировать у студентов отношение к здоровью как ценности, как личностное, субъектное отношение [4].

Именно с этой точки зрения мы рассматриваем возможность и необходимость использования фитнеса в программе физической культуры в вузе, так как изложенные выше позиции наиболее полно отражаются в идеологии фитнеса и могут быть отнесены к его концептуальным основам.

В настоящее время можно выделить ряд важных проблем воспитания физической культуры студента высшей школы, решению которых фитнес способствует:

- 1) развитие физической культуры как вида общей культуры студента и будущего специалиста;
- 2) физическое и психическое оздоровление студента вуза;
- 3) формирование в сознании студента ценностных ориентации на здоровый образ жизни и приобщение к нему;
- 4) социализация студентов вуза, занимающихся фитнесом, предоставление широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности и её наиболее благоприятных взаимодействий с социумом [5].

Основная цель применения фитнеса на занятиях физической культурой в вузе состоит в формировании у студентов осознанного отношения к оздоровительным занятиям, твёрдой уверенности, готовности к решительным действиям, преодолению необходимых для оздоровления организма нагрузок, формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Применение фитнеса на занятиях физической культуры в вузе может оказывать влияние:

- на умственное развитие студентов (формирование знаний о личной гигиене, здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на организм, расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физической культурой, развития интеллектуальных качеств: внимания, памяти и др.)
- на формирование нравственных качеств студентов (трудолюбия, сознательной дисциплины, настойчивости в достижении цели, выдержки, самообладания, решимости, смелости);
- на эстетическое развитие студентов (воспитание правильного понимания красоты в движениях, во внешнем облике) [2].

Оздоровительная направленность фитнеса обязывает преподавателя физической культуры так организовывать занятия, чтобы выполнялись профилактическая и развивающая функции, а именно:

- совершенствовать функциональные возможности организма студента, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;
- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Учитывая вышесказанное, представляется возможным рассмотреть ряд принципов, обосновывающих необходимость использования фитнеса на занятиях физической культурой в вузе.

Принцип оздоровительной направленности подчёркивает необходимость достижения оздоровительного эффекта в процессе физкультурной деятельности, то есть эффекта упрочения и сбережения здоровья [6].

В фитнесе реализация принципа оздоровительной направленности предполагает обязательное органическое сочетание двигательной деятельности студента с другими компонентами здорового образа жизни. Он является главным из общих принципов как в физической культуре, так и в фитнесе. Общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья.

Принцип связи физической культуры с профессиональной деятельностью. Этот принцип, в первую очередь, проявляется в том, что физическая культура является фактором широкой общей физической подготовки студента вуза к жизненной практике – подготовке, которая обеспечивает формирование и совершенствование индивидуальных двигательных умений и навыков, полезных жизни, а также способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности [6].

Общеобразовательные (методические) принципы общеизвестны, хотя очень часто отсутствует единство в определении этих принципов (Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, 2004). При этом можно встретить различную трактовку новых по названию принципов. В связи с этим, мы основываемся на принципах, представленных Б.А. Ашмариным (1990). К ним относятся принципы: научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; постепенности; систематичности; индивидуализации и дифференциации; прочности и прогрессирования [3].

Эти принципы содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика не только в обучении, но и вообще, ни в одном из аспектов педагогической деятельности. Они отражают общие педагогические закономерности, действующие и в фитнесе, и являются своего рода общим руководством к действию в этой сфере [3].

Принцип научности предполагает построение занятий по фитнесу на научной основе, а именно:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии фитнеса;
- обоснованный выбор средств, методов и форм организации. Так, при составлении фитнес-программ и их проведении следует соблюдать ряд специальных положений, принятых в теории и методике физической культуры, которые определяют правила регулирования функциональных нагрузок, порядок их изменения и чередования работы с отдыхом в соответствии с закономерностями достижения оздоровительного эффекта.

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное отношение к изучаемому материалу, формирование у занимающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий фитнесом, развитие инициативы и творчества.

Для обеспечения осознанного отношения к двигательной деятельности необходимо целенаправленно формировать у студента потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями и умениями, которые позволяют самостоятельно заниматься фитнесом.

Принцип наглядности предполагает построение процесса занятий фитнесом с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной, что облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков, повышает интерес к занятиям. Этот принцип является одним из ведущих в фитнесе.

Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов, предлагаемых в фитнес-программах, возможностям занимающимся, их готовности к выполнению нагрузки. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть лёгким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил человека.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в фитнесе в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у студентов знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям их развития и возраста. Этот принцип направлен на постепенное, но систематичное формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

Принцип индивидуализации и дифференциации. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса проведения занятий по фитнесу и такое использование его средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к занимающимся разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, а также создаются условия для наибольшего развития их двигательных способностей и укрепления их здоровья.

Принцип прочности и прогрессирования означает надежное освоение практического и теоретического материала, развитие двигательных способностей и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Задачи эти решаются на каждом занятии, при любых формах двигательной активности в течение всего срока занятий физической культурой.

Кроме общих принципов физической культуры и принципов, отражающих закономерности педагогического процесса – принципов обучения, можно выделить и специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу [7].

К ним относятся: принцип «нагрузки ради здоровья»; принцип комплексного воздействия на занимающихся (на биопсихифизическое состояние занимающихся); принцип адекватности выбора; принцип эстетической целесообразности; принцип психологической регуляции; принцип адаптивности к контингенту занимающихся; принцип гедонизма и стимулирования интереса; принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся [7].

Принцип «Нагрузка ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Этот принцип определяет идеологические позиции фитнеса, на базе которых определилась его специфичность, связанная с отказом от соревновательных мотивов и стремлений к достижению высокого спортивного результата (Э. Хоули, Б. Д. Френке, 2008; Т.А. Кудра, 2010 Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2010; В.Е. Борилкевич, 2012).

Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определённого напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой.

Принцип комплексного воздействия отражает комплексность воздействия на биопсихофизическое состояние студента, то есть на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий тем или иным направлением фитнеса складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определённой цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящими перед ними конкретными задачами, оптимальности (продолжительности и частоты его использования, соотношения с другими средствами оздоровления) и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

Принцип эстетической целесообразности. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий фитнесом – обретение пластики движений и красивой формы тела, сохранение молодости на многие годы.

Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения студентов из стрессового состояния, что является крайне важным в современных условиях высшей школы. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции и других методик, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику студентов.

Принцип адаптивности к контингенту отражает соответствие занятий фитнесом половозрастным особенностям студентов, уровню их здоровья и физической подготовленности, развития двигательных способностей.

Принцип стимулирования интереса на занятии. Получение удовольствия от занятий фитнесом и стимулирование интереса к ним происходит при соблюдении всех основных принципов фитнеса. В то же время, разработанные фитнес-программы должны быть интересными, динамичными, разнообразными, исключать монотонные нагрузки, чередовать направленность тренирующего воздействия на организм занимающихся. Они должны быть современными, вызывать интерес и положительные эмоции у студентов, побуждать их к активной деятельности и приносить удовлетворение от них, повышать продуктивность их учебной и трудовой деятельности.

Принцип контроля и мониторинга физического состояния. Этот принцип заключается в рациональном дозировании физической нагрузки, основанном на учёте физических и функциональных возможностей студента, что выявляется при тестировании. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения студентами той или иной фитнес-программы, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших коррективов в программу и получения максимального положительного результата.

Рассмотрев принципы, обосновывающие использование фитнеса на занятиях физической культуры в вузе, можно сделать несколько основных выводов.

Целесообразность использования фитнеса на занятиях физической культурой в вузе необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого студента, то есть обеспечивать ему рациональный двигательный режим, создавая оптимальные условия для проведения занятий и их безопасности.

Использование фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе способно повысить уровень проведения традиционных занятий физической культурой, внести положительные эмоции, удовлетворить потребности студентов в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, успешности и процветанию, соответствии современному стилю жизни, способствуют развитию двигательных способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анашкина, А.П. Подходы к формированию знаний об основах здорового образа жизни / А.П. Анашкина // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2010.
2. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2011.
3. Виленский, М.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учебное пособие / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. – М.: Педагогическое общество России, 2011.
4. Историко-педагогический анализ проблемы формирования здорового образа жизни // Ученые записки Нижнетагильского государственного педагогического института. Вып. 3. Педагогика и психология. / Отв. ред. А. В. Уткин. Нижний Тагил, 2013.
5. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф. дис. канд. социолог.наук / Г. Ю. Козина. – Пенза, 2007.
6. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. ... канд. социолог.наук / Э.В. Куприянова. – Пенза, 2007.
7. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании в современных условиях: монография. СПб, 2009.
8. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы.– Саратов: СГМУ, 2012.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ (ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ) В РЕЖИМЕ РАБОЧЕГО ДНЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Панов С.Ф., Мозгунов А.И.
ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовленность, физкультурная пауза, сотрудники правоохранительных органов.

ВВЕДЕНИЕ. Физкультурная практика дает основание утверждать, что одним из факторов, способных оказать активное влияние на морфофункциональный статус и физическую работоспособность человека, является проведение физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с учетом структуры его профессиональной деятельности. Жизненная необходимость использования оптимальных объемом двигательной деятельности состоит в том, что люди различного положения и возраста подвержены как общим, так и специфическим факторам неблагоприятного воздействия в процессе труда, учебы, жизни и быта [1, 3]. Некоторое снижение двигательной активности в зрелые годы должно компенсироваться повышением интенсивности занятий - затраты времени на физическую нагрузку с оздоровительной направленностью должны увеличиваться [2].

Одним из факторов повышения профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел является целенаправленная система физической подготовки, способствующая формированию профессиональных, а также необходимых морально-волевых качеств, что в конечном итоге, призвано существенно повысить эффективность выполнения оперативно-служебных задач. Анализ практической деятельности показывает, что от степени развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) зависит уровень освоения боевых приемов борьбы, который зачастую решает исход любой операции по пресечению преступных действий («Наставление по физической подготовке в ВС РФ, 2009).

Высокий уровень физической подготовки является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Вопросы научного обоснования содержания, направленности и методики физической подготовки подразделений МВД непосредственно контактирующих с правонарушителями проработаны в публикациях Ю.Ф. Подлипняка, В.Б. Яншина, С.В.. Непомнящего и др. Однако специалисты подчеркивают, что одной из причин низкого уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей учебных заведений МВД России является отставание научно-методического обеспечения всего процесса обучения от потребностей практики.

В тоже время, без должного внимания в этом плане остается многочисленный отряд сотрудников МВД, деятельность которых является преимущественно камеральной, т.е. имеет кабинетно-канцелярский профиль.

Содержание физической подготовки данного контингента носит в основном оздоровительную направленность и совершенно не затрагивает профессионально-прикладной аспект, который предусматривает в первую очередь владение приемами рукопашного боя, преодоление препятствий, ускоренного передвижения и т.д.

В то же время руководящие документы МВД предписывают любому своему сотруднику, независимо от характера профессиональной деятельности, попадая в ситуации, связанные с наведением общественного порядка, принимать самое активное участие [4]. Все это требует необходимости более серьезного подхода, к научному обоснованию, к содержанию организации и проведению занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, деятельность которых носит камеральный характер и делает данную проблему актуальной.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность внедрения программы физкультурных занятий (физкультпаузы) в режим рабочего дня операторов детской колонии.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент носил сравнительный характер и проводился с целью контроля процесса уровня развития физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Нами была определена исследовательская группа, состоящая из 10 сотрудников, которые работали по графику (сутки через трое). На протяжении всего эксперимента один раз в неделю проводилось занятие по физической подготовке (спортивные игры, ОФП и т.д.). В течение предварительного эксперимента дежурство на рабочем месте проходило по обычному графику.

В течение основного эксперимента в режим дежурства на рабочем месте включались физкультурные занятия (физкультпаузы) по экспериментальной программе. Нами разработана программа физкультурных занятий (физкультпаузы) в режиме рабочего дня для операторов детской колонии. Программа состоит из трех комплексов упражнений, каждый длительностью 8-10 мин. Комплекс №1 и №2 выполняется в дневное время; комплекс №1 и №3 – в ночное время.

Комплекс упражнений №1 (на растягивание)

- Наклон головы в сторону, слегка надавливая рукой (одноименной наклону); наклон головы вперед, слегка надавливая пальцами рук на затылок.

- Поворот головы в сторону.
- В положении стоя руки впереди, кисть от себя, надавливая другой рукой.
- В положении стоя руки впереди, кисть повернуть так, чтобы пальцы были обращены к себе.
- Одна рука согнута, локоть вверх, предплечье за спиной, другой рукой удерживать локоть
- И. п. - стойка ноги врозь, наклонить туловище под прямым углом и положить прямые руки на стену. Опустать верхнюю часть тела вниз до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. Дышать спокойно. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться в и. п. Повторить упражнение 3-4 раза.
- И. п. - присед боком к стене. Одну руку положить на стену на уровне головы, другую - ниже. Разгибая руки, прогнуться в сторону, удерживать конечное положение 20-30 с и вернуться в и.п. Повторить упражнение 2-3 раза и затем в другую сторону.
- И.п. - стоя спиной к стене, руки в стороны, опереться о стену ладонями. Держа спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди и плечевого пояса. Дышать спокойно. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться в и.п. Повторить упражнение 2-3 раза.
- И.п. – стоя спиной к стене. В зависимости от роста встать на расстояние 50-80 см от стены ноги выпрямлены, ступни врозь, параллельны друг другу. Наклониться назад до касания руками стены и, опираясь руками, вывести таз вперед. В крайнем положении при ощущении растяжения мышц прекратить перемещение кистей и удерживать позу 20-30 с. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение 2-3 раза.
- И.п. - стоя ноги врозь. Медленно наклониться вперед, руки свободно опустить вниз и коснуться ладонями пола. Вначале коленные суставы слегка согнуть, затем их разогнуть. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 20-30 с, затем вернуться в и. п. Повторить упражнение 2-3 раза.
- И.п. – о.с. Медленно подтянуть колено к груди, захватив его руками. Удерживать эту позу 20-30 с. Всего по 4-6 раз на каждую ногу.
- И.п. – о.с. Согнуть правую ногу назад, захватить руками голеностопный сустав правой ноги и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 с. Выполнить по 2-3 раза с каждой ногой.

Комплекс упражнений №2 с гирей (для мышц туловища, рук и ног)

- поднимание гири на грудь двумя руками с пола;
- поднимание гири на грудь одной рукой с пола;
- поднимание гири на грудь с виса (на уровне колен);
- выжимание гири с груди двумя руками; то же одной рукой;
- выжимание гири из-за головы двумя руками; то же одной рукой;
- вращение гири на весу в наклоне;
- вырывание гири вверх двумя руками сначала сгибая, а затем не сгибая руки; то же одной рукой (сначала вырывание с виса, затем с пола);
- вырывание гири вверх через сторону двумя руками: тоже одной рукой;
- вращение гири кругами вокруг головы с захватом двумя руками; то же с захватом одной рукой;
- вращение (круги) гирей вокруг туловища с перехватом из одной руки в другую;
- приседание с гирей на груди; то же с двумя гирями;
- приседание с гирей сверху на выпрямленной руке;
- приседание с гирей на поясице;
- жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой без вращения; бросить гирю и поймать той же рукой без вращения; бросить гирю той же рукой, вращая гирю дужкой в сторону от себя; то же, вращая гирю дужкой к себе внутрь; бросить и поймать гирю, вращая ее дужкой к себе - вниз; бросить гирю и поймать ее за дужку после двухоборотов; бросить гирю и поймать ее доньшком на ладонь (0,5 оборота);
- поднимание гири, зацепляя носком за дужку;
- переставление гири, зацепленной за дужку носком вперед, назад, в стороны, через другую гирю;
- передвижение или перекатывание гири движением типа подсечки, зацепа стопой;
- передвижение гири по полу толчком пяткой.

Комплекс упражнений №3 с весом собственного тела (для мышц туловища, рук и ног)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади между двух стульев;
- бег и прыжки на месте (со сменой ритма, через скакалку, на одной и двух ногах).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. На предварительном этапе эксперимента было проведено первое и второе тестирование уровня развития физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности сотрудников использовались следующие тесты, которые рекомендуются в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): «Подъем переворотом в упор на высокой перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса); «Челночный бег 4x20 м» (тест для оценки КС, относящихся к целостным двигательным действиям).

Порядок прохождения полосы препятствий:

- преодоление гимнастического коня в ширину с разбега 20 м за 6 с (при превышении указанного времени сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения полосы препятствий);
- бросок медицинбола снизу двумя руками на расстояние 10 м (при невыполнении разрешается выполнить второй бросок на расстояние 9 м и третий бросок на расстояние 8 м. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения полосы препятствий);
- переноска отягощения (борцовского мешка, чучела) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 метров;
- лазание по канату на высоту 4 м любым способом;
- переползание по-пластунски на расстояние 10 м под скамейками;
- повторное лазание по канату на высоту 4 м любым способом;
- три кувырка вперед;
- передвижение в упоре (прыжками или ходьбой на руках) по гимнастическим брусьям.

В табл. 1 представлена динамика изменения показателей в течение трех месяцев. Из данных, приведенных в табл. 1, установлено, что результаты тестирования в течение предварительного эксперимента изменились в сторону улучшения. Однако эти улучшения незначительны и носят недостоверный характер ($p > 0,05$).

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности ($M \pm m$) сотрудников ($n=10$) в течение предварительного эксперимента

Тест	Показатели		
	сентябрь 2013	декабрь 2013	p
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине, кол-во раз	4,1±1,1	4,2±1,2	$p > 0,05$
Челночный бег 4x20, с	16,8±0,11	16,7±0,13	$p > 0,05$
Полоса препятствий (мин., с)	2,58±0,15	2,56±0,18	$p > 0,05$

Примечание: p - достоверность различий.

В сравнении с нормативами базовой физической подготовки сотрудников, полученные нами результаты по всем тестам, оцениваются как неудовлетворительные.

Проведенный нами основной педагогический эксперимент позволил получить определенную картину изменений физической подготовленности сотрудников. В табл. 2 представлена динамика изменения показателей в течение четырех.

Из данных, приведенных в табл. 2, установлено, что результаты тестирования изменились в сторону улучшения и эти улучшения носят достоверный характер ($p < 0,05$).

Таблица 2. Динамика показателей физической подготовленности ($M \pm m$) сотрудников ($n=10$) в течение основного эксперимента

Тест	Показатели		
	январь 2014	апрель 2014	p
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине, кол-во раз	4,2±1,2	5,0±1,1	$< 0,05$
Челночный бег 4x20, с	16,7±0,11	16,0±0,11	$< 0,05$
Полоса препятствий (мин., с)	2,56±0,18	2,40±0,12	$< 0,05$

Примечание: p - достоверность различий.

В частности, анализ динамики результатов теста «Подъем переворотом в упор на высокой перекладине», характеризующий силовую выносливость, показал, что к концу основного эксперимента результат улучшился на 0,8 раза против 0,1 раза на конец предварительного эксперимента.

Анализ результатов теста «Челночный бег 4x20», характеризующий координационные способности, показывает улучшение результата на 0,7 сна конец основного эксперимента, тогда как на конец предварительного эксперимента лишь на 0,1 с.

При исследовании физической подготовленности по тесту «Полоса препятствий» мы получили следующие результаты: на конец основного эксперимента улучшение результата теста произошло на 16 с, тогда как на конец предварительного эксперимента лишь на 2,0 с.

Для более наглядного восприятия эффективности внедрения программы физкультурных занятий (физкультпаузы) в режим рабочего дня операторов детской колонии нами представлены приросты результатов тестирования показателей в процентном отношении до и после эксперимента, отраженные на рисунке.

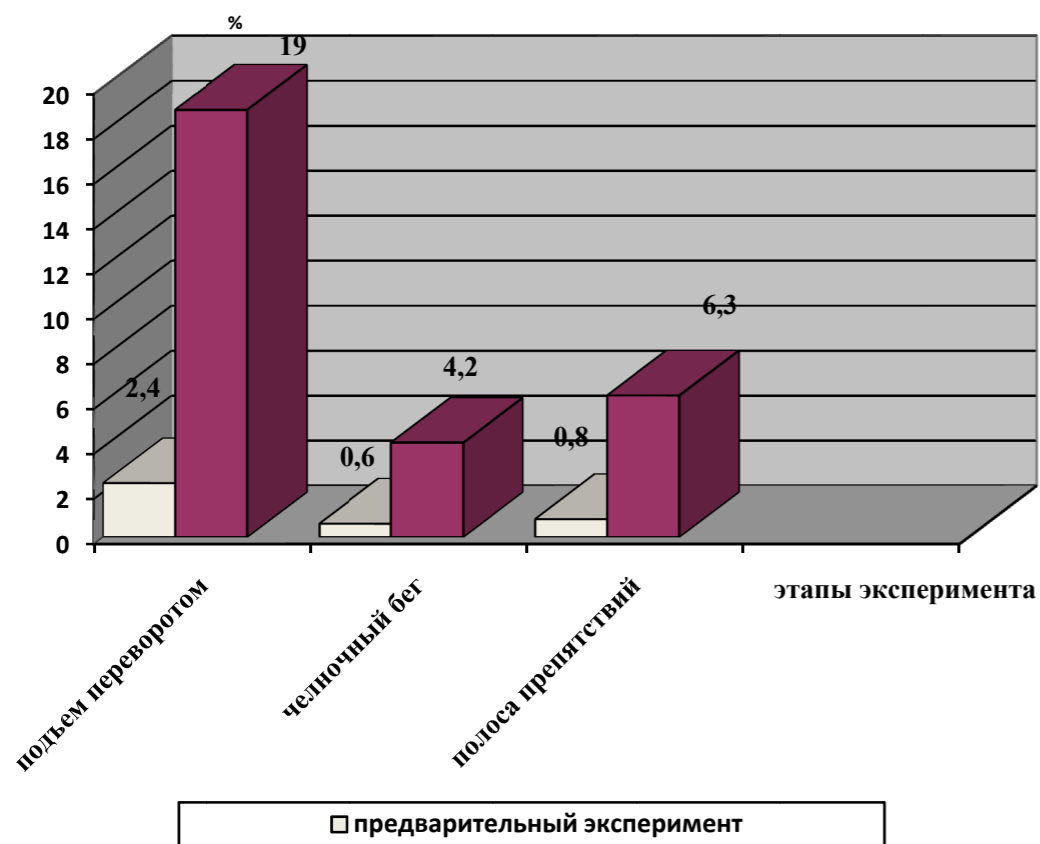


Рис. 1. Изменение значений показателей физической подготовленности сотрудников в ходе предварительного и основного эксперимента (в % отношении)

Внедрение экспериментальной программы физкультурных занятий в режим рабочего дня операторов детской колонии позволило улучшить показатели физической подготовленности в среднем значении в течение предварительного эксперимента на 1,3%, тогда как в течение основного эксперимента результаты улучшились на 17,7%. В сравнении с нормативами базовой физической подготовки сотрудников мы получили следующую картину: у испытуемых исследовательской группы все результаты улучшились до уровня «удовлетворительно».

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования разработанной нами программы для повышения уровня физической подготовленности сотрудников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. - М.:Россия, 1997. – 300 с.
2. Евграфов, И.Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И.Е. Евграфов, З.М. Кузнецова // Теория и методика физической культуры. - 2010. - №3. – С. 90-92.
3. Лотоненко, А.В. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации: монография /А.В. Лотоненко, В. В. Трунин, Г. Р. Гостев. - М.: НИЦ «ЕВРОШКОЛА», 2006. - 270 с.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М.: Просвещение, 2009. – 55 с.

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Панова И.П.

ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет», г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: старший дошкольный возраст, физкультурно-спортивное занятие, способность к равновесию, фитбол-аэробика.

ВВЕДЕНИЕ. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [3, 7]. В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной.

Известно, что функция равновесия у детей совершенствуется с возрастом [1]. Принято считать, что сенситивным периодом в развитии способности к равновесию у детей является возраст от 7 до 12 лет, а к 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величин, свойственных взрослому человеку [4].

К настоящему времени по проблеме развития способности к равновесию у человека в теории и практике физической культуры и спорта накоплен большой фактический материал. Одними из важных аспектов в изучении данной проблемы являются исследование особенностей развития способности к равновесию и её тренировка в разные периоды жизни человека и, в частности, у детей дошкольного возраста. Вместе с тем многие авторы указывают на необходимость в раннем возрасте (в том числе в 6-7-летнем), прежде всего, тренировки вестибулярного анализатора, так как он является доминирующим в актах сохранения статодинамической устойчивости человека [2].

Тем не менее, обнаруженные при анализе специальной литературы сведения о возрастных особенностях развития способности к равновесию у детей 6-7 лет носят, как правило, фрагментарный характер.

Среди широкого арсенала средств специальной тренировки способности к равновесию у детей важное место занимает фитбол-аэробика [5]. Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи: учиться правильно сидеть на фитболах; учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах; научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях; укреплять различные группы мышц; формировать и закреплять навык правильной осанки; тренировать способность удерживать равновесие; учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения; побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности [6].

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

В контексте данной проблемы особый интерес представляет изучение влияния элементов фитбол-аэробики на развитие способности к равновесию детей старшего дошкольного возраста.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ– теоретически разработать экспериментально обосновать методику развития способности к равновесию детей 6-7 лет средствами фитбол-аэробики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В период 2013-2014 гг. в дошкольном образовательном учреждении г. Липецка, на физкультурно-спортивных занятиях был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 40 детей 6-7 лет. В контрольной и экспериментальной группе физкультурно-спортивные занятия проводились под руководством инструктора и воспитателя. В контрольной группе проводилось три физкультурно-спортивных занятия (1 – на свежем воздухе, 2 – в зале) в неделю длительностью по 35 минут каждое по традиционной программе Л.И. Пензулаевой. В подготовительной группе Л.И. Пензулаева предлагает использовать на каждом занятии следующее чередование: в первую неделю используются равновесие, прыжки и метание, во вторую - прыжки, метание и лазание, причем указанное сочетание остается неизменным в течение учебного года. На третьей и четвертой неделях в первом полугодии используются метание, лазание, равновесие и лазание, равновесие, прыжки, соответственно неделям, с добавлением на отдельных неделях метания. Во втором полугодии нет определенного чередования видов основных движений и чаще, используются следующие сочетания: на третьей неделе - метание, лазание, равновесие или метание, прыжки, лазание или разновидности метания и лазание; на четвертой - лазание, равновесие, прыжки или лазание, метание и бег на средние дистанции.

Однако следует заметить, что сочетание прыжков и метания, а также метания и лазания на одном занятии вызывает определенные трудности в проведении занятия. Поскольку для формирования правильного двигательного навыка требуется многократное повторение (занятие же ограничено определенными временными рамками), а также каждый ребенок требует индивидуально-дифференцированного подхода в обучении.

В экспериментальной группе проводилось три физкультурно-спортивных занятия в неделю длительностью по 35 минут каждое (2 занятия в зале проводились по экспериментальной методике, а 1 занятие на свежем воздухе – по традиционной методике).

В соответствии с традиционной структурой проведения урока, каждое занятие в экспериментальной группе делилось на три части: подготовительную, основную и заключительную. Все упражнения выполнялись под музыку. В подготовительной части занятия выполнялись упражнения с подскоками (в любой последовательности и комбинации): количество серий - 1; количество повторов – 20-25; без интервалов отдыха, темп быстрый.

В основной части занятия выполнялись комплексы упражнений, где фитбол использовался как опора и как отягощение: кол-во серий интервал отдыха – 1 мин, темп средний. Основная часть занятия была посвящена выполнению следующих задач: научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

В заключительной части занятия использовались упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины, свода стопы, для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов: кол-во серий - 1; кол-во повторов - 5-6; без интервалов отдыха, темп медленный.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Однородность состава контрольной и экспериментальной групп определялась по результатам предварительных контрольных испытаний по показателям способности к динамическому и статическому равновесию. Нами отобраны двигательные тесты для оценки уровня развития способности к равновесию детей 6-7 лет: «Цапля на болоте» (тест для измерения способности к статическому равновесию); «Балансирование на гимнастической скамье» (тест для измерения способности к динамическому равновесию); «Повороты на узкой части гимнастической скамейки» (тест для измерения способности к динамическому равновесию); «Проба Бирюк» (характеризует уровень формирования навыка сохранения равновесия тела в сложных условиях).

При тестировании детей соблюдались определённые правила. Исследования проводились в первой половине дня. В день тестирования режим дня детей не был перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием проводилась стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

Форма проведения тестирования детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. Тестирование проходило при обязательном присутствии медицинского работника.

В конце эксперимента (который длился 5 месяцев) были проведены повторные контрольные испытания. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Динамика показателей способности к равновесию детей контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

тесты	КГ (n=20)			ЭГ (n=20)		
	до	после	p	до	после	p
	X±m	X±m		X±m	X±m	
Статическое равновесие						
Цапля на болоте на правой ноге, с	11,3±0,4	11,5±0,3	>0,05	11,4±0,3	13,2±0,2	<0,05
Цапля на болоте на левой ноге, с	9,3±0,3	9,5±0,4	>0,05	9,4±0,2	10,8±0,3	<0,05
Проба Бирюк, с	3,3±0,3	3,5±0,5	>0,05	3,4±0,2	4,8±0,4	<0,05
Динамическое равновесие						
Балансирование на гимнастической скамье, с	29,9±0,5	29,5±0,4	>0,05	30,0±0,6	25,8±0,4	<0,05
Повороты на узкой части гимнастической скамейки, с	22,0±1,3	21,6±1,2	>0,05	21,9±1,2	19,1±1,1	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; X – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического значения; p – уровень значимости.

Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты по всем показателям способности к равновесию у детей контрольной и экспериментальной групп изменились в сторону улучшения. Однако полученные нами данные свидетельствуют о достоверном улучшении показателей у детей экспериментальной группы (p<0,05), тогда как в контрольной группе эти изменения были недостоверны (p>0,05).

В частности в развитии показателя статического равновесия выявлены ярко выраженные улучшения у испытуемых, занимавшихся по экспериментальной методике. Так в тесте «Цапля на болоте на правой ноге» у детей контрольной группы прирост результатов на 0,2 с и составил 1,7%, а в экспериментальной группе на 1,8 с (15,7%).

В тесте «Цапля на болоте на левой ноге» у детей контрольной группы прирост результатов на 0,2 с и составил 2,2%, а в экспериментальной группе на 1,4 с (14,8%).

Уровень формирования навыка сохранения равновесия тела в сложных условиях оценивался тестом «Проба Бирюк». У детей в контрольной группе результаты теста изменились на 0,2 секунды (6%); а экспериментальной группе – на 1,4 секунды (41%).

По результатам теста «Балансирование на гимнастической скамье», характеризующего динамическое равновесие, видно, что значительный прогресс произошел в экспериментальной группе – на 4,2 с (14%). В контрольной группе прирост составил 0,4 с (1,3%).

Также показатели динамического равновесия оценивались по тесту «Повороты на узкой части гимнастической скамейки». В конце эксперимента у детей контрольной группы прирост показателей составил 0,4 с (1,8%), в то время как для экспериментальной группы это увеличение составило 2,8 с (12,8%).

Лучшие результаты, полученные для экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, объясняются тем, что занятия по традиционной методике направлены главным образом на обучение прыжков, метаний, лазаний, причем указанное сочетание остается неизменным в течение учебного года.

ВЫВОДЫ. Таким образом, и достоверность полученных результатов, и гораздо больший процентный прирост в показателях в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность использования разработанной нами экспериментальной методики для повышения уровня развития способности к равновесию старших дошкольников.

Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс по физическому воспитанию старших дошкольников позволило улучшить показатели способности к статическому равновесию в среднем значении на 23,8%, показатели способности к динамическому равновесию – на 13,4%. В контрольной группе результаты улучшились на 3,3% и 1,6% соответственно.

ЛИТЕРАТУРА:

- Бондаревский, Е.Я. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: учебн. пос. / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Нариманов. - М.: ФиС, 1981. - 55 с.
- Болобан, В.Н. Вестибулярная тренировка / В.Н. Болобан // Физическая культура в школе. – 1991. – №1. – С. 37-40.
- Бычкова, С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
- Кабанов, Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 10-11-х классов / Ю.М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 17-18.
- Кузьмина, С.В. Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики / С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010. - № 3(33). – 57-60.
- Левченкова Т.В. Малыш на мячах: Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок / Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова. - М.: НОУ Центр фитбол, 2005. - 126 с.
- Правдов, М.А. Влияний занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №5(63). – С. 83-87.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА НА ТЕРРИТОРИЯХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ

Проккофьев А.И., к.п.н., доцент,

ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г. Елец, Липецкая обл.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрывается содержание основных компонент технологии развития массового спорта на территориях муниципальных образований.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: технология, массовый спорт, муниципальные образования.

ВВЕДЕНИЕ. В зарубежных странах и во многих регионах нашей страны разработаны и с высокой эффективностью используются технологии развития и организации массового спорта. При этом каждая из них имеет свою специфическую структуру, состоящую из определенных компонентов или блоков. Анализ подобных технологий позволил выявить наиболее общие их компоненты, комплексная реализация которых способна будет обеспечить развитие массового спорта на территориях муниципальных образований.

Целью исследования является выявление и характеристика основных компонентов технологии развития массового спорта на территориях муниципальных образований.

Методы исследования. Использовались такие методы научного исследования, как анализ научно-методической литературы, документальных материалов и опыта автора в организации физкультурно-спортивной работы.

Результаты исследования. Во вступительном слове на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося 24 марта 2014 года в Москве, Президент России В.В. Путин выделил массовый спорт не только в качестве главного резерва спорта высоких достижений, но и как основу для здорового образа жизни, для здоровья нации. Под массовым спортом понимается «Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях» [8].

В нашей стране управление физической культурой и спортом осуществляется на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. В зависимости от объема компетенций и юридической силы нормативно-правовых актов на каждом из них решаются свои цели и задачи. Если на федеральном и региональном уровнях в основном решаются вопросы развития спорта высших достижений, то на местном – вопросы развития массового спорта. И это вполне обоснованно, поскольку именно при грамотной организации физкультурно-спортивной работы на территориях муниципальных образований возможно вовлечение большинства населения к участию в различных формах двигательной активности с использованием средств физической культуры.

Анализ зарубежных технологий организации «Спорта для всех» [2; 9] и отечественных (советских и российских) технологий организации массового спорта [1; 3; 4; 5; 6; 7] позволил выделить наиболее общие их компоненты, необходимые для развития массового спорта.

1. Разработка и принятие соответствующих нормативно-правовых актов. Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в РФ» [8] прописываются полномочия органов местного самоуправления в решении вопросов местного значения по обеспечению условий для развития на территориях муниципальных образований физической культуры и массового спорта, организации официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

В соответствии с этим Законом каждый муниципалитет разрабатывает и реализовывает с учетом местных условий и возможностей ведомственные целевые программы развития физической культуры и спорта на определенный период, как правило, на три года. Одной из ведущих задач, реализуемых данными программами, как раз и является развитие массовой физической культуры и спорта среди всех возрастных групп и категорий населения.

2. Определение управленческих и организационных структурных подразделений, ответственных за развитие массового спорта на территории муниципальных образований, и обеспечение взаимодействия между ними. Развитие массового спорта в большей степени является прерогативой органов местного самоуправления. Среди различных отделов, комитетов, управлений, входящих в их структуру, ведущая роль отводится комитету по физической культуре и спорту. Кроме него, организацией спортивно-массовой работой в той или иной степени занимаются комитет по делам молодежи, комитет по образованию, комитет по здравоохранению и др.

Помимо государственных структур, к развитию массового спорта следует привлекать спортивные клубы, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, советы депутатов местного уровня, политические партии, молодежные объединения и движения, центры волонтерского движения и др. Существенную роль в данной работе могут выполнять действующие спортсмены, ветераны спорта, спонсоры.

3. Обеспечение финансирования. Развитие массового спорта не представляется возможным без достаточного его финансирования, основными источниками которого являются бюджет муниципального образования, в котором предусматриваются средства на реализацию различных ведомственных целевых программ, в том числе и по развитию массового спорта.

Как правило, средств, выделяемых из местного бюджета на спортивно-массовую работу, является недостаточным, то считается целесообразным привлекать дополнительные внебюджетные источники финансирования: средства спонсоров, общественных организаций, населения. Не исключается создание, например, общественного фонда развития массового спорта.

4. Определение доступной спортивной материально-технической базы или создание малобюджетной спортивной инфраструктуры для занятий физическими упражнениями и оснащение ее спортивным инвентарем и оборудованием. Для проведения массовой физкультурно-спортивной работы с населением следует использовать спортивные сооружения, общекультурные и общеобразовательные учреждения, расположенные на территориях муниципальных образований в независимости от форм собственности: стадионы, бассейны, парки культуры и отдыха, лыжные базы, катки, дворовые спортивные и игровые площадки и др. При отсутствии муниципальных спортивных площадок или их недостаточности следует заключать договора с собственниками на аренду их спортивных сооружений, оборудовать спортивные площадки в шаговой доступности. При этом необходимо обеспечить обязательное соответствие всех эксплуатируемых спортивных сооружений общим техническим требованиям и требованиям техники безопасности.

5. Обеспечение кадровой политики. Эффективность развития массового спорта в значительной степени зависит от профессиональных компетенций специалистов, непосредственно привлеченных для осуществления этой работы. В качестве таковых следует использовать лиц, имеющих квалификацию: «Бакалавр по физической культуре», «Педагог по физической культуре», «Педагог-организатор по спортивно-массовой работе по месту жительства», «Инструктор по фитнесу», «Специалист по рекреации, туризму», опыт работы, и заключение с ними трудового договора.

Наряду со специалистами, к организации и проведению физкультурно-спортивной работы необходимо привлекать общественников или волонтеров, для подготовки которых следует организовать краткосрочные курсы.

6. Выявление видов спорта, вызывающих наибольший интерес у населения и использование разнообразных форм организации физкультурно-спортивной работы позволит вовлечь в двигательную деятельность жителей самого разного возраста, пола, уровня физической подготовленности, социального статуса, национальной и религиозной принадлежности.

Для этого предлагается регулярно проводить общедоступные физкультурно-массовые мероприятия как по популярным среди населения видам спорта на новом качественном уровне, так и организовывать занятия и массовые соревнования по новым привлекательным видам спорта. Для этого следует не только создавать и искать новые, но и возрождать забытые подвижные и спортивные игры, модернизировать существующие игры за счет использования современных материалов и приспособлений [5]. Например, к новым видам спорта, завоевавшими большую популярность и ставшими массовыми, относятся уличный баскетбол (стритбол), уличный футбол (стритсоккер), пляжный футбол, пляжный волейбол, пляжный теннис, флорбол, петанк., воркаут и т.д.

7. Осуществление агитационно-просветительской работы. При ее проведении следует использовать современные средства и методики воздействия на население с целью повышения их интереса к занятиям физическими упражнениями. В частности, местные средства массовой информации: периодическую печать, радио, телевидение, городской новостной портал в интернете. Эффективным будет проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами, организация показательных выступлений спортсменов и спортивных праздников, соревнований, конкурсов, турниров для всех желающих. Личное участие глав муниципальных образований, депутатов, руководителей организаций и учреждений, известных жителей также будет способствовать вовлечению населения в занятия физической культурой.

ВЫВОДЫ:

1. Массовый спорт в нашей стране является не только основным резервом спорта высоких достижений, но и основой для здорового образа жизни населения, для здоровья нации.

2. Развитие массового спорта на территориях муниципальных образований является прерогативой органов местного самоуправления.

3. Наиболее общими компонентами технологии развития и организации массового спорта на территориях муниципальных образований являются: разработка и принятие соответствующих нормативно-правовых актов; определение управленческих и организационных структурных подразделений, ответственных за развитие массового спорта на территории муниципальных образований, и обеспечение взаимодействия между ними; финансирование; наличие или создание спортивной базы; квалифицированные специалисты; выявление видов спорта, вызывающих наибольший интерес у населения и использование разнообразных форм организации физкультурно-спортивной работы; осуществление агитационно-просветительской работы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. – М.: ФиС, 1985.
2. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Рекреация по-американски. – М.: Знание, 1990.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебн. для студент.инст. физич. культ. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
4. Литвиненко С.Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. Москва: изд-во ТПФК, 2005. – 356 с.
5. Литвиненко С.Н. Инновационные технологии организации спортивно-массовых мероприятий/ Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: изд-во ЦВВР, 2008. - 111 с.
6. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства. Департамент физической культуры и спорта г. Москвы. – Москва, 2011 [Электронный ресурс]. Режим доступа: sport.mos.ru.
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, - 2001. - 176 с.
8. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4.12.2007 // Российская газета. - 2007. - 8 декабря.
9. Филиппов Н.Н. Модель организации физкультурно – оздоровительной работы с населением в Республике Беларусь в новых социально – экономических условиях // ТиПФК. – 2004. - № 6. – С. 55 – 57.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ШЕЙПИНГ-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Скидан А.А. УО ГГУ им. Ф.Скорины, г. Гомель, Беларусь

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: шейпинг-технология, женщины.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время среди множества систем оздоровительной физической культуры большой популярностью пользуется система, получившая название «шейпинг». Шейпинг – система развивающих занятий, поддерживаемая современными компьютерными технологиями и направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование женщин; это система, использующая

гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей [3].

Инновационный возврат к ритмической гимнастике в форме шейпинга значительно обогатился современными компьютерными технологиями, позволяющими принципиально изменить систему динамической коррекции физического состояния занимающихся. Наличие большого интереса к шейпингу, как физкультурно-оздоровительной системе, обуславливает высокую актуальность научных исследований [1].

В общей системе оздоровительных средств физической культуры шейпинг занимает особое место, т.к. является единственной системой, идеология которой непосредственно предусматривает не только собственно оздоровительный, но и косметический эффект занятий, т.е. – совершенствование внешнего, визуального статуса женщин, который в данном случае прямо связан с оздоровительным действием физической культуры. Описанная эффективность системы шейпинга, как оздоровительной системы, подтверждается рядом исследований, а также весьма успешным распространением данной технологии в других странах [2].

Методика и организация исследования. Социологическое исследование женщин разного возраста, проведенное в рамках данной работы, с целью выяснения возрастного состава занимающихся шейпингом, показали следующее распределение занимающихся женщин по возрастному критерию.

В настоящее время шейпинг оказался наиболее привлекателен для занимающихся, отнесенных к возрастной группе 25-30 лет, составляющей 37% от общего числа респондентов. На второй позиции расположилась группа старшего возраста 31-40 лет, составившая 25% всей выборки. Следом за ней, с незначительным отрывом, возрастная группа 41-50 лет, составившая, соответственно, 22%. Наименьший приток в шейпинг обусловлен самой молодой категорией занимающихся в возрасте от 18 до 24 лет, 16%. В целом можно констатировать, что к занятиям шейпингом обращаются женщины различных возрастных групп.

Исследование структуры доминирующих мотиваций занимающихся шейпингом проводилось посредством анкетирования женщин. Было выявлено шесть основных факторов-мотивов, определяющих структуру мотивации занятий шейпингом женщин разных возрастных групп. В табл. 1 представлено процентное распределение склонности к занятиям шейпингом согласно мотивам в соответствии с возрастом (четыре возрастные категории).

Таблица 1. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся шейпингом женщин разных возрастных групп

Возраст	Признаки мотивации					
	I	II	III	IV	V	VI
18-24	47,4%	12,6%	16,4%	10,7%	10,0%	2,9%
25-30	48,6%	20,5%	10,5%	8,0%	8,0%	4,4%
31-40	38,6%	27,8%	11,9%	8,2%	7,0%	6,5%
41-50	38,0%	36,8%	9,5%	3,6%	5,0%	7,1%
В среднем	43,15%	24,4%	12,1%	7,6%	7,5%	5,2%

Признаки мотивации в табл.1: I – улучшение фигуры, II – укрепление здоровья, III – получение удовольствия, IV – улучшение осанки и походки, V – приобретение уверенности, VI – повышение работоспособности.

Первое место среди факторов, определяющих мотивацию занятий шейпингом в возрастных группах 18-24 и 25-30 лет, занимает желание улучшить фигуру (соответственно по группам 47,4%; 48,6%).

По мере увеличения возраста занимающихся значимость этого фактора снижается до 38,0%, параллельно с повышением значимости других мотивов, в первую очередь – мотива укрепления здоровья.

Достаточно характерны и общие средние показатели мотивационных наклонностей занимающихся шейпингом (см. табл. 1). Стремление «улучшить фигуру» в данном случае доминирует (43,15%). Последующие показатели практически в каждой ступени (за исключением двух последних факторов) вдвое уменьшают свое численное значение.

Фактор «улучшения фигуры» доминирует в мотивационном ряду и по понятной причине представляет наибольший интерес как объект изучения. В этой связи, нами было проведено дополнительное исследование, касающееся этого критерия.

Большинство занимающихся женщин в качестве основных результатов занятий шейпингом хотели бы иметь снижение веса (в среднем 41,9%) и коррекцию фигуры (33,9%). Уменьшения жировой прослойки в области живота, бедер и ног хотели бы добиться 24,2% занимающихся женщин всех возрастных групп. Эти результаты позволили уточнить приоритеты в формировании программного содержания, методологии занятий шейпингом.

Педагогический эксперимент преследовал цель определения степени эффективности предлагаемой методики шейпинг для коррекции массы тела женщин разного возраста.

Педагогический эксперимент проводился в течение двенадцати месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В эксперименте приняли участие женщины разных возрастных

категорий (см. табл. 1). В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-синхро.

Технология шейпинг-синхро предполагает собой программу для совместных одновременных занятий по индивидуально-ориентировочным программам.

Вначале педагогического эксперимента проводилось комплексное исследование женщин с использованием компьютерного программного обеспечения – шейпинг. Основная цель заключалась в диагностике состояния здоровья, физического развития женщин, включая антропометрическое исследование соматотипа и его сравнение с модельными характеристиками. Результаты диагностики обрабатывались с использованием компьютерных технологий. В результате обработки разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений с указанием интенсивности нагрузки по показателям ЧСС при выполнении упражнений предлагаемого комплекса.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалось в разработке трех видов комплексов упражнений, различных по направленности и интенсивности воздействия. Разработанные видео программы комплексов упражнений демонстрировались одновременно тремя инструкторами, что позволяло каждой женщине соблюдать указанный двигательный режим.

Результаты исследования. Весовой показатель – один из ключевых, причинных показателей, непосредственно связанных с большинством других признаков изменений в процессе занятий шейпингом. Как отмечалось выше, в результатах соответствующих исследований, именно изменение веса тела (по преимуществу – в сторону похудения) является, как правило, основным мотивом обращения женщин к занятиям шейпингом.

В таблице 2 приводятся данные исследования, позволяющие оценить характер процесса изменения массы тела занимающихся шейпингом на протяжении 12 месяцев регулярных занятий. Измерения носили рубежный характер и проводились каждые три месяца после первичного тестирования, проводившегося по окончании первого месяца наблюдений.

Таблица 2. Динамика массы тела женщин занимающихся шейпингом на протяжении 12 месяцев наблюдений

Изменение массы тела (кг)		Месяцы									
		1		3		6		9		12	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Уменьшение массы тела	-10 и >	0	0,0	1	0,9	3	2,9	3	3,4	2	3,1
	-5	2	0,8	5	4,5	18	17,5	21	24,1	13	20,0
	-3	5	4,2	28	25,0	30	29,1	19	21,8	16	24,6
	-2	7	5,8	24	21,4	19	18,4	15	17,2	12	18,4
	-1	43	35,8	31	27,7	26	25,2	22	25,3	15	23,1
	-0,5	28	23,3	13	11,6	4	3,9	4	4,6	5	7,7
0	35	29,2	10	8,9	3	2,9	3	3,4	2	3,1	
Кол-во тестов		120		112		103		87		65	

Показатели сгруппированы в зависимости от тенденции изменения последних в сторону уменьшения значений. Выделены градации весовых изменений от нуля до максимума в 10 кг и более. Основные показатели даются в абсолютных (число тестов) и относительных величинах (проценты от выборки). Поскольку состав занимающихся женщин подвержен текучести первичный контингент наблюдавшихся (120 человек) не мог быть сохранен на протяжении 12 месяцев исследования, число постоянно участвовавших в измерениях занимающихся постепенно уменьшался вплоть до 65 человек, что и, следовательно, учитывалось при обсуждении результатов исследования.

Уменьшение веса тела вследствие экспериментальных занятий шейпингом, отмечается в большинстве индивидуальных случаев наблюдения и связанный, прежде всего, с изменением жировой составляющей веса тела.

По окончании 1-ого месяца занятий шейпингом 35,8% занимающихся женщин «похудели» на величину порядка 1 кг (наиболее массовый случай), 5,8% сбавили около 2 кг. В 4,2% случаев наблюдалось более значительное, до 3 кг, снижение веса. В свою очередь, 23,3% женщин также включились в процесс снижения веса, потеряв около 0,5 кг веса. Другие случаи падения веса достаточно редки. В том числе около 29,2% женщин, начавших заниматься шейпингом, никак не изменили вес своего тела.

После 3-х месяцев занятий снижение веса тела протекало в целом более интенсивно, случаи «похудения» стали смещаться не только в сторону увеличения процентных значений, но и в смысле абсолютных изменений в килограммах (1 кг – 27,7%, 2 кг – 21,4%, 3 кг – 25,0%).

Спустя полгода занятий процесс снижения веса тела продолжал смещаться по показателям в сторону увеличения абсолютного показателя «похудения». Характерен, в частности, тот факт, что наибольшая часть выборки (29,1%) достигла к данному рубежу снижение веса тела на 3 кг. Увеличилось и число случаев сброса веса на величину порядка 5 кг (17,5%).

Не комментируя остальные показатели динамики снижения массы тела (табл.2), отметим, что после 6 месяцев занятий процесс снижения массы тела приостанавливается, а основные показатели концентрируются на значениях порядка 2-5 кг.

Таким образом, можно констатировать, что целенаправленные занятия шейпингом могут служить эффективным регулятором снижения избыточной массы тела занимающихся женщин разных возрастных групп.

Вывод. В результате проведенного педагогического эксперимента отмечаются интенсивные темпы уменьшения показателей массы тела у женщин всех возрастных групп. Результаты проведенных исследований определили возможность составления и одновременной реализации тренировочных программ различной интенсивности для женщин с использованием компьютерной технологии шейпинг.

Следовательно, занятия шейпингом по дифференцированной программе, с разработкой соответствующего двигательного режима является продуктивной, что свидетельствует об эффективности предложенной оздоровительной методики шейпинг с женщинами разного возраста.

На основании проведенного социологического исследования, в целом можно констатировать, что занятия шейпингом в значительной степени мотивируются возрастными изменениями, связанными с факторами внешней привлекательности женщин.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для вузов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Репникова, Е.А. Шейпинг в оздоровительной системе физической культуры / Е.А. Репникова, Г.А. Чикалова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Волгоград, 1999. – Вып. 5. – 59 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Толканев Д.С., учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»,
г. Старый Оскол, Белгородская область

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В целях развития массового спорта и привлечения к регулярным занятиям физической культурой подавляющего большинства граждан, повышения доступности его для людей разного возраста 24 марта 2014 года Президентом Российской Федерации подписан Указ о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне».

Комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Согласно положению о физкультурно-оздоровительном комплексе, предполагается, что сдавать нормативы ГТО школьники начнут с шестилетнего возраста. Участникам движения предстоит пройти

обязательные испытания по различным видам спорта. В зависимости от возрастной группы, которых в общей сложности будет 11, физкультурники смогут сдавать от 6 до 11 нормативов. Для получения знака отличия не всегда обязательно проходить все испытания. Главное, чтобы индивидуальный комплекс включал упражнения на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

В числе обязательных на разных ступенях ГТО значатся бег на короткие и длинные дистанции, отжимание, прыжки в длину, подтягивание (в некоторых случаях может заменяться рывком гири) и упражнение на пресс. Также участнику движения необходимо показать знания истории физкультуры и спорта, основ методики самостоятельных занятий, гигиены занятий и основные методы контроля физического состояния.

Для всех возрастных групп установят минимальные требования к двигательной активности. Под этим понятием подразумеваются ежедневные самостоятельные занятия спортом, утренняя гимнастика, физкультминутки на производстве и посещение спортивных секций.

Безусловно, введение в 1931 году в СССР под эгидой Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" рассматривалось в первую очередь в перспективе создания именно подготовленного резерва для вооружённых сил. И, надо признать, что поставленная задача была выполнена. К началу Великой Отечественной войны тот же самый ОСОАВИАХИМ подготовил до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации.

Но не стоит забывать, что внедрение комплекса ГТО в начале 30-х годов прошлого века дало серьёзный толчок развитию массового физкультурного движения. И если отбросить в сторону исторические и идеологические коннотации, под словами президента подпишется любой человек.

Вряд ли кто-нибудь усомнится в необходимости развития массового спорта, "который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации". Страна явно заинтересована в том, чтобы "массовый спорт развивался, стал ещё более доступным для людей разного возраста и разного состояния здоровья". А для этого несомненно "нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности". Столь же необходимо "полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ".

Комплекс ГТО становится одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, является той формой, благодаря которой школьники приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие российского спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО. Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами!

Комплекс «Готов к труду и обороне» - это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО становится одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых спортсменов – Олимпийского резерва страны!

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГТО» В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ. ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ

Щедрина А.С., ст. преподаватель,
Дудкина С.Н., преподаватель,
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс «Готов к труду и обороне», население, квалификация, доступность, региональные особенности.

Первые упоминания о комплексе ГТО в Липецкой области появляются в архивных документах 1954 года. «Райком ВЛКСМ Хлевенского района совместно с районным отделом народного образования, районным комитетом физкультуры и ДОСААФ провели 12 соревнований с допризывной и призывной молодежью по приему норм ГТО. В них приняли участие 475 человек. 12 выполнили нормы на значок ГТО II ступени, все остальные уложились в норму I ступени. 90 человек выполнили нормы III всесоюзного разряда», — говорится в отчете Липецкого областного комитета ВЛКСМ.

Работа по привлечению молодежи в спорт всецело была возложена на комсомольские организации области, которые должны были повышать уровень физической подготовки молодежи. С годами движение ГТО в регионе крепло и ширилось. А о том, насколько серьезно была построена работа по военно-техническому обучению молодежи, свидетельствуют многочисленные справки и отчеты, которые область регулярно отправляла в ЦК ВЛКСМ. В стране были учреждены всесоюзные соревнования по многоборью

комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» и журнала «Спортивная жизнь России». Активное участие в них принимали и жители Липецка, при этом основная ставка делалась на подрастающее поколение. К примеру, в 1976 году в состязаниях первого этапа соревнований приняли участие 123390 человек, в том числе в возрасте от 10 до 28 лет — 89640. Из них полностью выполнили нормы ГТО 47674 человека.

Сейчас ГТО получает второе рождение. В России дан старт проекту ГТО. Опубликовано постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Обутверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» (ГТО). Проект документа подготовлен во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Министерством спорта Российской Федерации. Документом определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Основными принципами комплекса ГТО являются добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля, учет региональных и национальных особенностей.

Уже с началом учебного года россияне смогут приступить к сдаче нормативов. Стоит заметить, что по сравнению с ГТО советского образца новые требования будут мягче. Предусмотрено 11 возрастных групп от шести лет до тех, кому семьдесят и больше. Пять ступеней развития предназначены для школьников, шесть – для участников старше 18 лет. В каждой группе, как для мужчин, так и для женщин прописаны упражнения и нормы их выполнения. Например, мужчины от 18 до 25 лет должны пройти шесть видов испытаний, старше 55 лет – четыре.

Для юношей и девушек 16-18 лет обязательным является выполнение следующих тестов: бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов на перекладине (жен.), метание гранаты. При этом если в советские годы для получения серебряного значка юноша должен был пробегать стометровку на серебро за 14,2 секунды, а на золото – за 13,5 секунды, то по современным стандартам нужно уложиться в 15,2 секунды и 14,2 секунды соответственно. Более простыми стали нормативы и для девушек: 18,2 и 17,2 (серебро и золото) по сравнению с прежними 16,2 и 15,4 секунды.

По словам начальника регионального управления физической культуры и спорта В. В. Дементьева в Липецкой области сделано достаточно много, чтобы приступить к выполнению Указа президента по внедрению норм ГТО, постоянно проводится онлайн-мониторинг в образовательных учреждениях, учреждениях профтехобразования, вузах. Этим занимается Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области. В ближайшее время на местах, в муниципалитетах, будет определен круг ответственных лиц. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Липецкой области будет внедряться поэтапно, с 2014 по 2017 годы. План мероприятий по исполнению соответствующего указа Президента России утвердил руководитель региона Королев О. П. Ответственным за поэтапное внедрение комплекса ГТО стало управление физической культуры и спорта Липецкой области.

Подготовительный этап введения комплекса ГТО среди школьников, студентов и работающего населения предусматривает выделение бюджетных ассигнований на финансовое обеспечение мероприятий, создание регионального координационного органа, разработку планов внедрения нормативов среди разных категорий жителей и методических рекомендаций, создание центров тестирования и проведение на их базе первых испытаний, научно-практические конференции.

Планируется составить областной реестр спортплощадок, приспособленных для сдачи норм ГТО, утвердить порядок медицинского сопровождения соревнований. Начиная с 2015 года, будут организованы курсы повышения квалификации учителей физкультуры, педагогов, медиков и организаторов спорта для работы с населением.

Первыми нормы ГТО в Липецкой области в сентябре следующего года начнут сдавать учащиеся образовательных учреждений. Для обладателей золотого, серебряного и бронзового значков будет разработана система поощрений. Кроме того, регион окажет методическую помощь в работе по внедрению ГТО на территории Советского района Республики Крым. Следующий этап возьмет старт в январе 2017 года, когда комплекс ГТО охватит все категории населения Липецкой области от 6 до 70 лет. Два раза в год в регионе будут проводиться фестивали ГТО, а показатели реализации физкультурно-спортивного комплекса планируется учитывать при оценке социально-экономического развития муниципалитетов. В начале августа 2014 года, в рамках празднования Дня физкультурника на стадионе «Янтарь» в Липецке состоялось пробное тестирование по нормам ГТО под девизом «Проверь себя!». В нем приняли участие более 200 человек — в основном, воспитанники спортивных школ областного центра. Каждый желающий мог испытать себя в таких упражнениях, как прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание на перекладине, бег на короткие дистанции и упражнения на пресс. Большинство юных спортсменов показали хорошие результаты.

Повсеместное введение комплекса ГТО в Липецкой области среди всех категорий населения начнется в январе 2017 года. В регионе будут проводиться зимние и летние фестивали ГТО, планируют разработать паспорт здоровья, фиксирующий достижения владельца, а показатели реализации физкультурно-спортивного комплекса будут учитывать при оценке социально-экономического развития муниципалитетов.

Таким образом, на сегодняшний день в сфере физической культуры и спорта Липецкой области были приняты необходимые стратегические решения, определяющие цели, задачи, перспективные направления развития массового спорта и возрождения комплекса ГТО на долгосрочную перспективу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. – М.: Советский спорт, 2014г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 // Российская газета. - 2014. - 26 марта.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года N 540 // Российская газета. – 2014 – 18 июня.
4. Готов к труду и обороне СССР // Большая энциклопедия : в 62 т. – М., 2006. - Т. 13. - С. 277-278.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Дудкина С.Н., преподаватель, Щедрина А.С., старший преподаватель
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: массовый спорт, популяризация, физическая культура, здоровый образ жизни.

Массовый спорт – это основа национального здоровья. Понимая это, все цивилизованные страны вкладывают в него огромные денежные средства. Строятся всевозможные спортивные сооружения, стадионы, бассейны, лыжные трассы, футбольные поля.

Актуальным вопросом в современном российском обществе является популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта как его составляющей. В последние два десятилетия наблюдается значительное ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации: низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития и интеллектуальной работоспособности. Все это говорит о кризисе качества жизнедеятельности значительных масс населения и является фактором риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного и духовного развития населения нашей страны. Поэтому популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни должна стать одной из приоритетных задач государственной политики. На современном этапе существуют две основные организационные формы спорта: массовый самостоятельный спорт и спорт высших достижений.

Остановимся подробнее на первой форме как наиболее перспективной для вовлечения больших масс людей. Массовым спортом каждый человек занимался хотя бы раз в жизни: физическая культура как учебный предмет, входит в программы всех учебных заведений и военно-физической подготовки в армии.

Структурным проблемам массового спорта посвящены работы В.В. Войтенко, Г.В. Дивиной, О.Н. Ждановой и др. Тема социального регулирования и управления развитием массового спорта нашла свое отражение в трудах А.Д. Мискевича, М.Е. Кутепова, В.М. Блинова, В.И. Жолдака, Р.А. Пилюяна и др.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, а значит, противостоять неблагоприятным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Наибольшее распространение массовый спорт имеет в студенческих коллективах (от 10 до 25 % студентов в не физкультурных вузах страны занимаются регулярными тренировками).

При всей своей социальной значимости, развитие массового спорта имеет ряд проблем: недостаток оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, слабая программно-методическая база и низкая зарплата учителей физической культуры.

С целью создания условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом была разработана федеральная целевая программа (ФЦП) и «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 года».

Реализация данной программы позволит за десятилетие решить указанные проблемы при максимально эффективном управлении государственными финансами.

Ожидаемые конечные результаты к 2015 году:

- увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 30 %;
- увеличение показателя обеспеченности спортивной инфраструктурой до 30 объектов на 100 тысяч жителей;
- увеличение количества квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, до 300 тысяч человек.

Основная роль в реализации данной программы по направлению «Массовый спорт» отводится органам местного самоуправления. Администрация Липецкой области в целях активизации работы по обеспечению условий для приобщения к здоровому образу жизни проводит деятельность в различных направлениях. Это ежегодные фестивали и соревнования: Спартакиады среди всех категорий граждан, «Кросс наций», «Лыжня России», областной женский фестиваль «Здоровье. Красота. Грация. Идеал», военно-спортивная игра «Победа», «Президентские состязания» школьников, областной туристический слет и др.

Значительное внимание уделяется использованию средств физической культуры и спорта в процессе адаптации инвалидов к полноценной жизни. Областной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Липецкой области на 2009-2013 годы» была предусмотрена реализация мер по развитию физкультуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физкультуры.

В Липецкой области на протяжении последних лет наблюдается положительная динамика численности жителей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом и в 2013 г. составила 22 %.

Кроме того, заметно улучшилась материальная база. В 2012 году введены в эксплуатацию плавательные бассейны в Краснинском, Добровском районах, городе Липецк (район МЖК). В 2013 году завершено строительство бассейна в с. Измалково. В 2012 году начал функционировать современный легкоатлетический манеж при школе № 55 г. Липецка. В рамках программы «Газпром – детям» сдано в эксплуатацию более 30 многофункциональных спортивных площадок.

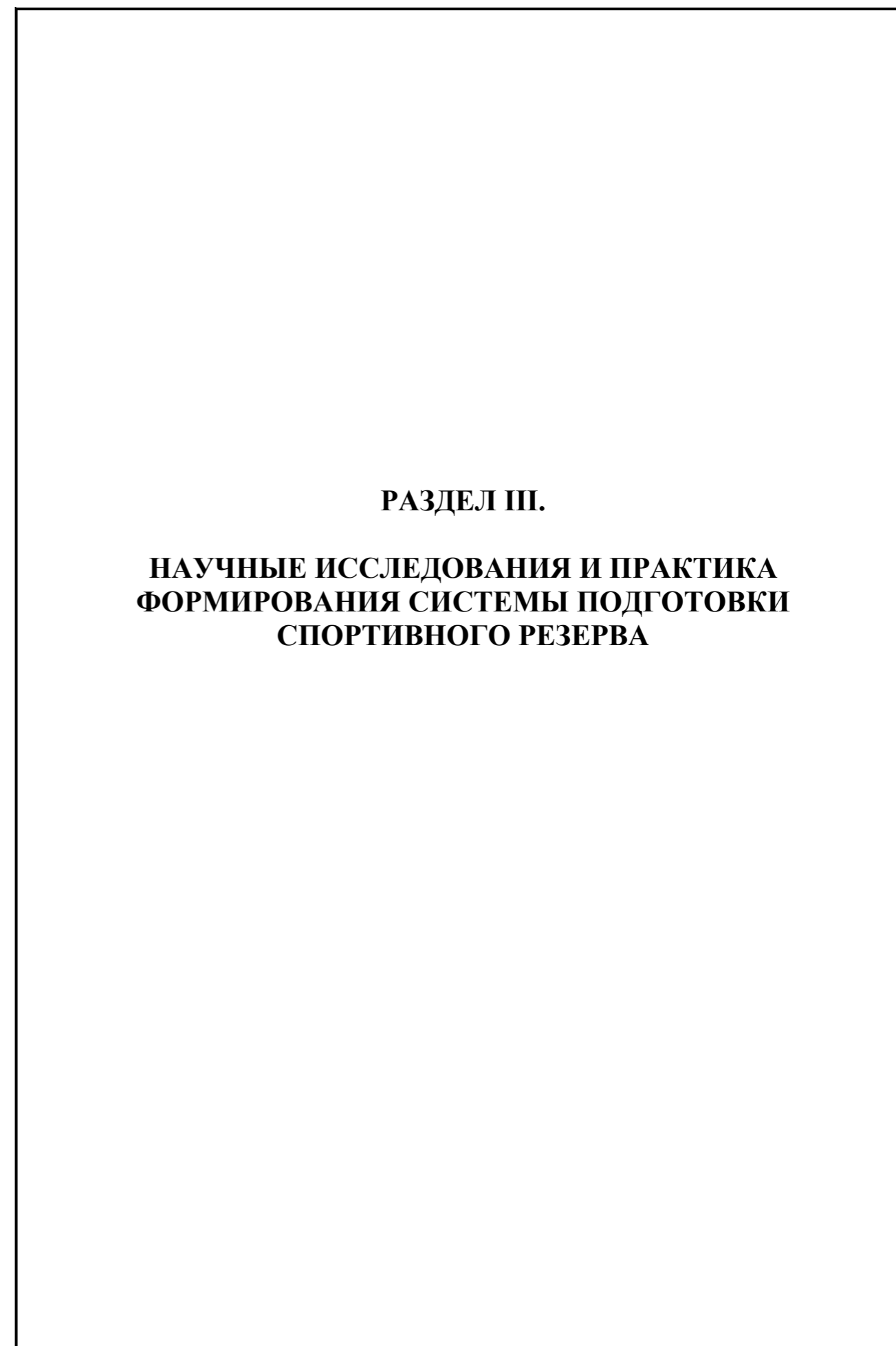
Активно набирает обороты строительство спортивных комплексов с катком (искусственный лед). Наряду с действующими дворцами спорта «Звездный» и «Ледовый» в г. Липецке, построен ледовый дворец в городе Усмани. В 2015 году в Липецке планируется ввести в строй многофункциональный спортивный комплекс «Катящиеся камни», включающий в себя 50-метровый бассейн, универсальный зал для игровых видов спорта, ледовую арену, зал единоборств и спортивно-оздоровительный водный центр для семейного отдыха.

Такой комплексный подход к решению задач спортивно-оздоровительной направленности позволяет с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашем регионе.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов, а одним из важнейших факторов его развития является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России /В.Г. Бауэр//Теория и практика физической культуры. 2001, № 1.
2. Зотова Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта /Ф.Р. Зотова, А.С. Чинкин// Теория и практика физической культуры. 2001, № 2.
3. Брянкин С.В. Структура и функции современного спорта. 1982, 71 с.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года, № 7.



РАЗДЕЛ III.

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Андреев Т.А. к.п.н., доцент
ФГБОУ ВПО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия
ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» г. Волгоград, Россия

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: обучение, память, двигательные действия, юные гимнастки.

ВВЕДЕНИЕ. Развитие мирового спорта определяет стремление специалистов к решению актуальных проблем повышения качества и эффективности технической подготовки юных спортсменов. Между тем собственно методика обучения двигательным действиям не претерпела столь существенных положительных изменений. Дальнейшая интенсификация процесса подготовки юных спортсменов в сложнокоординированных видах спорта и отставание современной педагогической методологии в значительной мере затрудняют продвижение в этом направлении [2]. Одним из перспективных направлений в этом отношении является уточнение содержания и вопросов организации процесса обучения движениям на основе изучения особенностей запоминания, сохранения в памяти и последующего воспроизведения изучаемого материала.

В настоящее время остается открытым вопрос о влиянии длительных перерывов на сохранение в памяти хорошо заученных гимнастических упражнений. Известно, что двигательные действия, доведенные до совершенства многочисленными повторениями, сохраняются в памяти человека без существенных нарушений длительное время, а иногда и всю жизнь.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: научно обосновать теоретические и методические основы обучения юных гимнасток технике двигательных действий на начальном этапе спортивной тренировки.

В работе были поставлены следующие задачи:

- 1) определить, как распределяется время по видам работы в тренировке юных гимнасток;
- 2) изучить особенности запоминания и сохранения в памяти движений различной координационной сложности на различных видах многоборья у юных гимнасток.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Юные гимнастки на этапе специализированной подготовки тренируются каждый день по 2,5-4 часа, а высококвалифицированные спортсменки используют 2-3 разовые тренировки в день. Ежедневно одна тренировка является основной и длится 2,5 часа, а две других - дополнительные по 1,5 и 2 часа [1].

В результате анализа тренировочного занятия установлено, что длительность выполнения опорных прыжков составляет 15% всего времени, работа на брусках – 22,5%, на бревне – 17,2%, вольные упражнения – 26,3%, разминка – 11,2%, СФП – 7,5%. В подготовительном периоде на освоение новых элементов затрачивается около 40% времени, а на закрепление и совершенствование – 28%. Причем из этих 28% действительно на закрепление и совершенствование упражнений отводится только 10%, а оставшиеся 18% тратятся на повторение с целью «не забыть» хорошо освоенные упражнения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Для изучения особенностей сохранения в памяти движений различной координационной сложности после длительных перерывов был проведен эксперимент. В течение 6 месяцев 40 юных гимнасток в возрасте 10-12 лет, продолжая тренироваться, и повторяли 10 контрольных упражнений, которые были ими ранее отлично освоены.

Успешность выполнения элементов, после различных по длительности перерывов, оценивалась бригадой квалифицированных судей по двум критериям: 1) по надежности «сделала» - «не сделала» и 2) по показателю стабильности (количество удачных выполнений задания в 10 подходах).

Было установлено, что различные по длительности перерывы по-разному влияют на сохранение в памяти и качество последующего выполнения ранее разученных упражнений. Так, качество выполнения движения через неделю практически не ухудшается (95%), через 8 недель снижается до 80%, а через 24 недели до 75%.

Интересно было проследить влияние длительности перерывов на качество выполнения упражнений на различных видах многоборья.

Менее всего после различных перерывов изменяется надежность выполнения опорных прыжков. Так, через 8 недель данный показатель снижается до 90, а через 24 недели до 80%. На таких видах многоборья, как брусья и вольные упражнения, надежность выполнения элементов снижается через 24 недели до 80%. Наибольшее снижение качества выполнения отмечено на бревне, как на самом сложном гимнастическом снаряде.

При выполнении упражнений через одну и две недели отмечались незначительные ошибки в технике. Исполнение движения было столь близкое к идеалу, что визуальные отклонения от формальной программы практически невозможно установить. Имеющие в этом случае место стохастические отклонения столь незначительны, что-либо не доступны для наблюдения, либо ими можно пренебречь.

Более длительные перерывы также не приводят к значительному забыванию хорошо освоенных элементов. При этом несколько снижаются показатели стабильности выполнения, но существенных отклонений от программы движения не было. Более значительное снижение стабильности отмечено при выполнении упражнений на бревне, требующих от гимнастки способность сохранять в сложных условиях точный баланс.

Выявленные отклонения в идеальной программе исполнения освоенных ранее упражнений не превышали пределов «оптимальной» зоны. В данном случае сохранялись все качественные, координационные и структурные отношения, характерные для нормального исполнения упражнения, и лишь происходили количественные изменения за счет колебаний мощности двигательного действия по типу «выше и дальше», «ниже и ближе», «быстрее-медленнее».

Наиболее существенное влияние длительные перерывы оказали на корректирующие и вспомогательные движения. При этом основа техники, т.е. главные управляющие движения, остались без значительных изменений. А, как известно, сохранение этой основы позволяет гимнасткам исполнить упражнение в целом. Страдает только внешняя сторона движения. Необходимо отметить, что спортсменки достаточно уверенно выполняли всё программное движение, но для этого требовалось скоординировать управляющие действия. Исполнение сопровождалось мелкими ошибками, нарушениями стиля и класса движения и требовало значительного сосредоточения и энерготрат. Отмечалось рассогласование движений звеньев тела в пространстве и во времени. Гимнастки сгибали и разводили колени, нарушалась поза тела и амплитуда перемещения в целом и т.д.

Шестимесячные перерывы оказали более существенное влияние на качество выполнения упражнений. Структурные изменения хотя и находились в пределах оптимальной зоны, но характер был иной, нежели в предыдущем случае. На этот раз уже меняется качество движения, так как изменения носят гетероморфный характер и связаны с внутренними перестройками структуры движения, его техники и, следовательно, двигательных действий, лежащих в основе навыка. Поскольку эти изменения, формально, происходят в разрешенных пределах, то нет повода считать их явными ошибками. Однако в плане освоения упражнения они дают повод для дополнительной работы, так как являются предвестниками серьезных ошибок, которые могут, при определенных обстоятельствах, вырасти до размера существенных двигательных искажений техники и привести к невозможности выполнить его.

ВЫВОДЫ. Таким образом, можно заключить, что длительные перерывы не оказывают существенного влияния на сохранение в памяти двигательного навыка. Все выявленные формы изменения движения носят незначительный характер и не вызывают выраженных отклонений от необходимой программы движения. Они носят несистемный характер и не затрагивают всё движение, а лишь снижают качество исполнения отдельных компонентов движения.

Приведенный анализ носит априорный характер и в значительной степени условен. Нельзя ожидать, что в процессе неповторения гимнастического движения динамика снижения стабильности и появления ошибок будет именно такой. Однако общая ориентация на подобный процесс, возможно, позволит дополнительно прояснить сложную процедуру становления двигательного навыка, а временный отказ от повторения хорошо освоенных упражнений дает возможность сэкономить значительное количество тренировочного времени и за счет этого позволяет дополнительно разучить значительное число упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анцыперов В.В. Теоретико-методические основы оптимизации процесса обучения двигательным действиям юных гимнасток: Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 196 с.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 127 – 129.

МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Андрианова Н. В., к.п.н., доцент кафедры гимнастики и спортивных игр
ГАОУ ВПО «МГОСГИ», г. Коломна

АКТУАЛЬНОСТЬ. Возрастающая конкуренция в спорте высших достижений обуславливает необходимость повышения качества работы с юными спортсменами, что диктует условия расширения арсенала средств и методов отбора и тренировки юных спортсменов. Проблема начального отбора и ориентации является одной из важнейших в системе подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня, поскольку в детском возрасте создается основа будущих высоких и стабильных результатов.

Повышение эффективности начального отбора позволяет на ранних этапах выявить степень одаренности и возможностей каждого занимающегося, повысить качество всей многолетней подготовки.

Целью настоящего исследования является представление и обоснование возможности использования подвижных игр и игровых упражнений для повышения качества отбора детей для занятий спортом.

Спортивная наука накопила значительные знания об основных факторах, определяющих спортивную результативность на ранних этапах подготовки, о свойствах, составляющих спортивные способности, о степени устойчивости индивидуальных различий юных спортсменов по ряду морфофункциональных признаков, о прогностичности педагогических, медико-биологических и психологических тестов для прогнозирования спортивных результатов.

Ведущим принципом отбора и ориентации в настоящее время является комплексная оценка потенциальных возможностей юного спортсмена, так как выделить какой-то интегральный критерий этих способностей невозможно. Отсев детей и подростков, набираемых в детско-юношеские спортивные школы, школьные секции составляет многие десятки процентов. Происходит это обычно после года занятий, когда подросток не обнаруживает способностей к совершенствованию в избранном спортивном виде или теряет интерес к спортивной деятельности. Данная проблема создаёт ситуацию в которой нестабильность состава занимающихся сводит к минимуму эффект учебно-тренировочной деятельности тренера в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Цель первого этапа отбора – определение уровня двигательной подготовленности всех здоровых детей, желающих заниматься спортом, морфологических показателей, в том числе определение отклонений от нормы. Мероприятия, проводимые в его рамках, должны быть направлены на всестороннее развитие всех двигательных способностей с обращением особого внимания на координационные и кондиционные способности; заботу о всестороннем физическом развитии; укрепление здоровья.

Применение тестов для отбора детей и подростков, способных к спорту, по-настоящему одаренных, имеет большое значение. Причем это не только контрольные упражнения, дающие представление об общей или специальной подготовленности юного спортсмена, а специальные средства, которые дают представление о возможностях новичка в дальнейшем успешно совершенствоваться в избранном виде спортивной деятельности. Преимущество в данном направлении работы принадлежит комплексам игр-тестов. Использование их направлено на определение умений новичка, способностей в перспективе в перспективе.

Преимущество подвижных игр состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности ребенка в них проявляются особенно ярко и естественно. Ребенок в игре «раскрывается», он наиболее доступен для наблюдения. Тренер имеет возможность проследить динамику проявлений способностей учеников к будущей спортивной специализации.

Содержание каждой способности включает некоторые операции (способы действия), при помощи которых эта деятельность осуществляется. Основу способности составляют психологические процессы, посредством которых эти операции качественно осуществляются. Подбирая игры-тесты, очень важно предусматривать в них условия, в которых интересующая тренера способность проявилась бы в полной мере. С этой целью применяются, как правило, несколько (4-6) игр с разной двигательной характеристикой.

В одной из них можно выявить общую двигательную активность занимающегося, в другой – точность мышечно-двигательных восприятий. Применяются игры-тесты и для определения показателей внимания (объема, интенсивности, переключения), координационных способностей, эмоциональных реакций.

В ходе проведения игр-тестов (и их повторения) действия каждого участника оцениваются по балльной системе. По итогам игр определяется общая сумма баллов каждого участника. Впоследствии она дает сравнительно достоверное представление об их индивидуальных особенностях и пригодности к занятиям избираемым видом спорта.

При подборе игр, применяемых в виде тестов для выявления определенных черт характера, качеств и свойств личности, важно учитывать не умение уже владеть теми или иными приемами (им можно обучить), не только наличие хороших физических данных (их можно развить), а способность к специфическому виду деятельности, характеризующей избранный вид спорта.

Не исключено в виде контрольных тестов и в практике спортивного совершенствования применение подвижных игр и эстафет, причем как детей, так и взрослых. Они являются своеобразными прикидками, позволяющими судить о развитии необходимых качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. При этом мы имеем в виду не только динамику и интенсивность игры, что предусматривает проявление скорости реализации навыка, но и благоприятные условия игры для воспитания умения применять приобретенные навыки в изменяющейся обстановке.

Подвижная игра это средство не только физического, но также умственного и нравственного воспитания, что важно для всех спортсменов, особенно для представителей видов спорта, носящих индивидуальный характер, где нет «наглядного» единоборства, а соперничество носит «заочный характер». Спортсмен «соревнуется» с килограммами, метрами, секундами или демонстрирует умение управлять своим телом.

Случается, что достижение высоких результатов сопровождается зазнайством спортсменов, пренебрежительным отношением к товарищам и тренерам. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных черт характера и нравственных качеств. В игре каждый познает свои слабые стороны и наглядно может убедиться в преимуществах дружных общих усилий. Мнение товарищей по игре оказывает большое влияние на поведение каждого игрока.

Велика в подвижной игре и роль правил. Их непереносное выполнение способствует воспитанию честности и справедливости, сознательной дисциплины, что в спорте также очень важно. Людям с инфантильным характером, занимающимся индивидуальными видами спорта, игры с активной борьбой двух сторон полезны для выработки волевых качеств, спортивной «злости», здорового азарта. Игра вынуждает мысль спортсмена работать наиболее экономными методами, «укрощать» эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника, что помогает для развития и становления его личности.

Развитию так называемой «внутренней речи», логики также активно содействует игра. Ведь ее участнику в игровом эпизоде приходится выбирать и совершать из множества возможных операций - одну, обычно с субъективной уверенностью в ее целесообразности. Занятия играми придают определенный ритм мышлению, способствуют максимальной осознанности совершаемого, что необычайно важно в любом виде спорта. На эту сторону игровой деятельности также необходимо обращать внимание тренеру, подбирающему игры и осуществляющему руководство ими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Подвижная игра является универсальным средством гармонического развития ребенка, в процессе игры происходит упражнение, закрепление, совершенствование и формирование новых качеств личности. Полноценная спортивная ориентация детей для занятий требует диагностики на ранних этапах отбора. Игровая деятельность является привычной и знакомой средой. Преимущество подвижных игр при отборе детей состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности ребенка в них проявляются особенно ярко и естественно. При правильном подходе, в игре можно выявить, что умеет делать новичок, и определить, на что он способен в перспективе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. «Теория и практика физической культуры», № 1, - 1990.
2. Брянкин С.В., Жданов Л.Н., Шустин. Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. - Смоленск: СГИФК, 1997.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская лит-ра, 1999.
4. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта //М.: ФиС.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ АЛАКТАТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Быков Н.Н., Гилев Г.А., Удилов Г.Г., Бабинина Т.А.
ФГБОУ ВПО "ДГТУ" Ростов-на-Дону
ФГБОУ ВПО "МГИУ", Москва

АННОТАЦИЯ. Показано, что оптимальное сочетание нагрузочного и аэробного характера способствует достижению лучших показателей скорости выносливости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: организм, закисление, мощность, дистанция, метаболизм.

ВВЕДЕНИЕ. Повышение мощности гребковых движений у пловцов – одна из основных и наиболее сложных задач спортивного плавания. Предположение, что скоростно-силовая подготовка пловца в воде или на суше позволит быстро повысить мощность гребков и соответственно скорость плавания, далеко не оправдывается. Причины негативного влияния на результативность пловца интенсивного развития скоростно-силового потенциала на этапе высшего спортивного мастерства специалисты обосновывают в основном в двух направлениях. С позиции изменения биомеханических параметров выполнения гребковых движений пловца и биоэнергетического обеспечения его двигательных действий под воздействием упражнений скоростно-силовой направленности.

Методы. В работе использовались комплекс методов исследования тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов высокой квалификации, лабораторные и педагогические эксперименты с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических, биохимических методов.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Главной причиной привнесения сбивающих факторов в биомеханические характеристики гребковых движений пловца, как показали результаты наших исследований, является различие внутримышечных координационных структур при выполнении силовых или скоростно-силовых упражнений на суше или в воде и двигательных действий пловца при преодолении соревновательной дистанции. В то же время, результатом тренировочных нагрузок, направленных на повышение силовых или скоростно-силовых возможностей, является повышение, как правило, интенсивности ресинтеза АТФ за счет анаэробных процессов, продуцирующих выброс молочной кислоты в кровь, что отрицательно влияет на показатели выносливости пловца, ухудшая в подавляющем большинстве случаев результативность проплывания соревновательной дистанции.

Для нейтрализации смещения реакции организма в сторону гликолитического энергообеспечения сокращения мышц, т.е. большему «закислению» организма, специалисты плавания в период интенсивного использования силовых упражнений на суше при планировании тренировок в воде делают значительный акцент на их аэробную направленность.

Если исходить из концепции, что повышение мощности гребкового движения в основном заключается в совершенствовании мобилизационных способностей мышц, т.е. развитию наибольшего импульса силы за меньший промежуток времени за счет совершенствования межмышечных координационных механизмов, то, как показала практика ведущих тренеров по плаванию и результаты

наших исследований, заслуживает внимания методика, предусматривающая использование кратковременных (алактатной направленности) серий скоростно-силовых упражнений на фоне выполнения движений средней и малой (аэробной) мощности.

При высокоинтенсивных силовых или скоростно-силовых кратковременных проявлениях мышечный аппарат функционирует с максимальной мощностью с преимущественной мобилизацией быстрых мышечных волокон без значительного «закисления» организма. Систематическое включение в тренировку кратковременных упражнений предельной или около предельной мощности на фоне экстенсивной нагрузки, как показали полученные нами результаты, приводит к существенному улучшению метаболизма мышечного сокращения, что выражается в увеличении скорости сокращения и большей величины напряжения мышц, а также в уменьшении времени их расслабления при качественном улучшении эластических свойств мышц.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенные нами исследования показали, что использование кратковременных упражнений высокой интенсивности скоростно-силового плана на фоне выполнения движений в аэробной зоне интенсивности приводит к повышению мощности и емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции креатинфосфата, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и повышению интенсивности утилизации лактата как в процессе работы, так после ее выполнения. Причем причиной снижения концентрации лактата при выполнении высокоинтенсивных упражнений в результате тренировок определенной направленности является не уменьшение продукции лактата мышцами, а увеличение интенсивности окислительных процессов, устраняющих продукты «закисления» в самих мышцах. Уменьшение концентрации молочной кислоты в крови под воздействием сочетания этих упражнений неразрывно связано с повышением мощности и емкости аэробной производительности организма и ее ролью в восстановительных процессах во время работы и по ее окончании.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «БАКАЛАВР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ» СРЕДСТВАМИ БОЕВОГО САМБО

Васильков И.Е., старший преподаватель
Чернышева Е.Н., кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, педагогическое образование, безопасность жизнедеятельности, физическая подготовка, физическая подготовленность, боевое самбо.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе развития российского общества от бакалавра педагогического образования требуется высокий уровень компетентности в осуществлении разнообразных задач обучения и воспитания учащихся. В связи с переходом на двухуровневую систему высшего профессионального образования изменился подход к содержанию подготовки студентов к организации учебного процесса в целом. Сокращение сроков обучения бакалавров сопровождается повышением интенсивности учебной деятельности, в связи с этим подготовка специалиста по безопасности жизнедеятельности вызывает определенные затруднения, связанные с условиями труда, значительными психологическими нагрузками и требует поддержания физической работоспособности в ходе всего процесса обучения.

Важной составляющей эффективности учебного процесса студентов в рамках вуза физкультурного профиля являются занятия физической культурой. Общепринято, что одной из основных задач физической культуры является воспитание двигательных качеств, физическое совершенство и укрепление здоровья.

Процесс воспитания физических качеств бакалавра педагогического образования связан с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, оптимизацией средств и методов обучения. В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных педагогических средств и методов подготовки, позволяющих в полном объеме учитывать исходный уровень функционального состояния молодых людей, физической подготовленности и индивидуальные особенности, специфику будущей профессиональной деятельности. Данные практических наблюдений, результаты исследований авторов [2,3] свидетельствуют о том, что большое количество абитуриентов, поступающих обучаться по направлению подготовки 050100 – «Педагогическое образование» профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности» (БЖ) имеют низкий уровень физической подготовленности. Основанием для выбора темы исследования послужил анализ существующих программ по предмету «Физическая культура» будущего специалиста по БЖ в различных учебных заведениях РФ. Было выявлено, что зачастую процесс обучения направлен на выполнение нормативных требований по физической культуре. Из этого следует, что процесс физического совершенствования бакалавра педагогического образования осуществляется, чаще всего, без учета специфики будущей трудовой деятельности, что вызывает трудности в профессиональной подготовке специалиста (например, при выполнении требований практических разделов курса ОБЖ).

Боевое самбо (БС) как вид спорта воспитывает необходимые физические качества и помогает при обучении в рамках высшего учебного заведения. Кроме того, молодые специалисты (учителя безопасности

жизнедеятельности) в период обучения в вузе приобретают необходимые знания и практические умения в области теории, методике и организации тренировки по боевому самбо и способны организовать секционные занятия по этому виду спорта в образовательном учреждении.

Основным направлением нашего исследования являлось совершенствование процесса физической подготовки бакалавров педагогического образования в период обучения в системе высшего профессионального образования физкультурного профиля с использованием средств боевого самбо.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод контрольных упражнений, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», в котором принял участие 24 студента, обучающихся в ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» на направлении подготовки 050100 – «Педагогическое образование» по профилю «Безопасность жизнедеятельности». Статистическая обработка результатов исследования проводилась на PCentium 4 с операционной системой Windows XP Professional при помощи пакетов программ Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Основная задача физической подготовки учителей БЖ - повышение эффективности их будущей педагогической деятельности, успешность которой достигается способностью выполнять профессиональные приемы и действия при сохранении устойчивости функций организма, несмотря на воздействие неблагоприятных факторов внешней среды. С учетом, этих позиций и должна строиться физическая подготовка специалистов в области БЖ.

В последние годы в высшей школе сложилась проблемная ситуация, определенная тем, что низкий исходный уровень физической подготовленности студентов не позволяют достичь необходимой эффективности тренировочного процесса в избранном виде спорта на младших курсах обучения. Исследования на примере бакалавров педагогического образования, обучающихся по профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности» показали, что начальное обучение в таком виде спорта, как боевое самбо в достаточной мере актуально, если студент впервые начинает заниматься единоборствами в возрасте 17-18 лет. В техническом аспекте боевое самбо является сложным и многообразным видом спорта, который сочетает в себе ударную технику руками и ногами, технику бросков, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы. Такое разнообразие технико-тактического арсенала предъявляет жесткие требования к общей и специальной физической подготовке, содержательный компонент необходимо оптимально развивать силу и скорость, общую и скоростно-силовую выносливость, ловкость и гибкость [1].

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта профессорско-преподавательского состава академии, позволил разработать на наш взгляд оптимальную программу обучения боевому самбо студентов, обучающихся по профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности». Разработанная программа предусматривает обучение группы новичков и предназначена для студентов 1-2 курсов. Учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить 3 раза в неделю по 2 часа.

Новые технические действия БС разучивались в первый день недельного цикла, а на последующих двух занятиях студенты совершенствовались в этих упражнениях. Обучать студентов технике БС следует концентрическим способом, руководствуясь методикой обучения спортивного самбо и рукопашного боя с учетом требований правил соревнований по боевому самбо. Занятия планировались по смешанному (комплексному) типу, включая приемы боевого самбо, что позволит в рамках учебного процесса более эффективно совершенствовать те двигательные действия, которые часто применяемые в практической деятельности. Организация и проведение занятий по физической подготовке студентов с использованием комплексно-параллельной формы обучения позволило существенно увеличить моторную плотность занятий от 70% до 80%.

Разнообразие технических действий боевого самбо дает возможность воспитывать двигательные качества занимающегося контингента в рамках учебно-тренировочных процесса и повысить показатели их физической подготовленности (таблица 1).

В результате исследования установлено, что у студентов в период обучения на младших курсах в академии по специальности «Безопасность жизнедеятельности» выявлены существенные различия по ряду показателей, отражающих фактическое физическое состояние и физическую подготовленность.

Таблица 1. Динамика показателей психофизического состояния студентов специальности «Безопасность жизнедеятельности»

Параметры	Этапы обследования			
	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
	M±σ	M±σ	M±σ	M±σ
	физическое развитие			
Масса тела, кг	71,50±2,07	73,37±1,92	73,52±1,90	74,79±1,94
ЖЕЛ, мл	4478,95±150,63	4651,1±127,56	4710,5±117,0	4984,2±115,2

Индекс Кетле, кг/см.	395,38±10,21	406,13±10,11	410,12±10,08	416,72±9,32
Экскурсия грудной клетки, см	12,21±0,26	12,95±0,24	13,03±0,26	13,16±0,24
САД, мм.рт.ст	124,86±7,19	122,86±6,22	121,57±5,27	120,69±5,35
ДАД, мм.рт.ст	75,07±4,34	73,71±3,09	72,86±2,74	72,63±3,07
ЧСС в покое, уд/мин	78,29±9,28	73,36±7,48	72,86±2,74	68,75±8,61
Проба Ромберга, сек	20,27±4,62	22,51±3,17	27,94±2,41	24,06±1,69
Проба Генчи, сек	29,86±7,9	30,17±2,59	29,72±4,4	33,72±2,28
Проба Штанге, сек	35,28±10,6	53,12±15,4	58,18±14,6	49,68±18,2
Кистевая динамометрия, (правая/левая), кг	<u>50,04±0,89</u> 45,74±1,28	<u>52,53±1,29</u> 49,53±1,40	<u>53,26±1,34</u> 50,21±1,46	<u>54,26±1,53</u> 50,0±1,52
Становая динамометрия, кг	105,5±9,1	110,0±11,5	145,3±8,2	133,3±8,3
физическая подготовленность				
Подтягивание, раз	13,1±2,1	19,1±2,1	18,9±1,0	15,8±1,1
Прыжок в длину с места, см	231,36±5,79	243,07±2,31	258,2±2,31	263,4±2,31
Подъем туловища в сед, раз	40,5±2,69	45,8±3,93	50,31±3,94	54,1±1,53
Наклон вперед сидя, см	9,50±3,1	10,53±3,89	12,53±2,93	15,07±2,74
Бег 100 метров, сек	13,6±0,5	13,3±0,41	13,4±0,6	13,7±0,5
Бег 1000 метров, сек	286,4±16,30	280,8±17,36	259,8±12,70	240,8±9,55
самооценка САИ				
Самочувствие, баллы	5,44±0,34	6,78±0,21	4,59±0,15	5,01±0,18
Активность, баллы	6,06±0,30	6,95±0,29	4,91±0,28	5,01±0,24
Настроение, баллы	5,43±0,35	6,85±0,27	5,09±0,27	5,43±0,28

Сравнительный анализ показателей физического состояния позволил выявить равномерное увеличение фактических измерений на протяжении всего периода обучения в вузе. В результате исследования нами установлено, что у студентов профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности» в период обучения на 1-2 этапах выявлены существенные различия по ряду показателей, характеризующих проявление физической подготовленности. В ходе исследования установлено, что в период обучения в вузе у студентов, обучающихся по направлению подготовки 050100 – «Педагогическое образование» профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности» прослеживается положительная динамика прироста в показателях физической подготовленности (таблица 1).

В результате исследования были установлены изменения в показателях, характеризующих проявление физических качеств:

- увеличилась силовые показатели: сила мышц брюшного пресса на 65 -68% от исходного уровня; сила мышц спины - 45 -50 %; сила мышц ног - 58 -62 % и сила рук -68-72%;
- повысилась подвижность в суставах, особенно наибольшие увеличения произошли после первого курса (75%). Затем стабилизация и незначительные изменения после второго (68%) и третьего этапа (69%), наиболее высокие показатели наблюдаются у студентов на 4 этапе (78-80 %);
- улучшились показатели, характеризующие проявление выносливости с первого по третий этап (59-62 %), и снижение данного показателя на 4 этапе подготовки;
- скоростные возможности повысились в период обучения на младших курсах и поэтапно составили: 10,2-12,4 %, 12,2%; на старших курсах 8,6-7,2 % .

Сравнительный анализ показателей физического развития позволил выявить равномерное повышение фактических измерений на протяжении всех этапов тестирования. Достоверные изменения отмечались в показателях: ЖЕЛ (13,63%), ЧСС (5,3%), ускорении адаптационных процессов после выполнения стандартной пробы (4,6%); увеличении времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (3,51- 4,85%); МПК (7,95%)($p < 0,05$) и статистически недостоверные изменения отмечены в показателе -масса тела (1,8%) ($p > 0,05$).

В процессе исследования выявлены положительные изменения в показателях, отражающих эмоциональную сферу студентов: самочувствие - 26,24%, активность - 25,3%, настроение - 19,81%.

Представленные результаты были использованы в качестве исходного материала для оптимизации содержания учебной программы по боевому самбо и уточнению целей физической подготовки студентов в целом. Внедрение программы в систему обучения бакалавров педагогического образования позволило оптимизировать методику физической подготовки, что в свою очередь привело к повышению физической подготовленности студентов.

ВЫВОДЫ. Боевое самбо как вид спорта направлен на воспитание физические качеств и способствует сохранению высокой работоспособности в процессе обучения в высшем учебном заведении. Показатели физической подготовленности студентов профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности» возможно повысить посредством совершенствования организации учебно-

тренировочных занятий, расширения арсенала тренировочных средств, увеличения объема нагрузки различного уровня интенсивности в ходе занятий боевым самбо.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дементьев, В.Л. Базовые броски боевого самбо, состав и последовательность их изучения /В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков //Актуальные проблемы спортивной борьбы: Сборник научно-методических трудов. - М., 2004. - С.27-39.
2. Никитина, Е.С. Роль профессиональной физической подготовки в процессе обучения бакалавра безопасности жизнедеятельности / Е.С. Никитина// Развитие системы уровневой подготовки специалистов безопасности жизнедеятельности: Мат. 12-й Всерос. научно-практ. конф., 25-26 ноября 2008 года: СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - С. 108-111.
3. Ротанов, И.А. Комплексный подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов в системе обеспечения безопасности жизнедеятельности /И.А. Ротанов// Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Мат. межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых и студ. / СибГАФК. - Омск, 2001. - С.88-89.

ЗНАЧИМОСТЬ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ К ХОККЕЮ

Газимов И.Р., аспирант;

НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Набережные Челны, Республика Татарстан.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, анкетирование, предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею, обучаемость (тренируемость).

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность. В фокусе нашего внимания – подготовка хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ). СОЭ характеризуется набором и отбором детей младшего школьного возраста и организацией работы в подготовительных группах. На данном этапе подготовки необходимо как можно раньше, объективно и без ошибок выявить одаренных детей, способных в перспективе достичь вершин спортивного мастерства в хоккее. Это позволит в будущем обеспечить однородный состав групп, что положительно повлияет на процесс обучения. Низкое качество отбора снижает эффективность подготовки юных хоккеистов и приводит к большому отсеву из ДЮСШ и СДЮШОР на разных этапах обучения. Однако в настоящее время сведения по подготовке хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе [1; 4; 5; 7; 8; 11] не могут претендовать на законченный вариант. Анализ литературных источников показал, что авторами не определены факторы, определяющие предрасположенность детей к хоккею; не определена также их значимость. Данные сведения отсутствуют и в рекомендованных [3; 12] программах обучения.

На основании вышеизложенного нами сформулирована цель исследования – определить значимость факторов, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею.

Методика исследования. Источником первичной информации при выявлении проблемной ситуации служили сведения, полученные методом анкетирования, которое предполагало строго продуманную постановку вопросов к респондентам.

В анкете предусматривался определенный порядок сочетания основных содержательных и функционально вспомогательных вопросов. Результаты исследования обрабатывались методами, принятыми в педагогических исследованиях [2; 8; 9; 10; 11].

Анкетирование проводилось в группах ведущих экспертов-тренеров (n=121), работающих в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР) по хоккею с шайбой регионов «Поволжье», «Урал-Западная Сибирь», «Сибирь-Дальний Восток», «Центр». Большинство тренеров имеют опыт работы с хоккеистами на спортивно-оздоровительном этапе и являются ведущими специалистами в их подготовке.

Результаты исследования и их интерпретация. На основании обзора и анализа литературных источников [1; 3-8; 11; 12] выявлены и систематизированы по общим признакам 24 фактора, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею, и определена их значимость. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Значимость факторов, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею, по результатам анкетирования тренерского состава (n=121) регионов «Поволжье», «Урал-Западная Сибирь», «Сибирь-Дальний Восток», «Центр», $M \pm \sigma$

№	Факторы	Значимость, $M \pm \sigma$
1	Обучаемость (тренируемость)	6,0±0,5
2	Уровень развития физических качеств	10,0±0,5
3	Уровень развития психических качеств	12,0±0,4
4	Талант (одаренность, задатки)	5,1±0,5

5	Трудолюбие	7,6±0,5
6	Условия для подготовки	16,1±0,7
7	Квалификация тренера	14,3±0,7
8	Научно-методическое обеспечение подготовки	16,6±0,7
9	Антропометрические показатели	6,8±0,5
10	Тип нервной системы	8,1±0,5
11	Информация о родителях	12,5±0,6
12	Эффективность выполнения двигательных действий на льду	9,7±0,5
13	Эффективность выполнения двигательных действий вне льда	8,6±0,5
14	Мышление ребенка	7,1±0,4
15	Режим дня	16,0±0,6
16	Прогресс в выполнении технических приемов	13,7±0,5
17	Перспективность игрока на основе наблюдений за выполняемыми действиями	13,6±0,5
18	Эффективность применения психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности	17,7±0,5
19	Результаты комплексного контроля	17,2±0,6
20	Психологическая подготовленность игрока	11,9±0,5
21	Мотивация ребенка в занятиях	11,8±0,5
22	Мотивация родителей к занятиям	15,4±0,7
23	Темперамент ребенка	11,5±0,4
24	Темперамент родителей ребенка	18,0±0,7

Примечание: n – количество тренеров; M – среднестатистическое значение; σ - стандартное отклонение.

Из таблицы 1 видно, что ведущим фактором, определяющим предрасположенность детей на спортивно-оздоровительном этапе к хоккею, тренерский состав СДЮШОР России считает «Талант (одаренность, задатки)» - показатель 5,1±0,5. Это связано с тем, что определённые или выдающиеся (врождённые) способности раскрываются с приобретением навыка и опыта.

Вторым по значимости тренерский состав считает фактор «Обучаемость (тренируемость)» - показатель 6,0±0,5. Это связано с тем, что в основе обучаемости лежит уровень развития познавательных процессов (восприятия, воображения, памяти, мышления, внимания, речи), мотивационно-волевой и эмоциональной сфер личности, а также развитие производных от них компонентов учебной деятельности (уяснение содержания учебного материала из прямых и косвенных объяснений и овладение материалом до степени активного применения). Во время учебно-тренировочных занятий юные хоккеисты отличаются разной степенью обучаемости: юные хоккеисты с высоким уровнем тренируемости получают максимальный тренировочный эффект в отличие от хоккеистов с низким уровнем тренируемости. Также практический опыт подготовки юных хоккеистов показывает, что степень потенциала и обучаемость ассоциируется с прогнозированием будущих результатов спортсмена.

Третье и четвертое место по значимости занимают соответственно факторы «Антропометрические показатели» - показатель 6,8±0,5 - и «Мышление ребенка» - показатель 7,1±0,4. Это связано с тем, что при отборе в современном отечественном детском хоккее тренеры обращают внимание не только на уровень подготовленности игрока, но и на вес и рост детей, у которых больше шансов закрепиться в основном составе команды. В то же самое время мышление играет большую роль в овладении двигательными действиями. Повторение создает условия для анализа совершаемого, действия, движения по сравнению с предыдущим. Выполнение действий должен носить характер сознательных попыток воспроизвести программу разучиваемого упражнения.

Таким образом, на основании проведенного исследования, можно констатировать, что на спортивно-оздоровительном этапе подготовки ведущими факторами при определении предрасположенности к хоккею являются: талант (одаренность, задатки), обучаемость (тренируемость), антропометрические показатели и мышление ребенка.

ВЫВОДЫ

1. Выявление факторов, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею, и определение их значимости является одним из основополагающим компонентом эффективного отбора в секцию хоккея.

2. Выявлены и систематизированы по общим признакам 24 фактора, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею: обучаемость (тренируемость); уровень развития физических качеств; уровень развития психических качеств; талант (одаренность, задатки); трудолюбие; условия для подготовки; квалификация тренера; научно-методическое обеспечение подготовки; антропометрические показатели; тип нервной системы; информация о родителях; техника выполнения двигательных действий на льду; техника выполнения двигательных действий вне льда; мышление; режим дня; прогресс в обучении и выполнении технических приемов; перспективность игрока на основе наблюдений за выполняемыми действиями; эффективность применения психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности игроков; результаты комплексного контроля; психологическая подготовленность игрока; мотивация ребенка в занятиях; мотивация родителей к занятиям; темперамент ребенка; темперамент родителей ребенка.

3. Выявлена значимость факторов, определяющих предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею. Ведущими являются: талант (одаренность, задатки), обучаемость (тренируемость), антропометрические показатели, мышление ребенка, трудолюбие

4. Ориентация на ведущие факторы, определяющие предрасположенность детей 5-7 лет к хоккею, позволяет тренерам не только эффективно подготавливать детей 5-7 лет, но и производить эффективный отбор.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
3. Никонов, Ю.В. Хоккей: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов. – Минск: Министерство спорта и туризма, 2001. – 94 с.
4. Никонов, Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю.В.Никонов. – Мн.: Асар, 2003. – 352 с.
5. Петрушкина, Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учебное пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 68 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Пономарев, А.В. Планирование физической подготовки хоккеистов в возрастном аспекте: учебно-методическое пособие / А.В. Пономарев. – Челябинск: УралГАФК, 2000. – 61 с.
8. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник / В.П.Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
9. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособие / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
10. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: учебник / Ю.И.Смирнов, М.М.Полевщиков. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
11. Сурина-Марышева, Е.Ф. Комплексный контроль в системе управления подготовкой хоккеистов: учеб.-метод. пособие / Е.Ф. Сурина-Марышева, С.П. Завитаев. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 44 с.
12. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев и др. – М. : Советский спорт, 2006. – 101 с.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ

Гардагина Л.Г., преподаватель МГУПС (МИИТ) г. Москва.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Лыжный спорт. Техника передвижения на лыжах. Классический ход. Коньковый ход. Техника коньковых ходов. Упражнения для обучения коньковым ходам.

Автор данной статьи является тренером сборной МИИТ по лыжным гонкам и биатлону с 1998 года. За 15 лет работы был накоплен и обобщен материал по подготовке студентов-лыжников к выступлениям на университетских соревнованиях. Вашему вниманию предлагается методика обучения лыжников коньковым ходам, а так же специальные упражнения для обучения лыжников коньковым ходам.

Лыжный спорт — один из наиболее массовых видов спорта в России. В нашей стране культивируются все виды лыжного спорта, но наиболее массовым являются лыжные гонки. Целый ряд особенностей лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

Лыжный спорт является одним из самых эффективных и гармоничных средств, развивающих организма человека. Катание на лыжах способствует развитию выносливости, страхует от простуд и сердечнососудистых заболеваний, а также служит тренировкой для силы воли.

Физические нагрузки при этих занятиях увеличивают энергетический обмен, который способствует лучшему снабжению кислородом тканей всего организма, развивает защитные силы организма, его сопротивляемость к разным инфекционным заболеваниям. За счет выполнения частых поворотов, занятия лыжами хорошо укрепляют пресс и развивают талию. Занятия лыжами имеют положительное влияние на вестибулярный аппарат, повышают работоспособность и бодрость.

КОНЬКОВЫЕ ХОДЫ.Технический прогресс в лыжных гонках, включая также дальнейшее совершенствование конструкции лыж, палок, лыжных ботинок, креплений, обеспечил благоприятную базу для применения коньковых ходов, что, в свою очередь, позволило лыжникам значительно расширить условия для реализации своих биологических резервов и двигательных возможностей.

Название «коньковый ход» определилось сходством движений ног лыжника и конькобежца при наличии существенных различий во многих важнейших элементах. У конькобежца, в частности, маховая нога совершает в воздухе дугообразное движение, а лыжник выносит ногу вперед по кратчайшей траектории и идет с более широко расставленными ногами. Наряду с этим перед началом отталкивания

лыжник чаще всего сгибает опорную ногу в коленном суставе, выполняя подседание, которое не так явно выражено у конькобежца. Имеется немало и других особенностей, связанных в первую очередь с мощным отталкиванием руками в большинстве коньковых лыжных ходов. Главное же отличие конькового хода от классического: возможность поддерживать оптимальную скорость мышечного сокращения в более широком диапазоне скоростей передвижения.

Имеют различие и лыжи для разных видов ходов. Коньковые лыжи короче классических примерно на 15 сантиметров, у них более тупой носок, а центр тяжести смещен вперед на 2,5 сантиметра. В отличие от классических ходов в коньковых ходах остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног. Коньковые лыжи должны обладать весовым прогибом, как можно равномернее распределяющим вес лыжника по лыжне.

Различия коньковых и классических ходов.

Анализ техники передвижения на лыжах свидетельствует о наличии существенных различий между коньковыми и классическими ходами в некоторых кинематических и динамических характеристиках. В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных отличий в работе ног, туловища и рук. Наиболее выражены они в механизме движений ног:

- отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения;
- отталкивание происходит не от одной точки опоры, а от целого ряда точек, расположенных по ходу скользящей лыжи;
- отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только лучшее скольжение
- продолжительность толчка ногой значительно увеличена, чем меньше угол постановки лыж, тем длиннее путь, на котором выполняется отталкивание;
- обязательным условием эффективного отталкивания является приложение составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи за счет некоторого смещения массы тела к пяточной части ботинка;
- отталкивание выполняется закантованной внутрь лыжей, а вторая лыжа ставится на снег всей скользящей поверхностью, и такое положение надо стремиться сохранить до окончания толчка;
- в целом движения ног характеризуются меньшей естественностью, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка.

В работе туловища для коньковых ходов характерны:

- поперечные перемещения тела, размах которых пропорционален углу разведения лыж;
- совпадение направления движения центра тяжести масс с направлением движения лыжи после ее постановки на снег;
- исключение вертикальных колебаний центра тяжести массы за счет сохранения высоты положения тела.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ. Техника коньковых ходов предъявляет большие требования к специальной физической подготовленности, к координации движений, к умению сохранять динамическое равновесие. Эти качества лучше развивать и совершенствовать с самого начала обучения коньковым ходам.

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов: попеременно двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного (стартового варианта) и двухшажного (школьного варианта).

Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками и отчасти умение согласовывать работу рук и ног. Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов рук), одновременно двухшажный, одношажный, и попеременный коньковые ходы.

При анализе фазовой структуры коньковых ходов целесообразно, с позиции практического применения, придерживаться максимально возможной и обоснованной аналогии с классическими ходами. Если в классических ходах при толчке ногой лыжа останавливается, то во всех коньковых ходах отталкивание выполняется скользящей лыжей (скользящим упором), и период стояния, следовательно, отсутствует. Все элементы хода выполняются только в периоде скольжения

Отсюда и главная задача преподавателя при обучении студентов коньковым ходам – научить их отталкиваться этим способом. Для этого можно использовать подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника». Их следует выполнять и непосредственно перед изучением коньковых ходов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать следующие упражнения:

1. поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);
2. то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
3. то же, но при спуске под уклон 2-3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи от направления движения на угол до 24°;

4. преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;
5. активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
6. то же с выполнением поворота переступанием к склону;
7. выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
8. выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу в начале в одну сторону, затем в другую;
9. то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);
10. передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2-3, на равнине, в пологий (2-3) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10-24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.
11. смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в исходное положение. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
12. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать шаг вперед – вправо с переходом в одноопорное положение. Стремиться как можно позже отрывать ногу от опоры.
13. Исходное положение на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр. 11. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр.11, позже.
14. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
15. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.
16. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).
17. Три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.
18. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги - вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Специальная подготовка лыжника предусматривает овладение более чем 50 способами передвижения на лыжах, в числе которых разновидности классических и коньковых лыжных ходов, способы преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и неровностей. Причем каждому лыжнику необходимо освоить почти все способы, т.к. выбор того или иного варианта передвижения определяется объективными внешними природными факторами и прежде всего рельефом местности, по которой проложена лыжная трасса, и состоянием снежного покрова.

В последнее десятилетие большое влияние на лыжные гонки оказал научно-технический прогресс. Лыжные трассы готовятся машинами и представляют собой инженерные сооружения. Современные трассы потребовали лыж из новых материалов и новой конструкции. Изготавливаются лыжи из пластических материалов, лыжные палки — из титана или пластика, ботинки монтируются с элементами креплений и изготавливаются из синтетического материала.

Лыжные мази приобрели другие свойства и изготавливаются из высокомолекулярных смол. Спортивные результаты фиксируются электронной аппаратурой с точностью до одной сотой секунды. Используется видеoinформация. Все это, несомненно, сказывается на спортивной технике, которая все более ускоренными темпами совершенствуется. Подготовка лыжников во всех странах проводится на научной основе, постоянно растут и спортивные результаты, что требует от спортсменов и тренеров постоянного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Демко, Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: методические рекомендации./Н.А.Демко – Минск, 1988.
2. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Кальюсто, Ю. Основы техники лыжных ходов / Ю. Кальюсто. – Тарту: Тартуский университет, 1990.

4. Лопухов, Н.П. Макаров А.А. Коньковый ход в технической подготовке лыжника/ Лопухов Н.П./Теория и практика физической культуры. – 1992.-№ 8

5. Огольцов, И.Г. Анализ техники конькового хода и методика обучения: Методические рекомендации / И.Г.Огольцов, В.Н.Манжосов, А.В.Кондрашов, А.В.Баталов, В.Л.Ростовцев Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Главное управление научно-методической работы. – М., 1985

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ-ИНВАЛИДАМИ СРЕДСТВАМИ ФЕХТОВАНИЯ СИДЯ В МОСКОВСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ (МГУПС (МИИТ))

Дубкова Е.С.

Московский государственный университет путей сообщения (МГУПС (МИИТ)),
кафедра «Физкультура ИУИТ» г. Москва

В октябре 2013 года преподаватель кафедры «Физическая культура» Московского государственного университета путей сообщения Дубкова Е.С. – автор данной статьи, по просьбе заведующей той же кафедры Сибгатулиной Ф.Р., разработала программу занятий с подростками 10-14 лет средствами фехтования сидя, имеющими проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата (ОДА).

К тому времени Дубкова Е.С., тренер высшей категории, имела семилетний опыт работы с инвалидами-колясочниками, членами сборной России и Москвы по паралимпийскому фехтованию.

Программа была рассчитана на полугодичное обучение основам фехтованию сидя. Данная программа была предложена к рассмотрению руководству 6-ой московской школе-интернату коррекционного вида для детей с проблемами опорно-двигательного аппарата. В этой школе живут и учатся дети с такими диагнозами, как ДЦП, артрит, сколиоз, инвалиды по общим заболеваниям, но передвигающиеся самостоятельно, а не на колясках, так как в школе нет специальных условий для жизнедеятельности колясочников – пандусов, лифтов и т.п.

Руководство школы, особенно главный врач Иванова Е.Р., с энтузиазмом отнеслись к нашему предложению, объясняя это тем, что в интернате есть возможность проводить с ребятами только занятия в бассейне и занятия ЛФК, а ребятам хочется разнообразной двигательной активности.

В конце октября 2013 года нами были проведены в школе-интернате показательные выступления, на которые автор статьи пригласила своих учеников, мастеров спорта по паралимпийскому фехтованию, членов сборной Москвы, с подобными заболеваниями, такими же, как у учащихся школы.

Были проведены показательные бои на всех трех видах фехтовального оружия – рапире, шпаге, сабле, с разъяснениями о различиях в видах оружия, об особенностях поражаемого пространства и правил судейства.

П оказательные выступления были проведены среди учащихся 6-8 классов, и многие ребята изъявили желание заниматься фехтованием сидя. Нами были выбраны занятия на шпаге, так как шпага является наиболее простым в техническом смысле видом оружия, и что немаловажно, самым дешевым в финансовом смысле.

Был составлен бизнес-план для организации работы по реабилитации подростков-инвалидов средствами фехтования сидя, который приведен в таблице 1.

Таблица 1. Бизнес-план для организации работы с подростками-инвалидами,
средствами фехтования сидя.

№	Наименование	Кол-во	Цена за шт	Цена всего
1	Костюм фехтовальный	2 шт	1200 руб	2400 руб
2	Маска фехтовальная	2 шт	1000 руб	2000 руб
3	Протектор для защиты груди (два женских и мужских)	4 шт	500 руб	2000 руб
4	Перчатка фехтовальная (две правые, две левые)	4 шт	500 руб	2000 руб
5	Шпага в сборе	2 шт	1500 руб	3000 руб
6	Шнур шпажный	2 шт	500 руб	1000 руб
7	Электрофиксатор уколов	1 шт	3000 руб	3000 руб
	ИТОГО	-	8200 руб	15400 руб

Данный бизнес-план был предложен Спортивному Клубу МИИТ, он был одобрен и приобретен инвентарь. В ноябре 2013 года мы приступили к занятиям с детьми-инвалидами, которые продолжались до мая 2014 года.

Вначале пришло много желающих попробовать себя в новом виде спорта, но в дальнейшем образовалась группа подростков, в количестве 12 человек – 8 мальчиков и 4 девочки, которые занимались 2 раза в неделю по 90 минут. Занятия проходили по методике, описанной ниже.

Каждое коррекционно-тренировочное занятие по фехтованию сидя состоит из четырех частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной, которые включают в себя набор

общеукрепляющих, специальных, коррекционных и дыхательных упражнений, направленных на развитие физических качеств и их комплексное развитие.

Вводная часть занятия заключается в контроле физического состояния подростка, проводится проверка на болевые ощущения в суставах и мышцах, измеряется ЧСС, проводится беседа с группой о материале, который изучался на предыдущем уроке, если возникли вопросы, то проводится разъяснение по пройденному материалу.

Подготовительная часть состоит из общефизической разминки, такой же, как у обычных подростков, за тем исключением, что выполняют их сидя и с учетом индивидуальных физических возможностей каждого. Крайне важным в разминке является включение упражнений, подготавливающих подростка к фехтованию сидя – повороты головы и туловища, наклон корпуса вперед и назад, с имитацией держания оружия. Очень хорошо работают упражнения игрового характера, развивающие ловкость, гибкость, быстроту моторной реакции, концентрацию внимания, например передача друг другу мяча.

Основная часть занятия на начальном этапе подготовки состоит, в основном в том, чтобы правильно научить держанию оружия и выполнению укола. При работе над уколом, с подростками с проблемами ОДА, необходимо только поощрение ученика, мягкая корректировка направленности укола и большое количество повторений. Для этого особое внимание уделяется работе на мишени, в качестве которой можно использовать любые подручные средства. Работа на мишени проводится из трех дистанций – ближней, средней и дальней. Это особенно важно для подростков с проблемами опорно-двигательного аппарата, так как, работая с разных дистанций, подросток учится управлять движениями своего туловища при визуальной оценке дальности нанесения укола.

Начинать непосредственное проведение боев с подростками, можно только под наблюдением педагога, при полной экипировке занимающихся. Перед началом проведения боев необходимо провести беседу о правилах техники безопасности при работе с холодным оружием. Основная задача педагога при проведении боя - это следить за осанкой своих учеников, подправлять их и объяснять ошибки, допущенные в бою.

В заключительной части урока выполняются упражнения на расслабление и растяжку. Хорошо работают в конце урока дыхательные упражнения.

С самого первого занятия необходимо приучить подростков к этике обращения не только друг с другом, но и с фехтовальным инвентарем. Не секрет, что многие подростки, снимая с себя одежду, бросают ее. Это недопустимо при занятиях фехтованием. Оружие необходимо убрать в специальный чехол, а нагрудник, набочник и маску повесить на вешалку, для их просушки. Перчатку мы рекомендуем убирать в фехтовальную маску, а саму маску убирать в пакет. Также необходимо после окончания занятий провести с подростками беседу о правилах личной гигиены, и проследить, чтобы все они имели спортивную майку, которую непременно снимали после окончания занятий. Если не у каждого подростка имеется возможность после урока принять душ, то необходимо, хотя бы просто обтереться влажными салфетками.

В самом конце урока подросткам дается задание на дом. Это очень важный момент, так как, имея определенные трудности в передвижении, удержании и владении собственным телом, подросток обращает особое внимание на свою двигательную активность во время занятиями фехтованием сидя. Подмечая определенные трудности во время урока, педагог в домашнем задании каждому ученику индивидуально, помогает решать его проблемы физического характера.

Преимущество коррекционных занятий средствами фехтования сидя состоит в том, что для них не нужно много места. Достаточно поставить два стула, чтобы подростки сидели друг от друга на расстоянии вытянутой вооруженной руки. Единственное условие – это наличие электрической розетки для подключения электрофиксатора укола.

В конце наших полугодичных занятий были проведены соревнования по фехтованию сидя, на которых ребята, занявшие призовые места получили кубки и медали, а все без исключения 12 человек памятные грамоты.

После завершения занятий была проведена встреча с руководством школы-интерната, на которой было отмечено положительное влияние коррекционно-тренировочных занятий по фехтованию сидя не только на физическую реабилитацию подростков-инвалидов, но и на их социальную адаптацию. Особое внимание педагоги школы обратили на повышение коммуникативных способностей своих воспитанников, которые прошли курс обучения фехтованию сидя. Было отмечено, что ребята больше стали общаться друг с другом, обсуждать знания, полученные ими во время занятий и делиться этими знаниями со своими одноклассниками.

В планах нашей кафедры продолжить занятия с подростками, имеющими проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Разработаны и вынесены на обсуждение программы работы по таким видам спорта, как дартс и армрестлинг.

ФЕХТОВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗе. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Дубкова Е.С., преподаватель МГУПС (МИИТ) г. Москва.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Фехтование, рапира, шпага, сабля, студенческие соревнования по фехтованию, задачи физического воспитания в ВУЗе, физические и психические качества, тактика фехтования, упражнения для повышения специальной выносливости фехтовальщика.

ВВЕДЕНИЕ. Фехтовальный спорт, как известно, возник в Западной Европе на основе утилитарного боевого владения холодным оружием. Как упражнение, как подготовка к умелому и успешному ведению поединка – «дуэли» оно было в то время серьезным жизненно необходимым делом для мужчин привилегированных сословий. Несколько другой смысл имело фехтование для россиян.

Миролюбивый русский народ не увлекался кровавыми забавами рыцарских турниров и дуэлянтством. И не случайно в былинах Древней Руси обладателем все превосходящей силы был не воин и не властелин, а простой человек мирного труда, землепашец Микула Селянинович.

Имевшие распространение в народе кулачные бои подчинялись гуманным правилам, ограждавшим бойцов от бессмысленных увечий и смерти. И не удивительно поэтому, что, только приняв спортивный характер, фехтование стало приемлемо для русских людей и вошло в быт дворянской военной молодежи дореволюционной России.

В конце 1990-х годов фехтованием в России занималось около 8 тысяч человек в 46 республиках, краях и областях страны. Регулярно проводятся чемпионаты Российской Федерации и соревнования на Кубок России, а также первенства страны среди юниоров и юношей. Федерация фехтования России традиционно проводит каждый год крупные международные турниры, входящие в систему Международной Федерации Фехтования (ФИЕ).

По данным Федерации Фехтования России в настоящее время секции фехтования открыты в семи федеральных округах России и в 76 городах. А в таких крупных городах России, как Москва и Санкт-Петербург работают несколько школ фехтования. Так, например в Москве их 10, в Московской области 5, а в Санкт-Петербурге 11.

Фехтование в высшем учебном заведении.

Широкой популярностью пользуется фехтование и в высших учебных заведениях. В ноябре 2013 года в Смоленске, на Всероссийских соревнованиях среди студентов приняли участие 15 вузовских команд России. На первенстве ВУЗов города Москвы в 2014 году на трех видах оружия фехтовали студенты из 9 московских ВУЗов.

В Московском Институте Инженеров Транспорта (МИИТ) фехтование имеет глубокие корни и давние традиции. В 1968 году на базе спортивной кафедры была организована подготовка сборных команд ЦС ДСО «Локомотив» по фехтованию, которой руководил, мастер спорта Петросян К.А. В тот период времени фехтование стало таким популярным в стенах МИИТа, что руководством было принято решение ввести этот вид спорта в учебный процесс.

Когда в 1986 году автор этих строк пришла работать на кафедру «Физвоспитания», фехтование в то время, кроме Института Физкультуры, культивировали 7 ВУЗов города Москвы. Это были МГУ, Московское высшее техническое училище имени Н.Э.Баумана, Полиграфический институт, Энергетический институт, институт Стали и сплавов, Историко-архивный институт и Институт Управления. Но, во всех этих ВУЗах, фехтованием студенты занимались только факультативно. Уже в то время только в МИИТе у студентов была возможность заниматься фехтованием в учебных группах. И, несмотря на трудные перестроечные годы, отделение фехтования работает до сих пор.

«Не место красит человека, а человек место» - это утверждение полностью оправдывается педагогическим составом, который за эти годы вкладывал свою душу в преподавание фехтования студентам МИИТа. С благодарностью хочу перечислить их имена: Петросян К.А., Баграш Л.Р., Пакуева Е.А., Рзаев Л.О., Белкина Е.Б., Юльчиева Э.С., Дубкова Е.С., Новикова И.В., Войнова Е.В. и, наконец, нынешний руководитель отделения Нестеров И.В., который вел в программу обучения не только обучение фехтованию на рапирах, но так же, и на шпагах, и на саблях.

Виды оружия – сабля, шпага, рапира.

Сабля спортивная - оружие для спортивного фехтования, колющего и рубящего действия. Стальной эластичный клинок сабли имеет трапециевидное переменное сечение. Максимальная длина спортивной сабли - 105 см, вес - менее 500 г, длина клинка не более 88 см, минимальная ширина клинка - 5 мм. Пользоваться чрезмерно жестким или твердым клинком запрещается. Гарда сабли - без закраин или отверстий, не более 150 мм в длину и 140 мм в ширину. Длина рукояти, не считая гайки, - не более 150 мм, гайки - 15 мм.

Шпага спортивная – оружие для спортивного фехтования колющего действия, клинок трехгранного сечения. Наконечник шпаги снабжен электроконтактным устройством. Длина спортивной шпаги не должна превышать 110 см, а масса - 770 граммов. Правилами соревнований по фехтованию установлены следующие

размеры шпаг: длина клинка, до гарды, не более 90 см, стрела прогиба клинка не более 10 мм, диаметр гарды не более 135 мм, монтажное отверстие располагается на расстоянии не более, чем 35 мм от центра гарды, длина рукоятки с гайкой не более 235 мм.

Рапира спортивная – колющее оружие с гибким клинком прямоугольного сечения и электроконтактным устройством для фиксации уколов. Появилась в конце XIX века, как учебное оружие с легким клинком прямоугольного сечения, допускающим большие изгибы при уколах. Гарда спортивной рапиры маленькая, выпуклая, с отверстием в центре для крепления к клинку. Вес рапиры - до 500 г.

Цели физического воспитания в ВУЗе.

Какие же цели ставит перед собой, и какие задачи решает физическое воспитание в ВУЗе средствами фехтования? Цель физического воспитания в вузе - формирование физической культуры личности будущего специалиста. Для реализации этой цели необходимо решение следующих задач.

Оздоровительные задачи – укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи – приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессиональной - прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные задачи – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, воспитание волевых качеств, нравственного поведения, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие эстетическому воспитанию.

В свете вышесказанного, фехтование, как средство физического воспитания является уникальным видом спорта, предъявляющим к человеку разнообразные высокие требования. Фехтовальщик должен обладать быстротой движений и реакции, чтобы опережать движения противника, как в нападении, так и в обороне. Ему необходимо быть ловким, чтобы в неповторимых ситуациях боя при быстрой смене положений и движений сохранять точность движения и меткость уколов.

Фехтовальщик должен быть выносливым, чтобы сохранить активность, быстроту, ловкость, а также свежесть внимания и остроту мысли. Фехтовальщик должен обладать силой, которая необходима ему для резких бросков своего тела вперед, назад, в стороны и для мгновенного преодоления инерции оружия. Однако в бою одной техники, даже отличной, недостаточно. Нужен еще волевой, мужественный характер, чтобы любить соревновательную борьбу. Но и этого мало. Успешно фехтовать – это значит, в совершенстве уметь сочетать технику с физическими и психическими качествами, т. е. владеть еще искусством ведения боя – тактикой.

Все вышеперечисленные качества, которые развиваются у человека в процессе занятия фехтованием, отвечают требованиям современной жизни. В сегодняшних условиях студент должен обладать быстротой движений и хорошей реакцией, а так же выносливостью, чтобы вписаться в убыстряющийся темп современной жизни. Таким образом, занимаясь во время обучения в ВУЗе фехтованием, будущий специалист не только повышает свои физические и психические качества, но и овладевает системой умений и навыков, необходимых ему в последующей работе.

Упражнения для повышения специальной выносливости у фехтовальщиков.

Выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной спортивной и учебной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных нагрузок, ускоряется течение восстановительных процессов.

Как показали многочисленные исследования, занятия физическими упражнениями, физическим трудом и спортом с молодых лет позволяет долго поддерживать себя в форме, сохраняя не только физическое, но и психическое здоровье, что немаловажно в условиях нашей жизни.

Для повышения специальной выносливости у фехтовальщиков автором предлагается использование следующих упражнений:

1. Передвижение в фехтовальной стойке с максимальной скоростью по фехтовальной дорожке шагами вперед, и обратно – шагами назад в медленном темпе.
2. Передвижение в фехтовальной стойке с максимальной скоростью по фехтовальной дорожке шагами вперед, и обратно – шагами назад в максимальном темпе.
3. Передвижение в фехтовальной стойке с максимальной скоростью по фехтовальной дорожке шагами вперед, поворот прыжком на 180 градусов в фехтовальной стойке, и передвижение обратно – шагами вперед в медленном темпе.
4. Передвижение в фехтовальной стойке с максимальной скоростью по фехтовальной дорожке шагами вперед, поворот прыжком на 180 градусов в фехтовальной стойке, и передвижение обратно – шагами вперед, также в максимальном темпе.

5. Передвижение вперед в фехтовальной стойке, выполняя через каждые три шага выпад, с подтягиванием толчковой ноги вперед и возвратом в стойку, обратно – передвижение в фехтовальной стойке шагами назад в медленном темпе.

6. Передвижение вперед в фехтовальной стойке, выполняя через каждые три шага выпад, с подтягиванием толчковой ноги вперед и возвратом в стойку, обратно – передвижение в фехтовальной стойке шагами назад в максимальном темпе.

7. Передвижение вперед выпадами, с подтягиванием толчковой ноги вперед с возвратом в фехтовальную стойку, возвращение в фехтовальной стойке шагами назад в медленном темпе.

8. Передвижение вперед выпадами, с подтягиванием толчковой ноги вперед с возвратом в фехтовальную стойку, возвращение в фехтовальной стойке шагами назад с максимальной скоростью

9. Передвижение в одну сторону фехтовальной дорожки выполняется попеременно тремя шагами вперед в фехтовальной стойке и тремя шагами назад, между каждыми тремя шагами передвижения выполняется прыжок на 180 градусов с сохранением фехтовальной стойки, возвращение в исходную позицию фехтовальной дорожки выполняется шагами назад в медленном темпе.

10. Передвижение в одну сторону фехтовальной дорожки выполняется попеременно тремя шагами вперед в фехтовальной стойке и тремя шагами назад, между каждыми тремя шагами передвижения выполняется прыжок на 180 градусов с сохранением фехтовальной стойки, возвращение в исходную позицию фехтовальной дорожки выполняется шагами назад в максимальном темпе.

11. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с возвращением после выпада на толчковую ногу, передвижение обратно выполняется шагами назад в медленном темпе.

12. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с возвращением после выпада на толчковую ногу, передвижение обратно выполняется шагами назад с максимальной скоростью.

13. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с подтягиванием толчковой ноги вперед, передвижение обратно выполняется шагами назад в медленном темпе.

14. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с подтягиванием толчковой ноги вперед, передвижение обратно выполняется шагами назад с максимальной скоростью.

15. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с подтягиванием толчковой ноги вперед, в конце дорожки выполняется прыжок на 180 градусов в фехтовальной стойке, передвижение обратно выполняется шагами вперед в медленном темпе.

16. Передвижение выполняется чередованием шага вперед и выпадом с подтягиванием толчковой ноги вперед, в конце дорожки выполняется прыжок на 180 градусов в фехтовальной стойке, передвижение обратно выполняется шагами вперед с максимальной скоростью.

17. Передвижение выполняется шагами назад с максимальной скоростью и передвижением шагами вперед в медленном темпе при обратном движении по фехтовальной дорожке.

18. Передвижение выполняется шагами назад с максимальной скоростью и передвижением шагами вперед со средней скоростью при обратном движении по фехтовальной дорожке.

19. Передвижение выполняется шагами назад с максимальной скоростью и передвижением шагами вперед с максимальной скоростью при обратном движении по фехтовальной дорожке.

20. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и выпадом, с закрытием на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед в медленном темпе.

21. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и выпадом, с закрытием на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед со средней скоростью.

22. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и выпадом, с закрытием на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед с максимальной скоростью.

23. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед в медленном темпе.

24. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед со средней скоростью.

25. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами вперед с максимальной скоростью.

26. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами назад в медленном темпе.

27. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами назад со средней скоростью.

28. Передвижение выполняется чередованием тремя шагами назад и прыжком в фехтовальный выпад, закрытие с выпада выполняется на толчковую ногу, передвижение назад выполняется шагами назад с максимальной скоростью.

29. Передвижение выполняется чередованием двух шагов вперед и выпадом, закрытие с выпада производится подтягиванием толчковой ноги вперед с возвратом в фехтовальную стойку, передвижение назад выполняется шагами назад в фехтовальной стойке в медленном темпе.

30. Передвижение выполняется чередованием двух шагов вперед и выпадом, закрытие с выпада производится подтягиванием толчковой ноги вперед с возвратом в фехтовальную стойку, передвижение назад выполняется шагами назад в фехтовальной стойке с максимальной скоростью.

Преподаватель должен внимательно следить за физическим состоянием студентов во время выполнения данных упражнений. Рекомендуется через каждые 3-4 упражнения брать функциональную пробу у студентов.

В настоящее время соревнования по фехтованию проводятся в течение длительного времени, так как количество участников соревнований возрастает год от года. Если в недавнем времени на первенстве ВУЗов выставлялось от 6 до 10 человек, в каждом виде программы, то сейчас эти цифры увеличились вдвое, а то и втрое. Соответственно увеличилось количество боев, проводимым каждым студентом, участником соревнований.

В связи с этим, повышение специальной выносливости для фехтовальщика приобретает особое значение, и упражнения, приведенные выше помогут студентам, занимающимся фехтованием в техническом ВУЗе, повысить скоростно-силовую выносливость, которая позволит поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего соревновательного дня.

С другой стороны, соблюдение норм двигательной активности, требуют от человека постоянных душевных и психических затрат, что в свою очередь, способствует воспитанию ответственности, упорства и других личных качеств студента, которые понадобятся ему в предстоящей профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М., ФиС, 1969.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова/. – 3-е изд. - М., «Академия», 2009.
3. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Соревновательные технологии и методика специальной тренировки. М., Человек. 2013.
4. Тышлер Д.А. Фехтование XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М., Человек. 2013.
5. Хаттон А. Искусство владения оружием. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005 г.

МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Елецких А., Губанова Н.Ф., ИФКС и БЖ «ЕГУ» г. Елец, Липецкая обл.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: морфо-функциональное состояние, физическое здоровье, физическое развитие.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения особенно актуальна в настоящее время. Экономический рост сам по себе не может гарантировать благополучие наших граждан; нельзя представить себе процветающую экономику и больных граждан. Эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности являются двигательная активность, занятия физической культурой и спортом [1].

Исследования физического здоровья студентов дают возможность выявить адаптивные реакции функциональных систем организма на физическую нагрузку. Это особенно важно для студентов, обучающихся на спортивном факультете, так как они подвержены большим физическим нагрузкам.

Уровень физического здоровья и состояние функциональных систем у спортсменов зависит от многих факторов – возраста, пола, спортивного стажа, спортивного мастерства, а также спортивной специализации. В свою очередь, в зависимости от спортивной специализации могут по-разному функционировать различные системы организма, в первую очередь – сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат [2].

Выявление физического состояния организма спортсменов важно для планирования и организации тренировочного процесса, его содержания и интенсивности, что и составило актуальность темы исследования.

Исследование типов гемодинамики и соотношение их с типами конституции человека важно для профилактики у спортсменов таких состояний как переутомление, перетренированность, перенапряжение различных органов и систем [4].

Нами проведено исследование студентов спортивного факультета Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина в количестве 56 человек (24 юноши и 32 девушки) различной спортивной специализации: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол), единоборства (борьба вольная), гиревой спорт.

Целью исследования явилось выявление морфо-функционального состояния организма спортсменов различной специализации. В ходе исследования нами решались следующие задачи:

1. Определить уровень физического развития и функционального состояния спортсменов различных специализаций.

2. Выявить особенности физического развития и центральной гемодинамики у спортсменов разной специализации.

3. Выявить взаимосвязь между спортивной специализацией и работоспособностью спортсменов.

Практическая значимость исследования – нами апробирован метод оценки уровня физического здоровья балльным методом Апанасенко Г.Л. с учетом типа гемодинамики [2]. Дано научное обоснование дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок при занятиях некоторыми видами спорта.

На основании результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Результаты исследования выявили, что для студентов спортивного факультета Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина характерна гармоничность физического развития.

2. Для групп обследованных студентов в основном выявлен уровень физического здоровья с оценкой «выше среднего» (50% - юноши, 21,9% - девушки) и «средний» (50% - юноши, 56,2% - девушки).

3. Имеются отличия в уровне физического здоровья у испытуемых, занимающихся различными видами спорта. Более высокий уровень физического здоровья (с оценкой «высокий» и «выше среднего») отмечается в подгруппе игровых видов спорта (юноши-82,4%, девушки-83,7%); на втором месте подгруппа спортсменов-легкоатлетов (у юношей и у девушек – 75%).

4. Из числа всех испытуемых гипокинетический тип гемодинамики (наиболее благоприятный) отмечается у 78% спортсменов, эукинетический – у 22%. Тип гемодинамики связан со спортивной специализацией. Чаще гипокинетический тип отмечается у юношей, занимающихся легкой атлетикой (100%), затем у игровиков и единоборцев (87,5%); у девушек – в игровых видах и легкой атлетике (по 87,5%). Эукинетический тип гемодинамики, прежде всего, выявлен у гиревиков (37,5%) и у единоборцев (62,5%).

5. У спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и легкой атлетикой (юноши и девушки), отмечаются более высокие показатели абсолютного и относительного максимального потребления кислорода.

6. У обследованных студентов преобладает три типа конституции: астеноидно-торакальный, торакально-астеноидный и торакальный, с гипокинетическим и эукинетическим типами гемодинамики. При этом астеноидно-торакальный и торакально-астеноидный типы преобладают у юношей-легкоатлетов и игровиков. Среди девушек эти типы конституции выявлены у представительниц игровых видов спорта, легкой атлетики и гиревого спорта. В ходе исследования выявлено, что указанные типы конституции имеют хороший функциональный резерв кардио-респираторной системы.

7. В группах испытуемых функциональные показатели дыхательной системы в целом соответствуют литературным данным для тренированных людей, на это указывает показатель жизненного индекса (уровень «выше среднего»), индекс Скибински (оценка «очень хорошо» для юношей, «хорошо» для девушек).

8. Наиболее благоприятные резервные возможности имеет дыхательная система у представителей спортивных игр и легкой атлетики, чем у занимающихся единоборствами и гиревым спортом (по данным пробы Штанге, ЖЕЛ, индекса Скибински).

Результаты исследования могут применяться в работе тренеров, преподавателей физической культуры для диагностики физического состояния спортсменов по предупреждению переутомления, перетренированности и перенапряжения организма.

ЛИТЕРАТУРА:

1 Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека.// Гигиена и санитария. – 1985. - № 6.

2 Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье. - Киев: Здоровье, 1985, С. 95.

3 Апанасенко Г. Л. О возможностях количественной оценки уровня здоровья человека. /Гигиена и санитария, 1985, №6, С. 27.

4 Карпман В.Л., Любина Р.А. Гемодинамика кровообращения у спортсменов. - М.: Медицина, 1982.

5 Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида.// Т и ПФК. – 1986. - № 4.

6 Михайлов В. В., Козлов А. Б. Сравнительная характеристика разных режимов работы произвольного дыхания спортсменов во время циклической мышечной работы. М.: МГУ, 1985, С. 68.

7 Гуминский А. А., Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии. М.: Медицина, 1988, С.165.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА, СНЕГА И ВЛАЖНОСТИ НА ВЫБОР ЛЫЖНЫХ МАЗЕЙ

Жуков В.М., доцент

Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: температура, влажность, скольжение, мази.

Лыжные гонки являются средством как физического воспитания, так и соревновательным видом спорта.

За последние годы лыжный спорт претерпел большие изменения. Прогресс в лыжных гонках коснулся не только методики тренировок, техники передвижения, инвентаря, но и применения новых мазей, парафинов, эмульсий, порошков и т.д., с помощью которых передвижение на лыжах стало более доступным, принесло сильное облегчение и, особенно при смазке лыж спортсменам и любителям лыжных прогулок.

С другой стороны, для соревновательной деятельности добавились трудности в подборе мазей и парафинов из-за их многообразия и их состава. Лыжные гонки проводятся в различных условиях. На скольжение влияют: структура снега, его температура, а также температура и влажность воздуха. На уровне сборных команд появились сервис бригады, которые подбирают лыжи, тестируют различные мази и уже потом готовят лыжи для соревнований.

Для того, чтобы правильно подобрать смазку, необходимо в первую очередь, знать их состав, температурные диапазоны и предназначения.

Скользкие мази, чаще обозначаемые как парафины делятся на категории независимо от фирм производителей: «Rex», «Swix», «Start» и т.д.

Всего в ассортименте пять категорий, первая и вторая это 100 % фтороуглеродные мази, порошки и спрессовки с различными добавками. Это очень дорогие, многим не доступные мази, и применяются они в основном на соревнованиях высокого ранга, спортсменами высокой квалификации.

Кроме 1 и 2 категории есть еще 3, 4 и 5 категории.

3-я категория – это мази HF.

HF – сокращенно мази с высоким содержанием фтора. В эту категорию входят пять разновидностей мазей, представляющих собой смеси фторозамещенных углеводородов, это:

HF-4 – зеленая, для температуры -10°-32°С;

HF-6 – голубая, для температуры -6°-12°С;

HF-7 – фиолетовая, для температуры -2°-8°С;

HF-8 – розовая, для температуры +1°-4°С;

HF-10 – желтая, для температуры -0°+ 10°С.

4-я категория – это мази (парафины) LF. LF – сокращенно низкое содержание фтора. Имеется пять разновидностей LF. По цвету и температуре они такие же, как HF, различие лишь в содержании фтора.

5-я категория – это простые углеводороды СН. В смесях этой категории нет фторосодержащих элементов.

В этой категории имеется также пять разновидностей, они по цвету и температурным диапазонам соответствуют мазям HF и LF.

Для того, чтобы правильно подобрать необходимую смазку, необходимо знать, какой по структуре снег – новый, старый, кристаллический наст и т.д. Необходимо также знать температуру снега, воздуха и влажность воздуха.

Опытным путем, анализа различных вариантов смазки и тестирования выявлено, что во время прохождения по дистанции при скольжении возникает трение между лыжей и снегом с образованием тепла и влаги, а это приводит к образованию водяной пленки, лыжи как бы прилипают к снегу. Это называется эффект подсоса. Чем больше тепла и влажности воздуха, этот эффект усиливается. Чтобы разорвать водяную пленку, применяются фторосодержащие парафины, которые разбивают водяную пленку на мелкие водяные шарики, эффект «подсоса» ликвидируется – лыжи едут лучше. В морозную погоду влаги при трении образуется мало, и в применение фтора нет необходимости, применяются безфторовые скользкие мази СН.

Есть промежуточные диапазоны, когда имеются средние диапазоны температур, а влажность различная, то путем тестирования и проб подбираются различные комбинации мазей HF, LF и СН.

На основе вышеизложенного, можно сделать следующие выводы.

Для улучшения скольжения нужно использовать мазь в прямой зависимости от температуры снега, воздуха и влажности, а именно:

- в теплую погоду при высокой влажности применяются мази HF;

- при средних температурах и средней влажности применяются в основной мази LF;

- при сильных морозах, средних температурах и низкой влажности применяются мази СН;

- при высокой влажности и даже при средних температурах возможно применение мазей HF;

- при средних температурах, но низкой влажности возможно применение мазей СН в сочетании с LF.

Влажность от 0 до 30 % считается низкой. От 30 % до 50 % средняя и свыше 50 % - высокая.

Возможны и другие варианты, но принцип один: чем выше температура и влажность, тем больше применяются фтористые мази, и наоборот, чем холоднее и ниже влажность, применяются безфтористые мази. При средних значениях комбинации мазей.

В отличие от конькового хода, где применяются только скользящие мази, при передвижении по дистанции классическим стилем для уверенного отталкивания лыжей, используются держащие мази, которые наносятся на серединную часть («колодку» длиной 40-60 см), а на концы лыж – скользящие мази.

Держание лыж зависит от длины смазывающей поверхности, количества слоев положенной мази, а главное – от правильно подобранной мази.

Выбор мазей как скользящих, так и держащих, определяется путем тестирования нескольких пар лыж или специальной «мышки». Это четырехгранный пластиковый брусок, имитирующий подобие лыжной поверхности, на который наносятся разные варианты смазки. Путем скатывания по склону определяется длина выката лыж или мышки, скорость на определенном участке, измеряемая секундомером или электронным приспособлением. Лыжник, забегая в подъем, определяет степень держания мази. По результатам использования тестов выбирается лучший вариант.

Держащие мази, как и скользящие, делятся на простые и фторосодержащие. Их ассортимент большой, но принцип применения одинаков, в теплую и влажную погоду наносятся фторосодержащие мази, в морозную и сухую – простые мази.

Публикация рассчитана на широкий круг любителей лыж и спортсменов средней квалификации при использовании пластиковых лыж для конькового хода.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Журнал «Лыжные гонки», № 2. Москва, 1997.
2. Журнал «Лыжные гонки», № 5. Москва, 1997.
3. В.Е. Капланский «На лыжах в выходной». Москва, ФиС, 1995.

АДАптиРОВАННЫЙ МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Матвеев Д.А. Санкт-Петербургский государственный Университет
Левицкий А.Г., д.п.н., профессор «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»,

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ментальный тренинг, агрессивность, самбо.

ВВЕДЕНИЕ. Известно, что формирование оптимального уровня агрессивности способствует успешной соревновательной и тренировочной деятельности [1,2,3,4 и др.]. В связи с этим представляется актуальным выяснить, насколько способствует формированию оптимального уровня агрессивности разработанная ранее методика, получившая название адаптированный ментальный тренинг.

В основу адаптированного ментального тренинга положен ментальный тренинг, разработанный Л. Э. Унесталем и адаптированный профессором П.В. Бундзеном в 1992 году. Ментальный тренинг, включает шесть программ, записанных на электронных носителях, и представляет собой шестинедельный курс систематической тренировки, где каждая программа базируется на предыдущей. Программы, которые предусматривал ментальный тренинг имеют следующие названия: «мышечная релаксация», «психическая релаксация», «идеомоторная тренировка», «мобилизация концентрации и внимания», «выработка психологии победителя», «борьба со страхом» [5,6].

Ментальный тренинг был дополнен беседами о личностных качествах, необходимых борцам при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности, для успешного освоения техники борьбы в стойке и в партере, формирования тактических умений и навыков на примере опыта борцов и тренеров прошлых лет. В первую очередь в этих беседах подчеркивались моменты, связанные с силой воли, стремлением к победе, умением не отступать перед трудностями, уверенностью в себе и т.д. Беседы проводились на тренировках во время отдыха между схватками или заданиями. Ментальный тренинг также был дополнен упражнениями, направленными на расслабление мышц, повышение их эластичности, увеличение объема движений в суставах [7,8,9].

ЦЕЛЬ РАБОТЫ – выявить влияние адаптированного ментального тренинга на агрессивность начинающих самбистов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В эксперименте приняли участие две группы юношей, состоящие из студентов-юношей Санкт-Петербургского государственного Университета численностью по 15 человек, возрастом 16-18 лет. Все участники эксперимента начали заниматься борьбой только после поступления в СПбГУ и имели основную медицинскую группу. Для проведения эксперимента использовался опросник личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина. Этот опросник позволяет диагностировать показатели по восьми шкалам подозрительности, напористости, наступательности, обидчивости, нетерпимости к мнению других, мстительности, вспыльчивости, бескомпромиссности. Суммарный показатель по шкалам напористости и наступательности дает показатель позитивной агрессивности. Суммарный показатель по шкалам мстительности и нетерпимости к мнению окружающих

дает показатель негативной агрессивности. Суммарный показатель по шкалам обидчивости, бескомпромиссности, подозрительности, вспыльчивости дает показатель конфликтности [10].

В начале и в конце учебного года все обе группы заполнили опросник личностной агрессивности и конфликтности Е.П. Ильина.

При обработке данных определялось:

- изменение агрессивности для каждого члена группы;
- затем определялись наиболее часто встречающиеся, максимальные и минимальные изменения агрессивности в каждой группе;
- определялось среднее изменение агрессивности для каждой группы. Достоверность различий между средними значениями по группе определялась по критерию Стьюдента.

Результаты. В таблице 1 приведены данные изменений позитивной и негативной агрессивности учебный год.

Таблица 1. Изменение позитивной агрессивности за год для контрольной и экспериментальной групп

	Позитивная агрессивность				
	№1 Ср. знач.	№2 min	№3 max	№4 moda	№5 σ, P
Экспериментальная группа	1.81	0	4	2	1.05 P=0.3
Контрольная группа	-0.19	-4	2	0	1.33

Из таблицы 1 видно, что средние изменения для позитивной агрессивности по группам различаются со степенью достоверности P=0.3. В экспериментальной группе изменения агрессивности за учебный год выше. Кроме того, моды изменений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Максимальные значения изменений позитивной агрессивности выше в экспериментальной группе.

В таблице 2 приведены изменения негативной агрессивности за учебный год.

Из таблицы 2 видно, что степень достоверности между средними изменениями негативной агрессивности между группами P=0.3. Максимальные изменения в сторону уменьшения негативной агрессивности произошли в экспериментальной группе (-3 балла). Наименьшие изменения в сторону уменьшения негативной агрессивности произошли в контрольной группе. В экспериментальной группе наиболее часто негативная агрессивность уменьшалась на 1 балл, а в контрольной в большинстве случаев она оставалась прежней.

Необходимо отметить, что в ранее опубликованных исследованиях было показано, что адаптированный ментальный тренинг способствует успешной соревновательной и тренировочной деятельности.

Таблица 2. Изменение негативной агрессивности за год для контрольной и экспериментальной групп

	Негативная агрессивность				
	№1 Ср. знач.	№2 min	№3 max	№4 moda	№5 σ, P
Экспериментальная группа	-1.63	-3	-1	-1	0.81 P=0.3
Контрольная группа	-0.06	-1	1	0	0.77

ВЫВОДЫ. Результаты эксперимента позволяют утверждать:

- с помощью адаптированного ментального тренинга можно корректировать позитивную и негативную агрессивность;
- результаты проведенного исследования подтверждают полученные ранее данные, что формирование позитивной агрессивности повышает двигательную активность самбистов;
- адаптированный ментальный тренинг можно рекомендовать для совершенствования учебно-тренировочного процесса в секциях самбо.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры» / Кутергин Николай Борисович; [С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург: 2007. - 17 с.
2. Шестак, А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н.: Спец. 13.00.04 / Шестак Александр Филиппович; [С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. - СПб.: 2003. - 23 с.
3. Матвеев, Д.А. Поиск влияния коррекции агрессии на спортивный результат / Д.А. Матвеев // В мире научных открытий. - 2013. - №7.3(43) – С.80-92

4. Матвеев Д.А. Взаимосвязь самооценки агрессивности и спортивного результата / Д.А. Матвеев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №9. – С. 101-105
5. Баландин, В.И., Бундзен, П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Методическое пособие. СПб.: Комитет по ФКиС СПб, СПб НИИФК, 1998. – 27 с.
6. Бундзен, П.В., Бендюков, М.А. Кирюшин А.И. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / Вестник спортивной медицины России 1994. - №1-4. – С.35-38
7. Левицкий, А.Г. Взаимосвязь дополненного ментального тренинга и технических действий в стойке / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №9. – С.86-90
8. Матвеев, Д.А. Влияние дополненного ментального тренинга на развитие специальных скоростно-силовых качеств борца / Д.А. Матвеев, М.А. Ковалев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №5(99). - С.89-95
9. Савельев, Д.С. и др. Дополненный ментальный тренинг в системе подготовки начинающих самбистов/ Д.С. Савельев, М.В. Мурашев, А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2. – С. 26-28
10. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА СДАЧУ СИЛОВЫХ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМ ДЕВУШКАМИ I КУРСА

Маликов Ш.Ф., старший преподаватель
Липецкий Государственный технический университет, л. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пауэрлифтинг, силовые контрольные нормативы, жим лежа, французский жим, гиперэкстензия.

Анализ сдачи силовых контрольных норм девушками за последние годы даёт основание полагать, что эффективность традиционных методов физического воспитания далека от желаемых. Чтобы решить эту проблему нами были проведены эксперименты и один из самых удачных: включение в занятия методики из пауэрлифтинга. Цель нашего эксперимента – изучить влияние занятий пауэрлифтингом на физическую подготовленность и результат сдачи силовых контрольных норм (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки в длину с места, поднимание и опускание туловища лёжа на спине) девушек 1-го курса. Для эксперимента нами были взяты две группы по 20 девушек (контрольная и экспериментальная). В группах занятия проводились два раза в неделю, в контрольной по учебной программе, а в экспериментальной - по разработанной нами методике, использование комплекса упражнений из пауэрлифтинга. Наиболее трудно осваиваемым движением в контрольных упражнениях у девушек является сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. К началу эксперимента 55% девушек в контрольной и 60% в экспериментальной группе выполняли упражнение 5 и менее раз или вовсе не могли. Причины невыполнения учебного норматива связаны с недостаточной физической подготовленностью, неуверенностью в возможности выполнения упражнения. Основная нагрузка в этом упражнении приходится на мышцы рук и груди.

Для развития мышц рук и груди мы использовали упражнения: жим лёжа штанги на горизонтальной скамье; жим лёжа штанги на наклонной скамье; французский жим.

Упражнения выполняли по 8-12 раз в 4-5 подходах. Вес подбирали по мере подготовленности девушек и постепенно наращивали. Менее подготовленные занимались с грифом, весом 14кг. Время отдыха между подходами – 2-3 минуты. Для уверенности и правильного выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, мы использовали тренажёр профессора А.П.Перова. Тренажёр для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа прост в использовании и очень эффективен. Упражнения выполняли по 15-20 раз 3-4 подхода. К концу эксперимента (16 занятий) в контрольной группе 40%, а в экспериментальной 100% девушек сдали норматив по сгибанию и разгибанию в упоре лёжа на 5 баллов (13 и более раз).

Вторым по сложности учебным нормативом является прыжок в длину с места. В этом упражнении до начала эксперимента 20% девушек в контрольной и 25% в экспериментальной группе прыгнули с места менее 150 см перед экспериментом. Основная нагрузка в прыжках в длину с места приходится на мышцы ног, спины и брюшного пресса. Для мышц спины мы использовали гиперэкстензии и наклоны с отягощением. Для мышц ног приседания со штангой и выпады с гантелями. Упражнения выполняли по 4-6 раз в 3-5 подходах. К концу эксперимента 75% девушек в контрольной и 100% в экспериментальной группе сдали норматив на 5 баллов (прыжки в длину с места). Они прыгнули 170 см и более.

Наиболее легким контрольным нормативом является поднимание и опускание туловища лежа на спине. В этом упражнении задействованы мышцы брюшного пресса. Для развития этих мышц выполняли поднимание и опускание туловища по 20-30 раз (3-4 подхода), подъем ног на тренажере (до 90°) по 8-10 раз (3 подхода). До начала эксперимента 20% девушек в контрольной и 15% в экспериментальной группе не смогли сдать контрольный норматив на 5 баллов, а к концу 16 недели все 100% в обеих группах сдали на 5 баллов, но результаты в экспериментальной группе были намного выше.

Полученные результаты позволяют считать, что использование методики занятий из пауэрлифтинга является эффективным для повышения уровня физической подготовленности и имеет преимущество над традиционными методами физического воспитания, что нашло подтверждение в результатах повышения

показателей сдачи силовых контрольных нормативов до и после эксперимента (результаты экспериментов в таблице №1). Эксперимент, проведенный нами, показывает, что использование упражнений из пауэрлифтинга позволяют более качественно овладеть двигательными навыками на требуемом учебном нормативном уровне, способствуют повышению физической подготовленности девушек.

Таблица №1.

	Группы	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз			Прыжки в длину			Поднимание и опускание туловища, раз		
		13 и более	6-12	5 и менее	170 и более	150-169	149 и менее	34 и более	20-33	19 и менее
До эксперимента	Контрольная группа	1	8	11	8	8	4	16	3	1
	Экспериментальная группа	1	7	12	6	9	5	17	3	0
После эксперимента	Контрольная группа	8	10	2	15	4	1	20	0	0
	Экспериментальная группа	20	0	0	20	0	0	20	0	0

ЛИТЕРАТУРА:

1. Б.И. Шейко. Пауэрлифтинг. Красноярск, Издательство ООО ИПЦ «КАСС». 2007. С. 3-15.
2. Журнал Железный мир. Киев. № 1, 2. 2014 г.

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛАВАНИЯ

Нижник Г.Н. к.п.н., Столярова Е.П. к.п.н.
ФГБОУ ВПО «ЕГУ», г.Елец, Липецкая обл.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мотивация, плавание, дети, родители, начальная подготовка.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивная мотивация является одной из наиболее актуальных проблем в психологии спорта. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Причинами прихода в спорт могут быть: стремление к самосовершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение духовных и материальных потребностей. На начальном этапе занятия спортом, по мнению А.В. Шаболтас формирование мотивов детерминировано стремлением к достижению целей деятельности, которые ставятся социальным окружением, а именно родителями, тренером, нормами социального одобрения. Мотивами, направленными на сам процесс занятий у юных спортсменов может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, а также получение впечатлений, непосредственных эмоций, связанных со спортивной деятельностью. Мотивами, направленными на результат могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств.

С целью исследования выявления различий в направленности мотивации занятий плаванием детей в возрасте от 7 до 10 лет и их родителей в группах начальной подготовки, занимающихся в ДЮСШ №1 города Ельца, мы использовали следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос и анкетирование, статистические методы.

Результаты нашего исследования показали, что большинство детей (65%) выбрали плавание, в связи с тем, что им нравится этот вид спорта. Родители (55%) больше заинтересованы в том, чтобы их ребенок научился плавать, но главной целью занятий ребенком плаванием они считают укрепление здоровья (44,4%). Тогда, как большинство детей, хотят стать хорошим спортсменом (68%).

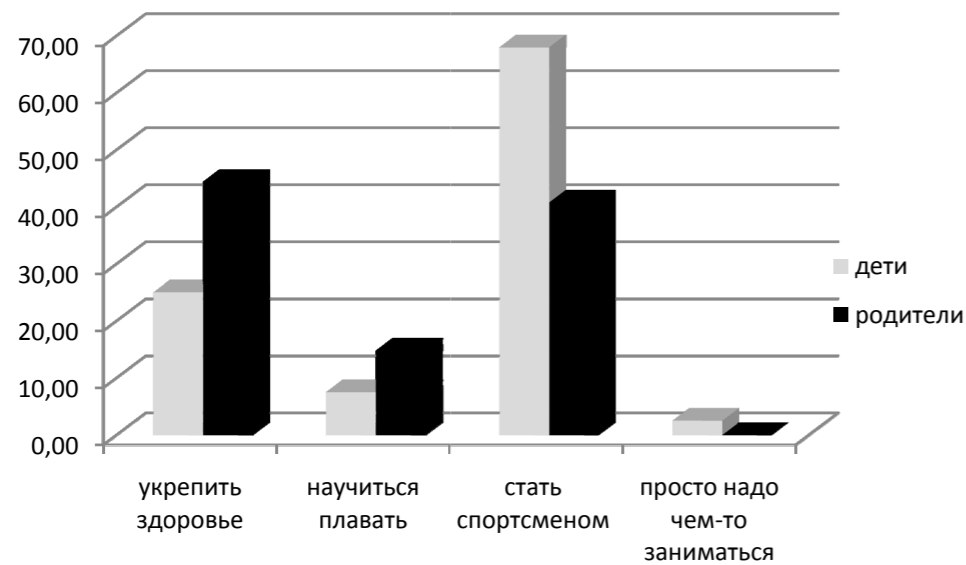


Рис.1. Результаты анкетирования, «С какой целью вы выбрали секцию плавания?»

На вопрос «Как долго вы планируете заниматься плаванием?» дети и их родители были нацелены на достижение высоких результатов (рис.2).

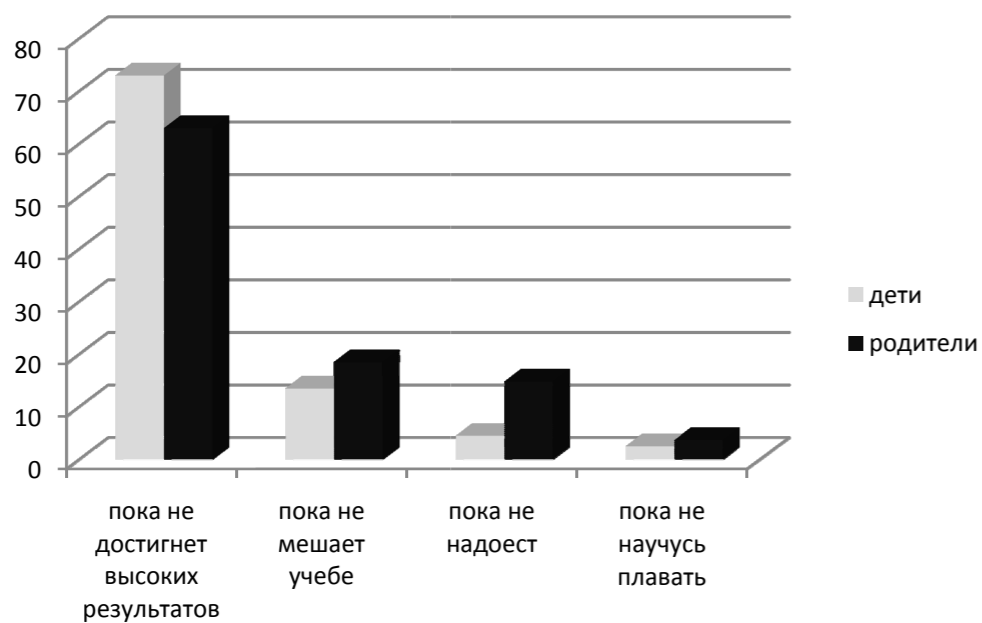


Рис.2 Результаты анкетирования, « Как долго Вы планируете заниматься плаванием?»

Некоторые дети (13,5%) и родители (18,5%) более важным считают успехи в учебе, чем занятия спортом. Стать чемпионам хотят 67,5% детей, а среди родителей только 37% хотели, чтоб их дети добились такого успеха (рис.3).

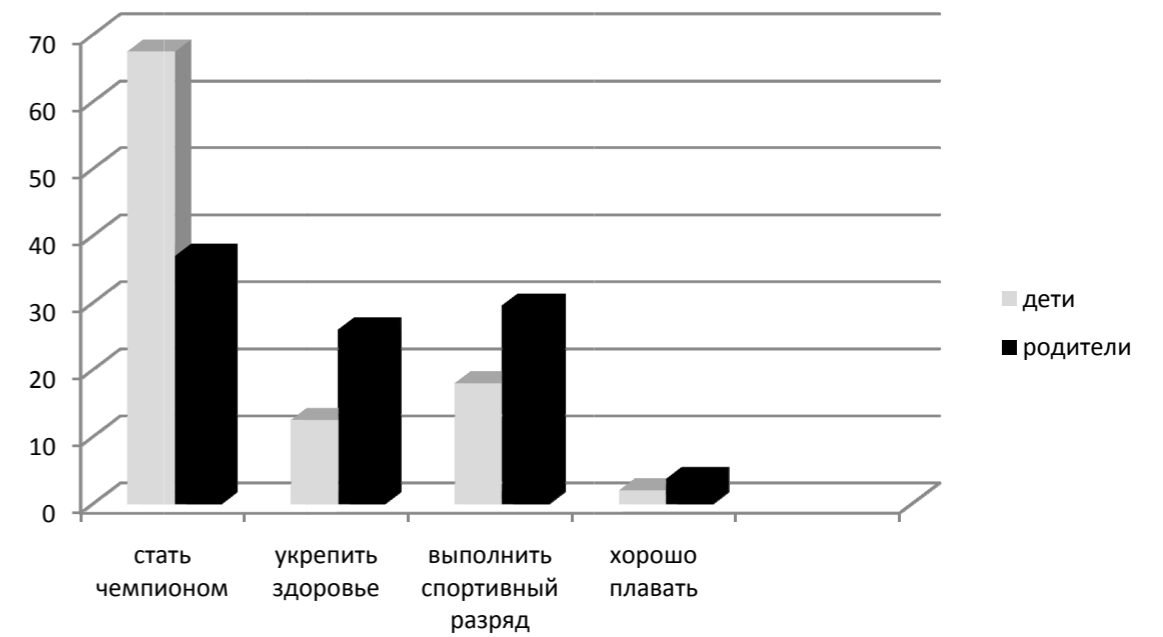


Рис.3 Результаты анкетирования, «Каких успехов вы хотите добиться»

В процессе занятий плаванием детей в первую очередь привлекает участие в соревнованиях(45%), затем сам процесс тренировочной деятельности (27,5%), выполнение спортивных разрядов (22,5%) и 5% детей ответили, что общение с друзьями в группе (рис.4).

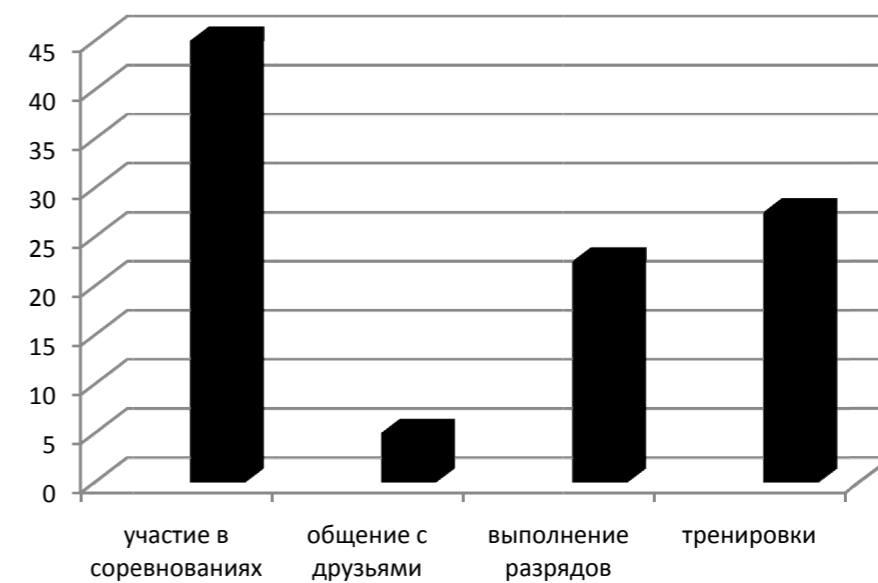


Рис.4. Результаты анкетирования, «Что особенно привлекает вас в занятиях плаванием?»

Результаты исследования свидетельствуют, что основными мотивами для занятий плаванием в группе начальной подготовки для детей являются мотив достижения успеха в спорте, мотив эмоционального удовольствия, мотив физического самоутверждения, а для их родителей наиболее важным является укрепление здоровья детей приобретение жизненно необходимый навык плавания или мотив физического самоутверждения ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.
2. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. - СПб., 1998. - 184 с.
3. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты : учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2005. -142с.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

Понарина О.С. к.п.н.ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец

АННОТАЦИЯ: В статье идет речь о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания студентов вуза неспортивного профиля. Предлагается экспериментальная программа по физической культуре на основе выбранного вида спорта (дзюдо).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дзюдо, студенты вуза, модернизация, экспериментальная программа, адаптивное планирование, физическая подготовка.

Общепринятое мнение о том, что физическая культура и спорт – понятие по назначению и содержанию разные, приносит определенный вред и отдельному человеку, и обществу в целом.

Интеграция на основе общих интересов оказывается наиболее перспективным путем, способным устранить кризисное состояние физической культуры и спорта в современном обществе [1,3].

Внедрение элементов спортивной культуры в физическую культуру создают условия для интенсификации физической подготовки студентов. Формирование принципиально новой концепции многолетней физической подготовки в системе физического воспитания студентов открывает новые возможности для решения различных педагогических задач [1,2,4].

Основой для создания новых прогрессивных технологий физического воспитания может служить адаптивное планирование известных высоких технологий спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания студенческой молодежи [1,5].

Таким образом, речь идет о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания.

Учитывая вышесказанное, мы разработали для студентов вуза неспортивного профиля программу по физической культуре на основе выбранного вида спорта (дзюдо).

Разработка экспериментальной программы осуществлялась на основе результатов ежегодного медицинского осмотра, согласно мониторингу здоровья, анкетному опросу по выявлению физкультурно-спортивных интересов, возможностей материально-технической базы, по результатам тестирования показателей физической подготовленности и основных целей физического воспитания в вузе.

Перед началом очередного этапа исследований проводилось этапное тестирование, по результатам которого вносились соответствующие изменения, предусматривающие корректировку объемов и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки, рассчитанной на развитие физических качеств общего и специального характера.

В программе определены основные задачи физической культуры по годам обучения.

Обязательный курс физического воспитания в системе профессионального образования представлен в объеме 408 часов.

Распределение по годам обучения осуществлялось следующим образом: на первом курсе – 144 час (76 час в первом семестре и 68 во втором); на втором курсе 140 час (68 час в третьем и четвертом 72 час) и на третьем курсе 124 час (72 час - в пятом семестре и 52 час- в шестом семестре).

Распределение времени на изучение разделов учебной программы при трехразовых занятиях в неделю представлено в таблице 1.

Таблица 1. Учебный план по физической культуре для студентов
вуза нефизкультурного профиля (час)

№ пп	Разделы подготовки	I курс		II курс		III курс		Всего часов	
		1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем		
1.	Общая физическая подготовка	20	16	12	12	10	4	74	
2.	Специальная физическая подготовка	10	8	10	10	10	6	54	
3.	Технико-тактическая подготовка	28	26	30	32	34	24	174	
4.	Лекции	6	6	4	4	2	2	24	
5.	Зачетные требования	4	4	4	4	4	4	24	
6.	Соревновательная деятельность	2	2	2	2	2	4	14	
7.	Методико-практическая подготовка	6	6	6	8	10	8	44	
8.	Медицинское обследование	Вне сетки учебного расписания							
ИТОГО		76	68	68	72	72	52	408	

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие разделы учебной программы: 1 - теоретический; 2 - практический и 3 - контрольный.

На теоретический раздел программы отведено 24 часа (12 час.- 1 курс, 2 курс – 8 час. и 3 курс – 4 час.). Содержание теоретического раздела программы предполагает усвоение студентами упорядоченной системы социальных, естественнонаучных и специальных знаний по физическому воспитанию и спорту, формирующих профессиональное мышление будущих специалистов, направленное на активное и широкое использование средств физического воспитания во всех сферах жизнедеятельности. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется в форме сообщений, бесед и лекционных занятий. Содержание теоретической подготовки планируется заранее и проводится в соответствии с намеченным планом.

Содержание данного раздела представлено в таблице 2 и 3.

Таблица 2. Распределение часов теоретического раздела по курсам и темам

№ пп	Наименование тем	I курс		II курс		III курс		Всего часов
		1	2	3	4	5	6	
1 Теоретический раздел								
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вузов	2						2
2	Социально-биологические основы физкультуры	4						4
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		2					2
4	Общая физическая и специальная подготовленность в системе физического воспитания студентов			4				4
5	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2					2
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания		2					2
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений				2			2
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов				2			2
9	Организационно-методические основы работы со взрослым населением в области оздоровительной физической культуры					2		2
10	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте						2	2
ВСЕГО		6	6	4	4	2	2	24

Таблица 3. Тематический план бесед

№	Название темы	Основные понятия
1	Техника безопасности на тренировке	- дисциплина - правила поведения - регламент тренировок
2	Здоровый образ жизни	- критерии ЗОЖ - факторы, влияющие на ЗОЖ
3	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	- характер - физическая подготовленность - адаптация к нагрузкам
4	Поведение в коллективе	- общение в коллективе - поведение на спортивных мероприятиях
5	Профилактика травматизма	- виды травм - причины травм - первая помощь при травмах
6	Самоконтроль	- методы самоконтроля - дневник самоконтроля
7	Средства восстановления после физических нагрузок	- восстановительные средства - баня - массаж, самомассаж
8	Планирование тактики	- виды тактики - выполнение атакующих действий
9	Система кю	- аттестация - требования к технике

10	Правила соревнований	- оценка технических действий - наказания в дзюдо - терминология
11	Основы судейства	- жесты судей - судейство в конкретных ситуациях
12	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения
13	Физические качества	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

Практический раздел делится на два подраздела. Первый подраздел - методико-практический. В программе методико-практический раздел нами представлен в объеме 44 часов (12 час.-1 курс; 14 час. –2 курс и 18 час. –3 курс.)

Содержание данного раздела направлено на формирование у студентов единства знаний и умений по основным физическим, психомоторным и профессиональным качествам, которые необходимы для организации здорового образа жизни и решения задач, возникающих в различных сферах деятельности (таблица 4).

Таблица 4. Методико-практический раздел (час)

№ п/п	Наименование тем	1 курс		2 курс		3 курс		Всего часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	2	2					4
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физкультуры для их направленной коррекции.	2	2					4
3	Основы средства восстановления	2						2
4	Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультурных пауз.			2				2
5	Методика составления и проведения подготовительной части занятия по дзюдо.			2				2
6	Методы самооценки и коррекции осанки и телосложения.		2					2
7	Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.			2				2
8	Методика составления конспекта и проведения учебно-тренировочного занятия по дзюдо.					4	4	8
9	Основные методики судейства соревнований по дзюдо.					4	4	8
10	Методы самооценки специальной физической и технической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные нормативы).				2			2
11	Методы регулирования психоэмоционального состояния во время занятий физкультурой и спортом				2			2
12	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.				2			2
13	Основы методики обучения дзюдо.					2		2
14	Методика составления конспекта и проведения учебного занятия по специальной физической подготовке.				2			2
	Всего часов	6	6	6	8	10	8	44

Второй подраздел (учебно-тренировочный) представлен в объеме 302 час (1 курс – 108 час; 2 курс- 106 час; 3 курс – 88 час).

Практический материал для студентов представлен по следующим разделам: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы технико-тактической подготовки, теория и методика физической культуры, теория и методика дзюдо, самооборона, психологическая подготовка, социально-нравственная подготовка.

Эффективность обучения и совершенствования при прохождении материала во многом зависит от уровня общей физической подготовки (ОФП). Основными задачами ОФП являются развитие и воспитание физических качеств. Нами предлагается для студентов достаточно большое количество упражнений, которые могут выполняться во время урочной, внеурочной и самостоятельной работы.

В специальную физическую подготовку (СПФ) входят упражнения, отражающие специфику дзюдо. Основными задачами СПФ являются развитие и воспитание физических качеств, свойственных данному виду. В дзюдо результат определяется развитием скоростно-силовых, силовых, координационных возможностей, уровнем развития гибкости и специальной выносливости. Раздел СПФ представлен специфическими борцовскими упражнениями.

Технико-тактическая подготовка представлена бросками, приемами борьбы лежа, учи-коми (начальная фаза приема), рандори (свободный поединок)

Теория и методика физической культуры содержит лекционный материал на формирование специальных знаний в области физической культуры, определенный Государственным стандартом.

Теория и методика дзюдо представлена материалом на формирование специальных знаний в области данного вида спорта. Изучаются: история развития дзюдо, техника безопасности, классификация техники, правила соревнований, этикет, аттестационные требования, основы тренировки. А также участие в показательных выступлениях, разбор ошибок, определение путей дальнейшего обучения, демонстрация основных упражнений, инструкторская практика, судейская практика.

В самооборону входит техника боевого раздела дзюдо, которая содержит: освобождение от захватов и защиту от ударов.

Психологическая подготовка представлена материалами для развития психического здоровья. В этом аспекте у студентов воспитываются такие качества, как решительность, настойчивость, выдержка, смелость. А также нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества.

Социально-нравственная подготовка содержит материалы для развития социально-нравственного здоровья. В связи с этим у студентов воспитываются такие качества, как чувство взаимопомощи, дисциплинированности, трудолюбие, инициативность. В результате этого формируются умение контролировать свое психоэмоциональное состояние, навыки бесконфликтного общения в коллективе и устойчивая привычка самовоспитания личности.

На контрольный раздел в программе отведено 38 часов (1 курс -12 час; 2 курс -12 час и 3 курс- 14 час). В качестве результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и нормативы, которые основаны на использовании оптимального минимума двигательной активности. Данные нормативные требования разработаны на кафедре физического воспитания для студентов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую, итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамики физического состояния и физической подготовленности каждого студента.

Мы надеемся, что разработанная нами экспериментальная учебная программа с использованием средств дзюдо покажет более высокую эффективность в сравнении с традиционной (нормативной) программой. И главный ее итог будет – позитивные сдвиги в формировании потребностно-мотивационной сферы студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и методика физ. культуры. – 2003. - №5.
2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и методика физ. культуры. – 1999. - №10.
3. Виленский М.Я. Концептуальные подходы к конструированию гуманитарно-ориентированного образования по физической культуре в вузе // М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Дополнительное образование. – 2004. - №11.
4. Лотоненко А.В. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Н.К. Чуриков // Теория и методика физ. культуры. – 2003. - №4.
5. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, // Теория и методика физ. культуры. – 1998. - №4.

ИССЛЕДОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ПОЕДИНКАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНОВ В БОЕВОМ САМБО

Романов В.В., к.п.н., ст. преподаватель, Васильков И.Е., ст. преподаватель, Васильков А.И., преподаватель,

ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»
Кафедра безопасности жизнедеятельности, теории и методики единоборств
г. Великие Луки, Псковская обл.

АННОТАЦИЯ. В статье определена значимость контроля различных параметров нагрузки на заключительных этапах подготовки к соревнованиям. Рассмотрены возможности применения монитора

сердечного ритма для данных целей. Проведено исследование таких параметров нагрузки как пульсовая стоимость и интенсивность поединков соревновательного характера спортсменов боевого самбо. На основе проведенного исследования представлена оценка построения учебно-тренировочного процесса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: боевое самбо, нагрузка, интенсивность, пульсовая стоимость, монитор сердечного ритма.

ВВЕДЕНИЕ. Боевое самбо в техническом аспекте является достаточно сложным и многообразным видом спорта, который сочетает в себе ударную технику руками и ногами, технику бросков в стойке, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы. Такое разнообразие технико-тактического арсенала предъявляет жесткие требования к общей и специальной физической подготовленности, к ведению соревновательного поединка спортсменов в боевом самбо.

Исследования в области единоборств показывают, что результаты соревновательной деятельности спортсменов в значительной мере зависят от качества построения учебно-тренировочного процесса. Эффективное управление ходом тренировочного процесса в боевом самбо помимо систематической оценки подготовленности спортсмена требует непрерывного контроля различных параметров нагрузки, особенно на заключительных этапах подготовки к соревнованиям [1].

Измерение нагрузки у спортсменов в боевом самбо в специфических условиях соревновательных и тренировочных схваток сопряжено с большими трудностями. Специфика поединка не позволяет определить величину нагрузки в микроцикле по объему и интенсивности как в других видах спорта. Очевидно, в борьбе целесообразно ориентироваться на тот физиологический сдвиг в организме, который вызывает схватка тренировочного или соревновательного характера. Важность такого подхода обусловлена тем, что интегральную оценку способностей бойца к реализации комплекса специфических двигательных навыков в условиях напряженной мышечной деятельности можно надежно оценить только в условиях, моделирующих соревновательный поединок [2, 3].

В методической и специальной литературе достаточно сведений, где проводились исследования по изучению приспособления деятельности сердечно-сосудистой системы к специфическим и не специфическим нагрузкам борцов спортивного самбо. В наших исследованиях регистрация ЧСС проводилась во время тренировочных поединков боевых самбистов.

В связи с этим целью нашего исследования явилось определение уровня интенсивности соревновательных поединков спортсменов боевого самбо в предсоревновательном периоде.

Методика и организация исследования. На основании изложенного выше нами были проведены экспериментальные исследования по изучению особенностей интенсивности соревновательных поединков боевых самбистов с применением монитора сердечного ритма в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Исследование проходило на базе ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», во время учебно-тренировочного процесса в предсоревновательном периоде. В исследовании приняли участия 5 студентов-самбистов специализирующихся в боевом самбо и имеющих спортивную квалификацию кмс и мс.

Во время наблюдений применялся монитор сердечного ритма Polar TeamSystem, который представляет собой инструментальную методику группового контроля, состоящую из 10 комплектов передающих устройств Polar, интерфейсного зарядного устройства и пакета программного обеспечения PolarPrecisionPerformance. Интервал записи ЧСС составляет 5 секунд.

Методика проведения одиночного исследования заключалась в следующем: до тренировки за 20 мин. регистрировался участник исследования, которому одевалось передающее устройство. После тренировочного процесса спортсмен снимал датчик.

За время исследования было проанализировано 3 поединка соревновательного характера.

Результаты исследования. Проведенные исследования показали, что применение монитора сердечного ритма позволяет определять пульсовую стоимость и индивидуальную реакцию спортсменов на интенсивность отдельных элементов тренировочной нагрузки, моделирующих соревновательную деятельность.

Общее время тренировки составило 112 минут. Время схваток соревновательного характера - 15 мин (12%). При построении тренировочного процесса между поединками был предусмотрен отдых (3 мин), который обеспечивал восстановление работоспособности после тренировочной нагрузки, служил одним из средств оптимизации эффективности нагрузки.

В таблице 1 представлена пульсовая стоимость фрагмента ударного тренировочного микроцикла боевых самбистов.

Таблица 1. Пульсовая стоимость соревновательных поединков спортсменов боевого самбо

Фрагменты тренировочного микроцикла	Время работы (мин. сек.)	Время отдыха (мин. сек.)	T.P.	X.M.	M.P.	E.P.	H.H.
			Пульсовая стоимость с/с				
1-я соревновательная схватка	5	3	1106	1248	1132	1210	942
2-я соревновательная схватка	5	3	1234	1249	1035	1229	1145
3-я соревновательная схватка	5	3	1467	1356	1254	1598	1297

Пульсовая стоимость схваток соревновательного характера колебалась от 942 с/с - Н.Н. до 1598 с/с - Е.П. Интенсивность соревновательных поединков зафиксированная с помощью монитора сердечного ритма Polar TeamSystem была различной.

Так, Т.Р. - провел 3 поединка по 5 мин., интенсивность колебалась соответственно - 148, 156, 168 уд./мин. в среднем за поединок; Х.М. - провел 3 поединка по 5 мин. интенсивность была зафиксирована соответственно - 154, 156, 161 уд./мин. в среднем за схватку; М.П. - провел 3 поединка с интенсивностью - 149, 144, 154 уд./мин. в среднем за схватку; Е.П. - провел 3 поединка с интенсивностью - 151, 152, 173 уд./мин. в среднем за каждую схватку; Н.Н. - провел 3 поединка с интенсивностью - 137, 150, 155 уд./мин. в среднем за каждую схватку.

На рисунке 1 представлены индивидуальные показатели интенсивности поединков у 5 самбистов квалификации кмс и мс.

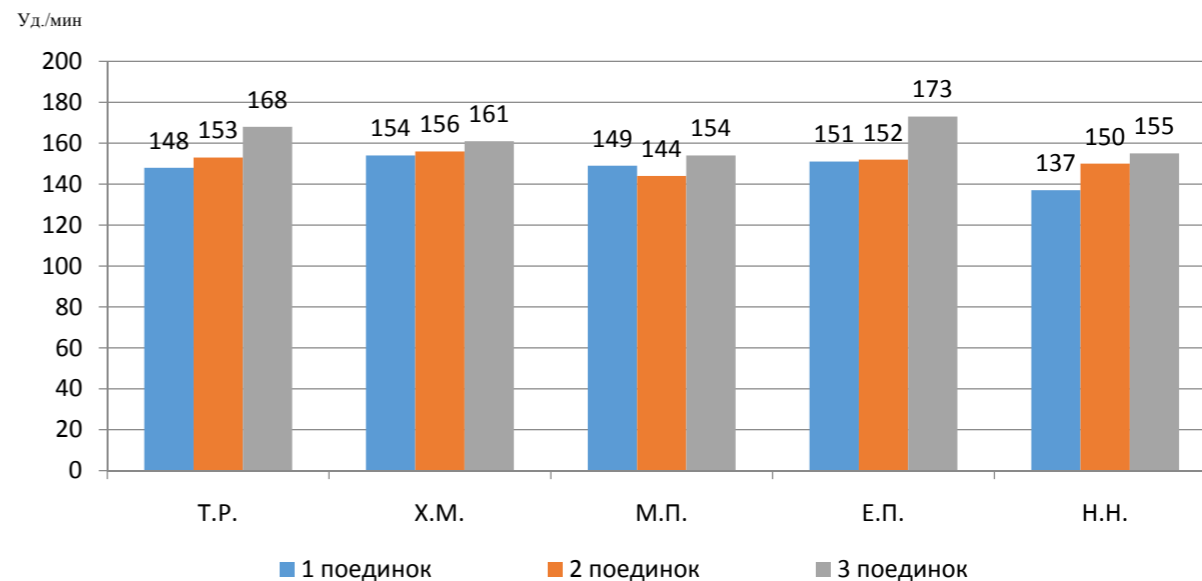


Рис.1. Интенсивность поединков соревновательного характера бойцов-самбистов

ВЫВОДЫ. Таким образом, в данном исследовании интенсивность нагрузки оценивалась как средняя и большая. При этом некоторые поединки соревновательного характера у отдельных бойцов боевого самбо протекали с малой интенсивностью, возможно, это является следствием неправильного подбора партнера на схватку. В целом, данная нагрузка соответствует возможностям спортсменов и является оптимальной, не вызывая утомления занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
2. Кулик, Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов / Н.Г. Кулик. – М.: Анита пресс, 2007. - 123 с.
3. Кулик, Н.Г. Частота сердечных сокращений как индикатор величины физической нагрузки / Н.Г. Кулик. - Сборник труд.: «Актуальные проблемы спортивной борьбы», Москва 1998. – 145 с.

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Суханова Д.Н.,
ФГБОУ ВПО «ЧГИФК» г. Чайковский, Пермский край

Для успешной деятельности в каждом виде спортивного туризма необходиморазвитие специальных двигательных способностей. Например, для туристов-велосипедистов, лыжников, пешеходников особенно важна специальная выносливость и сила ног, для туристов-водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук. Способность ккоординации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам, так как именно они зачастую определяют успешность преодоления естественных препятствий.Несмотря на то, что спортивный туризм нельзя отнести к сложно координационным видам спорта, удельный вес влияния координационных способностей на спортивный результат достаточно высок. Это подчеркиваютв своих работах А.А. Востриков [1], П.Т. Собенко [4],Р.Р.Магомедов [3],С.А. Чернавина и Н.А. Евшель[5].

На первом этапе исследований по разработке инновационной педагогической технологии по формированию координационных способностей юных туристов многоборцев был проведен опрос ведущих

специалистов по туристскому многоборью Пермского края. В опросе приняло участие 9 тренеров, высшей категории со стажем работы в среднем 17,5 лет.

Цель исследования состояла в обосновании значимости развития координационных способностей юных туристов на этапе начальной подготовки.

Опросник включал в себя перечень технических этапов, включаемых в соревнования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Перечень этапов составлен на основе работы Д.А.Мельникова[2]. Опрашиваемые по восьми бальной системе оценивали вклад в успешное прохождение того или иного технического этапа двигательных способностей, а также составляющих их элементов. В таблице 1 представлена часть опросника.

Таблица 1. Опросник по оценке вклада двигательных способностей на успешное преодоление технических этапов

Технические этапы в пешеходном туризме	Координационные способности					Быстрота	Выносливость	Сила
	Равновесие	Вестибулярная устойчивость	Согласование действий	Пространственная ориентация	Ритм			
1. Подъём по склону с альпенштоком								
2. Параллельные перила								

В опросник были включены следующие этапы: подъём по склону с альпенштоком; спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями, командой; спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями, командой; переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных судьями, командой; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей; траверс склона с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, командой; параллельные перила; навесная переправа; транспортировка «пострадавшего»; преодоление скального участка; вязка узлов; маятник на веревке.

Мнение опрошенных при оценке всех этапов представлено на рисунке 1, где большее количество баллов отдано быстроте и координационным способностям.

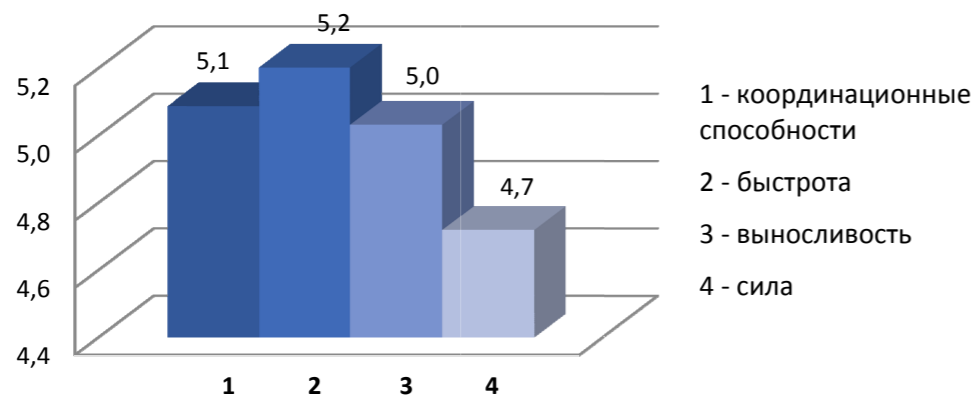


Рис. 1 Результаты оценки вклада двигательных способностей в результат прохождения трассы.

Несколько иное соотношение влияния двигательных способностей на спортивный результат наблюдается при оценке прохождения технически сложных этапов (рисунок 2). На первое и второе место выходят быстрота и выносливость. С чем это связано?

Во-первых, скорее всего, речь идет о скоростной выносливости, так как работа при прохождении туристической полосы препятствий выполняется в зоне субмаксимальной мощности.

Во-вторых, координационные способности как бы «вплетены» в двигательные действия и представляют процесс управления этими двигательными действиями. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет быстро, точно, целесообразно, экономно и наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Они характеризуются точностью управления силовыми, скоростными, пространственными и временными параметрами.

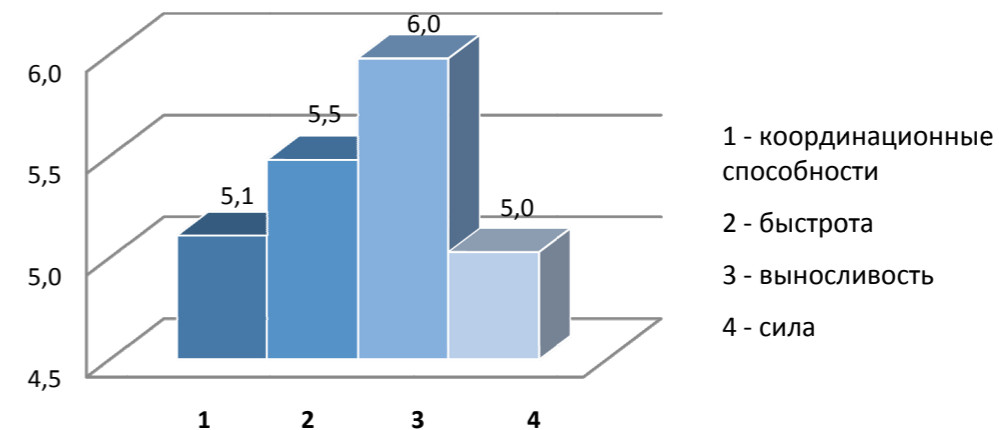


Рис. 2 Результаты оценки вклада двигательных способностей в результат прохождения трассы на сложных этапах.

Опрошенные тренеры в целом на одном уровне оценивают роль отдельных координационных способностей на прохождении полосы препятствий (рис. 3).

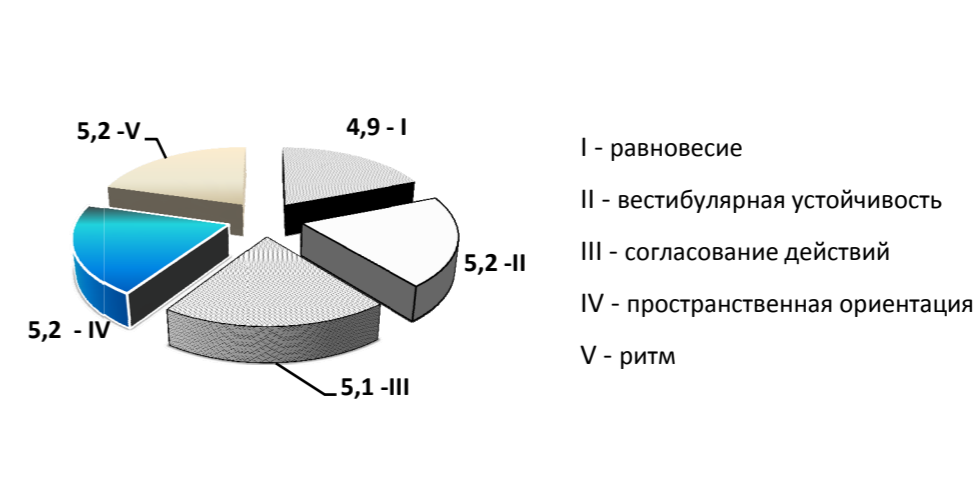


Рис. 3 Результаты оценки вклада координационных способностей в результат прохождения трассы.

Анализ литературных источников и опрос ведущих специалистов в спортивном туризме позволяет говорить, во-первых, о значимости развития координационных способностей у юных туристов, во-вторых, о необходимости комплексного их развития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вострикова А.А. Уровень развития координационных способностей и гибкости у туристско-спортсменов // Спортивно-ориентированное физическое воспитание - новая педагогическая технология XXI века: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (4 апреля 2014 г.). - ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. - С.34-38
2. Мельников Д.А. Техника и тактика туристического многоборья: Учебное пособие / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2013. - 126 с.
3. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата: дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 : Ставрополь, 1998 199 с
4. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: "Здоровье", 1986.
5. Чернавина С.А., Евшель Н.А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом // Физическая культура в школе. - 2012. - №4. - С.56-57.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ МУЖЧИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Чернышева Е.Н., к.п.н., профессор
Прянишникова О.А., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки
Никитушкин В.Г., д.п.н., профессор МПИФК, г. Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательная активность, электромиограмма, биоэлектрическая активность, двигательная подготовленность, атлетическая гимнастика.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе развития общества становится актуальной проблема эффективной организации двигательной активности человека, как одной из составляющих здорового образа жизни, основанной на результатах комплексного контроля различных состояний подготовленности с использованием современной диагностической аппаратуры и компьютерных программ, которым в настоящее время уделяется пристальное внимание.

Выполнение любого физического упражнения предъявляет к деятельности отдельных органов, функциональных систем и организма в целом определенные, характерные, специфические для данного упражнения функциональные запросы. Соответственно этим запросам возникает совокупность специфических реакций в деятельности организма в целом и, прежде всего, его ведущих функциональных систем и механизмов, осуществляющих выполнение конкретного физического упражнения.

Выполнение различных упражнений требует проявления разных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, выносливости. Однако для каждого упражнения следует выделять ведущее физическое двигательное качество, уровень развития которого определяет успешность выполнения целостного двигательного действия. Совершенно очевидно, что взаимосвязь различных проявлений жизнедеятельности организма может осуществляться лишь при соответствующем формировании центральных координационных механизмов. Эти механизмы не являются врожденными, они возникают и формируются во время индивидуального развития и в процессе выработки двигательных навыков. В связи с этим актуальными являются исследования, расширяющие представление о координации движений на основе изучения электромиографических характеристик работы мышц при выполнении физических упражнений силового характера, выявления закономерностей формирования целенаправленных действий, механизмы их адаптации в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Целью нашей работы являлось исследование амплитудных характеристик электромиограммы мышц при выполнении упражнений силового характера у мужчин первого зрелого возраста.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования использовали современный 16-ти каналный электромиограф «MegaWinME 6000» (Финляндия, 2008), обеспечивающий исследование биоэлектрических потенциалов скелетных мышц. В процессе исследования изучались амплитудные характеристики скелетных мышц при расслаблении и предельном напряжении мышц наиболее активных при выполнении упражнений силового характера посредством электромиографии (ЭМГ).

Методика основана на регистрации биоэлектрической активности (БЭА) мышц с помощью накожных электродов. Использовались биполярные дисковые электроды с электродным расстоянием 2 см. Выбор места расположения электродов осуществлялся с учетом безопасности тестирования, оценки биоэлектрической активности наибольшего количества двигательных единиц исследуемой области тела, отсутствия артефактов при записи ЭМГ и помех движению мужчин при выполнении упражнения. Электроды располагались: на дельтовидной мышце (передние пучки), двуглавой мышце плеча, трапециевидной мышце, широчайшей мышце спины, большой грудной мышце; длинной мышце спины; четырехглавой мышце бедра; икроножной мышце.

Порядок вовлечения в сокращение новых двигательных единиц при напряжении мышцы зависит от ее функциональных особенностей, макроскопического строения. Общие закономерности определяются физической нагрузкой, которую мышца испытывает при выполнении работы. В зависимости от дозированной нагрузки работают тонические или фазические двигательные единицы. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на PC Pentium 4 с операционной системой Windows XP Professional при помощи пакетов программ Microsoft Excel. В исследовании приняло участие 26 мужчин первого зрелого возраста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ. Разработка и совершенствование методики занятий оздоровительной направленности средствами атлетической гимнастики неразрывно связаны с получением объективной информации о физиологических процессах, происходящих в нервно-мышечном аппарате, механизмах управления движениями под воздействием различных отягощений. Одним из объективных методов получения данной информации является электромиография, которая позволяет изучить проявление интегративной биологической активности мышцы, отражающей её функциональное состояние и деятельность, степень синхронизации активности движений [1,2,4].

Многие исследования [2,3,5] указывают на то, что нервная регуляция обеспечивает проявление мышечной силы за счет увеличения частоты нервных импульсов, поступающих в скелетные мышцы от мотонейронов. Характер нервных импульсов изменяет силу сокращения мышц:

- 1) увлечением числа активных двигательных единиц, когда происходит вовлечение быстрых и более возбудимых двигательных единиц;
- 2) переходом от слабых одиночных сокращений к сильным сокращениям мышечных волокон по мере увеличения частоты нервных импульсов;
- 3) увеличением синхронизации двигательных единиц, приводящей к одновременной тяге всех активных мышечных волокон;
- 4) увеличением мышечной координации, в результате чего сила мышцы растет при одновременном расслаблении ее антагонистов или уменьшается при одновременном сокращении других мышц, а также увеличивается при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами антагонистами [2,3,5].

На основе регистрации поверхностной электромиограммы нами исследована биоэлектрическая активность мышц. Исследование амплитуды ЭМГ до проведения педагогического эксперимента не выявили достоверных различий между мужчинами контрольной и экспериментальной групп по исследуемому показателю.

После педагогического исследования наиболее значительные величины средней амплитуды ЭМГ в исследуемых мышцах регистрировались при выполнении силовых упражнений с максимальной мощностью у мужчин зрелого возраста. При максимальном напряжении у мужчин амплитудные характеристики проявлялись в следующем порядке: мышцы верхнего плечевого пояса, большие грудные, широчайшая мышца спины, мышцы бедра, мышцы ягодиц, икроножная мышца;

-дельтовидная мышца левого плеча (передние пучки), двуглавая мышца плеча левой руки, трехглавая мышца плеча правой руки, широчайшая мышца спины (левая), большая грудная мышца (левая сторона) наблюдались положительные изменения в пределах 26,1-28,3% ($p < 0,05$);

-дельтовидная мышца правого плеча (передние пучки), трехглавая мышца левого плеча, дельтовидная мышца левого плеча (задние пучки) изменения составили (20,0-21,4%) ($p < 0,05$).

При выполнении мужчинами упражнения - приседания со штангой производилась регистрация поверхностной ЭМГ мышц спины, бедра и голени. Временные параметры выполнения упражнения определялись по длительности проявления активных фаз биоэлектрической активности исследуемых мышечных групп. Выполнение упражнения проводилось по команде с фиксацией исходной и финальной позы [1,2,5].

Анализ результатов показал, что общие закономерности изменения биоэлектрической активности зависят от нагрузки, которую испытывает мышца: чем больше проявление силы, тем выше амплитуда ЭМГ [4].

Изучение средних значений амплитуды электромиограммы всех исследуемых мышечных групп за время выполнения двигательного действия позволяет установить достоверное повышение данного показателя при увеличении отягощения в пределах 50% - 90% ($p < 0,05$). Доля биологической активности регистрируются с мышц бедра 52-37 %; мышц спины 27-40%, мышц голени 9- 21% ($p < 0,05$) [5].

Учет результатов биоэлектрической активности может использоваться при построении методики оздоровительных занятий по атлетической гимнастике. Увеличение доли биоэлектрической активности мышц спины и голени, реализующих проявление активных движений при выполнении физических упражнений силового характера с использованием около предельных отягощений, позволяет говорить о возрастающем влиянии механизмов обеспечения позы на результат двигательного действия.

ВЫВОДЫ.

1. В результате исследования следует отметить, что занятия атлетической гимнастикой позволили улучшить функциональные возможности мужчин первого зрелого возраста, а характер электроактивности зависит от уровня их двигательной подготовленности. При выполнении упражнений силового характера (с учетом индивидуальных особенностей занимающегося контингента) в работу включается большее количество двигательных единиц, и синхронизация работы их возрастает, об этом свидетельствует ярко выраженный пик активности в основной фазе движения.

2. При помощи электромиографического исследования, возможно, определить эффективные элементы рациональной техники выполнения упражнений силового характера. Электромиографические исследования направлены на выявление уровня напряжения мышц, которые участвуют в движении, выступают критериями подбора упражнений с учетом специфики основного двигательного действия и предоставляет возможность оценить интенсивность воздействия упражнений силовой направленности на конкретные мышцы занимающегося контингента.

3. При выполнении упражнений силового характера с предельным и околопредельным отягощением у мужчин первого зрелого возраста отмечено увеличение биоэлектрической активности исследуемых мышц. При выполнении дозированной физической нагрузки, отмечено достоверное снижение длительности мышечной активности у мужчин первого зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта /Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б.Трембач. - Краснодар: Экоинвест, 2001.- 204с.
2. Латаш, М.Л. Переключение тонического вибрационного рефлекса в мышцах плеча /М.Л. Латаш // Физиология человека. -1994.- т.20.- № 5.- С. 56-60.

3. Лупандин Ю.В. Влияние поздних тонических рефлексов на активность дельтовидных мышц человека /Ю.В. Лупандин, А.Ю. Мейгал, О. Хяннинен // Физиология человека. -1995.- т. 21.- № 3.- С. 75-80.

4. Самсонова, А.В. Электрическая активность мышц при выполнении силовых упражнений /А.В. Самсонова// Материалы V Международного конгресса «ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ». – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 343-344.

5. Чермит, К.Д. Электромиографическая характеристика приседания со штангой в пауэрлифтинге /К.Д. Чермит, А.В. Шаханов, А.Г. Заболотный, А.В. Тхагова// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – вып.4. – С.84-89.

РАЗДЕЛ IV.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ А

Бычкова Ю.Е., аспирант, Щербинина Ю.Л., доцент, КПП
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, туризма и молодежной политики, кафедра ТиМ АФК, г. Москва

АННОТАЦИЯ.Анализируя динамику состояния здоровья детей, начинающих обучение в первом классе, т.е. 6-7 лет, можно сделать вывод, что показатели их здоровья постоянно ухудшаются. Организация занятий с детьми специальной медицинской группы А в образовательных учреждениях требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределения интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение учебного дня и недели. В работе дано обоснование методике адаптивной физической культуры для детей специальной медицинской группы А, включающей в себя следующие элементы: работа на тренажерных устройствах, постановка диафрагмального дыхания, упражнения с использованием фитболов, медицинболов, упражнения без предварительного показа; упражнения с исключением афферентной информации, ознакомление с различными видами спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа А, здоровье, физическая подготовленность, дифференцированный подход, заболеваемость, отклонения в состоянии здоровья.

Сегодня в школах, гимназиях и лицеях большой процент детей имеет отклонения в состоянии здоровья, которые предусматривают ограничения объема физической нагрузки в силу имеющейся нозологии. Организация занятий с детьми специальной медицинской группы А в образовательных учреждениях требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, имеющиеся заболевания на момент поступления в школу, распределения интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение учебного дня и недели.

Среди причин ухудшения состояния здоровья школьников можно выделить:

- социально-экономические факторы, вследствие которых многие семьи не в состоянии обеспечить необходимый уход за детьми;
- увеличение учебной нагрузки;
- недостаточная адаптация учебного процесса к индивидуально-психофизиологическим особенностям детей.

В связи с этим актуальным является разработка комплексной методики адаптивной физической культуры для детей начальной школы, отнесенных к специальной медицинской группе А (СМГ А).

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать имеющиеся программы и методики АФК с целью выявления особенностей планирования, построения и проведения уроков с детьми специальной медицинской группы А.
2. Выявить исходные показатели физического развития и физической подготовленности детей СМГ А.
3. Разработать методику занятий адаптивной физической культуры, способствующую улучшению функционального и психофизического состояния детей СМГ А.
4. В педагогическом эксперименте оценить эффективность методики адаптивной физической культуры для школьников СМГ А.

Серьезные отклонения в состоянии здоровья школьников, слабая физическая подготовленность требуют углубленной разработки современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию. С этой целью нами:

- разработана и обоснована структура, а также содержание методики адаптивной физической культуры для детей начальной школы СМГ А в условиях общеобразовательной школы при проведении трех занятий в неделю;
- на первом этапе определено и обосновано повышение объема двигательной активности на занятиях адаптивной физической культурой для детей СМГ А при трех занятиях в неделю.

Наш эксперимент проводился на занятиях с детьми, относящихся к СМГ А в основной сетке часов, т.е. на уроке физической культуры. Исследование проводилось на базе ГОУ ЦО №1998 «Лукоморье». Была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), численность которой составляла 10, что позволяло использовать индивидуально подобранные физические упражнения при различных заболеваниях, а также позволило дифференцированно подходить к каждому школьнику. Занятия проводились в малом спортивном зале, кабинете ЛФК, тренажерном зале. Для сравнения была сформирована контрольная группа (КГ), в которую вошли 10 школьников, отнесенных, также, к специальной медицинской группе А, которая занималась по стандартной программе по физической культуре для СМГ.

При организации исследования важным являлось то, что учебный процесс на уроках физической культуры с детьми СМГ А должен носить, прежде всего, оздоровительно-корректирующую направленность с решением следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся, наличие строго дифференцированного подхода к занимающимся с обязательным учетом характера и тяжести заболевания, их функциональных возможностей;
- развитие основных двигательных качеств с учетом индивидуальных особенностей учащихся, а именно, конституционно-типологических особенностей телосложения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Физическое развитие детей определялось по показателям длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Исследования показали, что у школьников специальной медицинской группы большинство показателей физического развития в пределах возрастной нормы. Исключение составили показатели жизненной емкости легких, которые ниже нормы. Сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп при первичном обследовании выявили их однородность. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Исходные показатели антропометрических данных школьников в КГ (n=10) и ЭГ (n=10) до эксперимента

№ п/п	Показатель	КГ Хср ± σ	ЭГ Уср ± σ	Т-критерий Стьюдента
1.	Рост, см	122±2,9	120±2,7	0,3
2.	Вес, кг	25±2,02	28± 3,0	0,2
3.	Экспирсия грудной клетки, см	5± 1,5	3± 1,7	0,2
4.	ЖЕЛ, л.	1100± 1,6	1000± 1,8	0,15

Для оценки функционального состояния школьников, использовались только те тесты, которые не имели противопоказаний у занимающихся. Анализ исходных показателей физической подготовленности не выявил статистически достоверных различий (p>0,05) по большинству показателей в группах, задействованных в экспериментальной части исследования, что указывает на однородность групп в начале эксперимента. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Исходные показатели физической подготовленности школьников в КГ (n=10) и ЭГ (n=10) до эксперимента

№ п/п	Показатель	КГ Хср ± σ	ЭГ Уср ± σ	Т-критерий Стьюдента
1.	Силовая выносливость мышц спины, с	8,6± 2,1	8,7± 1,3	0,1
2.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса, с	10,1± 2,1	9,8± 1,5	0,2
3.	Опороспособность (правая нога), с	3,1± 0,8	2,7± 0,7	0,3
4.	Опороспособность (левая нога), с	2,1± 0,8	1,5± 0,4	0,4

Разработанная методика включает в себя:

1. Теоретический учебный материал - основы здорового стиля жизни (закаливание, питание, режим дня, двигательная активность и др.), методики массажа, аутотренинга.
2. Практические элементы с учетом имеющихся заболеваний:
 - работа на тренажерных устройствах, позволяющих точно дозировать нагрузку на отдельные группы мышц и связок, обеспечивая правильный режим занятий;
 - постановка диафрагмального дыхания, снимающего напряжение при выполнении упражнений. Это предотвращает повышение внутричерепного и внутрибрюшного давления, перегрузки сердечно-сосудистой системы, улучшает вентиляцию легких и общее кровообращение;
 - упражнения с использованием фитболов (при отсутствии противопоказаний);
 - упражнения без предварительного показа; поддержание равновесия на подвижной опоре, упражнения с исключением афферентной информации (зрения, слуха). Для развития координации включаются упражнения с мячами и медицинболами.
 - Ознакомление с различными видами спорта.

Специально подобранные комплексы упражнений для каждого ребенка в отдельности, регулярно применяемые в сочетании с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивными и подвижными играми, позволяют акцентировано и целенаправленно воздействовать на уровень здоровья, повышать умственную и физическую работоспособность. Материал методики включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого ученика, его мотивы, интересы, потребности. Выполнение всех разделов программы – выводит учащихся на уровень государственного образовательного стандарта.

После трех месяцев эксперимента мы получили промежуточные результаты и смогли сравнить исходный уровень физического развития и динамику антропометрических показателей у детей после занятий по разработанной методике. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3. показатели антропометрических данных школьников в КГ (n=10) и ЭГ (n=10) после 3-х месяцев эксперимента

№ п/п	Показатель	КГ Хср ± σ	ЭГ Уср ± σ	T-критерий Стьюдента
1.	Рост, см	122,5±2,7	120,4±2,0	0,4
2.	Вес, кг	28±2,0	29,5± 2,0	0,1
3.	Экскурсия грудной клетки, см	5,5± 1,1	3,7± 1,5	0,2
4.	ЖЕЛ, л.	1200± 1,5	1150± 1,6	0,2

В течение 3-х месяцев эксперимента прослеживается динамика антропометрических показателей детей обеих групп с достоверными различиями. Дети развиваются в соответствии с возрастными показателями, специфической реакции на получаемые нагрузки не отмечается.

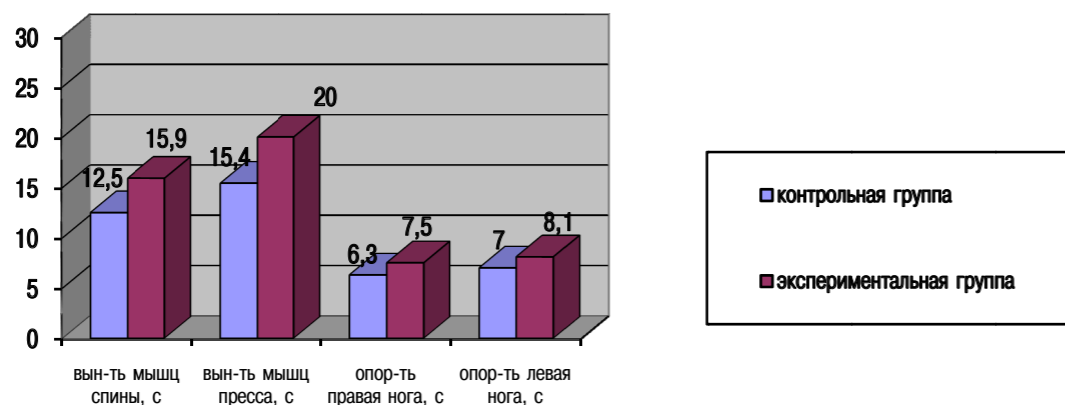


Рис. 1. Данные физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп после 3-х месяцев проведения эксперимента.

Как видно из рисунка 1, у детей экспериментальной группы, занимающихся по разработанной нами методике, отмечено достоверное увеличение показателей по всем признакам, характеризующим физическую подготовленность. Наибольший прирост отмечается в показателях силовой выносливости мышц спины (9,2 пункта) и силовой выносливости мышц брюшного пресса (10,2 пункта). Опороспособность правой и левой ног увеличилась более чем в 2 раза. Такие результаты говорят об эффективности подобранных средств и методов для проведения занятий адаптивной физической культурой с детьми специальной медицинской группы А.

ВЫВОДЫ. На основании вышеизложенного установлено, что методика адаптивной физической культуры, основанная на комплексном применении средств физического воспитания, лечебной физической культуры и дифференцированного подхода, способствует приросту показателей физической подготовленности детей СМГ А, а следовательно повышению их функциональных показателей и развитию адаптационных механизмов. Данные, полученные в ходе эксперимента, являются не окончательными.

В настоящий момент эксперимент продолжается, и на основании вновь поступающих данных, можно будет проследить более яркую динамику показателей физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. - М.: Гелиос, 2010. С. 272.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2009. С.157.
3. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. - М.: Магистр, 2007. С 224.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В ДВОРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Волокитин А.В., преподаватель
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт по месту жительства, массовый спорт, дворовый спорт.

В последние пять лет в нашей стране появились тенденции возрождения массового спорта. Это подтверждает государственный проект Российской Федерации. Министерство спорта разработало федеральную

программу развития массового спорта на 2006-2015 годы. Именно массового, ориентированного на всё население и прежде всего на молодёжь. Одна из форм массовости - спортивный досуг, отвечающий потребностям каждого человека. Такая форма досуга способна воспитать у населения страны стремление к здоровому образу жизни, занять молодёжь интересным для неё делом. Этой идее служат спортивные клубы, не фитнес-клубы для избранных, а доступные каждому и, в первую очередь, школьникам, независимо от денежных средств их родителей. Клубы объединяют любителей разных видов спорта. В них дети не только занимаются спортом, но и общаются.

Приведем пример. Лет десять назад в Юго-Восточном административном округе Москвы родилось детское спортивное движение «Выходи во двор - поиграем!». В этой идее проглядывается модель, в основе успешной деятельности которой союз тренера-педагога, родителей и ребёнка. Реализовалась идея в развитии клубов и секций во дворах, в досуговых помещениях по месту жительства.

Содержанием деятельности стало развитие массовых видов спорта для детей, подростков и молодёжи, организация спортивных соревнований, турниров, чемпионатов, праздников. Для воплощения этого проекта потребовались месяцы упорного труда, желание всеми силами избежать формализма. Так, в 2013 году программа Юго-Восточного административного округа Москвы «Выходи во двор - поиграем!» получила большой общественный резонанс, была поддержана средствами массовой информации. Сегодня призыв «Выходи во двор - поиграем!» звучит в каждом районе г. Москвы. Дворовый спорт вышел на новый уровень, привлекая детей не только по дворовому признаку. Лозунгом программы становится «Мы верим в каждого!».

Занятия спортом для некоторых ребят стали основой профессионального выбора. Придя в клуб, ребёнок постепенно идёт по возрастным ступенькам к «дворяткам», к «игровикам», а затем поднимается на ступеньку «мастера», в дальнейшем он может стать тренером (конечно, при соответствующей профессиональной подготовке), затем дорасти до менеджера клуба, главного менеджера, управляющего несколькими клубами.

В нашей стране существуют некоторые проблемы, связанные с популяризацией физической культуры и массового спорта:

- на федеральных телеканалах отсутствуют телепередачи о массовом спорте, транслируются лишь спортивные шоу-проекты развлекательного характера и футбольные и хоккейные матчи, больше привлекающие болельщиков;
- на телевидении отсутствует социальная реклама, направленная на вовлечение молодежи в занятия физической культурой;
- в школах отсутствуют спортивные «пятиминутки», поэтому только на занятиях физической культуры школьники могут получать физическую нагрузку;
- в регионах строятся спортивные комплексы, но гораздо меньше внимания уделяется массовому и дворовому спорту, существует минимальное количество городских праздников, посвященных спорту с массовым участием молодежи.

Для того чтобы решить проблемы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи, в стране начинают функционировать проекты и программы, направленные на решение этого вопроса. В качестве примера, можно привести такие проекты как «Дворовый тренер» и «Спортивные площадки для дворовой молодежи», созданные и реализуемые «Единой Россией» в некоторых регионах Российской Федерации.

В настоящее время большим преимуществом является то, что на спортплощадках можно установить освещение, что позволит ребятам играть, тренироваться тёмными вечерами. Оснащение асфальтовым покрытием площадок даст возможность играть в спортивные игры значительную часть осени и весны. Сегодня доступны для развития такие виды спорта, как настольный теннис, теннис, бадминтон, которые позволяют привлечь к дворовому спорту представителей женского пола.

Основной недостаток, препятствующий эффективному развитию дворового спорта в России – это чрезмерная зависимость от государства, многочисленности параллельных органов управления и финансирования, а также в излишнем бюрократизме. Крайняя централизация управления спортом в нашей стране препятствует появлению стимулов к поиску альтернативных источников финансирования, тогда как общество в целом, а не только спортивные структуры, заинтересовано в развитии дворового спорта. А ведь в результате занятий физкультурой и спортом расширяется кругозор человека, развиваются интеллектуальные и физические возможности.

Со временем по мере развития дворового спорта вполне реальным видится создание во многих дворах (секторах) до десяти спортивных команд.

Таким образом, в качестве заключения можно отметить, что:

- спорт как общественное явление присутствует на всех ступенях развития человеческого общества;
- спортивная игровая деятельность разносторонне влияет на развитие человека.

Погружаясь в игру, спортсмен добровольно берет на себя определенные обязательства, выполнение которых необходимо для достижения результата. Обязательства основаны на требованиях к способам выполнения двигательных действий, взаимодействию с людьми и предметами окружающей действительности.

Возрождение дворового спорта в любом населённом пункте даст возможность сделать доступными оздоровительные тренировки, спортивные игры для людей всех социальных слоёв, всех возрастов, приведёт

к тому, что в молодёжной среде станут популярными и престижными не вредные привычки, а занятия физической культурой и спортом! В конечном счёте развитие дворового спорта приведёт к созданию нового – здорового образа жизни, здорового общества!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Партийный проект «Единой России» «Дворовый тренер» [Электронный ресурс]: Всероссийская федерация школьного спорта. - <http://school-sports.ru/>
2. Партийный проект «Единой России» «Спортивные площадки для дворовой молодежи» [Электронный ресурс]: Партийные проекты «Единой России» - <https://proj.edinros.ru/>

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Гилев Г.А., Дралло И.Л., Максимов Н.Е., Сергеев Г.В.
ФГБОУ ВПО "МГИУ", Москва

Застарелое отсутствие должного внимания к физическому воспитанию учащейся молодежи со стороны государства привело к тому, что в вузах практически здоровых студентов (основная медицинская группа) порой насчитывается не более 25-30%. Число студентов специальной медицинской группы (наличие патологических отклонений в состоянии здоровья) в отдельных вузах переваливает за 40%, значительное количество студентов имеют подготовительную (низкий уровень физической подготовленности) медицинскую группу. Несмотря на приказ Министерства здравоохранения № 297 (2003г.), предписывающего врачам разрабатывать индивидуальные программы оздоровления с использованием преимущественно немедикаментозных средств, назначать необходимые оздоровительные и реабилитационные процедуры, включая лечебную физическую культуру, на кафедры физического воспитания вузов обрушивается вал врачебных справок о полном освобождении студентов от практических занятий по физической культуре. В отдельных вузах количество таких студентов превышает 20-процентный барьер, т.е. каждый пятый студент в соответствии с заключениями врачей вынужден пребывать в состоянии гиподинамии, неизменно ведущей к риску приобретения новых заболеваний. Вопиющим является и тот факт, что в подавляющем большинстве вузов уровень здоровья и физической подготовленности студентов от курса к курсу падает. Как итог этих негативных процессов продолжительность жизни россиян, как отметил президент РФ В. Путин, на 10-16 лет меньше, в сравнении с передовыми в этой области странами. В стратегическом плане пренебрежение к здоровью подрастающего поколения неминуемо отразится на экономическом, социальном развитии и в целом национальной безопасности страны.

Злободневность этой проблемы усугубляется сложившейся демографической ситуацией, характеризующейся снижением числа молодежи начала 90-х годов рождения, в стране. Следовательно, мы с особой бережностью и вниманием должны отнестись к нынешним и будущим студентам – элиты нашей молодежи. Низкий уровень их здоровья неизбежно отразится на снижении эффективности их труда, повлечет за собой кризисные ситуации в стране и в экономическом, и социальном плане, явится усугубляющим фактором демографических кризисов в последующих потомствах.

Здоровье людей, как известно, обусловлено в большей своей части образом жизни. Подчас безответственное отношение со стороны образовательных учреждений к физическому воспитанию учащихся и студентов пагубно отражается на формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. В семье ребенка, как правило, приучают ежедневно умываться, чистить зубы, но в абсолютном большинстве случаев забывают о функциональном развитии организма. Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня.

Необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья населения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо повсеместно и в первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по физической культуре, приказы министерства образования и науки РФ по вопросам организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях указывают на неукоснительное проведение занятий по физическому воспитанию студентов в объеме 400 часов за период обучения с возможностью увеличения продолжительности занятий на 1-2 часа в неделю при контроле за мониторингом физической подготовленности студентов. Успешное освоение учебной программы по физической культуре приводит, как показала практика передовых вузов, к значительному прогрессу в повышении уровня физической и функциональной подготовленности студентов, что напрямую связано не только с укреплением их здоровья, но и повышением когнитивных, креативных и в целом умственных способностей.

Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем подрастающего поколения, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания молодежи, в том числе и

студенчества. В результате элементарного невыполнения Федерального государственного образовательного стандарта, некачественного проведения процесса физического воспитания средний уровень соматического здоровья студентов нередко оказывается в два раза ниже безопасного уровня. В результате число студентов специальной медицинской группы за время учебы во многих вузах России возрастает.

Здоровье молодежи является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Физическая и функциональная подготовленность организма в первую очередь определяет уровень состояния здоровья каждого из нас. Это предопределяет внедрение физической культуры и спорта в учебный процесс как обязательную дисциплину. В странах, где двигательная активность населения приобрела массовый характер, особенно среди молодежи, наблюдается не «культ» больных людей, а напротив «культ» здоровых людей, включая пожилых. Хорошая физическая подготовленность в студенческие годы – залог не только здоровья и успешного освоения учебного материала, но и в дальнейшем радости жизни, высокопроизводительного труда, рождения здоровых детей и долголетия. Не даром говорят: «Движение – это жизнь». В период роста и становления индивидуума необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом обусловлена биологически. Эти занятия при соблюдении дидактических принципов (доступности, постепенности, систематичности и т.п.) являются средством формирования адаптационных механизмов развития растущего организма и, связанные с этим, физиологических перестроек. Давно известно, что студенты, регулярно активно занимающиеся физической культурой или спортом, превосходят своих сокурсников по волевым качествам, целеустремленности, выносливости, в том числе и умственной, по физиологическим и психическим характеристикам.

Государство вкладывает огромные средства на физическую культуру в системе вузовского образования. Однако положительный эффект в развитии физических качеств и повышении резервных возможностей организма студентов оставляет желать лучшего. Процесс высшего образования далеко не стал в большом количестве вузов «кузницей» здоровья и досуга студентов. Отсутствие должного контроля за внедрением физической культуры в повседневную жизнь учащихся является одной из причин нерадивого отношения руководителей учебных заведений к проблеме их физической подготовки. Еще с советских времен вуз считался передовым, если студенты этого вуза успешно выступали в соревнованиях регионального или городского масштаба. Данный оценочный критерий сохранен до сегодняшнего дня. Без спорта, т.е. стремления к достижению наивысшего для индивидуума результата в избранной двигательной деятельности, представить учащуюся молодежь невозможно. В то же время статистические данные показывают, что количество занимающихся спортом студентов в среднем составляет не более 10% от числа обучающихся в вузе. Основная же масса студентов при оценке работы вуза по физической культуре остается без внимания.

Заслуживает резкого осуждения многочисленные случаи, когда вуз, имея свои спортивные сооружения, сдает их в аренду, ущемляя жизненно необходимые потребности студентов и фактически обогащаясь за счет их здоровья.

Для кардинального решения проблемы, связанной с уровнем физического развития и физической подготовленности, а, следовательно, со здоровьем обучающейся молодежи, необходимы масштабные мероприятия по проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта. Одним из таких мероприятий является инициатива Правительства Москвы по проведению ежегодного смотра-конкурса на лучшую постановку учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузах города Москвы. За основу смотра-конкурса, по согласованию с Советом ректоров вузов Москвы и Московской области, приняты положения, которые характеризуют деятельность вуза в развитии физической культуры и спорта среди студентов в текущем учебном году при соблюдении равных условий для всех вузов по всем показателям смотра-конкурса. Особое внимание уделено показателям, характеризующим динамику состояния здоровья студентов в период их обучения.

Подведены итоги первых Смотров-конкурсов. Радуют положительные изменения в показателях Смотра-конкурса 2013-14 уч. года, характеризующих уровень физической подготовленности студентов и увеличение числа студентов переведенных по данным медицинских организаций из специальной медицинской группы в подготовительную или основную медицинскую группу. Другими словами, наметилась тенденция повышения физической подготовленности студентов, которая является предвестником оздоровления нации.

Однако приходится констатировать, что далеко не все вузы г. Москвы выполняют распоряжение Правительства Москвы № 2706-ПП от 18.11.2008 г. об ежегодном участии в проведении Смотра-конкурса. Если распоряжение Правительства Москвы реализуется Префектурами соответствующих округов по месту расположения вуза, то неучастие вуза в смотре-конкурсе следует рассматривать с позиции неподчинения власти, игнорирования состояния здоровья подрастающего поколения. А это не что иное, как несоответствие руководителя вуза занимаемой должности. Повернуться, образно говоря, лицом к студентам в вопросах их физической подготовленности – долг и обязанность каждого вуза. Инициатива Правительства Москвы должна быть услышана и реализована во всех регионах России.

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Горбатовская Н.И., учитель физической культуры,
МБОУ «СОШ № 30», г. Старый Оскол, Белгородская обл.

АННОТАЦИЯ. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. В 1955 году в Швейцарии фитболы были впервые применены с лечебной целью в занятиях с больными с церебральным параличом. В последующие годы были разработаны оздоровительные программы и для детей. Благодаря хорошей амортизации фитбол-мяча, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник и суставы ног менее интенсивна, что снимает ограничения с людей с различными отклонениями в здоровье. Опыты работы врачей физиотерапевтов разных стран подтверждает, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным оздоровительным эффектом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитбол, гимнастика, адаптивная физическая культура, реабилитация, нарушения опорно-двигательного аппарата, здоровье школьника.

ВВЕДЕНИЕ. Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему воздействию на организм. За счет вибрации при выполнении различных упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках [1]. Все это способствует разгрузке межпозвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Врачи-физиотерапевты уверены – занятия, сидя на фитболе сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано еще Гиппократом. А яркие мячи, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой, способствуют преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Классифицировать и сгруппировать виды упражнений фитбол-гимнастики, разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На занятиях с детьми, имеющими специальную медицинскую группу, я использую одно из эффективных средств адаптивной физкультуры – фитбол-гимнастику. Передо мной встал вопрос о единой универсальной классификации, которая охватывала бы все виды упражнений, без исключения. Анализ содержания научно-методической литературы, совместная направленность фитбол-гимнастики, фитбол-аэробики и хореографии, позволили мне представить большинство упражнений в ряде условных классификаций, отвечающим запросам моей практики. Так как, фитбол по своим свойствам многофункционален, на занятиях с детьми с ограниченными возможностями я использую его как предмет, тренажер или опору, составляю комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных мною задач и подбора средств. Именно это определяет направленность и сочетание гимнастических упражнений с мячом и на мяче с соответствующим музыкальным сопровождением, создавая единую законченную композицию. С детьми младшего школьного возраста я использую упражнения следующей направленности: укрепление мышц спины и таза, укрепление мышц ног и свода стопы, формирование осанки, увеличение гибкости и подвижности суставов, укрепление мышц брюшного пресса, укрепление мышц рук и плечевого пояса, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, развитие ловкости и координации движений, расслабление и релаксация, развитие подвижности и музыкальности, профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Классификация упражнений предусматривает логическое их представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы согласно определенным признакам [1]. Прежде всего, все упражнения на фитболах я классифицировала по целевой направленности:

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и т.д.).
- Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.).
- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

В зависимости от поставленной цели я подбираю соответствующие средства фитбол-гимнастики (схема 1).



Схема 1. Средства фитбол-гимнастики.

Благодаря разработанной и представленной выше классификации средств фитбол-гимнастики у меня появилась возможность составлять определенные комплексы упражнений в зависимости от поставленных педагогических задач и их направленности. Под определенные комплексы я подбираю соответствующее музыкальное сопровождение. Все это, не только создает условия физического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств, но и, становится эффективным методом коррекции психического состояния детей младшего школьного возраста [2].

Упражнения в ходьбе, беге и прыжках, в свою очередь, делятся:

- на месте и в движении;
- с мячом в руках, ногах;
- сидя на мяче.

Общеразвивающие упражнения на фитболах имеют более сложную структуру (схема 2).

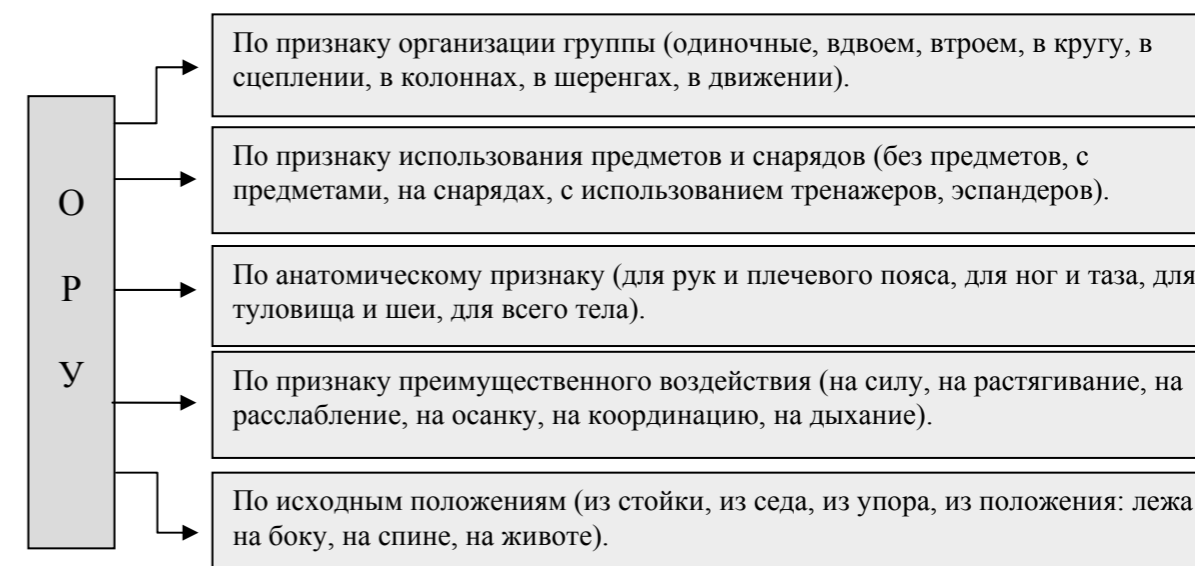


Схема 2. Общеразвивающие упражнения на фитболе.

ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ МЕНЕДЖМЕНТА КОММЕРЧЕСКИХ ФИТНЕС-КЛУБОВ

Краснов Е.В., магистр физической культуры,
соискатель кафедры менеджмента и маркетинга спортивной индустрии
ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес клуб, индустрия фитнеса, модели фитнес-клубов.

Спрос населения на услуги фитнес-клубов продолжает расти [1, 2]. Все больше людей вовлекаются в спортивно-оздоровительные занятия в фитнес-клубах во всем мире. По данным крупнейшей международной ассоциации спортивно-оздоровительных клубов IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) глобальный рынок фитнеса демонстрирует показатели, представленные в таблице 1 [2].

Таблица 1. Суммарные показатели выручки коммерческих спортивно-оздоровительных клубов по данным IHRSA за 2012 г.

Глобальный рынок, показатели.	Выручка (USD)	Суммарное кол-во клубов	Суммарное кол-во занимающихся, чел.
Европа (суммарно)	31 237 555 814	47 701	43 453 600
Северная Америка (США)	25 466 904 000	38 402	59 552 100
Азия	11 211 634 259	18 561	14 137 315
Южная Америка	2 448 133 757	24 086	7 173 990
Австралия	2 330 750 000	3 234	3 070 000
Африка	54 778 483	1 776	2 010 920
Итого:	72 749 756 313	133 760	129 397 925

Одновременно с ростом рынка происходит его развитие, повышение конкуренции, формирование новых сегментов. Эти факторы вызывают постоянный рост требований к квалификации менеджмента с целью обеспечения эффективной работы фитнес-клубов и удовлетворения запросов клиентов.

В связи с этим, особую актуальность представляет исследование основных моделей менеджмента коммерческих фитнес-клубов, существующих на рынке в настоящее время.

Целью исследования являлся обзор современных представлений о моделях менеджмента коммерческих фитнес-клубов. Исследование проводилось на основании анализа литературных данных и открытых источников. Ниже приводится краткий обзор и комментарии результатов исследования.

Выделяют пять основных базовых моделей формы собственности и менеджмента фитнес-клубов: франшиза, личное владение и управление, клубы в аренде, публично торгуемые клубы, профессиональные управляющие компании [3].

Рассмотрим подробнее перечисленные модели управления.

Управление клубом по франшизе. Клуб находится в собственности владельца, который оплачивает приобретение франшизы и выплачивает роялти в процессе работы клуба. Данная модель широко распространена в фитнесе в мире и в России и имеет, как явные преимущества, так и характерные риски и недостатки. В качестве примера компаний, которые открывают фитнес-клубы по франшизе можно привести такие сети, как: Gold'sGymInt., CurvesInt. В России заслуживает внимания динамичное и качественное развитие по этой модели клубов WorldGym и Фит-Студио.

Личное владение и управление. Эта модель также широко распространена. Она дает большую свободу менеджменту клуба, но также содержит в себе большие риски. Собственник-оператор должен отвечать за стратегию развития компании, ее структуру, подбор персонала, все операционные процессы. Риски максимальны для одиночных клубов и небольших сетей. Более устойчивы крупные сети фитнес-клубов. В качестве ярких примеров можно привести компании FitnessFirst, 24-HourFitness.

Клубы в аренде. Такие клубы управляются частными владельцами, но здания в которых они расположены принадлежат другим собственникам. Собственник здания получает арендную плату и, в некоторых случаях, процент от выручки.

Публично торгуемые клубы. Такие компании принадлежат акционерам и торгуются на бирже. Компаний, представляющих эту модель немного. В качестве примера можно привести LifeTimeFitness (NYSE: LTM).

Профессиональные управляющие компании. Некоторые собственники предпочитают нанять профессиональную управляющую компанию для операционного управления своим клубом (ми). Дополнительно к оплате работы привлеченного менеджмента, как правило, выплачивается процент от выручки (или прибыли) при достижении установленного плана продаж. Только в США более 300 компаний, специализирующихся на управлении фитнес-клубами и залами. В качестве яркого примера можно привести компанию «FitnessHolding», которая является оператором более 15 разных фитнес-клубов в России.

Следующая классификация позволяет определить многофункциональность применения мяча:

- мяч как опора (в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа: мяч под спину, под живот, под бок, мяч под ногами и т.д.);
- мяч как предмет (общеразвивающие упражнения с фитболом в руках в различных исходных положениях, а так же броски, ловлю и удары об пол);
- мяч как препятствие (для перешагивания, перепрыгивания и различных видов перекачивания на нем на спине и на животе);
- мяч как отягощение (применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя и т.д. для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры);
- мяч как ориентир (при выполнении различных игр и эстафет);
- мяч как амортизатор, тренажер (для развития силовых способностей мышц рук, ног, а так же для развития функции равновесия);
- мяч как массажер (при выполнении упражнений в парах).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Из разработанных мною классификаций по видам, средствам и целевой направленности упражнений сложилась следующая последовательность основных этапов фитбол-гимнастики:

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.
2. Научить правильной посадке на мяч.
3. Учить приемам самостраховки.
4. Дать представление об основных исходных положениях на фитболе.
5. Разучить основные исходные движения с мячом.
6. Разучить основные движения сидя на мяче как на стуле.
7. Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.
8. Учить упражнениям на удержание равновесия.
9. Научить выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.
10. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином темпе и ритме.
11. Научить выполнять движения с предметами, использовать тренажеры, эспандеры.
12. Учить выполнять комплексы упражнений на фитболах с элементами аэробики, ритмики, хореографии и современных танцев.

Для повышения эффективности занятий фитбол-гимнастикой я комбинирую различные виды упражнений с мячом и без него. Комплексы ОРУ с мячом и сидя на нем, сочетаю с различными видами ходьбы и бега по залу. Для повышения эмоционального фона занятий, специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаю с танцами и подвижными играми.

ВЫВОДЫ. Представленный материал дает полную информацию о многообразии видов упражнений и средств фитбол-гимнастики. С помощью данного современного оздоровительного вида занятий дети овладевают упражнениями, которые позволяют укрепить их здоровье, повышают интерес к занятиям, а так же уровень физического развития и двигательной подготовленности. Методически правильный подбор разнообразных упражнений фитбол-гимнастики позволяет индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, стимулирует двигательную активность занимающихся, снижает утомление. Правильно построенная программа занятий и оптимальная нагрузка способствует укреплению мышц туловища и формированию правильной осанки, тренировке вестибулярного аппарата, развивает координацию движений и функцию равновесия, а также благотворно влияет на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность. Занятия фитбол-гимнастикой оказывают общее стимулирующее действие на организм занимающихся. У детей появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На таком положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам [3].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС - ДАНС» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - С.П.: «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2007. – 376 с.
2. Жаворонкова Т.Н. Фитбол – больше чем мяч /Т.Н. Жаворонкова// «Российское образование» - федеральный портал – 2009. Режим доступа: <http://edu.rubadm.ru/info/teacheryear/2009/gavoronkova.htm#2.2>.
3. Шляхова К. А. Профилактика и коррекция дефектов осанки средствами лечебно-профилактического танца / К.А. Шляхова // festival.1september.ru – 2012. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/514291/>

Наравне с приведенными выше 5-ю основными моделями, существуют другие типы фитнес-клубов, которые развиваются в рамках описанных выше моделей или совмещают их отдельные элементы на своих объектах. Имеются ввиду многофункциональные мульти-клубы и специализированные фитнес клубы и студии. В рамках базовых моделей клубы стремятся развивать характерные для них ключевые отличия, которые перечислены ниже [3]:

- Количество и качество разнообразных фитнес-программ (например, широкий перечень классов йоги, медицинских программ, персонального тренинга и т.д.).
- Общий внешний вид объекта и его принадлежность (например, элементы оформления клуба, наличие ресторана, СПА, т.д.).
- Навыки гостеприимства и сервиса клиентов со стороны персонала. Именно это некоторые клубы ставят по главу своей работы и делают ставку на этот компонент, чтобы привлечь и удержать клиентов.
- Возрастающие возможности больших сетей клубов по предоставлению услуг своим клиентам и использование преимуществ от узнаваемого бренда (например, клиенты сети клубов VirginActiveHealthClub во время путешествия или переезда могут заниматься в других клубах этой сети).
- Стратегия рыночной ниши (например, клубы только для женщин; семейные; только для мужчин; для людей старше 50-ти лет; только по системе персонального тренинга; детские; студии йоги, сайкла, пилатес, кросфита, антигравити-йоги и т.д.).
- Бюджетные клубы. Наиболее известный пример сети бюджетных фитнес-клубов – McFit (Германия). Бюджетные клубы совсем не обязательно плохие. Наоборот, часто они первыми внедряют передовые технические решения, позволяющие им снижать операционные издержки. Эти клубы занимают свою нишу на рынке фитнес-клубов.
- Клубы, открытые для посещения до позднего вечера или даже 24 часа в сутки («удобные клубы»). Как правило клубная карта в такие клубы стоит дороже, чем в бюджетные.
- Клубы высшего сегмента. Концентрируются на привлекательности своих клубов, оказании уникальных высококласных услуг, создании комфортной атмосферы и обстановки, стремятся превзойти ожидания клиентов.
- Сегмент интернета и мобильных услуг в области здоровья. Современные технологии играют все большую роль в помощи организации спортивно-оздоровительных занятий. Это могут быть различные приложения или дневники занятий с встроенными рекомендованными методиками, отслеживающими параметры занятий (например, приложения для iPhone, Android, виртуальные фитнес клубы и т.д.).

На наш взгляд, перечисленные выше аспекты хотя полностью и не исчерпывают, но дают хорошее представление о возможном разнообразии и основных моделях менеджмента и дифференциации фитнес-клубов.

По мнению автора, к перечисленному выше необходимо добавить развернутую ценовую дифференциацию клубов по стоимости предоставляемых ими услуг и системе оплаты [4]. Важно понимать, что модели менеджмента и их дальнейшее уточнение вытекают из стратегических целей компании и могут сочетаться и изменяться со временем [5].

Учет представленных выше моделей в работе спортивно-оздоровительных организаций позволит сделать их более эффективными и привлекательными для клиентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. European Health Club Report. Size and Scope of the Fitness Industry, 2013 – 128 p.
2. The IHRSA Global report. The state of the health club industry, 2012. – 109 p.
3. IHRSA International report. Size and scope of key health club markets, 2011. – 96 p.
4. Краснов Е.В. К вопросу классификации фитнес-клубов в России. <http://fitnessexpert.com/journal/k-voprosu-o-klassifikacii-fitness-klubov-v-rossii>
5. Краснов Е.В. Эффективность деятельности фитнес-клубов России // Теория и практика физ. культуры. № 11. – 2013. – С. 58-60.

Адрес для связи с автором: ev_krasnov@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОДА У АЛЬПИНИСТОВ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СРЕДСТВАМИ АФК

Лопухова Е.О., Щербинина Ю.Л. к.п.н., доцент ГЦОЛИФК г. Москва

Альпинизм является очень сложным и многогранным видом спорта. Мотивы, побуждающие людей заниматься альпинизмом носят самый различный характер- социально-психологический, социально-педагогический, физиологический [7]. Занятия альпинизмом - это средство укрепления здоровья и гармоничного совершенствования личности; активный отдых, который снимает нервные перегрузки и дает отдохнуть от шума города; романтика; смена впечатлений; развитие физических качеств, а также формирование ценных личностных качеств и умения в критической ситуации принимать адекватные решения [3].

Во всех видах спорта условия подготовки спортсменов очень близки к условиям соревнования. В альпинизме же большинство спортсменов готовятся к восхождению в обстановке, ничего общего не имеющей (по климату, рельефу, парциальному давлению кислорода) с высокогорьем, где проходят восхождения и переходы. Работа альпиниста характеризуется рядом особенностей. Во время восхождений ему приходится преодолевать совершенно различные по форме и по сложности препятствия: ледники, осыпи, скалы, совершать подъемы и спуски [7]. В зависимости от рельефа он вынужден двигаться либо плавно, ритмично, либо неравномерно, заставляя интенсивно работать то одну, то другую группу мышц [1]. Наличие каких-либо отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, например, функциональной мышечной асимметрии затрудняет формирование правильной техники выполнения движений, что влечет за собой повышение уровня травматизма [6].

Проблема общей физической подготовки альпинистов-новичков 16-18 на этапе начальной подготовки представляет сейчас особый интерес, так как альпинизмом последние годы начинают заниматься все более раннем возрасте – с 16-17 лет. По данным статистики ученики массовых школ по окончании выпускных классов наряду с соматическими заболеваниями, в 70% случаев имеют нарушения осанки. Найденная нами литература по начальной подготовке спортсменов-альпинистов содержит в основном информацию о тренировке здоровых спортсменов возрастном диапазоне от 20 до 40 лет и не содержит методик по подготовке спортсменов более молодого возраста, кроме того отсутствуют методики подготовки, учитывающие возрастные и индивидуальные особенности развития юношей [1,2,3,7]. Таким образом, актуальным становится разработка программы профилактики и коррекции функциональных изменений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у альпинистов 16-18 лет средствами АФК на этапе ранней специализации.

Цель исследования являлось: разработать программу профилактики и коррекции функциональных изменений ОДА средствами АФК для альпинистов 16-18 на этапе ранней специализации и проверить ее эффективность.

Исследование проводилось на базе альпинистского клуба «Штурм» г. Санкт-Петербург с сентября 2011 по май 2012. Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы по 10 человек. Возраст испытуемых 16-18 лет. Контрольная группа тренировалась по обычной программе альпинистского клуба, а экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике общей физической подготовки альпинистов-новичков 16-18 лет на начальном этапе.

Занятия проводились 4 раза в неделю: 3 раза ОФП и 1 раз теория. В 16-18 лет наиболее интенсивно происходит рост костей в ширину, позвоночник становится более устойчив и крепок. Увеличивается мышечная масса и возрастает сила мышц. Осанка стабилизируется, а имеющиеся отклонения можно еще скорректировать [6]. В исследуемых нами группах альпинистов-новичков методом опроса и измерением индекса осанки мы выявили, что 70% спортсменов контрольной и экспериментальной групп имели выраженные нарушения осанки (сутулость, сколиоз), боли в спине разной этиологии. И, так как нагрузки в альпинизме часто приходится на мышцы спины и верхний плечевой пояс, например, при ношении тяжелых рюкзаков со снаряжением, мы выявили потребность введения в общую физическую подготовку комплекса коррекционных упражнений для укрепления мышц спины и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата.

Разработанный нами комплекс упражнений для укрепления мышц спины и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата для начинающих альпинистов мы проводили в подготовительной части занятия ОФП сразу после разминки в течение 15 минут. В комплекс вошли упражнения лечебной физической культуры которые были направлены: на устранение дисбаланса мышц и связочного аппарата; максимальную разгрузку позвоночного столба; укрепление и правильное развитие мышц и связок спины; коррекцию и формирование правильной осанки осанки.

Также в комплекс упражнений для спины мы ввели упражнения на фитболах (специальным гимнастическим мячом). Данные упражнения благотворно влияют на позвоночник, способствуют поднятию тонуса мышц спины и приданию им гибкости. Также упражнения на фитболе улучшают кровообращение и влияют на развитие межмышечной координации, что особенно важно для альпинистов, при лазании по скалам и продвижении по льду и насыпям.

Таблица 1. Результаты тестирования в контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп до начала эксперимента

Показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
1.«Лодочка» мин.	Юн.	0,6	0,24	0,6	0,26	0,01
	Дев.	0,7	0,26	0,8	0,12	0,02
2.Подтягивания Кол-во раз	Юн.	4,5	0,83	5	2,14	0,4
	Дев.	0,6	0,47	0,8	0,85	0,3
3.Наклон вперед, см	Юн.	-4,1	6,7	-3,8	6,79	0,4
	Дев.	0,5	3,31	0,75	4,3	0,4

4.Тест Купера Кол-во м за 12мин.	Юн.	2,622	99,6	2,649	130,8	0,03
	Дев.	2,063	113,2	2,004	110,8	0,02
5.Челночный бег 3/10, сек	Юн.	8	0,56	7,9	0,56	0,1
	Дев.	8,8	0,34	8,8	0,38	0,001
6.Теппинг тест«Дятел» Кол-во точек	Юн.	606,1	7,7	588,5	10,7	0,9
	Дев.	594,7	6,55	595	14,4	0,07
7.Точность Кол-во бросков	Юн.	1,8	1,9	1,6	1,8	0,2
	Дев.	1,25	1,5	1,5	1,9	0,8
8.Индекс осанки, %	Юн.	95	3,5	94,3	3,9	0,06
	Дев.	94	3,6	94,5	4,4	0,2

Разница в показателях контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до эксперимента незначительная, что подтверждает, что данные точны и группы были сформированы по принципу случайного отбора. Имеющиеся различия в показателях минимальны и не имеют достоверных различий.

Таблица 2. Результаты тестирования в конце эксперимента контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп

Показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
1. «Лодочка»	Юн.	20,8	2,48	24,6	1,2	2,1
	Дев.	13,5	2,08	19	0,8	3,2
2.Подтягивания Кол-во раз	Юн.	10,8	1,4	15,6	1,7	3,1
	Дев.	3,25	0,5	5,25	0,9	1,9
3.Наклон вперед, см	Юн.	0,75	5,6	5,5	4,7	4,7
	Дев.	8	1,4	10,25	3,7	3,3
4. Тест Купера Кол-во м	Юн.	2646	90,3	2685	127,7	0,7
	Дев.	2088,7	114,8	2120,2	90,9	0,9
5.Челночный бег, сек	Юн.	7,65	0,5	7,2	0,4	0,05
	Дев.	8,1	0,3	7,8	0,3	0,6
6.Мыш.выносл. Кол-во точек	Юн.	624,3	8,9	633,1	8,7	0,2
	Дев.	610	4	617,5	12,2	0,7
7.Точность Кол-во бросков	Юн.	2,6	0,8	4	0,8	1,3
	Дев.	2,5	0,5	4	0,8	1,4
8.Индекс осанки	Юн.	95,6	3	97,6	1,9	1,7
	Дев.	95	2,9	97,7	1,5	1,6

По результатам тестирования контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента (таблица 2) мы выявили значительный прирост показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной:

1. Показатель индекса осанки – у юношей на 2,1%, у девушек на 2,7%
2. Показатель «Лодочка» – у юношей на 34%, у девушек на 36%
3. Показатель подтягиваний – у юношей на 30%, у девушек на 12,5%
4. Показатель гибкости – у юношей на 30%, у девушек на 12,5%
5. Показатель «Тест Купера» – у юношей на 1,4%, у девушек на 1,1%
6. Показатель «Челночный бег» – у юношей на 5,6%, у девушек на 3,7%
7. Показатель теппинг теста «Дятел» – у юношей на 10,5%, у девушек на 7,5%
8. Показатель точности броска у юношей на 28%, у девушек на 30%
9. Мотивация возросла у юношей на 15%, у девушек на 18,75%

Таким образом, по данным результатов приведенных выше можно сделать вывод, что применение разработанной нами экспериментальной программы профилактики и коррекции функциональных нарушений ОДА с помощью средств АФК на этапе ранней специализации в альпинизме, позволило повысить уровень общей физической подготовки по всем исследуемым показателям, скорректировать изменения функционального состояния опорно-двигательного аппарата у занимающихся, обеспечивая тем самым должный уровень технической подготовки и потенциально снижая у них уровень спортивного травматизма.

А это доказывает что разработанная нами программа положительно повлияла, как и на основные физические качества занимающихся, и на силу мышцы спины, что привело к всестороннему укреплению опорно-двигательного аппарата.

Таблица 3. Результаты измерения мотивации до начала эксперимента

Показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	Σ
Мотивация, баллы	Юн.	11,3	3	12	2,9
	Дев.	11,7	3,4	10,5	2,1

Как видно из таблицы 3 уровень мотивации альпинистов-новичков контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента был довольно низким и находится в пограничной зоне между мотивацией на успех и боязнью неудачи.

Таблица 4. Измерение уровня мотивации в конце эксперимента

Показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
Мотивация, баллы	Юн.	12,6	3	15	1,9	2,9
	Дев.	13	2,9	16	1,4	2,1

Как видно из таблицы 4 уровень мотивации у контрольной группы в конце эксперимента возрос не значительно и остался на границе мотивацией на успех и боязнью неудачи. Уровень же мотивации экспериментальной группы повысился и дошел до 15 баллов, что означает четкую направленность на мотивацию успеха.

Вывод. Таким образом, по данным результатов приведенных выше мы видим, что применение, разработанной нами комплексной методики развития общей физической подготовки на этапе ранней специализации в альпинизме, дает большой прирост всех показателей общей физической подготовки, а также повышает индекс осанки и мотивацию на успех, что доказывает ее эффективность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бойковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: Монография/Ю.В. Бойковский. -М.: ТВТ Дивизион, «Вертикаль», 2010, -264с.
3. Герман Хубер Альпинизм сегодня. – М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи / Фетискин Н.П., Козлов С.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.102-103
6. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.- Корона-век., 2008.
7. Маринов Борис Проблемы безопасности в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1981
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 1991г.

ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

Мелихов В.В., ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инвалид, здоровый образ жизни, тезаурус, социальное проектирование, социализация, гуманитарные знания.

ВВЕДЕНИЕ. Современное общество развивается в духе идей гуманизма. Признавая равноправие политические, государственные и общественные деятели прилагают усилия для обеспечения возможностей полноценной, независимой, продуктивной в бытовой, профессиональной и творческой деятельности всех членов сообщества. Социальная группа лиц, имеющих статус инвалид до недавнего времени была сегрегирована в параллельном пространстве. До сего момента общество и сейчас по привычке относится к инвалидам как к недееспособным, требующим опеки со всех сторон их жизнедеятельности. Поэтому, будучи с незапамятных времён изгоями инвалиды выработали определённую модель поведения, определяющую их роли и функции.

Жизнь инвалидов, как и остальных членов общества, измеряется и оценивается в таких категориях, как «качество жизни», «стиль жизни», «способ жизни», «образ жизни». Полноценную интеграцию и независимую жизнь инвалидам может обеспечить лишь высокий уровень здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, с учётом функциональных нарушений. Образ жизни выражает совокупность процессов и явлений жизнедеятельности людей. Здоровье отражает социальное, биологическое и психическое благополучие отдельного индивида и общества в целом. Деятельность человека влияет на состояние здоровья и наоборот, от здоровья человека зависит её активность. Поэтому главным средством социальной интеграции лиц с инвалидностью является здоровый образ жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проведённые ранее исследования определения понятий связанных с проблемами инвалидности, «здоровье», «образ жизни», «качество жизни», «здоровый образ

жизни» и т.д., позволяют сделать вывод, что в каждой из гуманитарных наук ведутся дебаты между исследователями. Учёные не могут выбрать единственную позицию по отношению к какой-либо проблеме – дополняя или опровергая мнение своего визави. В этой связи, актуальным является поиск технологий обеспечивающих возможность объединения усилий, предпринимаемых исследователями, разработке единой терминологии, обобщения понятий, разработке единой базы данных.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выявление технологии, позволяющей объединить результаты исследований в разных областях науки, создать единую систему гуманитарных знаний.

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ. Теоретический анализ и изучение литературных источников по данной проблеме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В развитии любой современной науки весомый вклад выполняют информационные технологии. Автоматизированные (управляемые человеком) и автоматические системы управления направлены на накопление и хранение информации. Компьютерные технологии и интернет позволяют человеку получить доступ к информации, хранящейся в различных уголках нашей земли. Сегодня уже нет необходимости в посещении библиотек, читальных залов. Полученная, благодаря современным технологиям информация должна отвечать определённым требованиям: освещать исследуемый вопрос; распределена по разделам; взаимосвязана для облегчения поиска. Причём эта информация и её взаимоотношение должно быть понятно как человеку, так и машине.

Для представления знаний в информационных технологиях необходимо, в первую очередь, разработать концепцию, соответствующую методологии искусственного интеллекта, понимающего цифровые коды. Математические знаки, используемые в кодовых системах, органически не связаны с обозначаемым элементом и используются по случаю. Поэтому имеется необходимость создания промежуточной модели представления знаний описывающую проблемную область [1].

Одной из форм, удовлетворяющей цель исследования является тезаурус. В переводе с греческого языка thesaurós означает – сокровищница, запас. Тезаурус это не просто тематический словарь. Его ценность заключается в возможности выделения отдельных понятий, лексических единиц (дескрипторов) создающих возможность поиска документальной информации. Каждый из дескрипторов тезауруса имеет набор синонимов, антонимов, родственных слов и родовидовых связей. Это качество тезаурусов позволяет, при информационном поиске, находить информацию, не только указанную в запросе, но и информацию, находящуюся в семантических отношениях.

Тезаурус представляет собой терминологическое отражение окружающей действительности, формальную систему знаний, отражающуюся в языке конкретной науки. Это «полный систематизированный состав информации (знаний) и установок в той или иной области жизнедеятельности, позволяющий в ней ориентироваться» [3]. Опираясь на понятия, тезаурус позволяет упорядочивать явления в окружающей среде, постичь закономерности происходящих событий, расширить границы познания. Упорядочивая научные знания, тезаурус исследует весь «арсенал практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности [5]. Тезаурус отображает и систематизирует окружающую среду и самого человека. Постоянное обновление и дополнение этих систем позволяет обеспечить самоконтроль, самоорганизацию, целенаправленное поведение. На научном уровне тезаурус способствует чёткому определению предмета изучения, определяет и наполняет его понятия, формируя глубину знания способствует сближению наук.

В.А. Луков и В.А. Луков определяют тезаурус как «полный систематизированный свод освоенных социальным субъектом знаний, существенных для него как средство ориентации в окружающей среде, а сверх этого также знаний, которые непосредственно не связаны с ориентационной функцией, но расширяют понимание субъектом себя и мира, дают импульсы для радостной, интересной, многообразной жизни [4]. Его содержание составляет мировая культура осваиваемая человеком, группой людей, классом, нацией, человечеством. Он представляет собой функциональную систему, разветвляющуюся и развивающуюся от уровня к уровню. По своей функциональности тезаурус напоминает живой организм, т.е. является самонастраивающимся механизмом.

Тезаурус отражает и способствует идентификации (социализации) человека, выстраивает групповой стиль поведения, управляет впечатлениями, позволяя человеку корректировать свой образ в глазах других. Он является аналогом социальных процессов, отражением общественных перемен. В результате амбивалентности (смены отношения) значимое утрачивает ценность и становится безразличным, чужое-чуждое становится своим и наоборот. Благодаря тезаурусному подходу исследователь может наблюдать динамику смены ценностей. Такая особенность, в настоящем, может стать во главе процесса формирования культуры инвалидности, в основе которой лежат естественные человеческие потребности, преобразованные ценностно-нормативной системой [2].

Тезаурус является базой субъектно-ориентированного подхода в социальном проектировании. Такой подход способствует отражению многообразия и многоуровневости социально-проектной деятельности. Создаётся возможность анализа наиболее сильных и слабых сторон проекта, выявления причин неуспеха прошлых проектов и прогнозирования нового. По мнению В.А. Лукова тезаурусный подход представляет широкое поле для деятельности учёных-практиков, вооружая их простыми алгоритмами действий [3].

МЕТОДИКА. Ядром методики тезаурусной объективизации является понятийный аппарат, который может быть представлен в виде толкового словаря, включающего дефиниции (определения) и их иерархические связи семантического характера. Терминология представлена дескрипторами (лексическими единицами), разбитыми по тематике и имеющими иерархические связи (высший или низший уровни). Построение тезаурусов выполнено в виде «планетарной модели» по аналогии с моделью атома Бора Резерфорда. В основе подбора элементов планетарной модели лежит эвристический, эволюционно-временной подход [6]. Головной элемент, являющийся дескриптором предыдущего уровня иерархии, имеет четыре дескриптора последующего уровня, которые соответствуют по смыслу четырём базовым временам русского языка: неопределённое – инфинитив (позиция 1), будущее (2), настоящее (3) и прошедшее (4).

Как отмечает И.Г. Яковлев [6], при построении логических конструкций на базе гегелевской триады (три ступени развития) «тезис – антитезис – синтез» логически отмечается недостаток предшествующего или последующего синтезу элемента – противоречия. В философии Гегеля тезис отрицается антитезисом, а синтез объединяет по-новому черты предыдущих ступеней. С другой стороны, синтез представляет собой снятое в прошлом противоречие, которое можно отнести к прошедшему. Отечественный философ Б.Н. Чичерин расширил гегелевскую триаду до квадриады – четырех независимых друг от друга начал, в которой элементы могут быть поставлены в соответствие с эволюционно-временной моделью (рис. 1.).

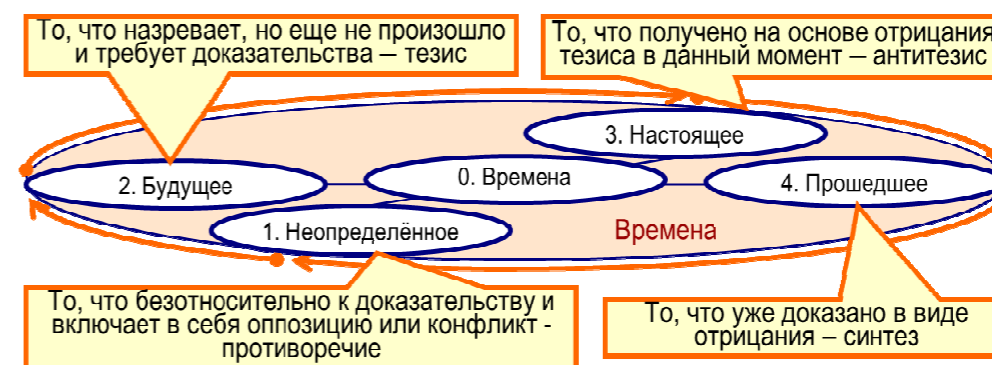


Рис. 1. Четырёхэлементный эволюционно-временной фрактальный конструкт (планетарная модель) в сравнении с гегелевской триадой

Таким образом, объективизация понятийного аппарата осуществляется в виде фрактала, имеющего форму пирамиды с четырьмя гранями, имеющего иерархическую структуру. В его основе лежит эволюционно-временной конструкт в виде планетарной модели. Иерархичность тезауруса осуществляется по принципу самоподобия, который реализуется в результате эвристического поиска последующих дескрипторов – полного вариативного перебора предыдущих лексических единиц. Планетарные модели – это семантический код эвристического поиска [6].

ВЫВОДЫ. Социальная интеграция инвалидов может произойти при условии идентификации, слияния двух культур, восприятию чужого и чуждого своим. При этом отторжение привычных устоев жизни должно быть постепенным, не навязанным извне. Каждый член общества должен перестать воспринимать инвалидов как беспомощных, для которых главной целью в жизни является получение социальных пенсий и льгот. Необходимо научиться воспринимать инвалидность как индивидуальную особенность человека, а проблемы, связанные с ней, независимыми от неразвитости, незрелости общества.

С другой стороны, инвалиды должны научиться воспринимать себя обычными членами общества, идентифицировать его культуру, обычаи, устои. Индивидуальность инвалидности должна проявляться только в решении общественных задач, использовании своих лучших качеств для достижения общих целей. Инвалиды должны перестать выпячивать свои недостатки, пытаться добиться определённых привилегий со стороны общества, вызывая жалость, отвращение и ненависть. Именно деятельность инвалидов, а не их функциональные нарушения должны привлекать внимание общества.

Возможность ведения активной жизнедеятельности инвалидам может обеспечить только укрепление общего состояния здоровья, максимальная реализация генетической программы, воспитание физических качеств и двигательных способностей с учётом имеющихся нарушений при оптимальном двигательном режиме в процессе бытовых, трудовых, спортивных действий и активного отдыха. Соблюдение правил личной гигиены позволит инвалидам не только укрепить собственное здоровье, но и формировать благоприятное впечатление при первой встрече. Правильно организованный режим дня позволит рассчитывать и поддержать силы в течение дня, а также быстрому их восстановлению. Отсутствие вредных привычек будет говорить об ответственности инвалидов за своё будущее. Такие личностные качества могут сформироваться только при условии ведения здорового образа жизни.

На основании выше изложенного можно сделать следующий вывод, что для социального прогнозирования и проектирования формирования здорового образа жизни инвалидов необходимо применить метод тезаурусного (субъектно-ориентированного) подхода. Долгое время инвалиды были

отделены от общества и вели жизнедеятельность в параллельном пространстве. Преобразование ценностно-нормативной системы произойдет вследствие их идентификации с обществом, признанием чужих схем поведения, жизненных установок, ролей – своими, и отторжением привычных. Тезаурусный анализ позволит изучить и систематизировать особенности взаимодействия инвалидов с окружающей средой и на основании этого разработать социальный проект. Разработка тезауруса здорового образа жизни инвалидов позволит наблюдать и анализировать происходящие процессы, вносить коррективы, направлять социальную деятельность в нужное русло. К тому же тезаурусный подход позволит привлечь к исследованию компьютерные технологии, благодаря которым будет сформирована база данных, и другие учёные на разных сторонах земного шара смогут присоединиться к проекту.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барановская Т.П., Лойко В.И., Семенов М.И., Трубилин А.И. Информационные системы и технологии в экономике: Учебник. - 2-е изд., доп. и перераб. /; Под ред. В.И. Лойко. - М.: Финансы и статистика, 2005. - 416 с.
2. Луков Вал. А., Луков Вл. А. Гуманитарное знание: тезаурусный подход // «Вестник Международной академии наук. Русская секция», 2006. №1. С. 69-74.
3. Луков Вал. А. Социальное проектирование: учеб. Пособие. – 7-е изд., - М.: Изд-во Московского гуманитарного университета: Флинта, 2007. – 240 с.
4. Луков Вал. А., Луков Вл. А. Процессы тезаурусной саморегуляции // «Вестник Международной академии наук. Русская секция», 2013. №1. С. 66-72.
5. Петунин О.В. Тезаурус как методологическое основание для конструирования тезаурусного поля педагогической проблемы // Знание. Понимание. Умение. 2008. №4. С. 50-53.
6. Яковлев И.Г. Профессиональная интеграция инвалидов: тезаурусная объективизация научной деятельности: научно-методическое пособие. – М.: ООО НИК «Контент-Пресс», 2012. – 116 с.

ВЛИЯНИЕ НА ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ НА КОЛЯСКАХ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛИЦ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Молоканов А.В., к.п.н., Беркутова И.Ю. ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва.

ВВЕДЕНИЕ: Люди танцевали, любили танцы во все времена, периоды и эпохи развития человеческого общества. На данный момент никто в мире не отрицает, что танцевать – это красивое и завораживающее действие и кроме того полезное как для поддержания спортивной формы тела так и для здоровья в целом конечно же при правильном построении занятий. Огромным преимуществом танцев является то, что начать занятия этим видом деятельности может любой человек и в любом возрасте: как маленький ребенок, так и пенсионер. Важно, что в процессе обучения не происходит резкой нагрузки на организм – занимающийся привыкает к нагрузкам постепенно и ступенчато.

Кроме того, танцы прекрасно развивают координацию движений. Именно поэтому танцоры очень редко бывают неуклюжими и неповоротливыми. Также эти занятия способствуют развитию хорошей осанки. Очень важно, что танцы развивают дыхательную систему организма человека. Регулярные занятия танцами помогают избавиться от простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами. Занятие хореографией способствует правильному физическому развитию организма, укрепляются все группы мышц, развивается внутренняя собранность, внимание, формируются способности к волевым действиям.

Спортивные танцы, как и любая физическая активность, развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют артериальное давление и способствуют общему улучшению работы организма. Физические нагрузки в танцах тренируют адаптационные системы. С каждым сердечным сокращением выбрасывается большее количество крови, которая, в свою очередь, доставляет большее количество кислорода к органам и тканям. Максимальное число кислорода, которое может потребить организм, возрастает. Занятия танцами полезны организму еще потому, что растяжения увеличивают гибкость, укрепляют кости и способствуют предупреждению развития остеопороза (разрежение костной ткани). Занятия также уменьшают стресс, улучшают работу кишечника, снижают содержание жиров в организме и уровень холестерина.

Адаптивный спорт сейчас наиболее распространен и популярен как у лиц с нарушением в состоянии здоровья, так и у обычных людей. Прежде всего, это связано с многофункциональностью этого направления деятельности особенно ввиду последних успехов паралимпийских спортсменов на олимпиадах. Многофункциональность и разноплановость занятий адаптивном спортом показывает всю перспективность разработок программ в этом направлении, ведь они могут выступать в различных формах как средство социальной адаптации, как средство физической подготовки и эмоциональной разгрузки, способствовать улучшению коммуникативных качеств, увеличению арсенала двигательных умений и навыков.

Одним из таких адаптивных видов спорта являются танцы на колясках. Они приобретают все большую известность и популярность среди лиц с нарушением в состоянии здоровья, особенно среди молодежи. Это обусловлено множеством факторов. Занятия танцами на колясках способствуют, прежде всего, психологической разгрузки. Также занятия этим видом спорта дают возможность человеку повысить

самооценку и улучшить общую физическую подготовку не зависимо от того будет ли человек заниматься спортом профессионально или только в качестве хобби.

Актуальность. В современном обществе ввиду не благоприятной экологической обстановки и множества других внешних факторов оказывающих влияние на рост и развитие плода, так же различные случаи осложнения родов и родовых травмы повышают численность лиц страдающих детским церебральным параличом. Частота детских церебральных параличей составляет от 2,5 до 5,9 детей на 1000 родившихся, но количество детей угрожаемых по развитию ДЦП значительно больше. А, следовательно, число взрослых лиц с данным диагнозом с каждым годом только растет. Анализ литературы показал, что реабилитационная работа ведется в основном только с маленькими детьми, и детьми младшего и старшего школьного возраста, когда коррекция нарушений наиболее эффективна и перспективна. Так же из изученного материала видно работ посвященных развитию физических качеств у молодых инвалидов довольно мало, то есть лица вышедшие из школьного возраста незначительно охвачены различными коррекционными программами, а учитывая рост численности среди населения лиц с стойким нарушением в состоянии здоровья, вытекает необходимость развитие прежних и создание новых реабилитационных, досуговых, и коррекционных методик, программ и систем, которые задействовали максимально возможные возрастные диапазоны населения. Кроме того, анализируя информационные источники мы пришли к выводу, что исследования в области влияния танцев на коррекцию как первичных, так и вторичных инвалидизирующих факторов мало изучено. Использование танцев на коляске для формирования и коррекции общей физической подготовленности молодых инвалидов с детским церебральным параличом является актуальной темой исследования, поскольку танец реализует потребность человека в движении, способствует самовыражению и самоутверждению, взаимобмену положительными эмоциями с окружающими, посредством которых усваиваются и закрепляются различные двигательные и социальные навыки.

Целью данного исследования было разработать методику проведения занятий танцами на колясках в системе дополнительного образования для лиц с детским церебральным параличом в возрасте 18-ти-20 лет, направленную на улучшение развития общей физической подготовленности и способствующую их социальной адаптации.

Исследование проводилось в течение 9 месяцев. В эксперименте принимали участие 2 группы молодых инвалидов с ДЦП в возрасте 18-ти-20 лет, занимающиеся в клубе «Реал Денс» при благотворительном фонде «Филантроп».

Для организации эксперимента были сформированы 2 группы – контрольная и экспериментальная по 4 человека в каждой. Экспериментальная группа, помимо собственных занятий по общей программе физической культуры, посещала 2 раза в неделю занятия с применением танцев на колясках, которое длилось 120 минут. Проведенное первичное тестирование, позволило понять, что группы имеют одинаковый уровень физической подготовленности.

Таблица 1. Показатели развития физической подготовленности в контрольной (n=4) и экспериментальной группах (n=4) до начала эксперимента

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Определение двигательных возможностей, баллы	43,5	11,03	49,75	14,10	0,7	P<0,05
Бег на коляске 80 метров, сек.	171	173,25	137,25	176,17	0,3	P<0,05
Хлопки руками кол-во раз	3,75	1,49	4,25	0,95	0,6	P<0,05
Тест на силу и владение коляской, баллы	11	1,99	11,5	2,88	0,3	P<0,05
Тест на координацию диагонали, кол-во ошибок	15,25	3	14,75	4,8	0,2	P<0,05
Тест на силу Бросок набивного мяча, см	54,75	27,03	58,5	27,98	0,2	P<0,05
Стибание туловища кол-во раз	4,25	0,95	4,25	1,49	0	P<0,05
Удержание позы, сек	33,25	8,26	34,75	6,94	0,3	P<0,05

В результате анализа научно-методической литературы, проведенного первичного обследования физической подготовленности, а также с учетом индивидуальных особенностей лиц занимающихся, разработана экспериментальная методика занятий танцами на колясках, в которую были включены разделы, представленные на рисунке №1.

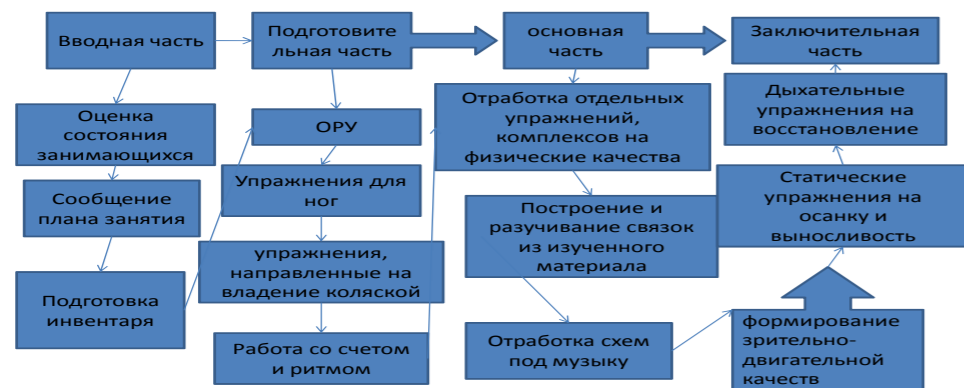


Рис.1.Методика развития общей физической подготовки лиц ДЦП через танцы на колясках.

В процессе занятия проходило освоение базового комплекса движений. В процессе работы подбирались упражнения и движения, которые оптимально подходили каждому занимающемуся, с учетом имеющихся у них недостатков и отклонений, для развития и коррекции их физической подготовленности.

При проведении данной экспериментальной программы сложности заключались в специфических особенностях лиц с ДЦП: неустойчивое внимание, повышенная утомляемость, дефицит или неправильное распределение психофизического тонуса, стереотипность движений.

На начальных этапах в занятии разучивались 2 – 3 связки движений, которые в последующем закреплялись и разучивались новые.

Занятие состояло из 4-х частей:

В подготовительной части проводилась общая разминка, как физическая, так и на точность выполнения движений под счет музыки. Постепенно формировался стереотип движения: сначала слушалась музыка с рассказом о танцах и счете, затем делались попытки расставить акценты, показывались различные движения коляской, корпусом, руками и головой. При успешном усвоении движений отработывался танец в целом.

В основной части проводилось закрепление изученного ранее, освоение нового материала, совершенствовались двигательные качества. Каждое упражнение обыгрывалось, несколько раз объяснялось и показывалось, затем выполнялось совместно с занимающимся и самостоятельно.

Пробовали различные вариации движений – по одному выполнять двигательное действие, синхронно с партнером или группой, с партнером на коляске и при работе с партнером, стоящим на ногах.

В заключительной части проводилось постепенное снижение нагрузки. Для этой цели вводилась отработка движений в спокойном темпе, но с контролем плавности и правильности выполнения отдельных элементов, проводились дыхательные упражнения.

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты представлены в таблице 1. Как видно изменения произошли по всем показателям. Наибольший прирост результатов (на 50%) произошел в тестах на определение двигательных возможностей, что говорит об улучшении подвижности.

Таблица 2. Динамика показателей развития физической подготовленности экспериментальной группы (n=4)

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Определение двигательных возможностей, баллы	49,75	14,10	74,25	11,5	2,7	P<0,05
Бег на коляске 80 метров, сек.	137,25	176,17	113,75	305,47	0,1	P<0,05
Хлопки руками кол-во раз	4,25	0,95	6,5	2,10	2	P<0,05
Тест на силу и владение коляской, баллы	11,5	2,88	14	5,50	0,8	P<0,05
Тест на координацию диагонали, кол-во ошибок	14,75	4,78	6	2,70	3,2	P<0,05
Тест на силу Бросок набивного мяча, см	58,5	27,98	72,25	31,82	0,4	P<0,05
Сгибание туловища кол-во раз	4,25	1,49	6,5	1,91	1,9	P<0,05
Удержание позы, сек	34,75	6,94	59,25	20,49	2,3	P<0,05

Также, почти на 100%, увеличились данные по тесту хлопки руками и владение коляской, демонстрируя рост координации согласованности действий рук и управление коляской. В тесте на координацию «диагонали» результаты увеличились в 2 раза, из чего можно сделать вывод об улучшении ориентировки в пространстве, скорости и мелкой моторики рук. Тоже можно сказать о тесте удержание позы на статическую выносливость. Как показывают цифры гибкость в тесте сгибание туловища тоже увеличилась на 50%, что указывает на укрепление мышечного корсета туловища и улучшение эластичности мышц.

Таблица 3. Показатели развития физической подготовленности в контрольной (n=4) и экспериментальной группах(n=4) после завершения эксперимента.

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки
	X	Q	X	Q		
Определение двигательных возможностей	66,5	12,39	74,25	11,5	0,9	P<0,05
Бег на коляске, 80 метров, сек.	155	173,92	113,75	305,47	0,2	P<0,05
Хлопки руками кол-во раз	4,75	1,49	6,5	2,10	1,4	P<0,05
Тест на силу и владение коляской	11,75	2,06	14	5,50	0,8	P<0,05
Тест на координацию диагонали, кол-во ошибок	12	2,58	6	2,70	3,2	P<0,05
Тест на силу Бросок набивного мяча, см	61,5	28,62	72,25	31,82	0,5	P<0,05
Сгибание туловища кол-во раз	5	1,82	6,5	1,91	1,1	P<0,05
Удержание позы сек	46,75	15,06	59,25	20,49	1	P<0,05

В таблице 3 можно наблюдать, что результат в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной. Это свидетельствует об эффективности разработанной методики. Можно предположить, что незначительная разница в результатах связана с коротким сроком эксперимента и функциональными особенностями занимающихся.

ВЫВОДЫ: В результате анализа литературных источников было выявлено, что молодые инвалиды с детским церебральным параличом в возрасте 18-20 лет обладают сравнительно низким уровнем физической подготовленности и развития двигательных способностей, а в коррекционных школах уроков физической культуры и дополнительных занятий не достаточно для оптимизации двигательной деятельности молодых инвалидов.

Проведенные нами перед началом эксперимента тестирования состояние двигательной сферы лиц, входящих в состав контрольной и экспериментальной группы исследования выявили низкий уровень развития физических качеств у молодых инвалидов с диагнозом детский церебральный паралич. В процессе проведения тестирования были выявлены особенности выполнения отдельных движений и упражнений, обусловленные двигательными возможностями исследуемого контингента.

С учетом особенностей занимающихся, уровнем общей физической подготовки, двигательных возможностей было определено содержание методики развития общей физической подготовленности, включающей в себя:

- упражнения на развитие общей физической подготовленности;
- упражнения для развитие нижних конечностей;
- упражнения на развитие специальных физических умений и навыков;
- упражнения на развитие технико тактического мастерства;
- коррекционные упражнения;
- дыхательные упражнения.

Сравнительный анализ занимающихся танцами на колясках, в контрольной и экспериментальной группах показал, что систематические занятия танцами на колясках, включающих в себя как различные комплексы упражнений, так и отдельные упражнения способствуют развитию двигательных способностей, а так же использование коррекционных, дыхательных и технико-тактических упражнений положительно влияют на уровень общей физической и технико-тактической подготовленности занимающихся.

Достоверные различия были выявлены по результатам некоторых тестов на координацию (Т- критерий Стьюдента тест диагонали составил 3,2.), определению двигательных возможностей (Т- критерий Стьюдента составил 2,7.). Остальные результаты не являются достоверными, ввиду малочисленности групп, что в свою очередь объясняется индивидуальными особенностями занимающихся и сложностью заболевания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. «В танце равные» журнал – М.Автономная некоммерческая организация «Центр социокультурной анимации «Одухотворение» 2013 - 61с.
2. «Танцуйте с нами» «Фонд Филантроп», 2007-80 с.

АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ МОДЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Панфилов О.П., Дубровин В.А., Борисова В.Н., Давиденко, В.В.,
Морозов В.Н., Руднева Л.В.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева. Россия, Тула, Норильск

АКТУАЛЬНОСТЬ. Вопрос о единстве организма и среды его обитания методологически был разрешен в трудах отечественных естествоиспытателей. Фундаментальный вклад в изучение данной проблемы внесли отечественные ученые: И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.Л.Чижевский, А.А.Ухтомский. И.П.Павлов рассматривал жизнь организм как бесконечное приспособление. Факторы внешней среды, как говорит П.К. Анохин, воздействуют на человека не в простой последовательности, а ритмически повторяющимися явлениями и процессами. Это смена дня и ночи, сезонов года, приливов и отливов и т.д. Подобная ритмичность нашла свое отражение в биологических ритмах, в значительной мере совпадающими с геофизическими циклами. Ритмическая активность – фундаментальное свойство живой материи (Б.С. Алякринский, 1979). Это один из основных механизмов адаптации живых систем к циклическим воздействиям внешней среды.

Классификация биоритмов основана на признаке величины периода (частоты): ритмы высокой частоты с периодом до 30 мин; ритмы средней частоты – с периодом от 30 мин. до 60 часов; ритмы низкой частоты с периодом 7, 21, 30 дней, год и более.

Наиболее изученным считается суточный (циркадианный) биологический ритм человека с несколькими подъемами активности в течение суток, самые высокие из которых наблюдаются в 11-13,5 часов и с 16 до 17, 5 часов, что необходимо учитывать в процессе учебной, спортивно-физкультурной и иной деятельности. Кроме этого, нужно иметь в виду классификацию биоритмов (утренний, вечерний, промежуточный) и в связи с этим типы суточных ритмов: нормальный, уплощенный, смещенный и парадоксальный.

Человек как Микрокосм постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом: дыхание, питание, движение, психо- и биоэнергетический обмен. Оптимизация этого обмена способствует упорядоченности системы, что является одним из подходов к оздоровлению. Для сохранения и развития здоровья необходимо вписываться во временную организацию жизни, т.е. учитывать биоритмы. Доказано, что нарушение биоритмов коррелирует со снижением уровня здоровья (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, 2000).

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ЕЕ СВЯЗЬ С НАУЧНЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ И ПРАКТИКОЙ. Естественно предположить, что здоровье человека, его физическое состояние могут служить интегральным критерием качества организации антропоэкобиологической системы. «Человек – окружающая среда.

Современный человек встречается с совокупностью явлений среды, имеющих природный, технический, социальный экономический характер и каждое из этих явлений выступает перед ним как система – организационное целое с территориально выраженной иерархией (рис. 1). В свою очередь, человек как подсистема также может быть представлен несколькими иерархическими (взаимосвязанными) системами, различающихся по: биологическому признаку (пол, возраст, тип конституции и т.д.), социальному статусу.

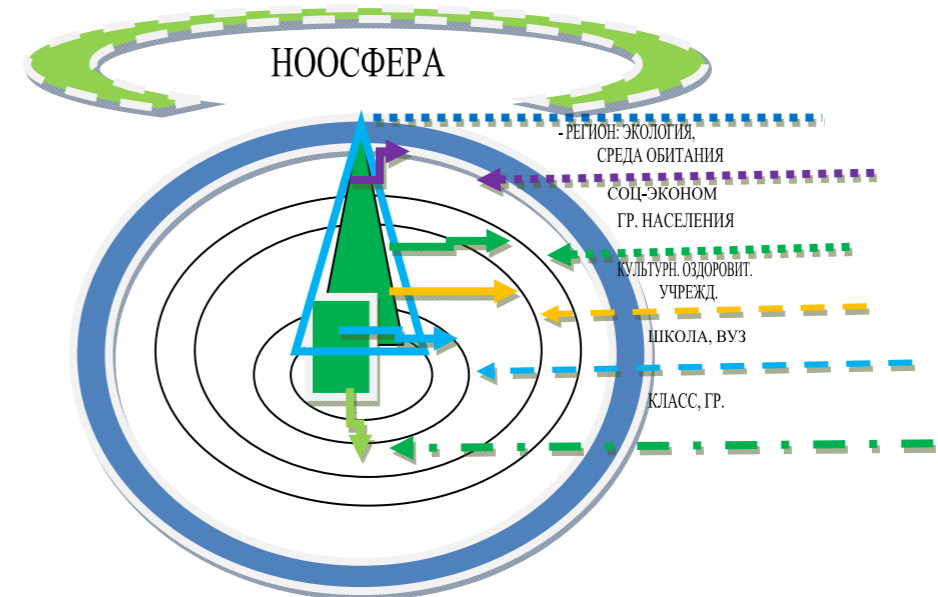


Рис. 1. Изменение границ региональной антропоэкобиоритмоэкологической модели при изменении иерархического уровня деятельности учащегося

Приспособление организма (адаптация) осуществляется за счет физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных и поведенческих реакций и может заканчиваться либо состоянием достаточной адаптированности или болезнью. Оптимизация функционального состояния даже путем полной элиминации отрицательно влияющих на организм обстоятельств (что практически невозможно), вряд ли будет эффективным.

Тесное взаимодействие биологических, социальных, экологических факторов мобилизует механизмы адаптации, с помощью которых осуществляется приведение физического здоровья и функционального состояния человека в соответствие с состоянием среды. Это единый процесс, происходящий постоянно, хотя и в разной форме. Действие внешних (внебиологических) факторов может быть как стихийным, так и направленным, что может вести как к ослаблению, так и усилению потенциала человека, оказывающих влияние на формирование его здоровья.

ЦЕЛЬ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ состоит в обосновании проектирования антропоэкобиоритмоэкологической модели, призванной осуществлять качественное здоровьесберегающее обучение и тренировочный процесс.

В основные задачи входит разработка инновационных адаптивно-развивающих физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме учебной деятельности.

Методы коррекции, профилактики и активного использования инновационных средств составляют современную технологию здоровьеразвивающего обучения. По-видимому, многое в этой проблеме еще ждет своего решения, однако уже сегодня необходима разработка общих основ обширного круга превентивных мероприятий.

АНТРОПО-ЭКОБИОРИТМОЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ КАК ЗДОРОВЬЕ-РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.

Для определения особенностей хронофизиологических изменений проведены исследования в условиях Норильского региона (зона полярного климата), где человеческий организм подвержен воздействию климатических, геофизических и других факторов природы. Выявлено, что в условиях распорядка дня, принятого в гимназии (в которой проводилась экспериментальная часть исследования), других общеобразовательных учреждениях Норильска, в большей мере недосыпает (1-2 часа) первая группа школьников («совы»). Вследствие недосыпания у 55,6% респондентов наблюдается сонливость на первом - втором уроках, подавленное настроение, некоторые психосоматические проявления, что свидетельствует о переутомлении подростков и временном снижении умственной работоспособности. В период полярной ночи наиболее трудно включались в учебный процесс: после выходных дней - 60% школьников, в субботу, в результате нарастающего утомления – 40% учащихся. Следует отметить в ряде случаев схожесть реакций организма подростков, проживающих в разных регионах, на однотипное изменение геомагнитной и метеопогодной обстановки.

Ритмы, существующие в окружающей среде, представляют собой определенные «датчики времени» - синхронизаторы, оказывающие влияние на процессы живых организмов. Для человека существуют еще и социальные «датчики времени», повторяющиеся в определенное время, а также ритмы нагрузок, учебной

деятельности и отдыха, способствующие формированию определенного уклада и функционирования организма.

Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируют системы из двух взаимодействующих подсистем: человек – природа, человек – общество и его историческое развитие.

Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника), является средой для другой – субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек.

В общем виде антропоэкобиоритмологическая система (модель), формируемая как одним человеком, так и отдельно взятым образовательным, оздоровительным или другим учреждением может быть представлена следующей схемой (рис.2).

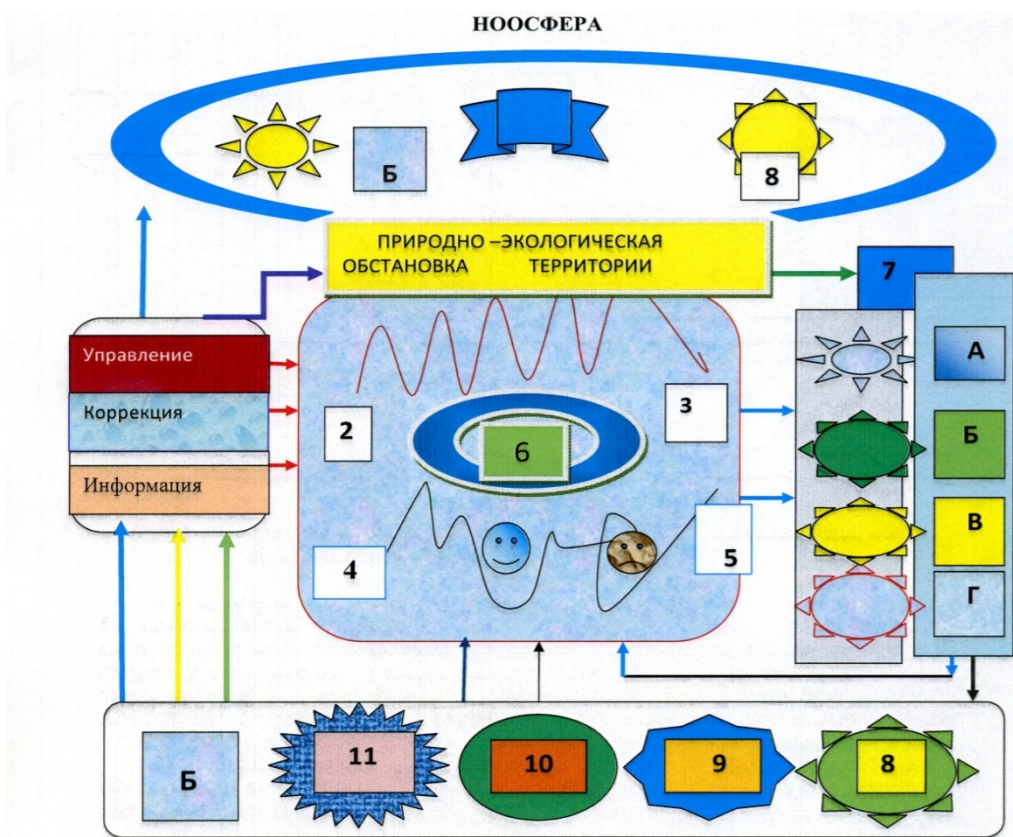


Рис. 2 Антропо-экобиоритмоэкологическая здоровьеразвивающая модель образовательного учреждения

А - «внутренняя» среда образовательного учреждения: 2- 3 – инновационный биоритмологический учебный процесс; 4 – средства и инновационные технологии в соответствии с психофизиологическими особенностями ребенка; 5 – адекватные учебно-педагогические условия учебной деятельности; 6 – благоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении; 7 – критерии функционирования АЭБ модели: а- уровень здоровья обучающихся; б- уровень психофизического состояния; в – адаптоспособность учащихся; г – уровень социальной адаптации и социального здоровья.

Б- основные факторы «внешней» среды, влияющие на образовательный процесс и состояние здоровья: 8 – природно-климатические факторы; 9 – антропо-экологическая обстановка; 10- социально-культурные группы; 11- ориентация в информационных потоках

Ритмы, существующие в окружающей среде, представляют собой определенные «датчики времени» - синхронизаторы, оказывающие влияние на процессы живых организмов, способствующие формированию определенного уклада жизни и функционирования организма

В настоящее время педагогическая и психофизиологическая наука располагает достаточно эффективными средствами, методами и системами регуляции и управления состоянием человека. К ним могут быть отнесены (рис.3): организационно-медицинское обеспечение учебного заведения, а также средства фитнес – технологий (стретчинг, шейпинг, спортивно-танцевальный рок-н-ролл, ритмическая гимнастика и другие.

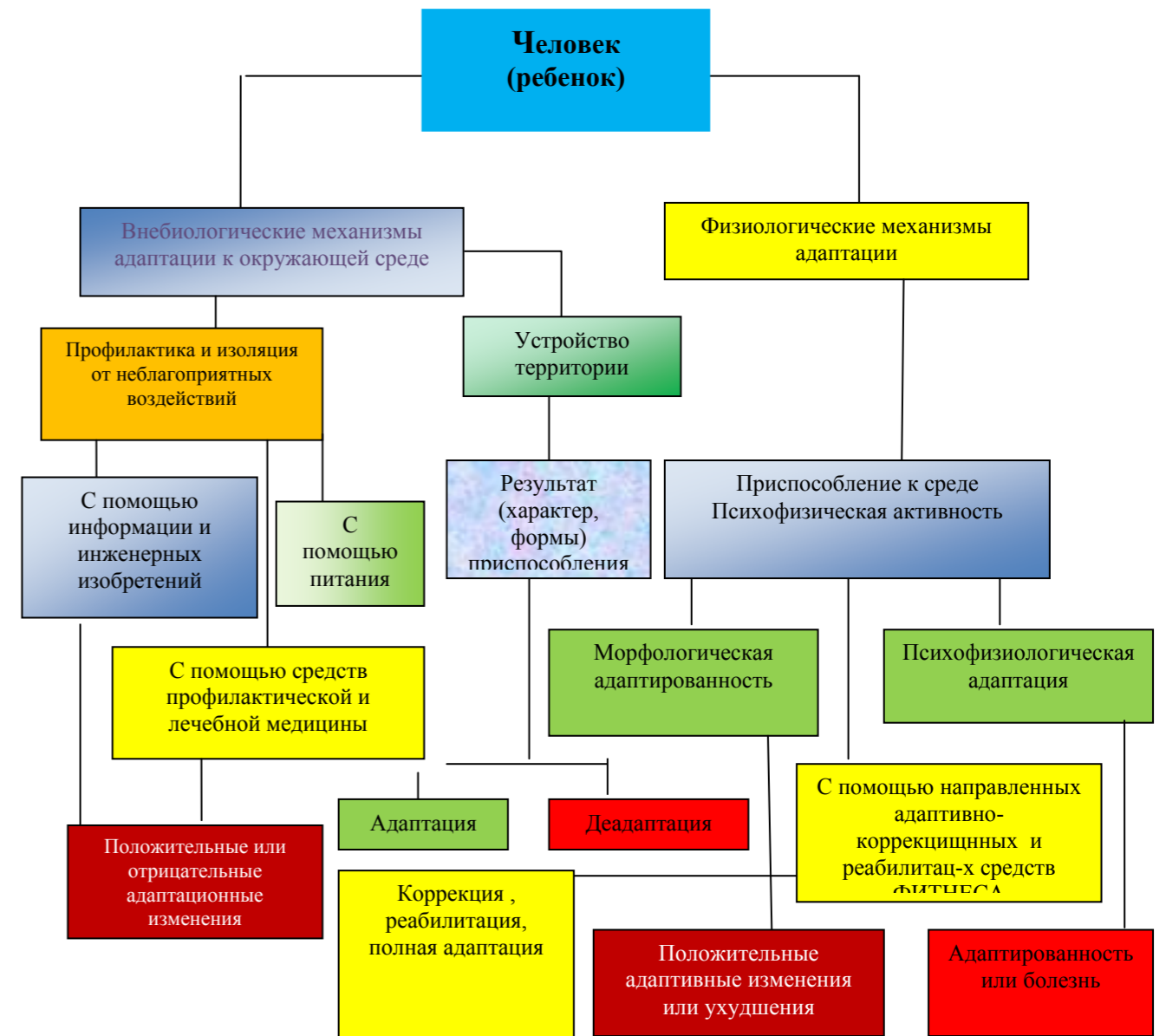


Рис. 3 Механизмы управления антропо-экобиоритмоэкологической системой образовательного учреждения.

Эффективность их использования доказана научно и подтверждена экспериментально. Однако в режиме учебной деятельности данные технологии не нашли поддержки. Более того, порой специалисты в области физического воспитания весьма отрицательно относятся к практическому применению фитнеса на своих занятиях, хотя уже есть результаты о достаточно успешном их использовании в общеобразовательных учреждениях.

Положительные результаты наших исследований (по этой тематике защищено три кандидатские диссертации) позволяют рекомендовать в режиме учебной деятельности (и вне ее) антропо-экобиоритмоэкологическую модель, определяемую нами как здоровьеразвивающее обучение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Приспособление человека к неадекватным условиям среды обитания может происходить различными путями, активно приспосабливаясь к изменениям и за счет физической активности: изолируясь от неблагоприятных воздействий или устраняя их отрицательное воздействие. Это происходит путем применения адекватных для данных условий и состояний ребенка фитнес-технологий, повышающих состояние неспецифической сопротивляемости его организма.

В практически прикладном аспекте реализация названных задач направлена, прежде всего, на профилактику, коррекцию состояний, т.е. реализуется адаптивное оздоровительно-развивающее обучение. На рисунке 3 представлены механизмы антропо-экобиоритмологической модели образовательного учреждения (школы, класса), благодаря которым тесное взаимодействие психофизиологических и социальных механизмов, представляющих по сути единый процесс, обеспечивает приведение состояния здоровья, психофизического состояния в соответствие с состоянием окружающей среды.

Авторская справка: Панфилов Олег Петрович, д-р биол.наук, профессор кафедры ТМФКиСД, руководитель лаборатории физкультурно-оздоровительных технологий. panfilov30@mail.ru Россия, Тула, ФГБОУ ВПО ТГПУ им.Л.Н. Толстого.

ФРАКТАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ В ОЦЕНКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Панфилов О.П., Шинко С.П., Евдокимова Ю.О., Литовченко Ю.В.
Тульский государственный университет им. Л.Н.Толстого Тула

Внешние воздействия, как правило, изменяют привычные условия жизнедеятельности человека, вследствие чего нарушается стереотип протекания жизненных функций. Перестройка и стабилизация нового ритма физиологических процессов – длительный и сложный путь, требующий значительного напряжения организма. В таких условиях первостепенное значение приобретает прогнозирование функционального состояния человека с учетом его индивидуальной структуры биологического ритма.

К настоящему времени доказана ритмичность большинства физиологических процессов, их зависимость от внешних воздействий и общего состояния организма. Широкое распространение получила теория зарубежных исследователей, согласно которой циркадианный (суточный) ритм – это эндогенный процесс со свойствами регулируемой системы, синхронизируемой действием периодически изменяющихся факторов внешней среды. В литературных источниках подчеркивается необходимость исследования ритмического характера адаптационных процессов на клеточном уровне и целостном организме с учетом природы взаимодействия тонких энергий жизнедеятельности каждого элемента биологического объекта.

В биологии и физиологии спортивной деятельности ученые прибегают к помощи теории фрактальной геометрии. Например, сравнивая размерности сложных сигналов: энцефалограмм или шумов в сердце, медики могут диагностировать некоторые тяжелые заболевания на ранней стадии, когда больному еще можно помочь. Применение данной теории в методике физического воспитания и спорта с использованием адекватных средств позволяет визуально оценить, в частности, степень адаптации в управлении двигательными актами для последующей оптимизации физического здоровья и тренировочного процесса.

Используя идеи теории фрактальной геометрии, мы задались целью применить эти подходы к теме наших исследований с получением графического воплощения динамики приспособления к новым, непривычным движениям. Для этого были сформированы три экспериментальные группы студентов 1-2 курсов педагогического ВУЗа (всего 260 чел.). Всем студентам был предложен тонкомоторный двигательный акт, в котором предусматривалось включение в определенном иерархическом порядке смысловых и исполнительных уровней регуляции движений (Н.А.Бернштейн). Участники выполняли по десять попыток, соответственно на графике появлялось десять проекций, которые в последующем переводились в графический вариант качества.

Дальнейший анализ конфигураций графиков позволил консолидировать их в узнаваемые модели (паттерны), что в свою очередь, привело к выделению повторяющихся фрактальных элементов, характеризующих поиск биосистемой организма структуры алгоритма для эффективного выполнения данного двигательного действия.

Применив кластерный метод, мы получили возможность по определенным признакам классифицировать модели в соответствии с уровнем физического состояния и двигательной одаренностью. Так для человека, неподготовленного или впервые выполняющего данное движение характерна следующая структура модели, названная нами «поиск ритма» двигательного действия (рис.1):

- полное отсутствие тренда, общего направления;
- нестабильность результатов попыток, когда успешное выполнение сменяется неудачным исполнением движения;
- хаотичность достижений, невозможность прогнозировать результат.

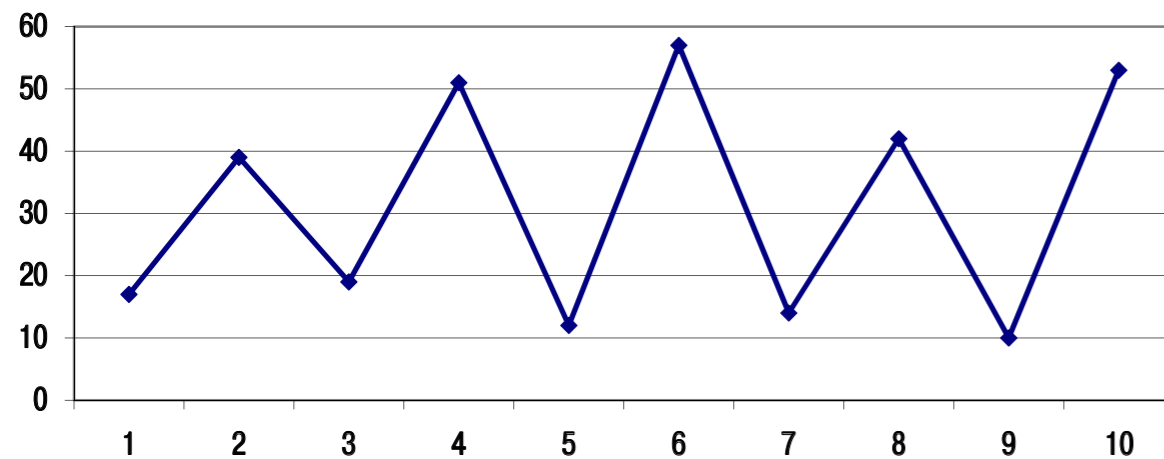


Рис. 1 Структура модели «поиск» субъекта, не владеющего навыком.

При систематических занятиях в графических параметрах двигательного подготовленного человека наблюдаются направленные изменения

в более короткие сроки, что говорит о лучшей адаптированности к данной деятельности. Формируемую на этом этапе модель мы определяем как модель «усвоение ритма», которая имеет свои отличия (рис 2):

- сужение диапазона значений;
- улучшение соотношения min/max;
- четкое различие фаз: вработывания, оптимального состояния, утомления, восстановления;
- идентификация самоподобия, установочных наборов (сеттапов), позволяющих предопределить рост или падение последующего результата.

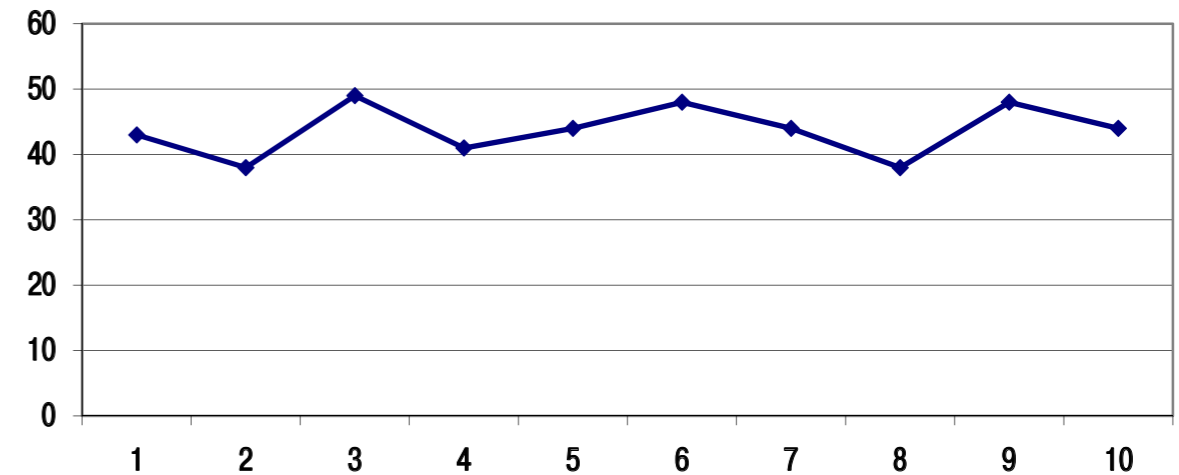


Рис. 2 Структура модели «усвоение» структуры и ритма двигательного навыка.

Наконец, у одаренных в психомоторном отношении субъектов при целенаправленных занятиях формируется «стабилизационная» модель (рис.3). Ее основные признаки:

- стабилизация ритма физического здоровья и навыка;
- появление восходящего тренда;
- более высокое положение фрактальных элементов,
- практически отсутствие провалов и улучшение соотношения min/max;
- повышение общей результативности;
- возрастание степени управления и прогноза результатом.

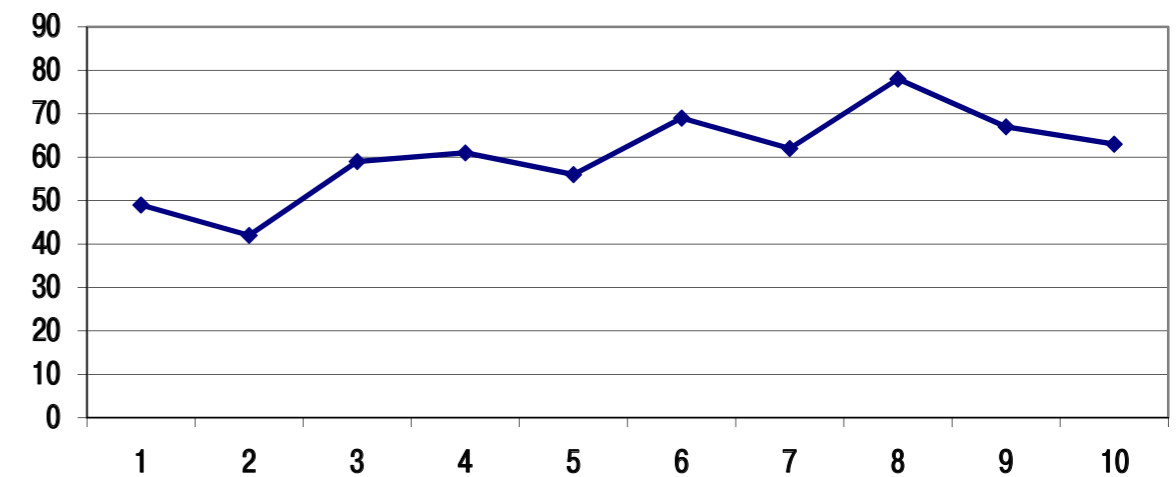


Рис. 3 Структура модели «стабилизация ритма» навыка.

Резюмируя изложенное, следует отметить, что работа с графическими моделями позволяет получить наглядное представление о внутренних процессах, протекающих в организме во время тренировочного занятия. Так хаотичность достижений на первом этапе эксперимента говорит о разнонаправленных тенденциях в управлении тонкими движениями, о многоуровневом контроле зрительно-двигательных структур за выполнением движения при ведущей роли коры головного мозга, осуществляющей не свойственные ей функции, что в целом говорит о поисковом характере механизмов адаптационного процесса.

Во второй фазе наблюдений отмечается концентрация и постепенная упорядоченность взаимодействия возбуждения и торможения определенных зон мозга, обеспечивающих формирование и постепенную стабилизацию выполнения заданной двигательной программы.

Сужение диапазона значений со временем приводит к его прорыву и наступлению следующего третьего периода в освоении данного движения. Он отличается дальнейшей стабилизацией (автоматизацией) двигательного навыка, который возможно использовать для контроля и управления функциональной подготовленностью занимающихся детей.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Петриченко Ю.А. ФГБОУ ВПО «ЕГУ им. И.А.Бунина», г.Елец, Липецкая область

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, девиантное поведение, воспитательный процесс.

Новейшая история России имеет множество свидетельств того, что позволяет специалистам различных отраслей и направлений науки заявить о кризисном состоянии нашего общества в сфере воспитания и подготовки подрастающего поколения к предстоящей взрослой жизни.

Как считает Н.Д.Никандров: «Ситуация в России в этом смысле тревожит. По всем программам телевидения и радио идут передачи о криминогенных зонах, ситуациях, приводится удручающая статистика роста преступности, в том числе преступлений против жизни и здоровья людей. Изучается «география» преступности, отмечается её «омоложение». Всё увереннее преступники пользуются оружием, его всё проще достать. Газеты полны сообщений о зверских убийствах и пытках, которым подвергают людей, вымогая деньги; учащаются захваты заложников, много чисто заказных убийств... Всё это можно выразить и иначе, хотя сказать и особенно написать такие слова непросто: ценность человеческой жизни в современном российском обществе понизилась» [2, 47].

Специалистам хорошо известны данные статистики о том, что в России злоупотребляет алкоголем каждый второй мужчина и каждая третья женщина. Массовое приобщение к алкоголю все больше перемещается с возрастной группы 16-17 лет в возрастную группу 14-15 лет и моложе, а безудержный рост наркомании привел к тому, что приобщение к наркотикам начинается уже со школьной скамьи. Статистическая отчетность отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России по городу Ельцу Липецкой области отражает ситуацию в целом по стране и констатирует о медленном, но неуклонном росте количества состоящих на учете в полиции несовершеннолетних и неблагополучных семей. По мнению Н.А.Гринченко (г.Елец), с которым не возможно не согласится, «...наркомания не только уничтожает нашу молодежь, но и наносит страшный удар по генофонду нации: многие наркоманы не способны оставлять после себя потомство, либо порождают больных и уродов. Наркоман полностью выпадает из социальных связей: теряет работу, учебу, семью и часто становится преступником. Наркомания несёт с собой угрозу национальной безопасности страны»[4, 33]. И выражается эта угроза, на наш взгляд в том, что наше общество продолжает криминализироваться. Мы считаем, что общество обязано выработать комплексную систему мер по эффективному преодолению негативных тенденций в его генезисе. И важнейшей составляющей такой системы мер, наряду с экономическими, социальными и политическими мероприятиями, является усиление значения профилактики во всём её многообразии.

Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24 июня 1999 года определяет, что в систему профилактики входят Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органы управления социальной защиты населения, органы управления образования, органы опеки и попечительства, органы по делам молодежи, органы управления здравоохранения, органы службы занятости, органы внутренних дел. Основными задачами профилактической деятельности всех указанных организаций являются предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявление и устранение причин и условий, способствующих этому; обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних; социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении; выявление и пресечение случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий.

Каждое структурное подразделение этой системы имеет свой профессиональный инструментальный для решения перечисленных задач. Однако мы считаем, что одним из краеугольных камней, на которых зиждется профилактика правонарушений несовершеннолетних, является активная пропаганда здорового образа жизни.

По мнению Д.И.Фельдштейна, несмотря на то, что у подростков-правонарушителей наблюдается наличие четко выраженных эгоистических, общественно отрицательных, в том числе аномальных, не свойственных возрасту потребностей, что у них деформированы духовные, познавательные, эстетические потребности, тем не менее, у них имеются нормальные интеллектуальные возможности и при должной

организации их деятельности у них резко активизируются соответствующие познавательные интересы [6, 378-380].

Нам представляется, что одним из элементов такой деятельности по активизации познавательных интересов у подростков с девиантным поведением является использование в воспитательном процессе достижений науки превентологии, занимающейся изучением здорового образа жизни. В.А.Никитин утверждает, что условием социально-педагогической деятельности должно быть наличие положительного идеала как цели деятельности, а также умения на основе анализа реального бытия человека или группы людей создать положительный «проект», сценарий будущего. [3, 38] Таким образом, специалист, занимающийся данной проблемой, должен поставить перед собой задачу воспитывать в ребенке способность жить, работать, общаться, воспитывать, реализовывать и утверждать себя в обществе. По нашему мнению, фундаментом воспитания такого человека является воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ). По определению Всемирной организации здравоохранения ЗОЖ подразумевает социальное, психологическое и физическое благополучие. Мы под ЗОЖ понимаем такой тип поведения, обоснованный с позиции физиологии, психологии и гигиены и адекватный возрастным и личностным особенностям, который обеспечивает своевременную и эффективную адаптацию организма к изменениям природной и социокультурной среды и ведет к формированию в процессе индивидуального развития разумных человеческих потребностей и рациональных путей их удовлетворения при отсутствии вредных для здоровья привычек.

В последнее время рассматриваемая проблема приобрела статус государственной. Обучение и воспитание стали понимать как средство развития человека не только как индивида, но и как члена социума и использовать в качестве способа стабилизации существующих социальных, политических и идеологических порядков. Наряду с распространением идей свободного воспитания К.Н.Венцеля и С.Т.Шацкого оказался востребованным опыт педагогической деятельности В.Н.Сорока-Росинского и А.С.Макаренко, чьи идеи и практика рассчитаны на то, чтобы оторвать детей от неблагоприятной среды и создать условия для развития в ребенке положительных моральных качеств и способностей, адекватных целям, декларируемым социалистическим обществом. Конечно, многое в содержании педагогики того времени носило конкретно-исторический характер и сегодня нуждается в уточнении, обновлении, переработке.

В 90-е годы в России возникают новые социально-экономические, политические и социокультурные условия, среди которых демократизация и плюрализм, углубление экономических и социальных различий, переосмысление прав, обязанностей и смысла жизни человека и т.д. В российском обществе развиваются катастрофические процессы распада семьи, растет число обездоленных, а также детей, не получающих необходимое обучение и воспитание. Всё это потребовало активизации работы всего общества, и особенно специалистов в области педагогики и психологии по разработке социально-педагогической теории здорового образа жизни и практики применительно к современному этапу развития общества.

По мнению В.В.Горбенко (г.Елец) эффективность воспитательной работы по формированию ЗОЖ будет зависеть от организации системы воспитательной работы [5, 16]. Она разделяет эту систему на следующие компоненты. Первый из них – целеполагание. При реализации целей должно обеспечиваться выполнение запросов общества и индивида, становление жизнеспособности молодого поколения. Для этого предлагается формировать у молодежи устойчивые интересы, мотивацию, установки на физическое и духовное совершенство: вооружать необходимым объёмом знаний основ ЗОЖ; способствовать укреплению здоровья; формировать потребности в активном досуге; воспитывать положительное отношение к миру природы и собственному здоровью; создавать условия для развития индивидуальности, раскрытию творческих способностей, самоутверждению в личностно-значимой деятельности.

Далее В.В.Горбенко выделяет коммуникативный, содержательно-организационный и аналитико-результативный компоненты системы воспитательной работы по формированию ЗОЖ. Особо отмечено, что атмосфера уважения и доброжелательности, диалога и сотворчества будут способствовать передаче воспитанникам ценностей и идеалов ЗОЖ, что различные формы воспитательной работы позволят достичь следующих результатов: улучшения состояния здоровья и показателей уровня физического развития, снизить зависимость от вредных привычек, повысить работоспособность, готовность к выполнению различных обязанностей по отношению к членам семьи и обществу. Мы полагаем, что в процессе воспитания ЗОЖ следует добиваться ещё и улучшения духовного здоровья, повышения морально-нравственных критериев личности воспитуемых.

Таким образом, можно утверждать, что воспитание здорового образа жизни является основным компонентом в системе профилактики правонарушений несовершеннолетних. При этом необходимо последовательно и непрерывно вытеснять установки на потребление алкоголя, никотина и наркотиков, воспитывать здоровые трезвеннические установки у детей. Только систематическая профилактическая работа, основанная не только на воспитании, но и на соответствующем образовании на всех возрастных уровнях позволит вырастить здоровое поколение, защищенное от пороков.

Важнейшими направлениями такой профилактики являются: педагогическое, включающее обучение и воспитание в школе трезвеннических установок и ЗОЖ; психо-гигиеническое, подразумевающее коррекцию неправильного воспитания и ранних аномалий развития личности путем индивидуальной

психологической и педагогической работы с детьми с девиантным поведением; санитарно-гигиеническое, использующее пропаганду ЗОЖ для повышения санитарной грамотности и культуры на всех возрастных уровнях; медико-социальное, использующее работу с детьми групп риска, то есть состоящих на различных видах учетов в связи с имеющимися у них отклонениями от норм поведения; административно-правовое, подразумевающее насильственное пресечение распространения алкоголя, наркотиков, других психотропных веществ и контроль со стороны правоохранительных органов; экономическое направление состоит в системе государственных мероприятий, уменьшающих экономическую зависимость бюджета от продажи алкоголя и табачных изделий.

Мы считаем, что все указанные выше направления профилактической работы необходимо осуществлять комплексно: учитывая возрастные особенности детей, социально-семейные условия их жизни, социокультурные, религиозные традиции, сложившиеся в каждом конкретном регионе и населенном пункте, а также интеллектуальные, творческие, материальные возможности местных органов, входящих в систему профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Традиционно сложилось так, что основной воспитательный процесс концентрируется в «трех центрах»: семье, учебном заведении (школе или среднем специальном учебном заведении), учреждениях системы дополнительного образования. На воспитание подростков все большее влияние оказывают так называемые «места массового отдыха молодежи» (дискотеки, клубы по интересам и т.п.).

При имеющихся различиях специфики воспитательного воздействия в названных «центрах» необходимо отметить основополагающий компонент этой деятельности – опору на ориентиры и традиции народной педагогики и православия. Е.П.Белозерцев пишет о том, что благодаря усилиям трех поколений русских религиозных философов в истории России хорошо просматриваются характерные черты отечественного воспитания, которые можно сгруппировать в три константы. Первая константа - духовность – как понятие, описывающая внутреннее состояние человека, его отношения с Богом, миром и людьми. Вторая константа – открытость – способность русской культуры и образования открываться внешним влияниям, впитывать зарубежные ценности, духовно обогащаться и преобразовывать их, сохраняя свою неповторимость и единственность. Третья константа- традиционность – опора на народную культуру, педагогику, эмпирически сложившийся порядок образования [1, 100-101]. И далее: «...Давно замечено: в отличие от мыслителей Запада, которые усердно размышляли о правах и обязанностях граждан своих стран, в трудах российских Любомудров преобладала тема нравственного идеала. Отношения в российском обществе преимущественно строились не столько на правовых (внешних обстоятельствах), сколько на нравственных, духовных (внутренне присущих человеку) основаниях. Вот почему в России всегда уделялось огромное внимание идее любви. Любовь к Богу, любовь к старшим, любовь к людям, любовь к Отечеству – вот что проповедовалось и вот что бывало в повседневной жизни» [1, 193].

По мнению Е.П.Белозерцева целостные ориентиры или идеалы человека можно, с известной долей условности, выстроить в три своеобразных ряда. В первый входят идеалы, связанные с личной жизнью – семья, дом, счастье, благополучие, карьера. Второй составляют идеалы общественные – нация, государство, определенный социальный строй. И наконец, идеалы, которые принято называть высшими. Человеческое сознание связывает их происхождение с Божественной силой, что конкретизируется в ряд понятий нравственного характера, которые символизируют собой духовное совершенство каждого индивида, народа, человеческого общества в целом. Образно эти понятия можно назвать Добро, Красота, Любовь, установка на которые пронизывает собой всю многовековую историю отечественного Любомудрия [1,198].

При проекции такого осмысления процесса воспитания подрастающих поколений на историческую ткань эволюции нашего общества находят объяснения факты, которые говорят о том, что в Древней Руси пили меды и квасы, содержащие очень низкий процент алкоголя, в средние века алкогольные напитки разрешалось варить лишь четыре раза в году по великим праздникам, в остальное время народ благополучно обходился без них. Как известно, в царской России в 1914 году был введен «закон трезвости» и к этому шагу общество готовилось десятилетиями: выпускались различные антиалкогольные программы и учебники, велась специальная подготовка учителей, вся передовая интеллигенция встала на защиту идеалов трезвости.

Сегодня совершенно ясно, что основная нагрузка и ответственность за воспитание ЗОЖ в современных условиях возлагается, к сожалению, не на семью, а на школу. Исследования, посвященные этой тематике, четко фиксируют, что практически все подростки, заболевшие алкоголизмом, все молодые преступники, совершившие преступления в состоянии опьянения – выходцы из семей, воспитавших у них положительное отношение к алкоголю. Наиболее распространенными являются случаи, когда ребенок «знакомится с выпивкой» в семье во время празднования торжеств или важных событий. Это позволяет утверждать, что многие современные семьи стали носителями фактора риска приобщения детей к алкоголю, который усугубляется такими явлениями, как дефицит общения в семье, жестокое обращение с детьми, недостаток доверия детей к родителям, избалованность и вседозволенность, двойной моральный стандарт, низкий социальный статус семьи, низкая педагогическая культура родителей.

Несмотря на то, что семья – первая социальная группа, активно воздействующая на формирование личности ребенка, сегодня она сама нуждается в действенной помощи. Именно в этой ситуации возрастает особая роль школы – центра воспитательной работы микрорайона. Взаимодействие школы и семьи в

профилактике наркомании и алкоголизма следует понимать как комплексно планируемую деятельность, направленную на воспитание субъектов взаимодействия – учащихся, родителей, учителей. Мы уверены, что эта работа должна носить адресный и неформальный характер, иметь генеральным направлением воспитание внутренней мотивации у каждого субъекта этого процесса и быть нацеленной на разрыв порочного круга эстафеты алкогольных традиций «от родителей к детям».

Выполнить обозначенные задачи смогут только специально подготовленные педагоги. Эта подготовка заключается не столько в усвоении определенного объема знаний, сколько в формировании личностных мировоззренческих установок педагога и его способности авторитетно и убедительно, опираясь на аксиологические категории, добиваться поставленных целей путем воспитания внутренних осознанных механизмов, способствующих принятию несовершеннолетними ценностей ЗОЖ.

В условиях города Ельца готовить таких специалистов возможно только с привлечением научно-педагогического потенциала ЕГУ им. И.А. Бунина и использованием практических работок специальных служб, занимающихся этой проблемой и входящих в систему профилактики правонарушений несовершеннолетних. Главным направлением их работы должно стать воссоздание и развертывание многоуровневой, научно обоснованной, ориентированной на традиции русской народной педагогики и приоритеты ЗОЖ системы воспитания подрастающего поколения. Таковым, на наш взгляд, в ближайшей перспективе должен быть основной вектор развития формирования нравственного потенциала у молодежи нашего региона.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белозерцев Е.П. Образ и смысл русской школы.-Волгоград,2000.
2. Никандров Н.Д. Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий. – М., 2000.
3. Никитин В.А. Начала социальной педагогики. -М.,1999.
4. XXI век – без наркотиков. Первая региональная научно-практическая конференция. Г.Елец, 27 марта 2000 г.- Елец, 2000.
5. XXI век – здоровый образ жизни. Региональная научно-практическая конференция. Г.Елец,26 марта 2001 г.- Елец, 2001.
6. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности.-М.,1999.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СРЕДЫ, ФОРМИРУЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Сапожникова Н. Г. д.м.н. ФГБОУ ВПО ЕГУ имени И.А.Бунина г. Елец, Липецкая обл.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптационные возможности, концепция, физиологические системы, резистентность, гипокINETические расстройства, моторно-висцеральные рефлексy, гипокИнезия, перипатетики, симпатическая и парасимпатическая нервная система, функциональные резервы, энергосберегающий эффект.

Мощным импульсом для развития лечебной физической культуры явилась в начале прошлого века Первая мировая война, а затем и Вторая мировая война. Дальнейшее бурное социально-экономическое развитие мира привело к возникновению новых военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий с появлением больших разнородных групп лиц (физических инвалидов и лиц с нарушением психики). В современных условиях в связи с изменением демографической ситуации в мире, старением населения и изменениями в структуре заболеваемости, где лидируют травматизм, онкологические, сердечно-сосудистые заболевания, в обществе накапливаются пациенты с тяжёлыми хроническими заболеваниями, инвалиды, пожилые и престарелые. В связи с этим в настоящее время эффективность и экономичность методов лечения целесообразно оценивать не только по критериям выживаемости и продолжительности жизни, но и по показателям качества жизни.

Так как переход к рыночным отношениям, индустриальное развитие и урбанизация негативно воздействуют как на социальные условия, так и на окружающую среду, проблема здоровья является одной из главных медицинских и социальных проблем. Человечество в своём эволюционном развитии всегда было ориентировано на физические нагрузки. Ещё в глубокой древности врачи и философы считали, что невозможно быть здоровым без занятий физической культурой. В Древней Греции и Риме культ движения являлся характерным укладом жизни. Горацию принадлежат замечательные слова: (Если не бегаешь, пока здоров, придётся бегать, когда заболешь). Концепция о взаимосвязи физических нагрузок, показателей функций организма и состояния здоровья человека является общепризнанной. Сбалансированность за счёт физической активности- естественное предназначение организма человека. Активная мышечная деятельность оказывает благоприятное влияние на функционирование различных физиологических систем организма. Физические упражнения положительно сказываются на умственной работоспособности и состоянии вегетативной сферы организма, нормализуют обменные процессы. Интенсивные физические нагрузки предупреждают характерные для гипокИнезии расстройства, вызывая явления адаптации и повышение резистентности сердечно-сосудистой системы и всего организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Интенсивная мышечная деятельность

является лучшим средством профилактики гипокинетических расстройств, среди которых наибольшее значение имеют нарушения функции сердечно-сосудистой системы. Под влиянием физических тренировок развивается энергосберегающий эффект и повышаются функциональные резервы сердечной мышцы.

Говоря о влиянии физической культуры, необходимо не забывать и о том положительном эффекте, который оказывает физическая культура на улучшение социально-психологического климата в коллективе, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и другими негативными явлениями. Физические тренировки улучшают кровоснабжение скелетных мышц, что приводит к более полноценному и экономному использованию питательных веществ, удалению конечных продуктов обмена веществ. Деятельность различных органов и систем организма преобразуется в тесной связи с двигательными реакциями в ответ на изменения внешней среды. Функциональные сдвиги при разном уровне двигательной активности определяются активностью моторно-висцеральных рефлексов. Обнаружены различные эффекты активности симпатической и парасимпатической нервной системы у физически тренированных и нетренированных лиц. У спортсменов и физически активных людей характерно возбуждение парасимпатической нервной системы, что более выгодно для организма. Физические тренировки стимулируют обмен веществ в организме и в сочетании с рациональным питанием снижают массу тела. Кроме этого, физическая культура эффективна для профилактики и лечения сахарного диабета. Пищеварительная система при регулярной и оптимальной двигательной нагрузке работает с лучшим коэффициентом полезного действия. Двигательная активность - мера профилактики запоров, геморроя. Физические упражнения и мышечная активность улучшают вентиляцию лёгких, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и газообмен в них.

Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность стимулирует и интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда. Аристотель считал, что наиболее продуктивной умственной работой становится тогда, когда она сочетается с движениями. Он создал школу так называемых перипатетиков, то есть гуляющих. Уроки с учениками проводились во время прогулок. Благодаря высококоразвитым функциям мозга, человек приобрёл свойства восстанавливать свою работоспособность во время физической и умственной активности, так как под влиянием физических тренировок увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, особенно тормозного. Средства физической культуры способны предотвратить развитие своеобразного (порочного круга) многообразных нарушений в организме, пусковым фактором которых является гипокинезия. Под влиянием двигательной активности повышаются адаптационные способности и увеличиваются резервные возможности организма, позволяющие выйти на новый, более высокий уровень жизнедеятельности, снизить показатели биологического возраста. Наиболее эффективны при старении так называемые циклические виды спорта с нагрузкой на выносливость: бег, плавание, ходьба на лыжах. При выполнении физических упражнений не следует перенапрягаться, а при возникновении чувства усталости нужно видоизменять движения. Все физические упражнения подразделяются на четыре вида: динамические, изометрические, релаксационные, идеомоторные. Комплексное применение всех видов физических упражнений в одном занятии лечебной физической культуры увеличивает неспецифическое и специальное воздействие физических упражнений на организм человека. Простые, легко усваиваемые динамические физические упражнения приемлемы для лиц среднего и пожилого возраста. Выгодной особенностью изометрических физических упражнений является их энергоэкономичность. Данные упражнения используются при различных заболеваниях нервной системы, внутренних органов, эндокринной системы. Индивидуально подобранные статические упражнения характеризуются безопасностью, хорошей переносимостью при самостоятельном исполнении.

Комплексное применение средств физической культуры с комплексной психофизической тренировкой позволяют в конечном итоге восстановить здоровье. Двигательная активность – это постоянный процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Современная медицина рассматривает лечебную физкультуру как одно из основных средств функционального лечения различных заболеваний. Кроме того, лечебная физкультура является важной составной частью комплекса мероприятий вторичной профилактики и стабилизации. Этот метод функциональной терапии является естественным и физиологичным для организма.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сапожникова Н. Г. Диссертация на соискание учёной степени д. м. н. Рациональное управление больнично-поликлиническим комплексом муниципального района на основе информационного мониторинга, анализа и прогнозирования заболеваемости. Воронеж 2008 г.
2. Быковская Т. Ю., Карабухин А. Б., Семенов Л. А., Козлова Л. В., Козлов С. А., Бесараб Т.В. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж. М.2010 г.
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. 2008 г.
4. Лисовский В. А., Евсеев С.П., Голофеевский В. Ю., Мироненко А. Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов М. 2008 г.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ СЛЕПЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Селянинов А.В., учитель,
БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат III вида», Вологодская область,
Мелихов В.В., к.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инвалиды с нарушением зрения, футбол, школьники, обучение, техника владения мячом, адаптивный спорт.

ВВЕДЕНИЕ. Одним из показателей цивилизованного общества является его отношение к инвалидам. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн. инвалидов) [1]. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Создание равных условий инвалидам в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран. Футбол – игра, которая интересна миллионам людей на земном шаре. Люди с нарушением зрения не являются исключением. Если учесть социальную функцию адаптивного спорта, то можно с уверенностью констатировать социализирующее и интегрирующее значение развития данного вида спорта среди инвалидов со зрительной депривацией. Именно поэтому поиск путей обучения данной категории людей игре в футбол является действительно актуальным.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработать и экспериментально проверить методику обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. 1) Анализ научно-методической литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) контрольные испытания; 4) педагогический эксперимент; 5) методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для подтверждения выдвинутой теории был проведён педагогический эксперимент на базе БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат III вида» и МУ «СКШИ №1 III-IV вида» г.Москва.

В эксперименте приняли участие 12 школьников (юноши) 7-9 лет. Контрольную группу (КГ) составили 6 учащихся МУ «СКШИ №1 III-IV вида» г.Москва. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 6 учащихся БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат III вида».

Эксперимент проходил в течение сентября–декабря 2013 года. В начале и конце эксперимента нами было проведено тестирование испытуемых. В ходе эксперимента с ЭГ было проведено 34 учебно-тренировочных занятия (2 раза в неделю, по 60 - 70 мин каждое). По разработанной нами методике учащиеся занимались 30 мин в начале основной части занятия. Все остальное время уделялось на: разминку, общефизическую подготовку, подвижным играм. Контрольная группа занималась футболом по учебно-тренировочной программе, утвержденной в МУ «СКШИ №1 III-IV вида» г. Москва.

Методика обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста. При игре в мини-футбол и обучении технике владения мячом слепых детей используется озвученный мяч, дающий возможность не только свободно играть с ним, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его.

На начальном этапе все воспитанники должны освоить прочно рациональную технику приемов мини-футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

По результатам изучения научно-методической литературы и практического опыта в методику обучения технике владения мячом слепых футболистов были включены основные элементы игры в футбол: остановка мяча, удары по мячу, ведение мяча, передача мяча внутренней частью стопы (рис. 1).



Рис. 1. Структура методики обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста

Педагогический эксперимент длился в течение четырёх месяцев, поэтому нами был составлен план-график учебно-тренировочных занятий (табл. 1). В нём запланировано последовательное разучивание технических элементов игры в футбол totally слепых детей на каждую неделю (2 учебно-тренировочных занятия) эксперимента. В соответствии с этапами разучивания двигательных действий [2] было отведено время для начального разучивания (X), углубленного разучивания (◊) и закрепления техники выполнения движения (O).

Таблица 1. План-график обучения технике игры в футбол слепых детей

Техническое действие	Варианты технических действий	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
Остановка мяча	Внутренней стороной стопы	X	X	X	X		◊	◊	◊	◊		O	O			O	O	
	Подошвой			X	X	X	X	◊	◊		◊	◊		O	O	O		O
Удары по мячу	Носком по центру мяча	X	X	X		X	◊			◊	◊		X	O	O		O	
	Серединой подъёма стопы			X	X	X	X	◊	◊	◊		◊			O		O	O
Ведение мяча	Внутренней стороной стопы обеих ног			X	X	X		◊		◊	◊		O			O	O	
	Подошвой					X	X	◊			◊	◊		◊	O		O	
Передача мяча	Внутренней стороной стопы		X	X	X	X	◊		◊	◊		◊	O		O		O	O

Освоение техники целесообразно начинать с остановки мяча. Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются полные остановки. Ведь мини-футбол для totally слепых отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Применяются основные способы: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой.

Удар по воротам является неотъемлемой частью игры в футбол и характеризует результативность атакующих действий. Добиться точности при ударе носком довольно трудно, но у слепых футболистов это самый простой и порой единственный удар по мячу. Поэтому начинать его разучивание необходимо с самого начала тренировочного процесса. В футболе, также выделен удар серединой подъёма стопы. Серединой подъёма можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью: с мячом соприкасается довольно большая площадь ноги. В игре этот удар находит применение очень часто.

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому, сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу: перекатом внутренней стороной стопы обеих ног; ведение мяча подошвой. При ведении следует держать голову так, чтобы слышать и мяч, и окружающую обстановку.

Передача мяча внутренней частью стопы (щечкой) отличается повышенной точностью и применяется, главным образом, на небольшом расстоянии. Этот элемент очень быстро осваивается и является базовым в технических действиях футболистов. Осваивание его, также начинается на первых учебно-тренировочных занятиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Слепые дети отличаются от своих здоровых сверстников тем, что у них ограничены контакты с окружающим миром, и поэтому в большинстве случаев они не имеют представления об игре в футбол. Но для достоверности результатов исследования был проведён констатирующий эксперимент, в котором изучался исходный уровень техники владения мячом испытуемых экспериментальной и контрольной групп (таблица 2). Достоверность различий определялась по T-критерий Стьюдента для определения достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами, различия достоверны при $p < 0,05$ ($t_{cr} > 2,47$).

Таблица 2. Сравнительные результаты оценки техники владения мячом в ЭГ (n = 6) и КГ (n = 6) в констатирующем эксперименте

Тесты	ЭГ $\bar{X} \pm \delta$	КГ $\bar{X} \pm \delta$	t	p
1. Остановка мяча (количество раз)	0.12 ± 0.7	0.013 ± 0.68	1.48	< 0,05
2. Удары по воротам (количество раз)	1.2 ± 0,61	1.1 ± 0,57	2.52	< 0,05
3. Ведение мяча (секунды)	0	0	0	
4. Передача мяча (количество раз)	0.19 ± 0,81	0.21 ± 0,76	1.73	< 0,05

* Достоверность различий $p < 0,05$ ($t_{cr} > 2,47$)

Результаты сравнения уровня техники владения мячом между испытуемыми ЭГ и КГ полученные в констатирующем эксперименте не превышают табличного значения ($t_{cr} > 2,47$). В этом случае мы можем констатировать корректность подбора испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

Для проверки разработанной нами методики был проведён педагогический эксперимент. Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике в течение 30 минут в начале основной части учебно-тренировочного занятия. В остальное время развивались физические качества, основные двигательные навыки, по большей части в игровой форме. Педагогический эксперимент длился с сентября по декабрь 2013 года. После педагогического эксперимента оценивался уровень техники владения мячом испытуемых ЭГ и КГ (таблица 3). Все результаты подверглись статистическому анализу, различия достоверны при $p < 0,05$ ($t_{cr} > 2,47$).

Таблица 3. Сравнительные результаты оценки техники владения мячом в ЭГ (n = 6) и КГ (n = 6) после педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ $\bar{X} \pm \delta$	КГ $\bar{X} \pm \delta$	t	p
1. Остановка мяча (количество раз)	4.5 ± 0,12	2.3 ± 0,31	*2.5	> 0,05
2. Удары по воротам (количество раз)	4.72 ± 0,11	2.6 ± 0,22	*2.52	> 0,05
3. Ведение мяча (секунды)	45.5 ± 0,16	61.2 ± 0,47	*2.49	> 0,05
4. Передача мяча (количество раз)	3.8 ± 0,13	1.72 ± 0,5	*2.48	> 0,05

* Достоверность различий $p < 0,05$ ($t_{cr} > 2,47$)

При сравнении результатов тестирования уровня техники владения мячом между испытуемыми ЭГ и КГ было отмечено, что все дети, участвующие в эксперименте приобрели необходимые для игры в футбол навыки. Полученные результаты в тестировании остановки мяча, ударов по воротам, ведении мяча и передачи мяча достоверно различны. Испытуемые экспериментальной группы показали результаты овладения техникой игры в футбол гораздо выше, чем испытуемые КГ. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная нами методика позволяет эффективнее обучать слепых детей младшего школьного возраста игре в футбол.

ВЫВОДЫ.

1. Раннее обучение владения мячом слепых детей будет способствовать в дальнейшем более эффективному росту их спортивного мастерства.

2. Для определения уровня спортивного мастерства была разработана система тестирования слепых футболистов младшего школьного возраста. Сформированы экспериментальная и контрольная группы.

3. На основании научно-методической литературы и практического опыта была разработана методика обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста.

4. При проведении констатирующего эксперимента был выявлен исходный уровень технической подготовленности подтверждена корректность подбора испытуемых (при $p < 0,05$).

5. По окончании педагогического эксперимента были получены достоверные различия при сравнении результатов тестирования между группами ЭГ и КГ: остановка мяча, удары по воротам, ведение мяча, передача мяча при (при $p < 0,05$). Это подтверждает выдвинутую гипотезу, что выражается в теоретическом обосновании возможности обучения технике владения мячом слепых футболистов младшего школьного возраста для увеличения в дальнейшем их технического потенциала.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Российский статистический ежегодник. 2012: Стат.сб./Росстат. – М., 2012. – 786 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.: ил.

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПО ОБЕ СТОРОНЫ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА КАК ИНДИКАТОР ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Спирин В.К., д.п.н., Минин А.Н., Богданова Я.Б.
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время, как в специальной литературе, так и в средствах массовой информации приводятся суждения об ухудшении состояния здоровья учащихся, в том числе и по причине увеличения количества школьников, имеющих различные отклонения в осанке, которые могут быть инициатором различных висцеральных нарушений. Осуществляемая в определенных формах организации физической культуры и спорта двигательная активность рассматривается как средство оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей, профилактики нарушений осанки. Отсюда становится правомерным рассмотрение регулярной двигательной активности в рамках школьного физического воспитания в качестве объективного фактора укрепления и сохранения здоровья учащихся, повышения уровня их физического развития, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Коррекционный эффект нарушений осанки посредством использования физических упражнений существенно возрастает, когда они применяются на более ранних этапах проявления функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата. Одним из направлений повышения эффективности педагогических воздействий средствами физической культуры с целью формирования и коррекции осанки является разработка методик ранней диагностики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. В рамках этого направления имеются исследования, в которых отмечается успешность проведения профилактических мероприятий по коррекции осанки средствами физической культуры на основе анализа рефлекторной возбудимости моторных ядер спинного мозга, иннервирующих мышцы по обе стороны позвоночного столба [2,3,4]. Указанная методика требует наличия соответствующей электрофизиологической аппаратуры с необходимым программным обеспечением и специалистов, владеющих навыками пользования ее. Общеобразовательные школы не располагают подобными специализированными лабораториями, что существенно ограничивает ее применение в процессе физического воспитания учащихся. В связи с чем, очевидна потребность в методике ранней диагностики функциональных нарушений осанки адаптированной к компетенции учителя физической культуры для разработки эффективных педагогических воздействий по формированию и коррекции осанки средствами физической культуры.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать методику ранней диагностики функциональных нарушений осанки во фронтальной плоскости, адаптированную к условиям деятельности учителя физической культуры и соотносенную с его компетенциями.

Исследование проводилось на детях младшего школьного возраста с отсутствием внешних признаков сколиотической аномалии осанки. У обследуемых детей с помощью прибора Билли - Кирхгофера [1] не было обнаружено искривления позвоночника в боковых направлениях. В положении стоя не фиксировались асимметричное расположение лопаток, надплечий, разная глубина углов талии, перекося таза. Для оценки силовой выносливости мышц спины правой и левой половин туловища исследуемый ложился поперек кушетки на бок так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на поясе (ноги удерживает обследующий). Определялось время удержание туловища в горизонтальном положении до произвольного отказа. Тестирование каждого исследуемого проводилось дважды с интервалом в 2 дня. Если в первый раз определение силовой выносливости начиналось с правой половины туловища, то в следующий раз – с левой половины туловища. Регистрировалось максимальное время удержания туловища в горизонтальном положении поочередно лежа на правом и левом боку. Определялась группа обследуемых, у которых были выявлены достоверные различия в показателях силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба. Показатели определялись по времени максимального произвольного удержания туловища в горизонтальном положении лежа поперек кушетки на боку, что, вероятно, является индикатором процесса, приводящего к нарушениям осанки.

С целью проверки указанного предположения проведен годичный педагогический эксперимент. Дети, имеющие разные показатели силовой выносливости мышц туловища по обе стороны позвоночного столба, были разделены на две равные группы по 8 человек. В экспериментальной группе проводились три раза в неделю занятия профилактической направленности с использованием симметричных и асимметричных корригирующих упражнений по формированию осанки с учетом выявленного дисбаланса.

85% от общего объема физической нагрузки корригирующей направленности приходилось на симметричные упражнения, 15% - на асимметричные [2]. В контрольной группе подобных занятий не проводилось. Результаты педагогического эксперимента по профилактике нарушений осанки средствами физической культуры представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты педагогического эксперимента по формированию осанки средствами физической культуры

Контингент	Количество детей с разными показателями силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба				Количество детей с нарушением осанки			
	На начало пед. экспер.		На окончан. пед. экспер.		На начало пед. экспер.		На окончан. пед. экспер.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Контрольная	8	100	8	100	0	0	5	62,5
Экспериментальная	8	100	4	50	0	0	2	25

В экспериментальной группе на окончание эксперимента у 50% отсутствовала разница в показателях силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба, у 2 школьников (25%) против 5 (62,5%) в контрольной группе регистрировались искривления позвоночника в боковых направлениях. Разница в показателях силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба в контрольной группе увеличилась.

ВЫВОДЫ. Полученные данные позволяют утверждать, что показатели силовой выносливости мышц туловища по обе стороны позвоночного столба не только надежно информируют о начальной стадии искривления позвоночника в боковых направлениях, но и позволяют оценить профилактическую эффективность применения средств физической культуры по коррекции и формированию осанки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кураев Г.А. Физическое развитие: оценка состояния соматических систем организма в онтогенезе. – Ростов-на-Дону, 1999. – 110 с.
2. Поликарпова О.А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода: Дис... канд. пед. наук. – СПб, 2007. – 240 с.
3. Спирин В.К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на выносливость /В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 2. – С. 48-52..
4. Спирин В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: Дис. д-ра пед. наук. - М., 2003. – 492 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ

Субботин К.Д., магистрант, Мелихов В.В., к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» г. Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инвалиды с ампутацией нижних конечностей, волейбол сидя, физические качества, силовые способности, адаптивный спорт, тренировочный процесс.

ВВЕДЕНИЕ. Масштаб инвалидности, в последнее время неуклонно возрастает. По данным статистики в 2005 г. численность инвалидов составляла 12,1 млн. человек, в 2007 г. – 13,0 млн. человек [1], на 1 января 2012 г. – 13189 тыс. человек [2]. Статус инвалида имеет более 10% населения Российской Федерации. Среди них, инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата составляют довольно многочисленную группу: болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 7,1 на 10 000 человек населения; последствия травм, отравлений и других воздействий внешних причин – 4,4 на 10 000 человек населения.

Современное общество, проникшись идеями гуманизма, стремится создать максимальные условия для социальной адаптации и интеграции инвалидов. При многих заболеваниях и видах инвалидности, в том числе и при ампутациях, адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека - потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности зачастую оказываются труднодоступными. Именно поэтому, сегодня, обращено внимание на развитие адаптивного спорта.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Как и любой другой вид адаптивного спорта, волейбол сидя предъявляет повышенные требования к мобилизации сохранных систем организма, физическому развитию и технической подготовленности занимающихся. В волейболе сидя игроки передвигаются по площадке при помощи рук, выполняя при этом технические приёмы. В связи с этим предъявляются повышенные требования к развитию скоростно-силовых способностей. Следует отметить, что из-за того, что все игровые действия происходят сидя, нагрузка на мышцы распределяется неравномерно, что может привести к

возникновению вторичных отклонений и усугублению первичного дефекта. Поэтому поиск путей развития физических качеств и двигательных способностей инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся волейболом сидя является действительно актуальным.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработать и экспериментально проверить методику, направленную на воспитание силовых способностей в волейболе сидя у лиц перенесших ампутацию нижних конечностей.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование: а) тесты для определения функционального состояния организма, б) тесты для определения уровня развития силовых способностей; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментальная часть проводилась на базе добровольного объединения инвалидов - клуба "Вектор". В исследование принимали участие 12 человек, мужчины в возрасте от 18 до 25 лет, перенесшие ампутацию одной или обеих конечностей. При этом максимальная величина ампутационного дефекта была на уровне бедра. У испытуемых имелся 2-х летний опыт занятия волейболом сидя.

В экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) вошли по 6 спортсменов. Контрольная группа тренировалась по учебно-тренировочной программе клуба "Вектор". Три раза в неделю - в волейбольном зале (по 120 минут) и два раза в неделю, посещался тренажерный зал (по 60 минут).

В экспериментальной группе занятия, проводились с включением в тренировочный процесс, разработанной нами, комплексной методики по воспитанию силовых способностей. При этом во время тренировок в зале использовались упражнения: на перемещение, с набивными мячами, а также выполнялись технические действия в усложненных условиях. Что соответствует блоку СФП в предложенной методике. Время тренировки в волейбольном зале не изменялось (120 минут). Так как в разработанной методике объем выполняемых упражнений стал больше, время занятий в тренажерном зале увеличилось до 90 минут. В тренажерном зале выполнялись упражнения: с отягощением весом собственного тела, на силовых тренажерах, с свободным отягощением. Что соответствует блоку ОФП в предложенной методике. В начале и конце эксперимента нами было проведено тестирование испытуемых. Все полученные данные занесены в протокол.

Методика по воспитанию силовых способностей в волейболе сидя для лиц, перенёсших ампутацию нижних конечностей. На основании анализа литературных источников была разработана методика по воспитанию силовых способностей у волейболистов-ампутантов. В данной методике используется интегральная схема по развитию общей и специальной физической подготовленности, помимо базовых принципов построения системы тренировочных занятий (принцип: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности). Уделяется внимание, в большей мере, принципу наращивания развивающие-тренирующих воздействий, на фоне которого увеличивается вариативность физических нагрузок. Вариативность нагрузки достигается путем регулирования веса отягощений (процентное соотношение к индивидуальному максимуму - максимально поднятому весу), количества повторений упражнения в одном подходе, количества подходов, размера интервалов отдыха, изменения темпа выполнения упражнений, а также, интегрального наложения блока упражнений специальной физической подготовки на блок упражнений общей физической подготовки. Так же, из-за увеличения нагрузки силового характера, предлагается оптимизировать двигательную деятельность в подготовительной части каждого занятия. Это позволит более полно подготовить организм к предстоящей работе, и снизить риск травматизма.

Методика по воспитанию силовых способностей в волейболе сидя полностью отражена в плане-графике учебно-тренировочных занятий. Данный план-график представляет собой макроцикл физической подготовки волейболистов-ампутантов. Он является частью подготовительного периода и направлен на достижение пика спортивной формы, прочной функциональной базы, для дальнейшей, более специализированной тренировки. В макроцикле выделены "втягивающий" и "базовый" ("основной") мезоциклы.

Первый мезоцикл длится два недельных микроцикла февраля (1-2 неделя) и является "втягивающим". В нем используются в основном малодинамичные, неинтенсивные упражнения с отягощением весом собственного тела, из облегченных исходных положений (И.п. - лежа на спине, животе, правом и левом боку, сед). Его целью является освоение техники упражнений, постепенная адаптация организма занимающихся к физическим нагрузкам.

Второй "базовый" мезоцикл длится с середины февраля по конец мая. В этом мезоцикле осуществляются более интенсивные тренировки организма, как с увеличением нагрузок и динамики движений, так и с их временным уменьшением. Следует отметить, что каждый новый блок упражнений начинается с этапа разучивания техники. Упражнения при этом выполняются с малыми весами, в зависимости от блока упражнений интенсивность средняя или маленькая.

С середины февраля по март идет увеличение интенсивности нагрузок в упражнениях с отягощением весом собственного тела. Уменьшается время отдыха между подходами, увеличивается

количество повторений упражнений в одном подходе. На третьем микроцикле февраля начинается работа на силовых тренажерах с малыми весами, и с рабочим весом на четвертом микроцикле.

С первой недели марта начинают выполняться упражнения на перемещение из блока СФП. Так как они выполняются под нагрузкой, интенсивность выполнения - невысокая. 2-3 неделя марта - воспитание собственно силовых способностей. В упражнениях на тренажерах используется вес 80-85% от индивидуального максимума. В третьем микроцикле марта начинается работа с набивными мячами, так как объем нагрузок достаточно велик, используются мячи весом 0,5-1кг.

На 4 недельный микроцикл марта снижается вес в упражнениях на тренажерах до 60-70% от ИМ. Увеличивается интенсивность упражнений на перемещение. Работа с набивными мячами остается без изменений.

В первый и второй недельный микроцикл апреля делается перерыв в упражнениях: на тренажерах, на перемещение. Это позволяет увеличить вес мячей (2-5кг) и интенсивность предлагаемой работы в упражнениях с набивными мячами. Акцент на воспитание скоростно-силовых способностей. Добавляются упражнения с отягощением весом собственного тела. На втором недельном микроцикле апреля начинается разучивание упражнений с техническими действиями в усложненных условиях.

Третий недельный микроцикл апреля, остаются только упражнения с техническими действиями в усложненных условиях. Это кратковременное уменьшение нагрузок, (третий недельный микроцикл апреля и четвертый недельный микроцикл мая) вызвано физиологическими особенностями организма занимающихся и дает дополнительный отдых, перед следующим циклом тренировок.

В четвертом микроцикле апреля – первом микроцикле мая, возобновляются упражнения на тренажерах с отягощением не более 70% от индивидуального максимума. Начинают выполняться упражнения с свободным отягощением, вес отягощения 30-40% от ИМ. На фоне утомления выполняются упражнения на перемещение, воспитание силовой выносливости.

Второй – третий микроцикл мая. Прекращается выполнение упражнений с использованием силовых тренажеров. В начале занятия выполняются упражнения с набивными мячами (2-5кг). Увеличивается вес отягощений в упражнениях с гантелями (штангами). Заканчивается "базовый" мезоцикл упражнениями с техническими действиями в усложненных условиях. При этом интенсивность выполнения упражнений выше, чем в третьем микроцикле апреля.

Правильность распределения нагрузки во время тренировочного занятия и адекватность её функциональным возможностям занимающихся определяется пульсометрией.

Таблица 1. План-график макроцикла воспитания силовых способностей у волейболистов-ампутантов

Средства	Месяцы															
	февраль				март				апрель				май			
ОФП	Номера недели															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упражнения с отягощением весом собственного тела	▲	▲	■	▲							■	●				
Упражнения с использованием силовых тренажеров			▲	▲	■	■	■	■					■	●		
Упражнения с использованием свободного отягощения													▲	▲	■	■
СФП																
Упражнения на перемещение					▲	■	■	■	▲				●	●		
Упражнения с набивными мячами							▲	■	■	■	■	■			■	▲
Технические действия в усложненных условиях											▲	■			■	■

План-график макроцикла тренировочных занятий воспитания силовых способностей у волейболистов-ампутантов представлен в таблице №1. В первом столбце указаны блоки используемых упражнений. В первой строке - название месяца. В третьей строке - номер недели этого месяца, он же является номером недельного микроцикла. Так же в таблице используются значки обозначающие: ▲ - разучивание техники выполнения упражнения; ■ - закрепление техники выполнения упражнения; ● - совершенствование техники выполнения упражнения; ●● - увеличение веса отягощений; — - использование сниженных весов отягощений; ↑ - повышение интенсивности выполняемых упражнений; ↓ - понижение интенсивности выполняемых упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Тестирование испытуемых было проведено до и после педагогического эксперимента обеих групп. Все результаты подверглись статистическому анализу. Достоверность различий определялась по Т-критерию Стьюдента, различия достоверны при $p < 0,05$. При этом для связанных выборок $t_{таб.} = 2,57$, для несвязных $t_{таб.} = 2,23$.

Таблица 2. Сравнительные показатели уровня развития силовых способностей контрольной (n=6) и экспериментальной (n=6) группы после эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	p
	X	σ	X	σ		
Динамометрия (кг)	100,2	11,2	120,3	7,7	*3,6<0,05	
Бросок мяча 1кг (см)	1745,3	179,3	1972	114	*2,6<0,05	
Бросок мяча 3 кг (см)	587,2	13,2	607,3	11,8	*2,8<0,05	
Отжимания от пола	26,3	5,4	32,8	3,5	*2,5<0,05	
Перемещение "конверт" (сек)	37,8	5,8	30,6	4,4	*2,5<0,05	
Нападающий удар (сек.)	46	6,7	37,8	5,8	*2,3<0,05	

* Различия достоверны при $p < 0,05 (t_{таб.} = 2,23)$

В результатах оценки показателей уровня развития силовых способностей у волейболистов-ампутантов в экспериментальной и контрольной группах произошли положительные изменения по сравнению с констатирующим экспериментом. В динамометрии у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при $t = 3,6 < 0,05$. В тестах: бросок мяча 1 кг и бросок мяча 3 кг, показатели в экспериментальной группе были также достоверно различны, чем в контрольной группе при $t = 2,6 < 0,05$ и $t = 2,8 < 0,05$ соответственно. В отжиманиях от пола и теста на перемещение "конверт" у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при $t = 2,5 < 0,05$. Также в тесте "нападающий удар" у испытуемых экспериментальной группы результаты были достоверно различны, чем контрольной группы при $t = 2,3 < 0,05$.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что разработанная нами методика привела к большому приросту показателей силовых способностей. Что в дальнейшем позволит наиболее полно реализовать спортивный потенциал волейболистов-ампутантов.

ВЫВОДЫ.

1. Проведённый анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта показали, что в методике по воспитанию силовых способностей должна использоваться интегральная схема по развитию общей и специальной физической подготовленности. Где основное внимание уделяется принципу наращивания развивающие - тренирующих воздействий, и вариативности нагрузок.

2. В результате проведения констатирующего эксперимента был выявлен уровень развития силовых способностей волейболистов-ампутантов в возрасте 18-25 лет.

3. При сравнении уровня развития силовых способностей волейболистов-ампутантов экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не обнаружено, что подтвердило корректность подбора испытуемых.

4. По окончании педагогического эксперимента были отмечены достоверные различия во всех применяемых тестах: кистевая динамометрия (кг) при $t = 3,6 < 0,05$; бросок набивного мяча одной рукой (1 кг) при $t = 2,6 < 0,05$; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (3 кг) при $t = 2,8 < 0,05$; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) при $t = 2,5 < 0,05$; перемещение к 4 мячам ("конверт" сек) при $t = 2,5 < 0,05$; нападающий удар через сетку (сек) $t = 2,3 < 0,05$.

5. Совокупность полученных результатов исследования подтвердили гипотезу и позволили оценить эффективность применения разработанной методики по воспитанию силовых способностей в волейболе сидя.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Романов П.В. Социологическое исследование проблем инвалидности и реабилитации инвалидов в Российской Федерации: Анализ основных результатов исследования / П. Романов, Е. Ярская-Смирнова, С. Вайтфилд, С. Келли. – М. 2009, - 60 с.
2. Российский статистический ежегодник. 2012: Стат.сб./Росстат. – М., 2012. – 786 с.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Судариков Р.А., научный руководитель к.п.н., доцент Щербинина Ю.Л., ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), г.Москва

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Физическое воспитание учеников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность, требуют совместных усилий педагогов и врачей. Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. «Движение» способствует не только

физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность ограничена, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. При этом, гиподинамия вызывает еще большие функциональные и морфологические изменения в организме [3,4,5,7].

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статистические напряжения [2,6]. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний[1,6]. По статистике увеличивается число школьников с несколькими диагнозами: ученики 7-8 лет имеют в среднем 2,5 диагноза, школьники 10-14 лет – 4 диагноза, а старшеклассники – в среднем 6 и более функциональных отклонений и хронических заболеваний[1].

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью нашего исследования явилось разработка программы коррекции функциональных нарушений у детей 10-12 лет, относящихся к специальной медицинской группе, средствами адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

На достижение поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. Разработать программу коррекции функциональных нарушений у детей 10-12 лет, относящихся к специальной медицинской группе.
2. Экспериментально доказать эффективность применяемой программы.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ. Для решения поставленных перед нами задач было проведено тестирование физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей 10-12 лет, относящихся к специальной медицинской группе.

Экспериментальная часть работы проводилась на базе ГБОУ СОШ №1998 «Лукоморье». Нами были организованы две группы детей, контрольная и экспериментальная, в возрасте 10-12 лет. Группы были составлены из мальчиков и девочек по 6 человек в каждой, с разными отклонениями со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем. В течение 6 месяцев, с сентября по февраль, экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе – 1 раз в неделю проводился урок с использованием подвижных игр, а 2 раза в неделю, в уроки адаптивной физической культуры включался комплекс коррекционных упражнений, подобранный с учетом нозологических особенностей занимающихся.

Контрольная группа занималась по общеобразовательной программе. Для доказательства эффективности программы нами были проведены измерения антропометрических и функциональных показателей развития школьников обеих групп.

Таблица 1. Показатели антропометрических данных и функциональной подготовленности детей контрольной (n=6) и экспериментальной (n=6) групп до начала эксперимента

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т – критерий Стьюдента
	X	δ	X	δ	
Грудной объем, (см)	5,2	1,32	5,1	1,32	0,4
Проба Штанге, (сек)	34,5	0,55	34,6	0,56	0,1
ЖЕЛ, (мл)	2011,6	301,3	2025	284	0,2
Показатель осанки, (%)	93,5	3,2	92,1	3,8	0,3
Лодочка (сек)	10,6	1,95	10,5	1,88	0,1
Бросок набивного мяча 1кг (см)	206	10,9	201,5	13,6	0,3
Бег 30м, (сек)	5,9	0,38	5,9	0,26	0,04
Проба Ромберга (сек)	17,6	2,4	18	1,4	0,2

Из показателей таблицы 1 видно, что антропометрические данные и функциональное развитие в начале эксперимента у детей контрольной и экспериментальной группы практически одинаковы.

На основании полученных данных и анализа медицинских карт нами была разработана программа коррекции функциональных изменений, учитывающая нозологические особенности детей 10-12 лет, в которую вошли следующие комплексы упражнений:

- Комплекс упражнений для развития функций сердечно-сосудистой системы
- Комплекс упражнений для коррекции и профилактики осанки
- Комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия
- Дыхательные упражнения
- Подвижные игры (средней и малой подвижности)

Комплексы упражнений применялись в основной части урока и занимали 20% времени этой части. После эксперимента было проведено повторное тестирование.

Таблица 2. Показатели антропометрических данных и функциональной подготовленности детей контрольной (n=6) и экспериментальной (n=6) групп после эксперимента

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т - критерий
	X	δ	X	δ	
Грудной объем, (см)	3,3	0,6	3,6	0,6	1,1
Проба Штанге, (сек)	37,1	0,8	39,3	0,5	2,1*
ЖЕЛ, (мл)	2289	84,7	2465	95,6	2,3*
Показатель осанки, (%)	95,4	3,7	97,4	3,5	1,2
Лодочка(сек)	12,1	0,5	15	1,4	2,0*
Бросок набивного мяча 1кг (см)	212,5	10,2	216	12,2	1,1
Бег 30м, (сек)	5,8	0,17	5,6	0,23	0,8
Проба Ромберга (сек)	17,6	2,4	27,5	3,2	3,1*

Из таблицы 2 видно, что морфо-функциональное состояние детей экспериментальной группы, которые занимались по разработанной нами программе коррекции функциональных нарушений, после эксперимента незначительно, но превосходят показания контрольной группы. В тесте лодочка на 23,9%, бросок набивного мяча на 1,7%, бег 30 м на 3,6%, проба на произвольную задержку дыхания на 56,2%.

Таблица 3. Сравнительная таблица показателей экспериментальной группы(n=6) до и после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Т - критерий
	X	δ	X	δ	
Грудной объем, (см)	5,1	1,32	3,6	0,6	2,0
Проба Штанге, (сек)	34,6	0,56	39,3	0,5	1,6
ЖЕЛ, (мл)	2025	284	2465	95,6	3,1*
Показатель осанки, (%)	92,1	3,8	97,4	3,5	2,1
Лодочка(сек)	10,5	1,88	15	1,4	5,2*
Бросок набивного мяча 1кг (см)	201,5	13,6	216	12,2	2,8*
Бег 30м, (сек)	5,9	0,26	5,6	0,23	2,0
Проба Ромберга (сек)	18	1,4	27,5	3,2	2,9*

В результате проведения эксперимента с детьми 10-12 лет, отнесенных к специальной медицинской группе, произошли улучшения в физическом развитии – произвольная задержка дыхания (Проба Штанге) – 13,6%, ЖЕЛ (жизненная емкость легких) – 21,8%, показатель осанки – 5,8%. После проведения эксперимента значительно улучшились показания в тестах, отражающих уровень физической подготовленности (лодочка – 42,9%, бросок набивного мяча 1кг – 7 %.), бег 30 м – 5,3%, проба на произвольную задержку дыхания – 52,8%.

Таким образом, разработанная программа коррекции функциональных нарушений для детей 10-12 лет относящихся к СМГ средствами адаптивной физической культуры на занятиях в общеобразовательном учреждении, положительно повлияла на физическое развитие и физическую подготовленность детей, скорректировав при этом некоторые функциональные нарушения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барина Т.С. Условия эффективности школьного физического воспитания / Т.С. Барина // Детский тренер. - 2007. - N 3. - С. 96-100.
2. Бурухин С.Ф. Гимнастика - это очень важно//Физическая культура в школе. 2000г, №8. – с.10-12
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Волков Леонид Викторович. - Киев: Здоровья, 1981. - 117 с.: ил.
4. Использование игровых методик как способа интенсификации познавательной и двигательной активности в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры / Антонюк С.Д. [и др.] // Культура физическая и здоровье. - 2011. - N 1 (31). - С. 38-40.
5. Клеванский В.Ф. Физическая активность - условие развития жизнеспособности и совершенствования организма человека / В.Ф. Клеванский, А.В. Пахомова // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : [сб. науч. ст.] / М-во образования и науки РФ [и др.]. - Хабаровск, 2004. - Вып. 6. - С. 44-47.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., 1972г.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ, МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трухачева Л.А., старший преподаватель
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: сердечно-сосудистая система, гипертония, артериальное давление, реабилитация, выносливость.

В век научно-технической революции, в связи с заменой ручного труда машинным, резко снизился объем двигательной активности человека. На снижение двигательной активности реагирует и сердечно-сосудистая система: сердечная мышца становится вялой, прогрессирует ее ожирение, снижаются функциональные способности, сосуды проявляют меньшую лабильность, страдают механизмы саморегуляции сердца и сосудов, падает тонус центральной нервной системы (ЦНС) и коры больших полушарий головного мозга.

Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы особое место занимает гипертоническая болезнь. Уровень артериального давления определяется работой сердца, сопротивлением стенок кровеносных сосудов, вязкостью крови.

Еще со времени И.П. Павлова было установлено, что ведущим фактором в развитии гипертонической болезни является нарушение нормальных взаимоотношений между возбуждением и торможением в коре полушарий головного мозга.

Различают 3 стадии гипертонической болезни.

I стадия – легкая. Характеризуется повышением артериального давления (АД) от 160/95 мм.рт.ст.

II стадия – средняя. Отличается от предыдущей более высоким и устойчивым уровнем АД, которое находится в пределах 180/105 мм/ РТ. ст.

III стадия – тяжелая. Характеризуется более частым возникновением сосудистых катастроф, повышение АД достигает до 200/115 мм/рт.ст.

В профилактике гипертонической болезни большое значение уделяется физической культуре. Многие ученые: В.В. Парин, И.К. Шхварцабал, В.А. Фролов отмечают, что малоактивный образ жизни отрицательно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Преподавателями кафедры физвоспитания ЛГТУ была разработана программа реабилитации студентов, страдающих гипертонической болезнью, с целью выявления эффективности данной программы.

Среди студентов металлургического института ЛГТУ на I курсе, отнесенных к специальной медицинской группе с заболеванием гипертонической болезнью, было 20 студентов. Для данных студентов характерным было слабое развитие основных физических качеств, основное внимание направлено на постепенное воспитание общей выносливости организма. На занятиях по физвоспитанию использовались бег, плавание, подвижные игры, элементы спортивных игр и комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Занятия по физвоспитанию проводились 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут. Велось наблюдение за состоянием здоровья студентов. Основным критерием был ритм дыхания 30-40 раз в минуту с глубоким, удлиненным выдохом. После нагрузки у занимающихся проверялась частота сердечных сокращений, подсчитывался пульс, измерялось АД.

В начале занятий темп бега давался медленный. Продолжительность бега постепенно увеличивалась с 3 до 10 минут.

При проведении ОРУ соблюдался медленный темп выполнения упражнений, все упражнения выполнялись с большой амплитудой движения, не задерживая дыхания. Комплекс ОРУ состоял из 18-20 упражнений.

В конце занятия медленная ходьба с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

Занятия по плаванию проводились в бассейне 2 раза в неделю. С использованием следующих упражнений: погружение в воду, упражнения со скольжением на груди, на спине с различными положениями рук. Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Кроме занятий физической культурой, студентам был рекомендован режим питания, труда и отдыха.

В итоге занятий в специальной медицинской группе и выполнения всех рекомендованных заданий, у студентов улучшилось состояние здоровья: снизилась заболеваемость, а у 11 студентов нормализовалось АД.

ВЫВОДЫ.

1. Для получения эффекта при применении физических упражнений при гипертонической болезни необходим дифференцированный подход к занимающимся.

2. Применение методов физической культуры необходимо сочетать с соблюдением режима питания, труда и отдыха.

3. Методы физической культуры являются мощным лечебным фактором, повышающим общую выносливость организма и его сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

4. Программа реабилитации студентов, страдающих гипертонической болезнью методами физической культуры, помогает улучшить состояние здоровья, нормализовать артериальное давление.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие /Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. –С. 168-223.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура/С.Н. Попов. –М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 15-18.
3. Кемпер, У. Тренировка сердечно-сосудистой системы. /У. Кемпер. –М.: Олимпия Пресс, 2005. –С. 6-64

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ ПРИ ДЦП

Шерстнева О.Г., магистр,

«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»,
г.Екатеринбург

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое обычно приводит к инвалидности ребенка. ДЦП развивается в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе [6].

Рост заболеваемости детским церебральным параличом, один из наиболее инвалидизирующих заболеваний психоневрологического профиля. Подавляющее большинство таких больных становятся инвалидами уже с детства [5]. Это свидетельствует о том, что проблеме лечения детского церебрального паралича нужно уделять более пристальное внимание. Для заболевания типичны спазмы мышц нижних конечностей, контрактуры, двигательные нарушения и другие изменения в локомоторном аппарате. Отмечается повышение сухожильных рефлексов, мышечного тонуса (гипертонус), понижение мышечной силы и работоспособности мышц, наличие контрактур (обычно сгибательно-приводящего типа) и деформаций, нарушение координации движений, стояния и ходьбы, наличие непроизвольных движений, синкинезий. К двигательным расстройствам в большей части случаев присоединяются нарушения зрения и слуха (20-25%), речи и др. [4].

В поздней стадии, когда восстановление той или иной функции происходит преимущественно за счет компенсаторно-приспособительных процессов, наблюдаются вторичные дистрофические изменения в мышцах, связках, сухожилиях и других тканях. Возникшие на ранней стадии тонические рефлекссы, контрактуры, деформации и другие нарушения с трудом поддаются коррекции, поэтому одним из важнейших методов лечения ДЦП является физическая абилитация, которая должна быть направлена на формирование навыков повседневной жизни. Вместе с тем, направленную работу по развитию двигательных функций ребенка необходимо начинать сразу после установления диагноза, а не после развития признаков нарушения этих функций [1]. Для этого необходимо внедрение новых оздоровительных технологий с использованием средств и методов физической культуры и спорта, направленных на обеспечение компенсации у них дефицита двигательной активности и повышения физического развития.

Большое значение для развития и нормализации движений у детей с ДЦП имеет проведение физических упражнений в воде – гидрокинезотерапия. Лечебная гимнастика в воде особенно полезна в период начального формирования движений. Кроме упражнений в воде важное место в реабилитации занимает водолечение, которое благоприятно влияет на состояние нервной системы ребенка. С помощью водолечения нормализуются процессы возбуждения и торможения, улучшается сон, уменьшаются насильственные движения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей [3].

Водолечение благодаря своей эффективности и доступности считается одним из наиболее часто используемых больными ДЦП методов физиотерапии. Вода является естественным биологическим раздражителем, с которым человек постоянно встречается в повседневной жизни. Ее высокая теплопроводность и теплоемкость, способность растворять важнейшие для организма органические и неорганические вещества и газы, а также некоторые другие физические свойства делают воду уникальной средой, через которую могут осуществляться разнонаправленные воздействия на организм [2].

В связи с тем что в настоящее время очень распространен диагноз ДЦП у детей, становится актуальным поиск наиболее рациональных путей абилитации детей с ДЦП.

Таким образом, целью нашего исследования является изучить влияние гидрокинезотерапии на функциональное состояние детей с ДЦП. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- изучение и анализ специальной литературы о нарушениях физического развития детей с ДЦП;
- определение коррекционного значения средств гидрокинезотерапии в системе лечения детей с ДЦП;
- разработка экспериментальной методики проведения занятий абилитационной направленности с использованием средств гидрокинезотерапии.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: процесс абилитации детей с ДЦП.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: гидрокинезотерапия как средство абилитации детей с ДЦП.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач были использованы методы исследования: анамнез; соматоскопия; гониометрия; тестирование (исследование ширины и длины шага).

При обследовании отмечался уровень функциональных нарушений ОДА по состоянию осанки, положению тазобедренных и коленных суставов, позе, походке. Для изучения биомеханики ходьбы у исследуемых детей измерялись длина и ширина шага. Н.А. Бернштейн выделяет общие качественные и геометрические характеристики нормальной ходьбы: симметричность, ритмичность, постоянная длина и продолжительность шага. По Семеновской К.А. (1999), длина шага – это расстояние, на которое выносятся маховая нога во время шага. Это расстояние измеряется в сантиметрах от большого пальца опорной ноги до пятки маховой ноги при выполнении этой ногой переднего толчка и установки пятки на опору. У взрослого человека средняя длина шага 25-30 см, у ребенка от 12-15 лет – 15-20 см. У больных ДЦП от 12 до 18 лет длина шага 2-7 см или 10-15 см в зависимости от степени тяжести болезни. Шаг значительно укорочен у больных с эквино-варусной установкой стопы [4].

Нарушение шаговых движений у больных ДЦП связано с ограничением выноса бедра вперед (контрактура тазобедренного сустава). Это ограничение усиливается приведением бедра внутрь, внутренней его ротацией В патологический двигательный стереотип включается еще одно звено – преимущественно сагиттальное или фронтальное раскачивание. Это также тормозит формирование нормального шагового движения [1].

Исследование проводилось на базе плавательного бассейна МБДОУ детский сад комбинированного вида №248 и ГСКОУ «Специальная школа-интернат №17», г. Екатеринбург. В исследовании приняли участие 20 детей 5-10 лет, с ДЦП (спастическая диплегия). В течение 6 месяцев один раз в неделю дети экспериментальной группы посещали занятия по плаванию (45 минут), на которых применялись различные физические упражнения (погружения, всплывание, ходьба, «поплавок», «звездочка», скольжение на груди и на спине), плавание с участием ног и рук на груди и на спине, занятия с элементами аквааэробики (аквасайклинг, занятия со специальным оборудованием). Температура воды в бассейне поддерживалась на уровне 32-34 градусов.

Дети экспериментальной группы получали комплексное лечение: расслабляющий массаж и занятия по ЛФК с применением лечебного плавания. Дети контрольной группы получали комплексное лечение: расслабляющий массаж и занятия по ЛФК по традиционной методике.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При обследовании были выявлены различные нарушения функционального состояния ОДА: у всех исследуемых детей определялось нарушение осанки (асимметрия плеч и лопаток, выраженный грудной кифоз и поясничный лордоз). Обнаружены пассивные и вынужденные положения конечностей и поз. Осмотр стопы выявил наличие варусной и вальгусной деформации. У всех детей отмечалось нарушение ходьбы: скованность движений ног и рук.

Сравнительный анализ данных гониометрии суставов нижних конечностей и установленных норм показал, что показатели объема активных движений у детей с ДЦП ниже показателей нормы, что свидетельствует о наличии контрактур. Результаты повторной гониометрии выявили, что в исследуемых группах прослеживается достоверное изменение результатов по сравнению с данными, полученными до эксперимента ($p < 0,05$).

В контрольной группе улучшение наблюдается в сгибании в правом и левом коленном суставе на 4 (7%) и 3,5 (6%) градуса, а в разгибании на 3,5 (2%) и 3 (2%) градуса соответственно.

В экспериментальной группе – улучшение показателей сгибания в правом и левом голеностопных суставах составляет 9,5 (6%) и 7 (5%) градусов. В разгибании – в правом голеностопном суставе 7,5 (8%) градусов и в левом голеностопном суставе 8 (9%) градусов.

У детей контрольной группы улучшение показателей составляет: в сгибании в правом голеностопном суставе 7 (5%) градусов и в левом голеностопном суставе 5 (3%) градусов, в разгибании 6 (6%) и 6,5 (7%) градусов соответственно.

Повторное исследование также показало, что у детей обеих групп отмечается снижение разницы между полученными результатами и принятыми нормами объемов активных движений в суставах.

Результаты исследования длины и ширины шага у детей с ДЦП экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования длины и ширины шага у детей с ДЦП

Показатели (см)	Длина шага	Ширина шага
Экспериментальная группа		
До эксперимента	15,30±0,49	26,00±0,60
После эксперимента	19,70±0,49	22,20±0,37
tp	5,64	5,16
Контрольная группа		
До эксперимента	16,00±0,49	24,50±0,47
После эксперимента	17,80±0,66	22,70±0,53
tp	4,51	3,60
tkp	2,262	
tp	1,01	1,96
tkp	2,101	

В результате исследования была разработана методика оценки физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Кроме того, представлена методика применения средств гидрокинезотерапии в целях коррекции нарушений физического развития, определено коррекционное значение элементов гидрокинезотерапии, а также дана оценка степени результативности коррекционной работы по средствам элементов гидрокинезотерапии.

Экспериментальная проверка разработанной методики показала, что применение средств гидрокинезотерапии в системе абилитации детей с ДЦП способствует наиболее эффективной коррекции нарушений физического развития, благоприятно влияет на деятельность основных физиологических систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем), что отражается на морфофункциональных показателях развития организма. Достоверно более высокий прирост по всем изучаемым показателям функционального состояния ОДА к концу исследования наблюдался у пациентов экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Кроме того, применение средств гидрокинезотерапии в процессе абилитации детей с ДЦП способствует развитию координации движений, облегчает статические положения, нормализует функции ЦНС. При температуре тела вода понижает мышечный тонус, расслабляет контрактуры, улучшает периферическое кровообращение и трофику тканей, уменьшает отеки и боли, способствует плавности движений. Увеличение показателей объема активных движений в суставах нижних конечностей и показателей длины и ширины шага на 20% детей экспериментальной группы свидетельствует об улучшении функции ходьбы у исследуемых пациентов с ДЦП и доказывает эффективность применения лечебного плавания.

После проведенного экспериментального исследования были сделаны следующие выводы:

1. Одним из главных средств коррекции недостатков физического развития детей с ДЦП являются физические упражнения, направленные на понижение мышечного тонуса, расслабление контрактур, формирование вестибулярных реакций.

2. Использование средств гидрокинезотерапии в системе абилитации детей с ДЦП является педагогически и коррекционно оправданным, так как способствует наиболее эффективной коррекции нарушений физического развития, развитию физических способностей.

Результаты проведенного экспериментального исследования можно использовать в дальнейшей работе по абилитации детей с разными формами ДЦП.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мاستюкова, Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младенческий, ранний и дошкольный возраст / Е.М. Мастюкова. – М. : Просвещение, 1991. – 268 с.
2. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 152 с.
3. Особенности психофизического развития учащихся специальных школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / под ред. Т.А. Власовой. – М. : Педагогика, 1985. – 128 с.
4. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Феникс, 2005. – 602 с.
5. Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: материалы 2-й Международной научно-практической конференции СПбНИИФК / под общ.ред. А.В. Петряева, И.В. Клешнева. – СПб. : Плавин, 2003. – 312 с.
6. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. – К.: Здоровья, 2008. – 187 с.

РАЗДЕЛ V.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Австриевских Н.В., Губанова Н.Ф. ЕГУ г.Елец, Липецкая обл.
Губанов Ю.Ф. МБОУ СОШ №1г.Елец, Липецкая обл.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: формы организации, режим, двигательная активность, мотивы, занятия физической культурой, здоровый образ жизни.

В современной системе физического воспитания молодого поколения применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями [2].

Конечно же, основной формой занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях является урок физической культуры [3], который по сравнению с другими формами физического воспитания имеет ряд преимуществ.

По нашему мнению, вторыми по значимости являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, в процессе проведения которых решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт подрастающего поколения; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности молодежи; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ. Движение – насущная потребность молодого развивающегося организма. Недостаток движений приводит к возникновению целого ряда заболеваний и непропорциональному физическому развитию молодежи [4]. Как и за счет чего обеспечить современным молодым людям так необходимый и жизненно важный объем движений?

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ. Предполагается, что правильно спланированная и организованная работа по физическому воспитанию в режиме дня школьников и студентов, будет способствовать прочному внедрению занятий физической культурой в быт молодежи.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выявить популярность некоторых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня молодежи и обосновать необходимость их проведения.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения цели использовался метод анкетирования и анализа результатов ежегодного контроля и оценки уровня физической подготовленности старшеклассников и студентов.

Разнообразные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня школьников и студентов способствуют укреплению здоровья, гармоническому развитию и разносторонней физической подготовке молодежи. Под влиянием этих занятий у молодых людей улучшается жизнедеятельность главных органов и систем организма. Укрепляются и развиваются нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы, совершенствуется деятельность центральной нервной системы, углубляется дыхание, увеличивается жизненная емкость легких, экономичнее работает сердце, укрепляется двигательный аппарат [5].

К таким физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий. Одно из них - утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель - способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности обучающихся на первых утренних занятиях.

В МБОУ СОШ №1 утренняя обязательная гимнастика проводится вот уже на протяжении более 10 лет. Гимнастика до начала учебных занятий проводится для того, чтобы повысить работоспособность учащихся на уроках, кроме того она является хорошим средством формирования у школьников правильной осанки. Основой гимнастики является комплекс физических упражнений для различных мышечных групп: мышц плечевого пояса (движения руками и головой), спины, живота (наклоны вперед, назад и в стороны), ног (приседания, выпады, подскоки). Составлен он, как правило, из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6-7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2-3 недели, т. е. 2-3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде - в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Помимо утренней гимнастики учителями - предметниками проводятся физкультурные паузы, так как обучение в школе - серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. Для предупреждения утомления учащимся необходим отдых в виде комплекса физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

Время физкультурной паузы определяет педагог, ведущий урок. По его команде дежурный класса открывает форточку или окно, учащиеся прекращают занятие и начинают делать упражнения сидя за партой или стоя около нее. Каждый комплекс физкультурной паузы состоит как правило из 4-5 упражнений,

повторяемых 4-6 раз. В комплекс включают несложные упражнения, но обязательно с учетом характера занятий на уроке.

Подвижные игры, проводимые во время большой перемены в школе, способствуют активному отдыху детей, снижают накопившееся на уроках утомление, повышают работоспособность к следующему уроку. Организует и проводит такие игры дежурный учитель и учителя начальных классов.

Совсем по другому складывается физкультурно-оздоровительная работа в стенах вуза. Физическая культура в вузе выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи [1]. В государственном образовательном стандарте определены приоритеты личности в области физической культуры, представлено и содержательно-технологическое обеспечение единства физического воспитания и самовоспитания в интересах личностного и профессионального развития каждого студента. Обязательными для студентов являются только физкультурные занятия, проводимые в соответствии с программой и расписанием 2 раза в неделю. А этого, по нашему мнению, недостаточно для решения поставленных перед физвоспитанием в вузе задач.

Относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку молодежи [2]. Недостаток движений способствует ухудшению физической активности молодого организма.

В целях эксперимента, нами было предложено группе студентов экономического факультета ежедневно, в течение 3-х месяцев, выполнять комплекс утренней гимнастики из 10 упражнений. А в рамках основных учебных занятий по физическому воспитанию, мы включали теоретический материал о значении утренней гимнастики и здорового образа жизни.

По окончании эксперимента, нами проведено анкетирование и тестирование знаний в области здорового образа жизни учащихся 9-11 классов МБОУ СОШ №1 и студентов экспериментальной группы.

Результаты исследования. В результате проведенного тестирования мы выяснили, что почти все старшеклассники (89%) положительно относятся к проведению гимнастики до начала уроков, так как считают это полезным для здоровья, более 60% делают такую гимнастику дома и стараются вести здоровый образ жизни. Около 80% занимаются в какой-либо спортивной секции, только 30% не соблюдают режим дня и всего 10% имеют вредные привычки.

По результатам ежегодного тестирования уровня физической подготовки доля учеников 9-11 классов (в %), получивших «4» и «5» составляет более 90% .

Среди студентов положительное отношение к утренней гимнастике высказали 76% опрошенных, удовлетворительные знания об основах здорового образа жизни показали 81%, о положительном влиянии на организм утренней гимнастики сообщили 78%, намерения продолжать выполнять утреннюю гимнастику высказали 60% опрошенных студентов.

ВЫВОДЫ: Полученные данные позволяют с уверенностью сказать, что обязательные формы физической подготовки, предусмотренные программами обучения и воспитания, внеклассная физкультурно-массовая работа, физкультурные мероприятия в режиме дня – все это составляет оптимальный двигательный режим молодежи. Активное участие учащихся в общественной жизни школы и вуза, их приверженность к здоровому образу жизни и намерения продолжать совершенствоваться физически, используя при этом и такую форму физкультурно-оздоровительных мероприятий, как утренняя гигиеническая гимнастика, свидетельствуют о том, что достаточная двигательная активность способствует гармоническому развитию молодого поколения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. " Теория и методика физического воспитания ". Учебник для студентов Факультета физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03, 1990 г.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
3. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Л. И. Лубышева. - М., 1992. - 476 с.
4. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. - М., 1992. - 24 с.
5. Матвеев, Л. П. О культуре физической //Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека: материалы конференции / Л. П. Матвеев. - Ереван, 1984. -С. 10-18.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Быковская М. В., ФГОУ ВПО «НГУФКС и Зим. П.Ф.Лесгафта»г. Санкт-Петербург.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, двигательные способности, урок физической культуры.

Одно из важных и приоритетных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников - поиск и обоснование инновационных технологий и методик, расширенного применения нетрадиционных средств физической культуры и спорта в целостном процессе развития ребенка (В.К. Бальсевич, 2002, Л.И. Лубышева, 2004).

По мнению ученых и практиков, в настоящее время наблюдается существенное снижение интереса детей к физическим упражнениям, а в целом происходит сокращение двигательной активности у первоклассников (в среднем на 50 % по сравнению с дошкольниками). Основными отрицательными моментами определены: консервативность и авторитарность уроков физической культуры, однородность используемых физических упражнений, низкая моторная плотность уроков в целом в условиях применения различных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств и двигательных координационных способностей, отсутствие необходимого тренировочного эффекта, классификаций детей по типологическим группам с учетом уровня развития физических качеств (Бальсевич В.К., 2002; Лубышева Л.И., 2004).

Одним из эффективных средств, обладающих возможностью решать педагогические задачи, является фитбол-гимнастика — вид оздоровительной гимнастики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов). Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы, и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей (Овчинникова, Т.С., Потапчук А.А., 2002; Тихомирова И.В., 2004;).

В этой связи актуальным является возможность модернизации физического воспитания учащихся первых классов на основе включения в содержание урока средств фитбол-гимнастики, отличающихся большим арсеналом эмоциональных, интересных и доступных движений и перемещений. Это не только существенно увеличит общий двигательный опыт, но и окажет эффективное влияние на физическое и психическое здоровье, на развитие скоростно-силовых качеств и двигательных координационных способностей.

Для развития двигательных способностей была разработана методика по фитбол-гимнастике, основанная на современных положениях школьной педагогики, возрастной психологии и физиологии, теории и практики физического воспитания, а также основных компонентах (базовом и вариативном) действующей комплексной программы по физическому воспитанию для 1-11-х классов (В.И. Лях, А.А.Зданевич 2009).

Учебный материал данной методики был составлен с учетом особенностей развития младших школьников, их подвижности, относительной быстроты восстановительных процессов, недостаточности развития процессов торможения и незавершенности формирования органов, систем и всего организма в целом.

Организационной формой физического воспитания оставалась модель урока физической культуры, как наиболее известная учащимся. В качестве главного критерия, определившего содержание учебного материала, была избрана целевая установка на полноценное освоение учащимися деятельности по физическому воспитанию, отражающей взаимосвязь оздоровительной, воспитательной и образовательной направленности учебного процесса. Подбор упражнений осуществлялся на основе упражнений разработанных Сайкиной Е.Г.(2006), Потапчук А.А.(2007), Овчинниковой Т.С., Черной О.В., Баряевой Л.Б.(2010). Все упражнения объединены в комплексы для решения-конкретных задач, то есть имеют определенную целевую направленность.

СОДЕРЖАНИЕ. Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная. При построении занятия по фитбол-гимнастике наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач, что и определяет выбор средств для данного занятия.

Так, в подготовительную часть занятия для подготовки опорно-двигательного аппарата к дальнейшей работе были включены общеразвивающие упражнения низкой и средней интенсивности, упражнения на укрепление свода стопы и др.

В основную часть занятия, решающую главные задачи урока, входили, комплексы упражнений средней и высокой интенсивности с направленным развитием двигательных способностей, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук и подвижные игры и др.

Заключительная часть занятия, в которую подобраны средства для восстановления организма занимающихся после физической нагрузки, может состоять из танцевальных комплексов упражнений на развитие гибкости, расслабления и др.

С учетом того, что написанная нами методика опирается на комплексную программу физического воспитания 1-11 классов, все навыки и умения распределяются по соответствующим разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «подвижные игры». Раздел «Льжная подготовка», с учетом особенности нашей методики (занятия на фитболах), заменяется углубленным освоением упражнений из раздела подвижных игр и общеразвивающими упражнениями. С первого занятия дети были ознакомлены с фитболом, было дано представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начиналось с помощью сюжетно-ролевого урока, постепенно включались пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов, повышают эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с учителем. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие

упражнения. Каждое упражнение повторялось сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз, согласно комплексной программе физического воспитания Лях В.И., Зданевич А.А. (2009г.)

Упражнения фитбол-гимнастики, направленные на развитие двигательных способностей, представляют собой систему физических упражнений, укрепляющих определенные группы мышц и способствующих правильному развитию всего организма. Они подбираются на основе образовательной программы, согласно рабочему плану, по которому занималась контрольная группа.

Таблица 1. Упражнения на фитболах, адаптированных к комплексной программе по физическому воспитанию 1-11 классов

№	Основная направленность	Средства
1	На освоение навыков ходьбы, развитие координационных способностей	Ходьба, вокруг мяча, с мячом в руках, сочетание различных видов ходьбы.
2	На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Бег змейкой, зигзагом между мячами, бег на месте с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой. Подвижные игры: «пятнашки», «третий лишний», «бездомный заяц» и др.
3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на мячах, вокруг мячей, с мячами, Подвижные игры: «цапля и лягушки», «зайцы и огородник»
4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Упражнения на мяче, с мячом.
5	На освоение ОРУ с предметами, развитие силовых и координационных способностей, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног туловища, выполняемые на мяче и у мяча. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ
6	На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника
7	На освоение навыков равновесия	Упражнения на мячах, у мячей, с мячами
8	На развитие способности к ориентированию в пространстве	Подвижные игры
9	На овладении элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Упражнения в подбрасывании, ловле, передачи мяча, Подвижные игры

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Разработанная методика развития двигательных способностей у младших школьников средствами фитбол-гимнастики базируется на основных положениях теории и методики физической культуры, на особенном влиянии свойств фитбола, многофункциональности его использования, эффективности подобранных средств и их построении в комплексы упражнений в соответствии с определенными разделами школьной программы. В ней раскрывается определенная последовательность этапов обучения упражнениям фитбол-гимнастики, содержание частей занятий, методы обучения и проведения занятий. Методика создает условия для успешного развития двигательных качеств средствами фитбол-гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка и является эффективным методом оздоровления. Соблюдение правильной методики обучения упражнениям приводит не только к овладению их большим разнообразием, но и способствует повышению интереса к занятиям любой сложности, стимулирует занимающихся к обучению новых двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
2. Безруких, М.М. Хрестоматия по возрастной физиологии / М.М. Безруких. – Москва : Академия, 2002. – 288 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2004. – 237 с. – (Высшее профессиональное образование). – Гриф: Рек. УМО по специальностям пед. образования.
4. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 176 с.
5. Смирнов, В.М. Особенности физиологии детей / В.М. Смирнов. – Москва : Просвещение, 1993. – 250 с.
6. Сайкина, Е.Г. «Танцы на мячах». Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.
7. Тихомирова, И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома / И.В. Тихомирова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 160 с.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Васильева М.А., преподаватель
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: баскетбол, студент, здоровье, выносливость.

Двадцать первый век называют веком информатики. И, действительно, развитие научно-технического прогресса сделало большой скачок в сторону компьютеризации всех отраслей жизни. Это приводит к постоянному увеличению работников умственного труда, к повышению умственно-психических нагрузок и времени, проводимого за компьютером учащимися большинства вузов. В связи с этим возникает проблема укрепления здоровья данного контингента людей, который с ростом процесса компьютеризации становится все более востребованным в обществе. И, в первую очередь, это касается студентов технических вузов. Однако остается открытым вопрос, какие средства физического воспитания являются наиболее целесообразными.

Каждый студент, который сознает необходимость физических упражнений, выбирает для себя вид спорта, наиболее для него подходящий. И довольно большой процент студентов выбирает именно баскетбол. Баскетбол, как средство физического воспитания, получил широкое применение в различных звеньях физкультурно-спортивного движения. В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания всех категорий учащейся молодежи. Поэтому обоснование эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов является актуальным для совершенствования средств и методов профессиональной подготовки студентов. При игре в баскетбол действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов.

ЦЕЛЬ: на основе литературных данных обосновать эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов технических вузов с акцентированным применением баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей.

Результаты исследования: анализ литературных данных показал, что баскетбол - одна из самых популярных игр, в том числе, и среди студентов. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в баскетбол все больший вес приобретает бескислородный (анаэробный) способ энергообразования. В отдельных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80-90%. Это ведет к образованию значительного кислородного долга (7-10 л) и повышению уровня молочной кислоты в крови (на 150-250 мг%). Одновременно значительно возрастает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота пульса достигает 180-210 уд/мин, легочная вентиляция - 80-130 л, потребление кислорода возрастает до 3,5-4,5 л/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40-150 с, после чего появляется необходимость снизить двигательную активность.

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80% необходимой энергии доставляется аэробным путем, поэтому уровень молочной кислоты в крови повышается лишь до 30-50 мг%. Частота сердечных сокращений достигает 170-190 уд/мин. Каждую минуту в ткани поступает в 4 л кислорода, но все-таки величина кислородного долга сохраняется довольно большой (7-9 л). Продолжительность таких нагрузок может составлять 5-7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2-3 ч). Часть анаэробного извлечения энергии при этом снижается до 5-10 %, поэтому снижается уровень молочной кислоты в крови до 15-30 мг %, частота пульса находится в границах 140-170 уд/мин, минутная вентиляция - 15-20 л, потребление кислорода составляет 2-4 л/мин, а кислородный долг - 3-5 л.

Как отмечают современные специалисты в области баскетбола (Миронов А.А., Яскевич Е.Е.), занятие этим видом спорта оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Ход событий на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор

соответствующих действий. Игрок, который находится на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предусматривать направление передач мяча и т.п. В условиях недостаточности времени успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени мозг спортсмена- баскетболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных систем организма. Но этого еще недостаточно, нужно, кроме того, вообразить себе возможные изменения игровой обстановки, иначе усилия игрока не достигнут цели. Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы - от начала восприятия ситуации до выполнения приема (бросок, или ведение-передача мяча) - занимают у баскетболистов-разрядников всего 1,5-2 с. Все это показывает, какие требования к быстродействию мозга предъявляет баскетбол.

ВЫВОДЫ.

1. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов технических вузов является весьма эффективным для развития выносливости, что остается важным для представителей технических специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

2. Занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы. Это является весьма актуальным для студентов технических вузов, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня активности коры головного мозга.

3. При игре в баскетбол действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов.

Приобретение таких качеств выпускниками вузов не замедлит сказаться на их востребованности работодателями и, соответственно, на конкурентоспособности учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ломельский В. Папа. Великий тренер. — Городец, 2008. — 528с.
2. Журавлев, С.В. Баскетбол в массы: студенты «за!» // Планета Баскетбол. – 2004. – Октябрь. – С. 48-50.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002. - 456с.
4. Миронов А.А. Усталостные эффекты и восстановительные процессы при тренировках и соревнованиях баскетболистов различных уровней подготовленности/Миронов А.А., Духовской Е.Е., Яскевич Е.Е. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 11. - С.59-60.

АНАЛИЗ РАБОТЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ТЕКСТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Дытко Е.В., ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки, Псковская обл.

В настоящее время большое количество статей и диссертационных исследований посвящено проблемам работы с профессионально-ориентированными текстами, однако материалов, описывающих основы анализа подобных текстов в вузах физической культуры и спорта, крайне мало, что и послужило причиной написания данной статьи.

Сформированное умение работать с профессионально-ориентированными текстами на иностранном языке – один из залогов успеха в становлении квалифицированного специалиста в области спорта и в его дальнейшей профессиональной деятельности. Информация о новейших исследованиях зарубежных ученых, статистические данные соревнований и чемпионатов в избранном виде спорта – это то немногое, что может и должно интересовать студента-спортсмена, постоянно занимающегося саморазвитием и мотивированного на успех. Именно из профессионально-ориентированных текстов можно получить вышеуказанную информацию, что в свою очередь вносит весомый вклад в формирование информационной культуры будущего высококвалифицированного спортсмена-профессионала.

На практике могут использоваться следующие из нижеперечисленных источников получения профессионально-ориентированных текстов:

- зарубежные учебники, предназначенные для студентов той или иной спортивной специализации;
- научные статьи;
- сайты организаций и спортивных мероприятий, связанные с будущей специальностью студентов;
- материалы развлекательного характера, например, песни, фильмы спортивной тематики, мультимедийные презентации.

Мы присоединяемся к мнению Васькиной Н.В., которая определяет следующие критерии для выбора профессионально-ориентированных текстов:

- профессиональная направленность;
- академическая аутентичность;
- социокультурная аутентичность;
- познавательность и информативность;
- соответствие текстов языковым и речевым возможностям и профессиональным знаниям студентов;
- соответствие текстов опыту и сформированному тезаурусу читателя;
- функционально-стилистическая и жанровая соотнесенность с будущей профессией студента [2].

Чтение – основной вид работы с текстом. Мы согласны с Тарабаевой Е.В. в том, что это одно из средств, способствующих развитию информационного потенциала у студентов: «С позиции современной системы гуманистического образования чтение рассматривается как информационная, поисковая и познавательная самостоятельная деятельность, которая несет в себе огромный потенциал: специалист не только сам становится совершенной личностью, раскрывает свои возможности и переходит на другой – более высокий уровень развития, но и приносит обществу гораздо больше жизненной и профессиональной пользы» [6].

Чтобы уметь правильно воспринимать, анализировать и декодировать текстовую информацию, предлагаемую к изучению и рассмотрению, специалист в области спорта должен иметь четкие алгоритмы работы с такой информацией. Плешакова Т.В. отмечает, что «практическое владение иностранным языком, позволяющее дальнейшее его использование в сфере профессиональной коммуникации, подразумевает владение техникой различных видов чтения, что предполагает как восприятие содержания текста в целом, так и максимально полное и точное понимание прочитанного и извлечение информации, которое происходит с различной степенью точности и полноты в зависимости от поставленной задачи» [5].

Существует множество классификаций чтения текстов различной направленности. Работая с профессионально-ориентированными текстами спортивной тематики, мы можем опираться на классификацию Фоломкиной С.К. по степени проникновения в текст, выделяющей такие виды чтения, как поисковое (readingforspecificinformation), просмотровое, ознакомительное (readingforthemainidea) и изучающее (detailreading) [7]. Если просмотровое и поисковое чтение не вызывают у студентов больших затруднений (получение общего представления о прочитанном и поиск конкретной информации в тексте), то ознакомительное (степень понимания текста в диапазоне 70-75% от общего количества информации) и изучающее (точное и наиболее полное извлечение информации из иноязычного текста) чтение порой даются многим студентам с большим трудом. Особенно это касается изучающего чтения, когда читающий предполагает, что ему придется впоследствии воспроизводить или использовать в той или иной форме полученную информацию, а это связано с осмыслением информации, ее интерпретацией, установкой на длительное запоминание (всей или части информации) уже в процессе чтения [7]. Объектом «изучения» при этом виде чтения является информация, содержащаяся в тексте.

В практике преподавания иностранного языка студентам ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» 1 курса в течение последних трех лет (2012-2014 гг.) на основе постоянной работы с различными типами профессионально-ориентированных текстов нами было выявлено, что ознакомительное и изучающее чтение действительно представляют наибольшую трудность, поскольку студенческие группы имеют неоднородный состав с точки зрения и типа личности, и степени ее профессиональной направленности, и типа высшей нервной деятельности, и учебной мотивации. Эти выводы позволили сделать данные анкетирования, проводившихся среди студентов 1 курса. Всего в анкетированиях приняло участие порядка 240 человек (2012 г. - 100 чел., 2013 г. – 90 чел., 2014 г. – 50 чел.).

В качестве примера алгоритма работы с профессионально-ориентированным текстом по модели изучающего чтения за основу была взята разработка Платаевой Е.В. [4]. На трех этапах работы (предтекстовом (а), текстовом (б) и послетекстовом (в)) с текстом предлагаются различные варианты заданий, например:

- а) частичный перевод предложений на родной язык, определение исходной формы данных слов, нахождение слова, с которым ассоциируются все слова данного тематического ряда;
- б) чтение текста и перечисление освещенных в нем вопросов, чтение текста и расположение пунктов плана согласно логике повествования, чтение текста и выражение его основной идеи в нескольких предложениях;
- в) ответы на вопросы на основе материала текста, пересказ текста с опорой на план и выписанные словосочетания, выражение своего отношения к прочитанному, составление аннотации к тексту.

Данный алгоритм работы не только упрощает понимание студентами смысла предъявляемой им текстовой информации, но и позволяет разделить эту информацию на блоки, связанные друг с другом по смыслу. Преподаватель должен приложить максимум усилий на каждом из приведенных в алгоритме этапов, чтобы проникновение в «изучаемый» текст было максимально полным, поскольку, упуская одну деталь, можно упустить из виду и всю сущность текста, т.е. не достигнув таким образом основной цели обучения данному виду чтения.

Обучая студентов профессионально-ориентированному чтению, нами было учтено, что уровень подготовки студентов на начальном этапе освоения иностранного языка в неязыковом вузе различен, «...

необходимо по-разному строить учебный процесс, индивидуализировать его в зависимости от исходного уровня владения чтением с тем, чтобы обеспечить необходимое качество подготовки студентов» [3]. Исходя из положения, что учебный процесс должен протекать в контексте будущей профессиональной деятельности в рамках компетентностного подхода к учебному процессу, по мнению Багновской П.Е., стоит также обратить внимание на разработку инновационной личностно и профессионально ориентированной технологии обучения иностранному языку с целью повышения уровня мотивации к изучению языка и успешному формированию иноязычной профессиональной компетентности [1].

Учитывая вышеизложенное, мы также обратили внимание на классификацию текстов в зависимости от целей и задач, поставленных перед профессионально-ориентированными текстами и уровнем студентов, их анализирующих, предложенную Моховой О.В. в рамках дифференцированного подхода к профессионально-ориентированному чтению в неязыковом вузе [3]:

1) аутентичные, необработанные дидактически, взятые из профессионально ориентированных материалов. В эту группу целесообразно включить материал, связанный с профессиональными задачами (концептами);

2) дидактически обработанные, аутентичные тексты. В эту группу предполагается отбирать материал, связанный с профессиональными задачами, но с некой дидактической обработкой, наличием сносок и глоссария относительно понятий, концептов и др. Предполагается компенсировать недостаток фоновых знаний читающего за счет лексического и содержательного комментария, помимо профессионального глоссария;

3) тексты-плато. Наиболее благоприятные условия для успешного протекания чтения в группах с низким уровнем компетенции обучения создаются при использовании в учебном процессе текстов, не содержащих незнакомого языкового материала (типа «плато»). Плюс в использовании текстов-плато заключается в повышении мотивации к изучению иностранного языка, у студентов появляется ощущение того, что они читают «по-настоящему», т. е. появляется восприятие чтения как реальной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что чтение профессионально-ориентированных текстов (в особенности изучающее чтение) на иностранном языке способствует профессионально-ориентированному овладению иностранным языком, благоприятно влияет на развитие других видов речевой деятельности, способствует профессиональному становлению будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта, позволяя в полной мере раскрыть свой информационный потенциал. Чтение – опосредованное общение автора текстового материала и его читателя и от того, каким образом воспринимается написанное, зависит его степень понимания и усвоения. Самые трудные для восприятия текстовые аутентичные источники с профессиональной составляющей могут быть прочитаны с точки зрения разных видов чтения в зависимости от целей преподавателя и студента. При отборе профессионально-ориентированных текстов учет индивидуальных особенностей каждого студента, уровня его потребностей (в том числе информационных), а также мотивации к получению знаний в избранной сфере деятельности, обязательны.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Багновская П.Е. – Формирование профессиональной компетентности студентов вузов физической культуры в процессе обучения иностранному языку. – Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Смоленск, 2013. – 21 с.
2. Васькина Н.В. - Обучение профессионально ориентированному чтению студентов неязыковых вузов на основе извлечения концепта текста. - Дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Нижний Новгород, 2010. – 293 с.
3. Мохова О.Л. – Дифференцированный подход к обучению профессионально ориентированному чтению в неязыковом вузе // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика». – 2011. - №3. – С. 191-195
4. Платаева Е.В. – Из опыта работы по обучению чтению на уроках английского языка. - <http://festival.1september.ru/articles/313980/>.
5. Плешакова Т.В. – Профессионально-ориентированные тексты на иностранном языке как средство повышения информационной культуры студентов-юристов. – Альманах современной науки и образования. - Тамбов: Грамота, 2010. № 12 (43). С. 139-143
6. Тарабаева Е.В. – Формирование познавательно-практической самостоятельности в профессиональной языковой подготовке студентов технических специальностей. – Дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Ижевск, 2005. – 239 с.
7. Фоломкина С. К. Обучение чтению на иностранном языке в неязыковом ВУЗе. - М.: Высшая школа, 2005. – 255 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕНЕГ С НРАВСТВЕННЫМИ КАТЕГОРИЯМИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Егорова Л.А., кандидат химических наук, доцент
Алексеева И.В., старший преподаватель
Кириллина Н.К., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», Великие Луки, Псковская обл.
Акбарова А.А., соискатель института психологии РАН, Москва

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: деньги, удовлетворенность социальным статусом, личностная зрелость, связь понятия «деньги» с нравственными категориями.

ВВЕДЕНИЕ. Многочисленные исследования показывают, что деньги всегда являются для человека актуальной необходимостью. В то же время, многими авторами выявлено, что увеличение дохода, уровня жизни не приносит счастья [5, 7]. Отсутствие экономической успешности как правило формирует представление о себе как «неудачнике», занимающим низкое место в социуме [3, 5].

Тэнг (Tang, 1992,1993,1995) и его коллеги (TangandGilbert,1995; Tangetal.,1997) провели огромную эмпирическую работу с инструментом, которую они назвали Шкала денежной этики. Тэнг считает, что монетарные аттитуды имеют аффективную (добро, зло), когнитивную (как деньги соотносятся с достижениями, уважением, свободой) и поведенческую составляющую. Он выявил, что люди с высоким доходом склонны считать, что деньги – свидетельство достижений человека и что они не такое уж зло, в то время как молодые люди чаще считают, что деньги – это зло.

Нам же представляется, что в российском обществе, где молодежь вынуждена довольно стремительно адаптироваться в экономической среде, но при этом, существуя с поколением, имеющим другие установки относительно денег, чаще будет демонстрировать противоречивое нравственное отношение к понятию «деньги». Отношение к деньгам, их нравственная оценка играют важную роль в выборе индивидуумом его стратегии денежного обращения. Очевидно, что стратегии различны у разных категорий населения, в том числе, по психологическим характеристикам. Таким образом, интересен вопрос типологии у современной молодежи.

Работы по выявлению типов отношения к деньгам проводятся давно. Авторы психоаналитической ориентации пытались классифицировать людей исходя из динамических тенденций, лежащих в основе их денежной патологии [2, 1].

АКТУАЛЬНОСТЬ. Мы в своей работе следовали задаче выявить типы нравственной оценки денег у молодежи, которая являются важным экономическим потенциалом экономической деятельности, активности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Провести анализ нравственного отношения личности к деньгам у молодежи до 30 лет. Выявить характер взаимосвязи оценки удовлетворенности существующего субъективного экономического и социального статуса, возможности их повышения с восприятием денег как нравственной категории. Выделить эмпирические типы нравственной оценки денег и описать особенности их психологического содержания

ОБЪЕКТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ выступали молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, являющиеся студентами Великолукской государственной академии физической культуры и спорта очной и заочной форм обучения. Всего было опрошено 189 человек.

ГИПОТЕЗА: отношение к деньгам молодых людей носит противоречивый характер, при этом нравственная оценка денег противоречива как у экономически активных (работающих), так и экономически неактивных.

ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ. В проведенном исследовании использовался авторский опросник, разработанный Купрейченко А.Б., посвященный изучению экономического самоопределения. Один блок направлен на изучение субъективного экономического, социального статуса. Оценивались удовлетворенность своим статусом, уровнем личностной зрелости, а также выявлялась оценка возможностей повышения статусов, оценка условий для повышения статуса и уровня личностной зрелости. Другой блок был направлен на изучение экономической активности молодых людей. Помимо этого, исследовалась нравственная оценка денег. Для этой цели респондентам был предложен опросник, призванный выявить существующую в сознании молодежи связь понятия «деньги» с различными позитивными и негативными явлениями. Для опросника были отобраны двадцать пять категорий, наиболее тесно связанных с понятиями «деньги»: «сила», «власть», «здоровье», «свобода», «зависимость» и другие. В основу опросника был положен принцип расщепленной шкалы, что позволяет оценить деньги, как с позитивной, так и негативной точки зрения, что в свою очередь может выявить противоречивое отношение к понятию «деньги».

Методами обработки полученных данных выступали: корреляционный и кластерный анализ, непараметрические критерии на выявление различий.

РЕЗУЛЬТАТЫ. В ходе исследования были выявлены следующие различия: мужчины достоверно чаще женщин имеют в качестве источника дохода «свой бизнес», чаще готовы идти на экономический риск

и позитивно относятся к конкуренции, предпочитают жить и работать в условиях конкуренции. Также был проведен корреляционный анализ (критерий Спирмена), между удовлетворенностью экономическим, социальным статусами, уровнем личностной зрелости и восприятием денег как нравственных категорий.

Были получены следующие результаты: существует обратная связь между удовлетворенностью социальным статусом и денег как «сила», «беспринципность», а также прямая связь между удовлетворенностью социальным статусом, уровнем личностной зрелости и денег как «нетерпимость».

Соответственно, мы видим, чем выше удовлетворенность социальным статусом, тем реже деньгам приписываются такие качества как «сила» и «беспринципность»; чем выше удовлетворенность своим социальным статусом и уровнем личностной зрелости, тем чаще деньгам приписывается качество нетерпимость.

Корреляционный анализ оценки возможностей повышения экономического, социального и уровня личностной зрелости и восприятия денег выявил следующие связи.

Существует обратная связь между оценкой возможностей повышения экономического статуса и восприятием денег с качеством «принципиальность».

Существует прямая связь между оценкой возможностей повышения социального статуса и восприятием денег «ответственность», «несправедливость» и «безответственность».

Существует прямая связь между оценкой возможностей повышения уровня личностной зрелости и восприятием денег «цинизм», «несправедливость».

Таким образом, чем выше оценка возможностей повышения экономического статуса, тем реже респонденты связывают деньги с таким качеством как «принципиальность». Чем выше оценка возможностей повышения социального статуса, тем чаще респонденты связывают деньги с такими качествами как «ответственность», но в то же время и с «несправедливостью» и «безответственностью». Чем выше оценка возможностей повышения уровня личностной зрелости, тем чаще молодые люди связывают деньги с такими качествами как «цинизм», «несправедливость».

Анализ взаимосвязи оценки условий для повышения экономического, социального статусов и уровня личностной зрелости и восприятия денег выявил следующие закономерности:

– чем выше оценка благоприятности условий для повышения как экономического, так и социального статуса, тем чаще деньги связываются у респондентов с такими качествами как «безответственность», «нетерпение», но в то же время и «достижение»;

– данные результаты, вероятно, отражают противоречивое восприятие денег и оценку условий в современном мире;

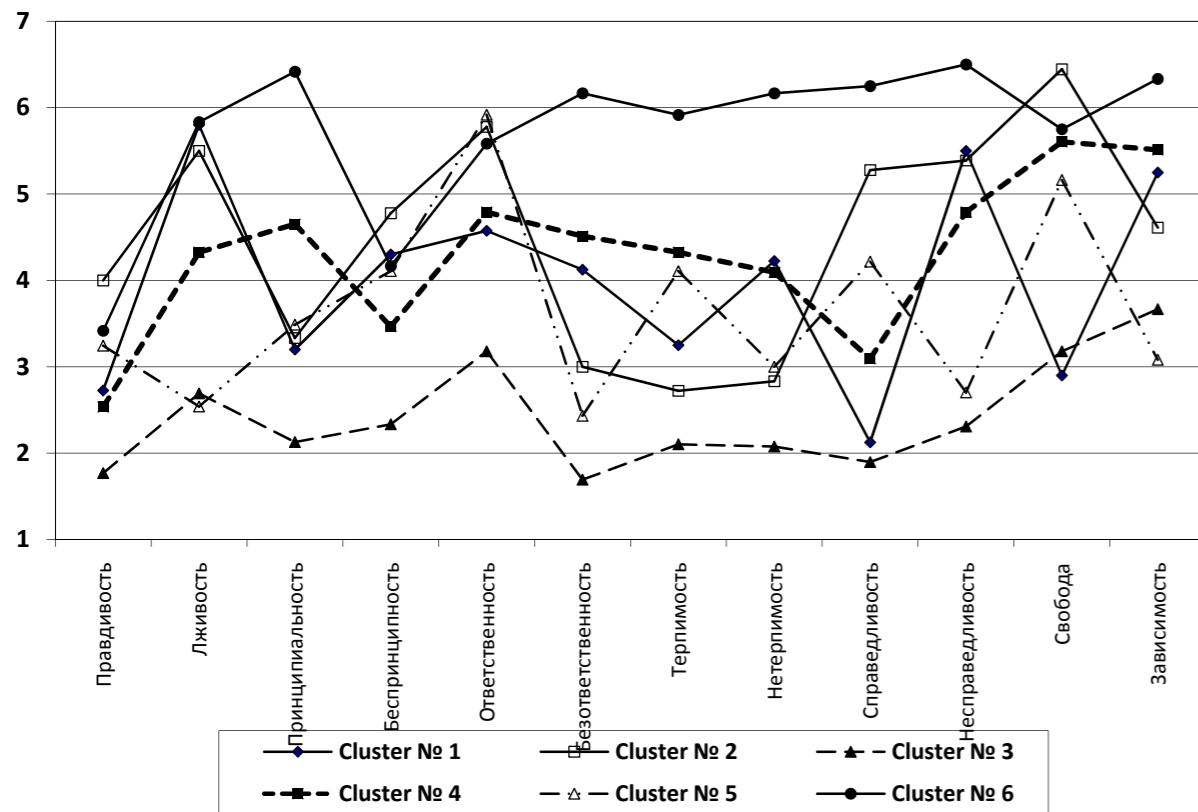
– чем выше оценивается благоприятность условий для развития личности, тем больше деньги связаны с такими качествами как «достижение», «ответственность», но в то же время и «несправедливость», и тем меньше деньги связаны с таким качеством как «принципиальность»;

– основанием для построения эмпирической типологии послужили 12, включенных в опросник, нравственных понятий противоположной валентности (терпимость, нетерпимость, свобода, зависимость и т.д.).

В результате кластерного анализа были выделены следующие 6 типов нравственной оценки денег.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ НРАВСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ДЕНЕГ

ClusterMeans (данные до 30 лет общий 12 шкал. sta)	Cluster № 1	Cluster № 2	Cluster № 3	Cluster № 4	Cluster № 5	Cluster № 6
Правдивость	2,725	4	1,769231	2,534884	3,243243	3,416667
Лживость	5,8	5,5	2,692308	4,325582	2,54054	5,833333
Принципиальность	3,2	3,333333	2,128205	4,651163	3,486486	6,416667
Беспринципность	4,3	4,777778	2,333333	3,465116	4,108108	4,166667
Ответственность	4,575	5,777778	3,179487	4,790698	5,918919	5,583333
Безответственность	4,125	3	1,692308	4,511628	2,432432	6,166667
Терпимость	3,25	2,722222	2,102564	4,325582	4,108108	5,916667
Нетерпимость	4,225	2,833333	2,076923	4,093023	3	6,166667
Справедливость	2,125	5,277778	1,897436	3,093023	4,216216	6,25
Несправедливость	5,5	5,388889	2,307692	4,790698	2,702703	6,5
Свобода	2,9	6,444445	3,179487	5,604651	5,162162	5,75
Зависимость	5,25	4,611111	3,666667	5,511628	3,081081	6,333333



Тип 1. К данному типу относится 21 процент от всей выборки, из них 25 процентов женщины и 17 процентов мужчины. Работающих молодых людей 20 процентов и 22 процента из них не работающих. Характеризуется негативной оценкой нравственной стороны понятия «деньги». Высокие оценки связи понятия «деньги» с категориями «несправедливость», «зависимость», «лживость». Низкие оценки по шкалам «правдивость», «справедливость», «свобода». Сбалансированный тип, имеет симметричные оценки по полярным шкалам. Если деньги связаны в невысокой степени с «правдивостью», то в высокой степени с «лживостью», например и т.д. Можно видеть, что представители первого типа значимо выше оценивают значимость ценности для страны «законность» по сравнению практически со всеми типами (2,3,4 и 5). Значимых различий не выявлено по этому параметру только с шестым типом. Также ценность для страны «патриотизм» для молодых людей, принадлежащих к первому типу достоверно более высоко значима, чем для тех, кто относится к типам 2 и 3.

Первый тип по сравнению с типом 4 значимо выше связывает деньги с понятием «развитие», а также у первого типа чаще изменился уровень экономической активности в настоящий момент. Также можно видеть, что первый тип значимо чаще готов идти на экономический риск по сравнению с третьим типом. Вероятно, это наиболее экономически активный тип.

Тип 2. К данному типу относится 10 процентов респондентов от всей выборки. Женщин из них 7 процентов, а мужчин – 12, также 7 процентов не работающих, и 12 работающих. У представителей этого типа самые высокие оценки по категории «свобода» по сравнению с остальными типами. Представители типа связывают в высокой степени деньги с понятиями «свобода» и «ответственность». Но демонстрируют скорее противоречивое отношение к деньгам, так как одновременно в высокой степени связывает деньги с понятиями «справедливость» и «несправедливость»; в низкой степени «терпимость» и «нетерпимость». Деньги в высокой степени связаны с «лживостью» и в целом со средней, но не низкой оценкой связи денег с «правдивостью».

В целом, для представителей типа 2 такая ценность как «стабильность» значимо менее важна, чем для представителей типов 4 и 5, 6. также для них менее значимой является ценность «патриотизм» по сравнению с 3 и 4 типом.

Тип 3. Представители данного типа составляют 21 процент от всей выборки. При этом практически равное количество мужчин и женщин относится к данному типу, 20 и 21 процент соответственно. 18 процентов работающих и 23- не работающих. Молодые люди этого типа демонстрируют самые низкие оценки по всем категориям в связи с понятием «деньги». Низкие оценки (меньше 3-х баллов) по категориям «правдивость», «бесприщипность», «нетерпимость», «справедливость», «терпимость», «несправедливость», «принципиальность», «безответственность», «лживость». Тип, видящий деньги скорее как ответственность, свободу или зависимость, склонный к отрицанию нравственного смысла денег. В ходе сравнительного анализа выявлено, что для представителей третьего типа деньги значимо выше связаны с понятием «конфликт», чем для представителей первого и пятого типа.

Тип 4. К данному типу относится 23 процента респондентов от всей выборки. Женщин – 24%, мужчин – 21%. Работающих – 23 процентов, и 22%– не работающих. Понятие «Деньги» представители данного типа тесно связывают одновременно с категориями «свобода» и «зависимость», и в слабой степени с категорией «правдивость». Деньги для данных респондентов и свобода, и зависимость что может говорить как о противоречивом отношении к понятию «деньги». Так и гибкости взгляда, что при разных обстоятельствах или количества денег восприятие меняется.

В ходе сравнительного анализа выявлены следующие особенности 4 типа в сравнении с другими типами. Представители 4 типа в целом значимо выше оценивают удовлетворенность своим экономическим статусом, как по сравнению с 3, так и 5 типом; и значимо выше довольны своим уровнем личностной зрелости в сравнении с 6 типом.

Тип 5. К данному типу принадлежит 20 процентов респондентов от всей выборки, 16% женщин, и 24% мужчин; 20% - работающих и 19% – не работающих. У представителей данного типа скорее позитивное и серьезное отношение к понятию «деньги». Деньги это в высокой степени «свобода» и «ответственность». Низкие оценки по категориям «безответственность», «лживость» и «несправедливость».

В ходе сравнительного анализа с использованием критерия Манна-Уитни выявлено, что для представителей пятого типа характерна меньшая удовлетворенность своим экономическим статусом (в сравнении с типом 4), но при этом деньги для них в меньшей степени, чем для представителей третьего типа связаны с понятием «конфликт», более неприемлема такая антиценность как «непрофессионализм».

Тип 6. К данному типу относится всего 6% от всей выборки. 7 процентов женщин и 6 – мужчин. Работающих – 7%, не работающих – 6%. В противоположность типу 3 представители данного типа демонстрируют равновысокие оценки связи понятия «деньги» с понятием «свобода», и противоположными категориями «ответственность», «безответственность», «справедливость», «несправедливость», «нетерпимость», «терпимость», «принципиальность», «лживость». Таким образом, можно видеть нравственно-противоречивое отношение к деньгам.

Выявлено, что для представителей 6 типа также важна ценность «стабильность» в сравнении с представителями второго типа. Они характерно менее удовлетворены своим уровнем личностной зрелости при сравнении с 4 типом. Для страны же такая ценность как «успех» считается менее значимой по сравнению с типом 5.

ВЫВОДЫ: нравственная оценка денег является важной составляющей для молодых людей. Вероятно, нравственная оценка денег формируется до начала экономической деятельности (устройства на работу), и скорее определяет стратегию экономической активности. Выделенные шесть типов показывают, что нравственная оценка денег современной молодежи в большей степени носит противоречивый характер.

Можно отметить, что для всех типов понятия «деньги» тесно связаны со «свободой» и «ответственностью». Но аффективная оценка скорее конфликтная. Возможно, молодежь понимает и оценивает «деньги» рационально скорее как средство адекватно ситуации, но аффективная оценка остается чаще негативной и конфликтной.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горбачева, Е.И. Взаимосвязь отношений нравственности руководителей и деловой активности // Диссертация на соискание ученой степени канд. психол. наук, М., 2009.
2. Журавлев, А.Л., Купрейченко, А.Б. Экономическое самоопределение: теория и эмпирические исследования. - М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2007. – 480 с.
3. Муздыбаев, К. Переживание бедности как социальной неудачи: атрибуция ответственности, стратегии совладания и индикаторы депривации // Социологический журнал, 2001. Номер 1, с. 5-32
4. Фернам, А. Деньги. Секреты психологии денег и финансового поведения / Адриан Фернам, Майкл аргайл; под общей редакцией А. Алексеева. – СПб.: Прайм-еврознак, 2006. - с. 215 (478 с).
5. Хашенко, В.А. Психология экономического благополучия. – М.: Изд во Институт психологии РАН, 2012. – 426 с.
6. Boyce, C.J., Brown, G.A, Moore, S.C. Money and hapiness: rank of income, not income, affects life satisfaction // accepted for publication in psychological science.
7. Easterlin, R.A. Income and happiness: towards a unified theory // economic journal, 2001. V. 111. p. 1-20.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

Ершова Н.Г. д.п.н., ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки, Псковская обл.

Начавшаяся модернизация российской системы высшего образования сопровождается рядом процессов, направленных на повышение его качества и интеграцию в мировое пространство для обеспечения признания российских специалистов за рубежом. Однако успешная интеграция в мировое образовательное пространство может быть обеспечена при условии владения студентами иностранным языком как средством общения и приобщения к мировым достижениям в различных областях.

В современных условиях проблема повышения качества обучения иностранному языку приобретает особую актуальность, поскольку свободное владение иностранным языком для профессиональных целей является одним из определяющих требований, предъявляемых к подготовке современного специалиста. В первую очередь это связано с вступлением России в Болонский процесс и определением, в связи с этим, новых тенденций в развитии языкового образования, одной из которых является большая мобильность студентов и как следствие этого – необходимость владения, как минимум, одним иностранным языком на уровне международных стандартов. Общеизвестно, что умение специалистов общаться на одном языке, без переводчика способствует более глубокому взаимопониманию между людьми, повышению эффективности международного сотрудничества, проявлению большего уважения к национальной самобытности и культурному разнообразию, расширению доступа к информации, развитию личных контактов в профессиональной сфере. В сфере физической культуры и спорта где интернациональное общение является профессиональной спецификой, в настоящее время требуется свободное владение хотя бы одним иностранным языком. Однако ни спортсмены, ни тренеры, ни спортивные функционеры никогда особенно не стремились к изучению иностранного языка. Даже сегодня, когда открылись широкие возможности международного сотрудничества, очень немногие специалисты в сфере ФКиС имеют достаточную языковую подготовку. Им приходится прибегать к помощи переводчиков для ведения переговоров, деловой переписки, составления договоров о сотрудничестве или подписания контрактов.

Главным критерием эффективности деятельности студентов является уровень усвоения ими знаний, умений и навыков, овладение способами решения познавательных и практических задач и, безусловно, интеллектуальное и общекультурное развитие личности. В этом отношении дисциплина «иностраный язык» имеет несомненно широкие возможности, поскольку способствует формированию и активизации у студентов умений и навыков творческой мыслительной, познавательной и коммуникативной деятельности. К сожалению, нынешние образовательные реалии таковы, что иностранный язык далеко не всегда является «лично значимым фактором» для студентов-спортсменов. Чтобы процесс овладения иностранным языком был максимально эффективным, необходимо определение отношения к его изучению, т.е. выявление мотивов овладения иностранным языком. Несмотря на то, что проблема мотивации изучения иностранного языка находится в центре внимания не один десяток лет, она стала особенно актуальна в современных условиях, когда мотивы и смысл изучения иностранного языка приобрели совершенно новое, более прагматичное значение.

Целью нашего исследования явилось определение возможностей информационно-коммуникативных технологий для развития мотивации изучения иностранного языка у студентов, а также совершенствования учебного процесса по иностранному языку.

Правильно подобранные технологии способствуют повышению мотивации обучения, т.к. позволяют организовать учебный процесс с учетом профессиональной направленности обучения, а также с ориентацией на личность обучающихся, их интересы, способности, индивидуальные психо-физические особенности.

Сложность вопроса формирования, сохранения и развития у студентов интереса к дисциплине «иностраный язык» освещается в работах многих авторов, предлагаются различные пути её решения. В практике преподавания иностранных языков нами используются следующие технологии: Интернет-ресурсов; интерактивности; проектов; сотрудничества, которые внедряются в процессе обучения всем видам речевой деятельности (аудированию, чтению, говорению и письму, а также лексике и грамматике). Кроме этого, одним из перспективных направлений, помогающих решению данной проблемы, на наш взгляд, является разработка системы внеурочных мероприятий, усиливающих мотивационную сторону изучения иностранного языка и наличие стимулов обратной связи.

Согласно последним исследованиям в психолингвистике, важно, чтобы процесс обучения сопровождался положительными эмоциями. Это способствует более продуктивному усвоению материала, тогда как отрицательные эмоции снижают работоспособность и мотивацию обучения. Все вышеперечисленные технологии обладают принципом эмоционального воздействия.

Ещё одной особенностью применения данных технологий является доминирование творческой, поисковой деятельности студентов над исполнительской, репродуктивной, т.к. учащимся предоставляется возможность самостоятельного выбора решения поставленных задач, путем ухода от жёсткой унификации, единообразия целей, содержания, методов, средств и организационных форм обучения.

При рассмотрении проблемы мы исходили из того, что большая часть студентов, поступающих в Великолукскую государственную академию физической культуры и спорта, имеют достаточный уровень мотивации к изучению иностранного языка. Наряду с этим, естественно предположить, что у студентов имеются мотивационные резервы, которые необходимо задействовать. В этой связи использование мультимедийных и компьютерных технологий являются необходимым коммуникативным средством, которое дает возможность формирования и развития интереса к иностранному языку у студентов физкультурных вузов.

Большую роль в развитии мотивации студентов-первокурсников играет пример студентов старших курсов, выступающих со своими докладами и проектами на иностранном языке на различных международных конференциях, как в нашей стране, так и за рубежом. Студенты и аспиранты, принявшие

участие в той или иной конференции, всегда выступают перед первокурсниками с «творческим отчетом» о поездке, о тематике конференций, показывают видео ролики, презентации. Традиционными стали также межвузовские конференции на английском языке, проводимые на базе ВЛГАФК уже 5 лет. Посещение студентами таких конференций не является обязательным, но с каждым годом количество участников и слушающих увеличивается.

Опыт работы показывает, что одной из форм повышения интереса к предмету является метод проектов. Подобные формы проведения аудиторных занятий вызывают интерес у студентов, т.к. они действительно видят свои успехи не только в повышении уровня владения иностранным языком, но в более высокой степени сформированности общенаучных умений и навыков. Так, в рамках учебной программы студентам предлагается подготовить проект-экскурсию по различным темам, например «Наш институт – вчера, сегодня, завтра»; «Город, в котором учусь»; «Олимпийцы – наши земляки» и другие. Такая форма аудиторной работы, проводимая в нескольких группах, представляет собой разновидность контроля, которая позволяет эффективно сочетать коммуникативно-ориентированную деятельность студентов с использованием английского языка, как средства общения и самообразования.

Роль интерактивных технологий в образовательном процессе вуза позволяет развивать у студентов умение работать сообща, например, в учебных мини-проектах, во временных командах, малых группах и стремиться к качественным результатам. Интерактивные технологии способствуют обогащению опыта студентов, а также развитию через учебную деятельность тех компетенций социального взаимодействия, которые затем могут оказаться необходимыми в их будущей профессиональной и социальной жизни.

Основную цель интерактивных образовательных технологий мы видим в активизации коллективной деятельности всех участников образовательного процесса, а также формировании и развитии интерактивной толерантности, суть которой заключается в направленности личности на построение общей стратегии взаимодействия при сохранении и принятии различий в идеях, интересах, установках других участников совместной деятельности. Наличие высокого уровня сформированности толерантности вообще и интерактивной толерантности в частности, необходимо будущим специалистам, т.к. современный рынок труда требует от них умения работать в междисциплинарных, мультикультурных командах, быть готовым включиться и внести свой вклад в групповой проект. Данная форма обучения предполагает отличную от привычной логику образовательного процесса: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение. Таким образом, опыт и знания участников образовательного процесса служат источником их взаимообучения и взаимного общения.

Мультимедийные программы способствуют развитию информационного потенциала студентов, являясь эффективным средством самообучения и самообразования, а также хорошим средством самостоятельной учебной деятельности студентов. Они снабжены подробными инструкциями, подсказками, объяснением ошибок, ключами, которые являются опорой во время самостоятельной работы. К таким курсам можно отнести: интерактивный курс “Round – up”, “WayAhead” (шесть уровней которого включают в себя игры, кроссворды, увлекательные упражнения на закрепление грамматического и лексического материала в игровой форме), «Английский. Путь к совершенству» (с включенными видеофрагментами, аудиоинформацией, диалогами, словарем) и другие. Следует отметить, что самостоятельный поиск необходимой информации на англоязычных и тематических сайтах помогает формировать компенсаторную, социокультурную компетенции, развивает умение организовать свою самостоятельную работу. Разнообразные виды деятельности формируют межпредметные навыки через заполнение электронных анкет; работой с веб-квестами, например, Интернет-сайт bbclearningenglish.net, имеет раздел “Wordsintheneews” и содержит последние мировые новости в виде коротких репортажей, где в разделе “VideoStories” студент не только слышит, но и видит сюжет. Кроме того, диктор зачитывает список активной лексики, а затем читает репортаж на фоне видеоряда. Предлагаемые далее задания способствуют многократному повторению лексики и быстрому усвоению. Проверка самостоятельной работы студента может быть осуществлена во время занятия, когда студенты представляют свои презентации на основе проделанной работы.

Использование таких программ позволяет сместить акценты в пользу творческой обработки полученной информации, которая является ключом к выполнению творческих мыслительных задач. Такое применение компьютера расширяет кругозор студентов, погружает в культуру изучаемого языка, что полностью совпадает с гуманистической направленностью современного образования.

Органично вписываясь в учебный процесс проектные задания, помогают продемонстрировать языковой материал, который приобрели студенты. Проект в итоге должен иметь конечный продукт как результат коллективной творческой деятельности. Этим конечным продуктом может быть реклама, буклет, доклад и т.д. Особую помощь в этом оказывает программа PowerPoint, благодаря которой любой иллюстративный материал легко превращается в качественное методическое пособие, которое содержит не только фотографии и рисунки, но также их названия, пояснительные тексты, а также систему заданий и вопросов, которые способствуют закреплению знаний.

Еще один момент, на который хотелось бы обратить внимание – это устранение барьеров в общении. Большую роль в этом играет ролевая игра, т.к. использование игровых методов позволяет относительно легко воспроизводить или имитировать основные факторы, определяющие коммуникацию, а также варьировать их непринужденно и естественно, что приводит к созданию атмосферы свободного

общения. Кроме этого игра смягчает, а иногда и снимает негативные психологические последствия неудач. Не менее значимым является то обстоятельство, что моделирование игровых ситуаций позволяет показать значимость и профессиональные перспективы использования иностранного языка. Такие занятия позволяют продемонстрировать не только имеющиеся языковые знания и умения, но и общий кругозор, что позволяет слабо подготовленным в языковом плане студентам ощутить ситуацию успеха. При этом возрастают возможности формирования коммуникативных умений и стимуляции речевой креативности, поскольку игра – это также способ внести в речь экспрессию и юмор при использовании ограниченных речевых ресурсов.

Нами было разработано несколько профессионально-педагогических ролевых игр («Моя академия через 10 лет»; «Я – будущий спортивный педагог»; «Мой первый рабочий день»; «Мы – волонтеры в Сочи 2014» и др.) с целью формирования у студентов навыков и умений не только просто общения на иностранном языке, а профессионально-педагогического общения. Каждая игра состояла из нескольких этапов, каждый из которых имел свои трудности. Несмотря на сложности, с которыми студентам пришлось столкнуться, все участники игр одобрили их как с точки зрения эффективности обучения, так и в профессионально-ориентированном обучении. Кроме этого, профессионально-педагогическая ролевая игра способствует методической подготовке студентов к организации групповых форм работы во время педагогической практики, а также профессиональной ориентированности.

Кроме «игровых» занятий очень продуктивной формой работы показали себя занятия активного типа, такие как «Вопросы и ответы», «Альтернативные вопросы», «Круглый стол». Такие занятия, по данным мониторинга, способствуют стремлению к творчеству, развивают профессионально-педагогическую направленность, формируют коммуникативную компетентность.

Ещё одним из видов занятий, способствующих развитию и сохранению мотивации изучения иностранного языка на протяжении всех лет обучения в вузе, являются викторины на иностранном языке. На наш взгляд, викторина обладает большими возможностями, помогающими созданию благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала студентов; повышения учебной мотивации; развития умений сотрудничать, соотносить свои действия с действиями других, «снятия» психологических барьеров. В своей работе мы использовали два вида викторин: тематическую и межтематическую. В ходе подготовки подбираются вопросы по изучению определенного материала для самостоятельной работы, предусматриваются задания для устной и письменной формы. Мы считаем, что использование викторины как одной из форм коллективной работы очень актуально, т.к. студенческой группе предлагается такая совместная деятельность, которая является лично значимой, имеет общественную ценность, сплачивает коллектив, обеспечивая его влияние на личность.

Современные мультимедийные технологии повышают интерес и мотивацию к изучению иностранных языков, что связано с тем, что они предлагают разнообразные учебные материалы, эффективно поддерживают процесс обучения, поскольку представляют собой соединение всех аутентичных средств обучения. Кроме этого, они дают возможность погружения в иную культуру и лучшего её понимания, позволяя студентам общаться с представителями других культур. Представляя собой полный набор современных, принятых во всем мире инструментальных средств и всеобъемлющее информационное поле, которое включает в себя весь объем информации, накопившейся в мире, современные мультимедийные технологии создают безграничные технологические и информационные возможности для процесса обучения иностранным языкам.

Также можно утверждать, что интерактивное обучение иностранным языкам на основе мультимедийных программ позволяет полнее реализовать целый комплекс методических, дидактических и психологических принципов, делает процесс обучения более интересным и творческим. Использование программ такого рода позволяет проводить учет уровней языковой подготовки студентов, разрабатывать задания различной степени сложности, что позволяет реализовывать принцип индивидуализированного и дифференцированного подхода в обучении. При этом соблюдается принцип посильной трудности и доступности заданий, учитывается индивидуальный темп работы каждого студента, психологические качества студентов (вид памяти, мышления, тип темперамента).

Доминантой обучения с использованием мультимедийных технологий является развитие мышления, творческой активности, поисковых способностей студентов, а обязательным условием успеха – организация обучения на фоне положительного эмоционального настроения студентов относительно получаемого материала или получаемой информации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ершова Н.Г., Бекасова С.Н. Использование инновационных образовательных технологий в рамках компетентного подхода в вузе физической культуре // Культура физическая и спорт / Научно-методический журнал. 2012 № 1(37), С.36-37.
2. Магин В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий: дис. ... докт. пед. наук / В.А. Магин. – М.2006. – 390с.
3. Михайлова О.Б. Инновационный потенциал личности: диагностика и развитие. М.:Институт МИРБИС, 2012.стр. 97.
4. Печерская С.А. Теоретико-методологические основы готовности студентов к использованию информационных технологий: автореферат докт. психол. наук / С.А. Печерская. – Сочи. 2007. – 36с.

5. Рахимова А.Э. Роль компьютерных технологий в развитии социокультурной компетенции студентов / Интеграция образования, науки, культуры: Россия – Германия. – Самара: Изд-во СГПУ, 2008. – С. 313-317.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Иванова О.П. МБОУЛ №5, г.Елец, Липецкой обл.

Одной из главных проблем современного общества является гиподинамия, то есть низкая двигательная активность. Её последствием является повышение уровня заболеваний. Современные дети предпочитают вместо прогулки на свежем воздухе и занятия спортом телевизор и компьютер. Чтобы изменить положение необходимо с раннего возраста приобщать детей к занятиям в спортивном зале и подвижным играм.

Общеизвестно, что основным видом деятельности школьника является игра. Соответственно для успешного развития физических качеств, формирования навыков, необходимо как можно чаще применять игровые технологии (подвижные игры). Как показала практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальность в средней и старшей школе. Игровые технологии являются составной частью педагогических технологий.

Актуальностью применения игровой технологии является то, что в жизни детей игра выполняет важнейшие функции :

1. развлекательную (основная функция игры – развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);
2. коммуникативную: освоение диалектики общения;
3. самореализация в игре как на «полигоне человеческой практики»;
4. терапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
5. диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;
6. коррекционную: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;
7. межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социокультурных ценностей;
8. социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

Целью исследования стало создание с помощью игровой деятельности благоприятных условий для развития внимания, памяти, ориентации и самореализации учащихся начальных классов.

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий - урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам относятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы. При проведении подвижных игр на уроках физкультуры в зависимости от ситуации использовались в сочетании фронтальный и групповой методы, проводились игры с небольшим составом участников. В подвижных играх участникам приходилось исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки. В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения. Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Поэтому на уроках с одной стороны, регулировалась нагрузка, получаемая детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, - обеспечивалось проведение врачебного и педагогического контроля.

В ходе уроков стремились:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не падал и одновременно выполнялись поставленные задачи игры подбирались в соответствии с задачами урока. Так для развития быстроты, координации движений игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел». Для выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему». Для

закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину «Попрыгунчики - воробушки», «Зайцы в огороде «Лисы и куры». Для выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур». Для формирования умения расслабляться, развитие гибкости «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальное движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч».

Результатом применения игровой технологии на уроках стало следующее:

1. Умение учениками экономно выполнять двигательные действия во время игры
2. Адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.
3. Активное общение детей, установление контакта с одноклассниками во время игры.
4. На этапе ознакомления с новым движением, игры помогли избежать скованности и неправильного выполнения.
5. На этапе совершенствования движения, игры помогали, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, а с другой, познавать закономерности и логику движений действия.
6. Игры помогают в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях.
7. Игры вынуждают мыслить учащихся наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера.

ВЫВОДЫ. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

В связи с этим на уроках физической культуры рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры. Для организации интересного урока или весёлого мероприятия учителю необходимо познакомиться с основными видами игровых технологий. Продумать весь ход игры. Каждый урок физической культуры в школе дети называют уроком хорошего настроения, уроком творческого вдохновения и радости. Неподдельный интерес к этим урокам стимулирует у детей развитие волевых качеств, побуждает детей к творческому самовыражению. Важнейшей особенностью игровых технологий на уроках физкультуры является связь с другими предметами. Дети применяют на практике знания, полученные на уроке физкультуры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре.-2006год.
2. Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие.-2002г.
3. 365 развивающих игр/ Сост. Беляков Е.А.-1998.

О ПРЕИМУЩЕСТВАХ РАЗДЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Панченко Ю.А., Панченко Л.В.учитель физической культуры ,
МБОУ «Средняя общеобразовательная Озерская школа»,
Старооскольский городской округ, Белгородская область

«Все наши замыслы превращаются в прах,
если нет у ученика желания учиться»
В.А. Сухомлинский.

Раздельное обучение – практика обучения, в которой учащиеся мужского и женского пола обучаются не в смешанных, а в отдельных учебных подразделениях, или даже в разных учебных заведениях или учебно-воспитательных учреждениях. Чаще всего речь идёт о среднем образовании и о раздельном обучении мальчиков и девочек – об их обучении в отдельных классах и прежде всего – в

разных средних учебных заведениях. Соответственно, при такой системе существуют женские и мужские школы, пансионы или другие учреждения, предназначенные для учащихся только одного пола. Существуют доводы как «за», так и «против» подобной практики обучения.

Раздельное обучение существовало в разные периоды и существует сейчас в различных странах. Оно было широко распространено в начале XX века. (Материал из Википедии – свободной энциклопедии). До революции в России широко применялось раздельное обучение мальчиков и девочек. В то время существовало мнение, что разнополым детям нужны разные знания: так для мальчиков практиковалось изучение большего количества предметов для дальнейшего продолжения обучения, для девочек обучение строилось на изучении словесности, этикета, танцев и рукоделия – они готовились стать хозяйками и мамами. В дальнейшем, при Советской власти был принят лозунг « равенства полов», поэтому образование стало совместным и начало проводиться в смешанных классах. Так продолжалось до 1943 года, когда государство вновь вернулось к раздельному обучению. Причина проста: мальчики должны становиться защитниками Родины, девочки готовиться к материнству и труду на благо Отечества. При раздельном обучении все недостающее общение мальчики и девочки пополняли за пределами семьи и школы, поэтому в 1954 году было принято решение о возвращении к совместному обучению, где в объединенных классах под присмотром педагогов будет происходить общение полов.

В конце 20-го века, во времена не прекращающихся реформ образования в экспериментальном режиме в стране начали создавать классы раздельного обучения для мальчиков и девочек. Несмотря на то, что мнения экспертов об эффективности раздельного обучения разделились, сегодня в России около 700 школ практикуют создание разнополых классов.

Целый ряд российских психологов и педагогов занимались проблемой раздельного обучения (В.А. Геодакян, В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман, В.Ф. Базарный, И.С. Клецина). Среди сторонников раздельного обучения – врачи, психологи, генетики, педагоги. Их главный аргумент: мальчики и девочки развиваются по-разному – у них разные интересы, игры, пристрастия. Поэтому учить ребят лучше порознь, учитывая физические возможности, период полового созревания и психологию восприятия. Каковы же предпосылки разделять при обучении мальчиков и девочек?

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода [3]. Существенны различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. У девочек пубертатный период начинается между 9 и 14 годами, а заканчивается – между 14 и 18. Мальчики обычно развиваются и созревают позже и медленнее девочек. Индивидуальные особенности темпа полового созревания приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащихся 5-9 классов. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм обучения [3].

В этот период мальчики и девочки начинают стесняться друг друга, некоторые предпочитают лучше ничего не делать, чем сделать плохо и стать объектом насмешек.

Ощутимую пользу от раздельного обучения на уроках физической культуры получают в первую очередь средние и слабые ученики. Степень комфортности для них становится выше из-за пониженного внимания к себе окружающих. Не ощущая скованности дети быстрее осваивают сложную технику, увереннее идут на выполнение трудных элементов. Со временем их результаты приближаются к показателям сильных учеников.

Многие наблюдали такую картину: конец урока, игра – мальчики с удовольствием гоняют мяч, девочки предпочитают посидеть на скамейке или (еще того хуже) в раздевалке. В силу своего развития они уже не могут составить конкуренцию в игре противоположному полу, да и ребята не очень хотят брать их в свои команды. В этом возрасте мальчики и девочки развиваются по-разному, в разные периоды получают у них развитие и основные двигательные качества. Качественные особенности двигательной деятельности человека характеризуются ее быстротой, силой, длительностью, слаженностью отдельных частей движений в целостном двигательном акте [4].

В младшем школьном возрасте различия в силе между мальчиками и девочками хотя и имеются, но не очень значительные. Более выраженный прирост силы у мальчиков происходит с 11-12 лет. Максимальные показатели прыгучести достигаются у девочек к 13-15 годам, а у мальчиков - на два года позже. Объем и мощность работы мальчиков оказываются выше, чем у девочек, особенно с 13-14 лет. Работоспособность девочек при нагрузках анаэробной и анаэробно-аэробной направленности с 13-14 лет не повышается, у многих даже снижается. При отсутствии систематических занятий физическими, спортивными упражнениями и играми у многих школьников, особенно девочек, с 13-14 лет скоростные качества не только не улучшаются, но и регрессируют [3].

Наибольший прирост выносливости у мальчиков наблюдается в 13-14 лет, у девочек в 10-13 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин [4].

Ученые определили, что у девочек короче период вработываемости, а мальчики медленнее входят в работу. У мальчиков хорошо работает соревнование. Для девочек соревнование надо применять очень аккуратно, есть риск всех их перессорить.

Итак, мы имеем все предпосылки для раздельного обучения мальчиков и девочек на уроках физической культуры в период их обучения в основной школе, а как на практике осуществить этот процесс, не затрагивая учебный план и дополнительное финансирование? Для этого необходимо выполнить ряд условий:

- школа должна иметь в своей инфраструктуре два места для одновременного проведения уроков физической культуры (это могут быть два спортивных зала либо зал и пригодная площадка на улице - варианты школа может выбирать самостоятельно);

- заместитель директора, или человек, отвечающий за составление школьного расписания, должен быть готов составлять расписание, отталкиваясь от уроков физической культуры;

- в школе должно быть не менее двух учителей физической культуры, готовых работать только с мальчиками или только с девочками, планирование занятий делается под эти условия и места проведения занятий.

Далее механизм раздельного обучения довольно прост. Например, два пятых класса по расписанию приходят на урок физической культуры одновременно, только девочки обоих классов идут на урок к одному преподавателю в отведенное место для занятий, а мальчики - к другому. Места и темы занятий можно менять через урок, можно раз в неделю, месяц, четверть. Все зависит от условий и профессионализма учителей, тем более, что современная программа наделена вариативной частью обучения. То же самое делается в параллелях 6, 7, 8, 9 классов. Хорошо, если классов в параллели четное количество, а что делать, если нет? Варианта тут два - нечетный класс может стать альтернативным и при проведении мониторинга двигательной подготовленности результаты, полученные в этом классе, в сравнении с результатами классов с раздельным обучением покажут разницу и подтвердят или опровергнут необходимость раздельного обучения либо на раздельное обучение можно объединить учеников, например, пятого и шестого классов. Но преподавание в таких объединенных классах потребует еще большего мастерства от учителей, ведущих в них свой предмет. Однако такое объединение будет иметь и свои плюсы.

Теперь попробуем перечислить положительные моменты проведения раздельного обучения на уроках физической культуры:

- раздельное обучение позволяет учитывать все психические и физиологические особенности детей разного пола, дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр;

- никто никого не стесняется, команды или группы для выполнения определенных упражнений или игр формируются более равномерно, мальчики и девочки не комплексуют в бассейне, не боятся не справиться с заданием;

- прием контрольных нормативов упрощается;

- в учебном процессе можно планировать и проводить урок-соревнование т.к. в зале находятся ученики разных классов;

- внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюсные группы, у которых разные программы, можно индивидуализировать и разнообразить учебный процесс.

А теперь представьте более сложный вариант: четыре класса в параллели, четыре места для занятий, четыре учителя, четыре урока в сетке часов - вот где многообразие для творческого и качественного преподавания предмета.

Исторический опыт свидетельствует о том, что раздельное обучение полов не приносит особого вреда, если школа не является интернатом, а мальчики и девочки могут свободно общаться. Результаты школьного воспитания в большей степени зависят от личностей окружающих детей учителей. Слабый учитель не даст ничего хорошего ребёнку ни при совместном, ни при раздельном обучении.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анатомия человека / Под ред. В.И. Козлова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 463 с.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ООО «Фирма «ВАРИАНТ», 2005. - 583 с.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М.: Высшая школа, 1990. - 576 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Папина И.В., старший преподаватель
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая подготовленность, упражнение, исследование, нагрузка, тренажер, студент.

Анализ учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе во многом обуславливается успешностью использования методик применения тренажеров. Благодаря использованию

тренажеров становится возможным более эффективно развивать физические качества и совершенствовать физическую подготовленность студентов. Тренажерные устройства позволяют повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат студентов путем использования различных сочетаний упражнений динамического и статического характера при уступающем и преодолевающем режимах работы мышц с сохранением структуры движений основного упражнения. Значительный вклад в разработку теории и методики использования тренажерных устройств и других технических средств внесли И.П. Ратов (1976), Д.Н. Денискин (1972), В.С. Топчийн (1982), Т.П. Юшкевич (1987), В.Г. Алабин (1993), А.П. Перов (1989)[4]. Как показывают многочисленные исследования [1, 2, 3,], к моменту поступления молодых россиян в вузы состояние их здоровья таково, что ни о какой эффективной работе на производстве по окончании вуза не может быть и речи, если в процессе обучения никто не будет заниматься поддержкой хорошего состояния их здоровья.

Причинами снижения физической подготовленности студентов считают:

1. Уменьшение физических нагрузок.

2. Снижение, а порой и полное исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий и летних каникул.

Уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека. Поэтому уроки физической культуры, которые для основной массы студентов являются единственным средством увеличения двигательной активности, приобретают большую значимость для укрепления и сохранения здоровья молодого поколения. Студенты с более высоким уровнем двигательной активности, физической подготовленности и работоспособности отличаются лучшей способностью к мобилизации памяти, эмоциональной устойчивостью, большей уверенностью в своих действиях.

В последние годы здоровье студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению. К основным патологиям, отмечаемые у студентов, следует отнести нарушения остроты зрения, функций сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. С этой точки зрения чрезвычайно велика роль учебного предмета «физическая культура» в вузе как транслятора здорового образа жизни и тренажерных устройств и приспособлений как базовых инструментов формирования физических качеств студентов.

В настоящее время занятия физическими упражнениями с использованием тренажерной техники получили свое самое широкое распространение в связи с их благотворным влиянием на организм человека в целом. В ЛГТУ особое внимание уделяется занятиям на тренажере, разработанным профессором А.П.Перовым. На протяжении многих лет данный тренажер доказывает свою эффективность для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения на тренажерах оказывают разностороннее физиологическое воздействие на организм человека: укрепляют и развивают мышцы, улучшают кровообращение и обмен веществ, способствуют успешному поглощению кислорода организмом, а, следовательно, положительно воздействуют на двигательный центр и работу сердца. Благодаря применению тренажерной техники нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Под влиянием занятий на тренажерах объем и сила мышц возрастают, значительно увеличивается амплитуда движений в суставах. На нервную систему упражнения на тренажерных аппаратах могут воздействовать двояко: повышать возбудимость нервной системы или, наоборот, снимать нервно-эмоциональное возбуждение. Тренажеры позволяют целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы, выполнять

движения в различных плоскостях и направлениях, в динамическом и статистическом режимах, точно дозировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей человеческого организма.

Как показывает жизнь в высших учебных заведениях, спортивные комплексы, в том числе и ЛГТУ, начали оснащаться разнообразными тренажерными устройствами. Это говорит о том, что тренажерная техника находит свое широкое применение. В высших учебных заведениях студенты получили возможность повышать свой уровень физической подготовленности, укреплять здоровье как в процессе академических занятий по дисциплине «Физическая культура», так и самостоятельно.

Внедрение тренажерной техники в учебный процесс требует повышения образования студентов в области физической культуры, в частности по выполнению физических упражнений на тренажерных устройствах и аппаратах, исходя из целей, поставленных перед собой. Как показывают беседы со студентами, одно дело ознакомиться с инструкциями по

тренажерной технике, другое дело - научиться самостоятельно тренироваться и получить наиболее высокий эффект от этих занятий. Необходимо одновременно вести теоретическую подготовку студентов по методике работы на тренажерных устройствах.

Использование технических средств в физическом воспитании предъявляет высокие требования к преподавателю - он должен постоянно работать над собой, повышать свой профессиональный и научный уровень, работать творчески, следить за новостями научных исследований.

В методике работы с тренажерными устройствами преподаватель должен научить студентов, исходя из их индивидуальных особенностей, планировать физическую нагрузку, а также им самим целенаправленно корректировать нагрузки во время тренировочных занятий.

Благодаря использованию тренажеров становится возможным более эффективно развивать физические качества и совершенствовать техническую подготовленность студентов. Тренажерные устройства позволяют повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат студентов путем использования различных сочетаний упражнений динамического и статического характера при уступающем и преодолевающем режимах работы мышц с сохранением структуры движений основного упражнения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Перспективы использования тренажера для поддержания и реабилитации свойств мышечного аппарата у различных профессиональных и возрастных групп населения / И.Б. Козловская [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - N 3. - С. 18-20.
2. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменением их характеристик с использованием технических средств: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. - 1.1., 1972. - 45 с.
3. Ткачук А.П. Тренажерно-обучающие комплексы, виртуальное пространство и ожидаемый эффект их сочетанного применения в системе подготовки элитных спортсменов / Ткачук А.П. // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М.: 2001. - С. 117-121.
4. Ратов И.П. Концепция "искусственная управляющая среда", ее основные положения и перспективы использования // Научные труды 1995 года. - М.: ВНИИФК, 1996, т.1, с.129-148.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

профессор Перов А.П., старший преподаватель Барышева З.В.
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: общеразвивающие упражнения, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровье.

Анализ научно-методической литературы, практический опыт работы в вузе показывает, что в настоящее время значительная часть (22-25 %) студентов I курса имеют низкий уровень физического развития, физической подготовленности. Их отношение к занятиям физическими упражнениями различно и это по нашему мнению связано с практикой организации и проведения данного предмета в школе.

В одних школах занятия организованы на высоком методическом уровне, осуществляется всесторонний контроль за состоянием здоровья и физической подготовленности школьников. В других школах занятия проходят, обычно выполняя учебную программу по физическому воспитанию. В третьих школах отношение к занятиям по физическому воспитанию по остаточному принципу.

После окончания школьники поступают в вузы, создавая пеструю картину уровня физического развития, физической подготовленности, отношения к данным занятиям в новых условиях.

Проблемы организации занятий по физическому воспитанию возникают у преподавателей вузов со студентами I курса. Какие давать нагрузки, как формировать спортивный коллектив с учетом различного отношения студентов к предмету. Все эти мысли наталкивают на необходимость использования комплексного подхода в физическом воспитании студентов I курса.

Первым важным шагом является показать студентам положительное отношение к вопросам физического воспитания в университете, необходимость заниматься физическими упражнениями и их влияние на жизнедеятельность.

Физическая культура такой же обязательный предмет для студента, как и другие.

Требования к внешнему виду студента должны способствовать формированию общекультурных ценностей.

Для выравнивания уровня физического развития физической подготовленностью студентов I курса, по нашему мнению, целесообразным является использование общеразвивающих упражнений в больших объемах в разминке, захватывая основную часть занятия в первом семестре, продолжительностью до 30 минут.

Подбор общеразвивающих упражнений должен позволять выполнение упражнений практически всеми студентами, ограничивая только по количеству повторений с учетом заболеваемости. Общеразвивающие упражнения позволяют локально дозировать воздействие на развитие физических качеств, физического состояния студентов, способствует развитию координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах, укреплению мышечных групп, недостаточное развитие которых мешает овладению двигательными действиями.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц, облегчает приток крови к сердцу.

Выполнение упражнений в потоке при большом количестве студентов создает эмоциональный фон и показывает слаборазвитым студентам доступность выполнения заданий.

Недостатки выполнения упражнений необходимо обсуждать индивидуально с каждым студентом и выдавать им дополнительное домашнее задание. Сочетание учебных занятий с выполнением домашних заданий будет способствовать выравниванию уровня физического развития, физической подготовленности студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. В.И. Ильинич. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа. 1978. 141 с.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ОТРАСЛИ

Саввина Н.П., преподаватель

Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: компетентностный подход, компетентность, компетенция.

Процесс формирования компетентности обусловлен усилением профессиональной направленности подготовки специалистов; решениями Болонского процесса; реализацией основных положений концепции модернизации российского образования и новыми образовательными стандартами третьего поколения.

Различные научные школы считают, что компетентностный подход имеет своей целью раскрытие профессионального потенциала личностей на основе развивающихся обучаемости, самоопределения, самоактуализации, социализации и развития индивидуальности.

Основанием являются основные положения компетентностного подхода [2, с. 10]:

- целью образовательного процесса вуза является ориентация на развитие способности самостоятельного решения профессиональных проблем на основе полученного и усвоенного социального опыта (в том числе – и опыта взаимодействия);

- содержательное наполнение образовательных программ строится на основе дидактических принципов обучения, позволяющих освоить опыт деятельности и развивающей рефлексии;

- ситуативный выбор форм и методов ведения образовательного процесса, способствующих проявлению творческой самостоятельности обучающихся;

- мониторинг образованности студентов, формирующий оценку образовательных результатов.

Применение основ формирования профессиональной компетентности, в первую очередь сопряжена с содержательным наполнением термином «компетенция». Разные ученые и отдельные научные школы неоднозначно трактуют данное понятие. Например, А.Н. Дахин в содержании понятия делает акцент на мониторинг уровня развития личности в образовательном процессе [3 с. 136], Г.К. Селевко на полученный образовательный результат, позволяющий целенаправленно реализовывать профессиональные функции [4 с. 139], а А.В. Хуторской на внутриличностные характеристики, способствующие эффективной профессиональной деятельности [5 с. 31].

Исходя из изложенного, В.А. Черкасов разработал концепцию формирования профессионально важных качеств специалиста с высшим физкультурным образованием через компетентность, которую необходимо усилить в процессе вузовского образования: педагогическое творчество, педагогическое мастерство, педагогическое умение, инновационная деятельность [6]. Данный перечень, на наш взгляд, не является полным, поскольку в нем не учитывается социальная сущность профессиональной деятельности и мотивационные основы компетентности.

Актуальность формирования комплекса компетенций, которые будут востребованы современным обществом, определяет более детальное исследование структуры тенденций именно в высшем образовании в сфере физической культуры и спорта.

Проект Государственного образовательного стандарта третьего поколения предлагает нам следующее определение компетенции: «компетенция – способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области». При этом предполагается определение видов деятельности, среди которых: социально-личностная, общекультурная, общенаучная, инструментальная, профессиональная (педагогическая, исследовательская, социально-педагогическая), физкультурная (физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная).

Мы будем придерживаться следующего взгляда на определение компетенции и компетентности, высказанного Джоном Равеном [3]. Компетенция – совокупность необходимых специалисту знаний, умений, навыков и профессиональных личностных качеств, способствующих эффективному развитию как личности, так и профессии и позволяющих целенаправленно реализовывать профессиональные функции на основе личностного потенциала, формирующего и развивающего эффективный стиль профессиональной деятельности. Компетентность – характеристика уровня профессионального развития специалиста, при котором профессиональные проблемы стабильно разрешаются с максимальной эффективностью на основе наличия сформированных личностных профессиональных способностей эффективного решения изменяющихся и усложняющихся трудовых задач.

Таким образом, исходя из определений, данных Джоном Равеном [3], компетентность можно понимать как внешнюю характеристику, оценивать которую возможно по полученным трудовым результатам, а компетенцию – как развивающееся внутриличностное образование, на основе которого формируется индивидуальный стиль профессиональной деятельности.

Современная педагогическая наука представляет широкий спектр классификаций компетенций. Мы будем придерживаться следующей структуры классификаций (рис. 1).

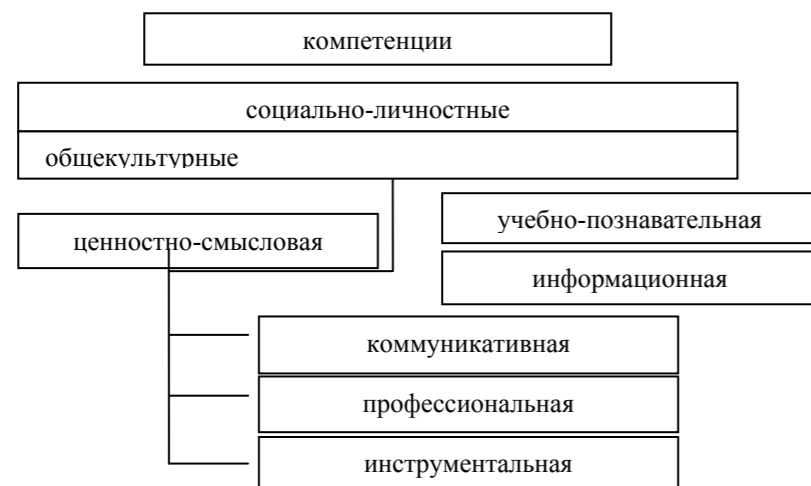


Рис. 1. Структура компетенций

Мы полагаем, что ключевое место в структуре компетенций отводится образованию социально-личностных компетенций. На них должны быть сформированы общекультурные и общенаучные компетенции, которые, в свою очередь, образуются из целостно-смысловой, учебно-познавательной и информационной компетенций. А они образуются из коммуникативной, профессиональной и инструментальной компетенций. Способ целеполаганий и реализация целей личностью, по нашему мнению, определяется этой структурой компетенций.

Принятие содержания компетентностного подхода педагогами вуза физкультурной отрасли, на наш взгляд, позволит реализовать более эффективный образовательный процесс.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дахин А.Н. Компетентность и компетентность: Сколько их у российского школьника? /А.Н. Дахин // Народное образование. № 4, 2004. С. 136-144.
2. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании /Е.О. Лебедев // Школьные технологии. № 5, 2004. С. 3-12.
3. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация /Дж.Равен. –м.: 2002. 396 с.
4. Селевко Г.К. Компетентность и их классификация / Г.К. Селевко//Народное образование. № 4, 2004. С. 138-144.
5. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования /А.В.Хуторской // Народное образование. № 2, 2003. С. 58-65.
6. Черкасов В.А. Концепция формирования профессионально важных качеств специалиста на факультете физической культуры и безопасности современного вуза./В.А. Черкасов, В.Г. Макаренко// Теория и практика физической культуры. № 10, 2002. С. 69.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ» НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Смирнова Е.Ю., к.п.н., доцент ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профессиональная предрасположенность, психогометрия менеджера.

ВВЕДЕНИЕ. В условиях перехода к рыночной экономике развивается новая система управления сферой физической культурой и спортом. Одной из главных фигур в этом процессе стал специалист, обладающий глубокими и обширными знаниями в области современного менеджмента (1).

С началом активного внедрения культурной и гуманистической концепций формирования личности менеджера проведены исследования по изучению отдельных сторон его культуры: методологической; нравственно-этической; коммуникативной; технологической, субъектного развития и саморазвития личности менеджера, в процессе осуществляемой им профессионально-ориентированной деятельности (2). Анализ практики подготовки будущих менеджеров показал, что формирование их готовности к профессиональной деятельности связывается чаще всего с введением дополнительных, в том числе интегративных спецкурсов.

Актуальность данной темы состоит в том, что высокий профессиональный уровень требует значительной общей, а в большинстве случаев специфической подготовленности.

Профессиональная психофизиологическая готовность выпускников вузов, в том числе менеджеров, базируется на высокой работоспособности, своевременной адаптации к объему и интенсивности труда, способности к полному восстановлению (3).

В связи с этим возникает необходимость в изучении профессиональной предрасположенности будущих менеджеров по физической культуре и спорту и разработке содержательной и процессуальной структуры в целостном педагогическом процессе высшего педагогического учебного заведения.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – студенты (I-IV) специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и направления «Спортивный менеджмент».

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – профессиональная предрасположенность студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте».

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: изучить профессиональную предрасположенность студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» на разных этапах процесса обучения.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Исследовать коммуникативные и организаторские склонности студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и профиля «Спортивный менеджмент» на разных этапах процесса обучения.

2. Выявить уровни готовности студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и профиля «Спортивный менеджмент» к профессиональной деятельности на разных этапах процесса обучения.

3. Определить направленность личности специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и направления «Спортивный менеджмент».

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщения литературных источников, тестирование, оценка профессиональной подготовленности (предрасположенности).

Исследования осуществлялось с помощью тестов: тест – опросник «Коммуникативные и организаторские склонности, «Определение способностей к профессии менеджера», «Психогометрия менеджера» (4).

Исследование проводилось на базе МБОУ ВПО «ВЛГАФК» в три этапа. В исследовании приняли участие студенты (I-IV) специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и направления «Спортивный менеджмент».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Очень низкий уровень коммуникативных и организаторских склонностей не выявлен ни на одном из курсов студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и направления «Спортивный менеджмент» (табл. 1).

Низкий уровень коммуникативных и организаторских склонностей обнаружен на II курсе у 83%, на IV курсе - 14 % студентов, т.е. они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. Имеют трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переносят обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельного решения.

Таблица 1. Коммуникативные и организаторские склонности студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте»

Тест	Уровни	Курс			
		I курс	II курс	III курс	IV курс
Коммуникативные и организаторские склонности	Очень низкий 1 - 4	-	-	-	-
	Низкий 5 - 8	40%	83,3%	-	14%
	Средний 9 - 12	20%	16,7%	14%	28%
	Высокий 13 - 16	20%	-	57%	43%
	Высший 17 - 20	20%	-	14%	14%

На II, III и IV курсах обнаружен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Студенты стремятся к контактам с людьми и отстаивают свое мнение, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется воспитательная работа по формированию и развитию качеств личности.

Высокий уровень коммуникативных и организаторских склонностей обнаружен у студентов на III и IV курсов. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень на III и IV курсах 14% - свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия, настойчивы и одержимы в деятельности.

На II курсе высокий и высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей не выявлен. На III курсе не выявлен низкий уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

Исследования, направленные на изучение способностей к профессии менеджер обнаруживают высокий и средний уровни (табл. 2).

Таблица 2. Определение способностей к профессии менеджера студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте»

Тест	Уровни	Курс		
		II курс	III курс	IV курс
Определение способностей к профессии менеджер	Высокий (200 - 140)	67%	43%	43%
	Средний (139 - 70)	33%	57%	57%
	Низкий (69 - 60)	-	-	-

Низкий уровень определения способностей к профессии менеджера не выявлен.

Высокий уровень способностей показали студенты на II курсе - 67 %, на III-ем и IV-ом курсе - 43 %. Обучаемые имеют все возможности достичь успеха как менеджеры. Удачно сбалансированы инстинкт и разум, частная и общественная жизнь, размышления и действия.

Средний уровень способностей показали на II курсе он составил 33%, на III и IV курсах - 57%. Можно констатировать, что студенты располагают необходимыми качествами для того, чтобы утвердиться в обществе как преуспевающий менеджер. Однако должны контролировать себя и не позволять подсознательным конфликтам влиять на свою деятельность.

Самый высокий уровень способностей к профессии менеджера, показали студенты II курса – 67%. В таб. 3 представлены результаты исследования психометрии менеджера.

Таблица 3. Психометрия студента специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте»

Тест	Психометрические фигуры	Курс		
		II курс	III курс	IV курс
Психометрия менеджера	Квадрат	50%	28%	14%
	Треугольник	17%	28%	14%
	Круг	-	28%	14%
	Прямоугольник	33%	14%	43%
	Зигзаг	-	-	14%

Исследования профнаправленности личности представлен в таб.3. студенты III курса - 28% студенты IV курса - 14 % выдвигают на первое место геометрическую фигуру «круг».

Данная фигура означает символ гармонии. У людей данного типа доминирует правое полушарие мозга, они способны проникать в эмоциональную сферу подчиненных, друзей, людей своего круга. Слабыми сторонами является то, что преобладает пассивистские, альтруистические установки управленческого поведения; страдают «самоистязанием», ориентированы на субъективные факторы (чувства, оценки, ценности); недостаточно заботятся о сохранении управленческой власти;

К геометрической фигуре «треугольник» относят себя 16% на II, 28% на III, 14% на IV курсах. Люди данного типа – лидеры, они энергичны, неустойчивы, креативны. Функционально преобладает лево-полушарная мозговая деятельность. Цель их деятельности – достижение определенной цели. Слабыми сторонами является, то, что: не умеют признавать свои ошибки и менять свои решения; часто категоричны и нетерпимы к возражениям; нарушают моральные нормы отношений;

К геометрической фигуре «квадрат» относят себя 50% обучающихся на II курсе, 28% на III курсе, 14% на IV курсе. Люди данного типа неустойчивые труженики. С точки зрения мозговой асимметрии более функционально левое полушарие мозга, старательны, рьяны, эрудиты в своей области. Слабыми сторонами являются: избыточное пристрастие к деталям, пустякам, которые не определяют сути управления; имеют большую потребность в аналитической, уточняющей информации; неспособны к риску; склонность в откладыванию в принятии важных решений; неспособность в принятии решений при отсутствии достаточной информации;

К геометрической фигуре «прямоугольник» относят себя 33 % обучающихся на II курсе, 14 % на III, 43% на IV курсах. Люди данного типа не удовлетворены существующим состоянием жизни, всегда в поисках лучшего. Постоянно нуждаются в позитивном общении, открыты, доверчивы, наивны. Слабыми сторонами является, то, что часто меняется настроение в течение дня; недостаточное оценивание себя, постоянно создают себе проблемы;

Геометрическую фигуру «зигзаг» выбрали на IV курсе 14% обучающихся. Люди данного типа – креативные, творческие, уникальные личности. Функционирует правополушарный тип мозговой деятельности. Мышление образное, гармонирует с эмоциональной окраской. В управленческой деятельности нетерпимы к рамкам и шаблонам. Слабыми сторонами является, то, что: люди данного типа неустойчивы, экспрессивны; нетерпимы по отношению к внешним советам.

ВЫВОДЫ:

1. Изучение уровня коммуникативных и организаторских склонностей показал, что только на III и IV курсах эти склонности находятся на высоком и высшем уровнях. Это говорит о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности, об умении принимать решения в трудной, нестандартной ситуации, проявлять инициативу в общении.

На II курсе коммуникативные и организаторские склонности находятся на низком уровне, следовательно, студенты не стремятся к общению, имеют трудности в установлении контактов с людьми, не отстаивают своего мнения.

Средний уровень показали на II-ом курсе - 16 %, на III-ем курсе - 14 %, на IV-ом - 28%, следовательно, обучаемые стремятся к контактам с людьми, но их склонности не отличаются высокой устойчивостью.

2. Исследование предрасположенности к профессии менеджера, выявили высокие и средние результаты. Студенты имеют все необходимые качества для того чтобы утвердиться как менеджеры, однако должны контролировать себя и не позволять конфликтам влиять на свою деятельность. Самый высокий результат показали студенты II курса, они имеют все возможности достичь успеха как менеджеры. Низкий результат предрасположенности к профессии менеджера не выявлен.

3. Направленность личности и особенности поведения на II курсе выявили, что более 50 % студентов, являются неустойчивыми тружениками, старательны, рьяны, но неспособны к риску, не могут принимать решения в отсутствие достоверной информации.

На III курсе 28% студентов энергичны, являются лидерами, креативны. Их деятельность направлена на достижение определенной цели, но они не умеют признавать свои ошибки и менять свои решения. На IV курсе 43% обучаемых недовольны состоянием своей жизни, всегда в поисках лучшего, постоянно создают себе проблемы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Обобщение литературных источников, педагогического опыта, данные наших исследований позволяют, рекомендовать использовать в учебном процессе на I курсе профессиограммы, в которой учитывались бы профессиональные качества необходимые специалисту в области спортивного менеджмента и на их основе использовать в процессе обучения дополнительные средства и формы оказывающие влияния на развитие профессиональных качеств студентов специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте» и профиля «Спортивный менеджмент».

Необходимо создавать организационно-педагогические условия на каждом этапе развития организационно-коммуникативной профессиональной готовности для достижения качественных изменений, применять системы междисциплинарных профориентационных проектов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губина Е.М. Комплексная методика подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры: монография / Е.М. Губина. – Саратов: кубик, 2010. – 138 с.
2. Звалинская Н.Н. Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту: Учеб. пособие / Н.Н. Звалинская, В.И. Маслов. – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 112 с.
3. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. – Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие. 4 – е изд., стер. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – 408 с.
4. Крыжко В.В., Павлютенков Е.М. Психология в практике менеджера образования - СПб.: КАРО, 2001.- С. 90-95.

ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Спирин В.К., д.п.н., Буравцева А.Г., Панкова Э.В.

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки

Планирование предполагает предвидение развертывания педагогического процесса во времени на основе ряда общеметодических (дидактических) и специальных принципов, отражающих закономерности обучения двигательным действиям и стимулируемого развития двигательных качеств. Прогнозируя эффект упражнений необходимо осознавать, что он определяется не только видом и параметрами самих упражнений, но и условиями их выполнения. Внешне одно и то же упражнение может дать различный эффект, который зависит от состояния занимающихся, уровня предварительной готовности их к выполнению задания, условий проведения занятий и т.п. При проектировании каждого урока важно формулировать задачи в конкретно-предметной форме с указанием количественных показателей их выполнения с определением необходимых пространственных, скоростных, силовых параметров движений, величины функциональных сдвигов, необходимых для достижения тренировочного эффекта и т.д.[3]. Очевидно, что чем крупнее намеченный масштаб времени, тем труднее предвидеть в отставленном временном интервале, какими будут черты планируемого процесса значимые для обеспечения требуемой кумуляции воспитательных, обучающих и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями. Когда поурочный годовой материал фиксируется на уровне конкретных двигательных действий, то какие

основания имеются у педагога полагать, что внесенные в начале учебного года двигательные задания, распределенные, например, в 51 уроке соответствующего временного интервала обеспечат требуемый следовой эффект в рамках отдельного занятия. Анализ доступной нам литературе показывает, что планируемый по вышеуказанной схеме учебный материал физкультурной деятельности школьников на относительно большие отрезки времени вступает в противоречие с чертами планируемого материала конкретного временного интервала. Разрешению указанного противоречия посвящена данная работа. Учащимся должна быть предложена система занятий двигательной (физкультурной) деятельностью в соответствии с общеметодическими принципами и принципами, выражающими специфические закономерности построения физического воспитания, направленная на развитие двигательных способностей, формирования специальных физкультурных знаний и осознанной потребности к физкультурным занятиям. Указанная система наиболее разработана в технологии спортивной тренировки [1,2, 4, 5].

Цель исследования – разработать технологию планирования урочного материала по предмету «Физическая культура», позволяющую построить систему занятий обеспечивающих рациональную сумму воспитательных, обучающих и развивающих эффектов как внутри урока, так и в повторяющейся последовательности занятий.

Технология разработки. Планирование необходимо начинать с предвидения целевого результата, соотнесенного с Требованиями Государственного стандарта, которые устанавливают минимальное содержание образования, одновременно, являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного материала. В качестве основных целевых результатов (*перспективное планирование*) процесса физкультурной активности школьников следует намечать результаты освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» по окончании начального общего образования по физической культуре, основного общего образования по физической культуре, среднего (полного) образования по физической культуре. Примерное распределение программного материала начального общего образования по физической культуре в таблице 1 представлено для случая, когда учебное содержание по предмету «Физическая культура» организуется на основе углубленного изучения вида спорта.

Таблица 1. Примерное распределение программного материала по предмету «Физическая культура» начального общего образования по физической культуре в учебных часах по годам обучения (*долгосрочно перспективное планирование*)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			
		Класс			
		I	II	III	IV
A	Основы знаний о физической культуре	5	6	6	6
1.	Правила поведения на занятиях физической культурой.	1	1	1	1
2.	Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и психофизического развития человека.	1	1	1	1
3.	Методика выполнения упражнений в малых формах занятий физическими упражнениями.	3	4	4	4
B	Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности	80	79	79	79
1.	Строевые упражнения, организующие команды. ОРУ с предметами и без предметов для развития двигательных качеств, формирования осанки.	10	7	6	5
2.	Жизненно важные локомоции и элементы двигательных действий из базовых видов спорта.	20	18	18	18
3.	Простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы ритмической гимнастики и танцев.	10	7	6	6
4.	Упражнения, направленные на систематическое формирование основ техники избранного вида спорта с включением элементов физической, технико-тактической, теоретической и психофизической подготовки.	37	44	46	47
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3	3	3	3
B	Формирование потребности в использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	9	9	9	9
1.	Формирование умения организации и проведения оздоровительных процедур, личной гигиены, потребности к здоровому образу жизни	3	3	4	4
2.	Формирование умения самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.	4	4	4	4
3.	Формирование умения измерения индивидуальных показателей физического развития	2	2	1	1
IV	Резервное время учителя	8	8	8	8
V	Всего	102	102	102	102
VI	Оценка эффективности освоения учебного материала осуществляется по четырем базовым положениям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».				

Примечание. Упражнения, направленные на систематическое формирование основ техники избранного вида спорта с включением элементов физической, технико-тактической, теоретической и психофизической подготовки необходимо конкретизировать, представить их перечень с указанием порядкового номера и распределить по годам обучения.

В условиях школьного физического воспитания модель занятий физическими упражнениями на базе углубленного изучения вида спорта позволяет методически грамотно сгруппировать программный материал, распределив его по основным разделам учебно-воспитательного процесса и обеспечить кумуляцию обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями [4, 5]. Указанные разделы соотносятся между собой и в совокупности стимулируют развитие двигательных способностей, формируют у школьников осознанную потребность к физкультурным занятиям, методические умения и навыки самостоятельной организации различных форм занятий физическими упражнениями.

По отношению к целевым результатам четвертные или годовые поурочные разработки рассматриваются в качестве ограниченно целевых (*этапное планирование*). Фрагмент распределения урочного материала в рамках учебного года представлен в таблице 2. Разделы: «Основы знаний о физической культуре», «Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Формирования навыков здорового образа жизни» обозначаются соответственно – А, Б, В, а темы имеют порядковый номер. Если в графу, относящуюся к конкретному уроку, вносится А,1, это означает что планируются вопросы из раздела А (Основы знаний о физической культуре) по теме, имеющий порядковый номер 1. Б,2 означает раздел «Виды и способы двигательной (физкультурной) деятельности», тема с порядковым номером 2. В,2 – раздел «Формирование потребности в использовании приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни», тема с порядковым номером 2. Планирование материала занятий осуществляется в виде систематизированного перечня двигательных действий и объема знаний, подлежащих освоению в процессе физического воспитания с учетом материально-технических условий, этапа обучения двигательному действию, готовности занимающихся их выполнить и особенностям воздействия на организм занимающихся применительно к конкретным условиям, достаточным для получения требуемого кумулятивного эффекта (табл. 2).

Таблица 2. Фрагмент примерного годового поурочного планирования учебного материала (*этапное планирование*)

№ п\п	Распределение во времени													
	1 четверть													
	Номера циклов													
	1							2						
	Номера уроков													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	A,1	A,1	A,2	A,2	A,1	A,1	A,2	A,3	A,1	A,2	A,2	A,3	A,3	A,2;
2	A,2	A,2	B,1	B,1	A,3	B,1	A,3	B,1	B,1	B,2	B,1	B,2	B,2	B,1;
3	B,1	B,1	B,2	B,2	B,2	B,2	B,1	B,2	B,4	B,4	B,4	B,4	B,3	B,3;
и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.	т.
д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.	д.

Вместе с тем, как бы тщательно не разрабатывалось *этапное планирование*, всегда будут отступления от первоначального замысла, слишком много переменных приходится учитывать, в соответствии с которыми педагог вынужден вносить соответствующие коррективы. Разрешением данной проблемной ситуации является разработка в рамках перспективы получения этапного результата завершеного малого цикла занятий, в котором учебный процесс физкультурной активности школьников планируется адекватно конкретным условиям проведения занятий в относительно небольшом временном масштабе (*оперативно текущее планирование*). Циклическое построение занятий определяет возможность на основе принципов непрерывности и постепенности организации занятий физической культурой обеспечить кумуляцию воспитательных, обучающих и тренирующих эффектов в соответствии с конкретными особенностями планируемого процесса. Оперативно текущее планирование в конкретном случае охватывает временной период две недели (6 уроков). Продолжительность малого цикла может быть и иной, во многом это зависит от решаемых задач, уровня подготовленности, возраста, места в организации учебно-воспитательного процесса. Указанный временной период (6 уроков) позволяет провести некоторую, относительно завершённую серию занятий, с выявлением особенностей кумулятивных эффектов по решению поставленных задач. Логически определяющая роль малого цикла в комплексе по освоению Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» заключается в выработке планируемого процесса в расчете на ближайшее время с сохранением перспективы решения основных целевых результатов.

Циклическое построение занятий направлено на решение взаимообусловленных задач соотнесенных с

этапной целью, которые являются практическими установками к действию при проектировании урочного материала малого цикла с выработкой его целостной модели, фиксируемой обычно в форме плана-конспекта. Проектирование цикла (*оперативно текущее планирование*) соотносится с логикой последовательной конкретизации долговременных задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, стимулируемого развития двигательных качеств и формирования специфических физкультурных знаний привязанных к конкретным условиям их реализации для внесения некоторого частичного вклада в осуществление этапной цели. Постановка задач и содержательное наполнение урочных занятий следующего цикла конструируется с учетом достигнутых результатов в предшествующем цикле в соответствии с принципами непрерывности и постепенности в освоении каждой очередной части учебного материала, что делает этот процесс целостным и перманентно упорядоченным. Важно при этом выразить задачи в предметно-конкретной форме, вплоть до наметки количественных показателей их выполнения в пределах данного урока, поскольку направляющая роль задач, как практических установок, в действительности прямо зависит от степени их конкретности. Переход от решения одной (одних) образовательной задачи технического характера к другой (другим) осуществляется на основе последовательного использования положительного переноса двигательных умений и навыков после формирования необходимой готовности занимающихся к выполнению этих двигательных действий и достижения требуемого уровня технически правильного выполнения ранее разучиваемых физических упражнений.

Домашние задания составляются с учетом содержания урочного материала, соответствуют логике построения процесса воспитания и обучения и ориентируют учащихся на активное включение в самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Их использование в учебном процессе с последующим контролем выполнения в значительной степени определяет успешность освоения школьниками основ образования по физической культуре. Они являются своеобразным каналом внедрения физической культуры в быт каждого ребенка. Поэтому в рамках урока физической культуры необходимо разъяснять их содержание и находить место и время для проверки домашних заданий.

Кумулятивная основа учебного материала циклов построена по принципу «расширяющей спирали, когда одна и та же мыслительная операция или двигательное действие отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется за счет обогащения новыми компонентами на основе углубленной проработки каждого двигательного действия». Такой подход, позволяет учителю обеспечить рациональную суммацию воспитательных, обучающих и развивающих эффектов как внутри урока, так и в повторяющейся последовательности занятий, оказать разностороннее воздействие на школьников и в плане физического развития, и в познавательном отношении. Задачи стимулируемого развития двигательных качеств реализуются методом сопряженного воздействия с учетом направленности развития моторики конкретного ребенка.

Заключение. Планирование необходимо начинать с предвидения целевого результата, соотнесенного с Требованиями Государственного стандарта, которые устанавливают минимальное содержание образования и, одновременно, являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного материала. Целесообразная последовательность содержания разделов и тем должна обеспечивать максимально возможную кумуляцию от выполняемых заданий как внутри отдельного занятия, так между уроками и циклами, построить педагогическую деятельность в соответствии с принципами, выражающими специфические закономерности построения физического воспитания. А это возможно в случае, если планируемый процесс осуществляется в трех временных масштабах: 1) больших, охватывающих долговременные стадии планируемого процесса; 2) средних, намечающих менее продолжительные его этапы; 3) относительно малых, краткосрочных. Совокупность перспективного или долгосрочно перспективного, этапного и оперативно текущего планирования позволяет обеспечивать методически грамотную организацию физкультурной активности учащихся в расчете на ближайшее время, при условии постоянного нахождения ее в русле перспективы получения заданного целевого результата, что делает этот процесс целостным и перманентно упорядоченным.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
2. Лубышева Л.И. Л.И. Спортивная культура в школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
4. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 87с.
5. Спирин В.К. Индивидуализированная спортивно ориентированная технология физического воспитания школьников /В.К. Спирин, Н.Н. Чесноков // Оздоровительная технология в системе физического воспитания: учеб. пособие (под ред. В.Г. Никитушкина, Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2013. – С. 104-137.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Туревский И.М., д.п.н., профессор, Старостин С.М., магистрант педагогики
ФГБУ ВПО «ТГПУ им. Л.Н.Голостого», г. Тула

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура (ФК), квалификационная характеристика, научно-методическая деятельность, магистрант, компетенции, психофизические, личностные качества, социальные данные, индекс здоровья, магистерские диссертации.

ВВЕДЕНИЕ. Двухуровневое образование, новое поколение государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» предусматривает для магистрантов ряд новых дисциплин предметной подготовки. К таковым относятся: «Современные проблемы науки и образования», «История и методология физической культуры и спорта», «Новые физкультурно-спортивные виды», «Акмеология» и др. Включение этих дисциплин в учебные планы направлено на совершенствование процесса профессиональной подготовки будущих специалистов в системе второго уровня университетского образования.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Новые учебные планы и квалификационная характеристика магистров по специальности 050100 – «Педагогическое образование» с профилем «Физическая культура» предъявляют повышенные требования к их профессиональной подготовке. Они должны понимать основные научные проблемы и перспективы развития областей знаний, соответствующих специальной подготовке, их взаимосвязь со смежными областями; должны иметь представление об основах информационно-технологического обеспечения образования, науки и техники; понимать интеграционные процессы наука-производство, наука-образование, междисциплинарные связи в учебном процессе.

Объединить все это в единое образовательное пространство может такая дисциплина учебного плана факультета физической культуры (ФФК) как «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» (ОНМД).

Грамотно поставленная научно-исследовательская работа магистров позволяет решать как минимум три задачи высшего образования:

- вооружает будущего специалиста умением уточнять (углублять) имеющиеся знания в области теории и методики физической культуры, педагогики, психологии, медико-биологических и спортивных дисциплин;
- интегрирует содержание отдельных дисциплин учебного плана;
- нивелирует издержки образования, построенного на репродуктивной основе, и придает ему деятельностный, творческий характер.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Показать интегративный характер дисциплины, сформировать систематические знания в области основ научно-методической деятельности магистров в области физической культуры и спорта.

МЕТОДИКА И МЕСТО дисциплины в структуре образовательной программы магистратуры. Дисциплина ОНМД относится к вариативной части профессионального цикла (3.2.14). Логика обучения включает: знания уровня своего физического состояния, специальную терминологию, основы методологии в области ФК и спорте, методики исследований в физическом воспитании, планирование, подготовка и защита магистерской диссертации.

Содержательно-методическая основа взаимосвязана с другими частями образовательной программы: проблемы науки и образования, методология ТМФК, предметами медико-биологического цикла, спортивно-педагогические дисциплины.

«Входные» знания, умения и готовность магистрантов, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей) проверяются на вступительном тестировании.

Знать терминологию и строение организма из области анатомии и физиологии человека, теории физической культуры, упражнения спортивно-педагогических дисциплин, владение компьютерными технологиями на уровне программы бакалавра.

Уметь и быть готовым определять физическое развитие и физическую подготовленность человека, его психофизические качества, заниматься научно-исследовательской работой.

Теоретические дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее – методика физической культуры, подготовка курсовых проектов и ВКР, психология и физиология ФК и др.

Компетенции магистрантов, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих специальных компетенций:

- владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);

- способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (СК-2);

- готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3);

- способен оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

В результате освоения дисциплины магистр должен:

знать методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте; основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

уметь организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

владеть информацией об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Вместе с тем во многих ФФК на пути овладения секретами научно-исследовательской работы возникают объективные трудности. Они обусловлены тем, что не всеми преподавателями в полной мере осознаются перечисленные уникальные возможности науки, как деятельности. Не меньший урон в подготовке специалистов наносит незнание технологии получения новых знаний.

На ФФК ТГПУ им. Л.Н. Толстого делается попытка усилить самостоятельную работу студентов посредством включения их в научно-методическую деятельность. На первом этапе повысилось качество профессорско-преподавательского состава. В настоящее время 4 профессора и 15 доцентов и кандидатов наук направляют преподавание своих дисциплин на совершенствование процесса профессиональной подготовки магистрантов, соединяя в системе университетского образования учебно-воспитательную и научно-методическую деятельность.

Непосредственное преподавание дисциплины ОНМД начинается с I курса магистратуры. Программа, разработанная на ФФК, предусматривает изучение методологических основ НИРС, что позволило наметить стратегические цели исследований на весь период обучения.

Формирование противоречий и проблем, объектов и предметов, целей и задач, гипотез, методов и средств исследования физической культуры человека происходит во взаимосвязи теории с практикой, что определило необходимость разработки нового подхода в физическом воспитании. Магистранты учитывают возрастные закономерности и региональные особенности структуры взаимосвязей психофизических способностей,

Таблица 1. Показатели тестирования психомоторной сферы магистрантов гр.1.А ФФК

№	Наименование тестов	Ед. из.	ФИО студентов																				
			Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М	Р	М									
1	i – Брока	ус																					
2	i – Каупа	ус																					
3	i – Скибински	ус																					
4	ИФИ	ус																					
5	Состояния мышц	см																					
6	Гибкость позвоночника	см																					
7	Общая гибкость	см																					
8	Сила кисти	кг																					
9	Становая сила	кг																					
10	Скрыт. период простой реакции	мс																					
11	Скрыт. период сложной реакции	мс																					
12	Быстрота одиночного движения	мс																					
13	Теппинг-тест за 30 сек.	кол																					
14	Бег 20 м	с																					
15	Силовая выносливость	кол																					

16	Общая ловкость	см																					
17	Пространственная ориентиров.	см																					
18	Беговой тест	с																					
19	Ручная ловкость	с																					
20	Ручная ловкость–ловля монеты	кол																					
21	Временная чувствительность	с																					
22	Силовая чувствительность	кг																					
23	Пространственная чувствит.	см																					
24	Восст.пульса после нагрузки	м,с																					
25	Окружность грудной клетки	см																					
26	Толщина жирового слоя	см																					
27	Оперативное мышление	с																					
28	Распределение внимания	град																					

Примечание: Р – показанный результат; М – место (ранг) испытуемого в группе по этому показателю.

Влияние психолого-педагогических условий на развитие различных сторон личности.

Особое внимание уделяется творческому изучению различных методов исследования, в том числе и с использованием компьютерных технологий. В начале курса магистранты формируют таблицу и по мере прохождения материала заполняют ее на практических занятиях (табл.1).

Продолжение работы над полученным эмпирическим материалом продолжается на лабораторных занятиях. После статистической обработки материала (как правило, с помощью компьютерных программ «Statistika», «Stat Graf» и др. или вручную) формируется новая таблица.

Таблица 2. Сравнительные данные показателей психомоторной сферы магистрантов I курса разных факультетов

№ теста	Группа А		Группа Б		Группа В		Достоверность, t																
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	А – Б		А – В		Б – В												
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m	М	Ж	М	Ж	М	Ж											
1																							
2																							
3																							

Примечание: М – средний показатель в группе; m – ошибка средней.

На лабораторных занятиях продолжается самостоятельная работа над таблицами. Одни студенты рассчитывают средние показатели и их ошибки, другие – достоверность различий показателей тестирования между группами, третьи – коэффициенты корреляций между различными свойствами (качествами) магистрантов различных модулей. Каждый студент, рассчитывая коэффициенты корреляции и достоверность различий между групповыми показателями, дает педагогическую оценку и логику полученных математических параметров.

Магистранты используют получаемые результаты научно-методической деятельности на практике в спортивно-педагогических и теоретических дисциплинах.

К примеру, бригада магистрантов ФФК ТГПУ им. Л.Н. Толстого в течение 2012 – 2013 гг. проводили исследование психофизических и личностных качеств бакалавров и студентов разных специальностей и пришли к выводу, что социальные данные (место жительства, происхождение, семья, тип школы) положительно взаимосвязаны с индексом здоровья, физическим самочувствием, самооценкой и успеваемостью по психолого-педагогическим дисциплинам. Студенты, закончившие инновационные школы, имеют низкие показатели по физической подготовленности. Выпускники сельских школ – низкую самооценку, оценку сокурсников и удовлетворительную успеваемость

Показатели физической подготовленности тесно взаимосвязаны с физическим самочувствием, самооценкой и оценкой сверстников. Остальные показатели социокультурного здоровья (душевное благополучие, социальное здоровье и др.) имеют положительные взаимосвязи с составляющими интро-диагностики и успеваемостью; отрицательные с результатами экстра-диагностики.

Студенты с высоким уровнем душевного благополучия имеют низкие показатели самооценки и успеваемости в предметном блоке специальности (R = -0,7 при p<0,01). Личностные установки студентов (такие свойства как авторитаризм, демократизм, либерализм) имеют взаимосвязи с некоторыми показателями экстра-диагностики.

Прохождение курса ОНМД в физической культуре и спорте помогает магистрантам ФФК продумать стратегию дальнейшей самостоятельной работы по сбору теоретического и эмпирического материала для написания магистерских диссертаций.

Как правило, промежуточные работы магистрантов ФФК по педагогике или психологии, методологии и методике физического воспитания или дисциплинам медико-биологического блока, базовым и нетрадиционным видам спорта отражают с разных сторон одну проблему или направление. В этом случае основная масса магистрантов узнают методы организации и проведения НИР, применяют навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Эти магистры, как правило (80%), готовят и отлично защищают комплексную, научную по характеру диссертацию.

Выводы. Полученные данные позволяют в какой-то мере решать проблему нахождения оптимальных механизмов самореализации студента-магистранта как биосоциальной системы в индивидуальной траектории обучения.

В настоящее время подготовка квалификационной работы на ФФК из средства развития творческих способностей отдельных одаренных магистрантов превращается в средство повышения качества подготовки всех специалистов с высшим физкультурным образованием, приобретает массовый характер. Отличные и хорошие оценки при защите квалификационных работ, отсутствие рекламаций на работающих выпускников факультета говорит о высокой эффективности преподавания дисциплин предметной подготовки, интегрированных в основах научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов педвузов. – М.: Академия, 2010. – 264 с.
2. Туревский И.М., Фролов А.Ю. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте: Учебно-методическое пособие. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2012. - 67 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2010. - 480 с.
5. Загвязинский В.И., Атаханов Р.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2010. – 208 с.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- <http://www.infosport.ru/tpfk>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
<http://www.shkola-press.ru>
<http://www.geocites.com>
<http://www.gpntb.ru>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Федорова Т.Ю., МГУПС (МИИТ) г. Москва

Современное общество требует, чтобы каждый его член корректно относился к своему здоровью и другим физическим качествам и способностям, понимал их важное социальное и личное значение, освоил соответствующие знания и умения, позволяющие ему целенаправленно воздействовать на имеющиеся отклонения в физическом развитии, чтобы была потребность в физическом совершенствовании, не только рационально, но просто жизненно важно для сохранения нации. Только на такой основе может быть сформирована физическая культура как один из аспектов общей культуры и как фактор развития личности.

Поскольку культура связана с деятельностью человека по преобразованию окружающей природы и природы своей собственной, то в нее надо включать не только результаты деятельности, но и способ этой деятельности, используемые средства и мотивы ее. Такое понимание культуры в общепсихологическом смысле определяет и трактовку физической культуры.

Чтобы войти в мир физической культуры, надо хоть в какой-то мере овладеть выработанными здесь культурными ценностями - сделать своим достоянием знания, умения, навыки, сложившиеся в этой сфере культуры и научиться практически использовать их. Будучи, прежде всего субъективным компонентом культуры личности, физическая культура человека проявляется в его отношении к своему телу. Через занятия физическими упражнениями человек постоянно воспроизводит на суженной или расширенной основе данный ему от природы телесно-чувственный мир. В зависимости от степени осознанности необходимости физических упражнений в повседневной жизни, уровня знаний, умений, навыков, необходимых для физического совершенствования и ценностной ориентации личности в диапазоне общественная польза – преимущественно эгоистическая направленность, можно говорить о сформированности ее у человека или ее отсутствии, т.е. о физическом бескультурье. Иными словами физическая культура личности включает в свое содержание не столько степень развития природной организации человека, сколько степень развитости отношения к ней.

Таким образом, специфической особенностью физической культуры в отличие от других аспектов культуры является направленность одновременно как на «физическое» в человеке, так и на социально-

психологические стороны его организации. Воздействуя на физическое, телесное комплексом специфических средств и методов, физическая культура также оказывает влияние на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке.

Именно поэтому практика физического воспитания не должна сводиться лишь к физическому развитию или оздоровительному аспекту. Здесь следует иметь в виду более широкий общественный аспект: не только развивать способность человека совершать определенные физические усилия, но и формировать мотивы, которыми он руководствуется при этом.

Тем более это важно для современных условий, когда достаточно четко проявилась роль спорта в процессе развития человека и формирования личности, в образе жизни.

Социальная установка на спорт может быть реализована в двух формах: активной, т.е. в форме физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельных или регламентированных занятий физическими упражнениями, или пассивной, т.е. ориентированной, главным образом, на потребление спортивной информации.

Следует особо подчеркнуть, что спортивная сфера и как активные занятия физическими упражнениями, и в форме пассивной созерцательной, зрелищной, является одним из факторов формирования личности.

Говоря о личности в спорте, в сфере физической культуры и спорта, нельзя забывать, что она формируется только в деятельности. Причем следует иметь в виду, что здесь важен целостный подход. В связи с этим важно рассмотрение личности человека в контексте с его образом жизни.

Устойчивость комплекса мотивов, характеризующая как образ жизни человека, так и его самого рассматривается в психологии как направленность личности. Именно направленность личности и определяет в качестве системообразующего элемента и собственно структуру личности, ее своеобразие и уровень социальной зрелости, а тем самым делают реальное поведение более постоянным и менее зависимым от ситуативных побуждений. Только на этой базе можно добиться успехов в деле формирования системы самообеспечения индивидуальной социальной защищенности.

Последнее важно для ведения образовательного процесса по формированию физической культуры личности, поскольку помимо разработки тактических моментов с формированием соответствующих мотивов к реализации конкретных, задач подготовки субъекта в физическом плане, не менее и даже более важно сформировать направленность личности с соответствующим отношением к отдаленным целям указанного процесса.

Если обратиться к вопросам формирования и ценности мотиваций общего плана по отношению к сфере спорта, то можно зафиксировать следующие моменты:

- мотивы сохранения и повышения статуса при занятиях спортом имеют специфическую для конкретной личности смыслообразующую и побудительную функции, направленные на сохранение значимого для личности положения в социальной структуре;

- мотивы двигательной активности относятся к побуждающим, вытекающим из потребности в двигательной активности;

Среди мотивов двигательной активности выделяются три главных:

- функциональный мотив- получение удовольствия от двигательных упражнений;
- мотив физического обучения - овладение новыми формами и способами физической активности, освоение новых упражнений, движений;
- мотив достижения, отражает результат достижения определенного уровня двигательной активности и двигательных умений.

Как фактор социальной защиты физическое состояние человека является одним из определяющих факторов его трудовой деятельности, образа жизни в целом. Действительно труд для физически развитого человека, обладающего достаточным уровнем здоровья, будет намного производительнее, а свободное время будет наполнено содержанием, способствующим гармоничному развитию его личности. В связи с этим физическая культура и спорт характеризуют и качество жизни субъекта со стороны ее содержания, влияния на развитие и совершенствование человека.

Физкультурная активность раскрывается как целесообразная деятельность с целью продления периода активной жизни, сокращения потерь рабочего времени в связи с заболеваемостью работников, повышения уровня интенсивности труда в результате физических возможностей рабочей силы в общесоциальном плане, тем самым увеличения трудовой способности индивида. А последнее не что иное, как один из показателей уровня социальной защищенности субъекта деятельности.

Экономический эффект развития спорта состоит и в том, что он обеспечивает здоровье нации и страны в целом, а здоровье нации и страны важнейшее условие успешного решения всех экономических, политических, воспитательных, социологических, медицинских, научных, культурных и др. проблем страны.

В целом, существуют достаточно веские основания утверждать, что состояние здоровья и физический статус имеют позитивное значение при реализации жизненных планов только в условиях достаточной степени их оптимизации, что только в этом случае они обеспечивают индивиду свободу выбора в социальном плане и тем самым его большую социальную защищенность.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ I СТУПЕНИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фомина О.И., учитель физической культуры,
МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»,
Картамышева А.С., учитель начальных классов,
МБОУ «СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

АННОТАЦИЯ. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Последние статистические данные российских детей свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. В результате, по данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей и молодежи в стране становится недопустимо низким. Неудержимо растет число нервных заболеваний. По статистике последних лет, 43 % российских школьников страдают различными хроническими болезнями; 63 % – имеют нарушение осанки; 50 % - обладают нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % - обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % - каждый год болеют респираторными заболеваниями и т.д.

Результаты диагностики привели к мысли о необходимости создания условий для формирования учебно-познавательных компетенций младших школьников. Что нужно сделать, чтобы они росли крепкими и веселыми, легко адаптировались к школьной жизни, осваивали учебную программу, не получая при этом сколиоз и гастрит, хроническую усталость, чтобы девочки и мальчики жили интересно и ярко, не приобщались к вредным привычкам, а вели здоровый образ жизни, занимались спортом, учились с увлечением.

В нашей школе в первый класс приходят ученики с разным уровнем физической подготовленности. От 25 до 35 % обучающиеся имеют те или иные отклонения в здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1-го класса к выпускному с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами с 5,6 до 16,4%, с нарушениями осанки – с 1,9 до 17,2%.

Эти проблемы уже вышли из разряда педагогических и обрели социальное значение, поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие им навыков здорового образа жизни с помощью здоровьесберегающих технологий сегодня очень актуальны.

Таким образом, нами установлено объективно существующие противоречия между: потребностью школьников в самореализации в процессе занятий физическими упражнениями и отсутствием достаточного методического обеспечения современного физического воспитания, стимулирующего проявление природной потребности школьников самореализовать свои задатки и способности; между уровнем состояния здоровья, с которым пришел ребенок в 1 класс и требованиями учебной программы; между знаниями и представлениями о здоровом образе жизни и практическими навыками и умениями в плане сохранения своего здоровья; между отрицательным влиянием на школьников внешней среды и возможностью противостоять приобретению негативных привычек.

Все это побуждает к всестороннему анализу практики своей работы, самооценке сложившейся системы преподавания, поиску наиболее эффективных способов обучения, нацеленность на собственные оригинальные подходы в работе.

Формирование мотивации здорового образа жизни, безусловно, сложнейшая педагогическая задача, которая может быть решена только на основе добротной психологической теории. И такая теория, а именно, концепция потребностно – информационного подхода к воспитанию была предложена академиком П.В. Симоновым. По его мнению, формирование мотивации здорового образа жизни следует связывать прежде всего с удовлетворением потребностей, актуализирующихся (доминирующих) у индивида в тот или иной возрастной период развития.

Успешным ученик может стать в условиях только той образовательной среды, которая способна обеспечить соблюдение его прав, создать ему комфортные условия для получения образования, реализует личностно-ориентированные подходы в образовании, использует технологии обучения, позволяющие сохранять здоровье учащихся.

В связи с этим урочная и внеурочная деятельность, а также работа с родителями направлена на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентаций на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к системной целенаправленной двигательной активности.

Основная задача учителя в своей работе - воспитать устойчивые интересы к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Для этого необходимо уделять особое значение развитию основных физических качеств и способностей ребенка, умениям и навыкам, направленным на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа

жизни. Необходимо формировать культуру движений, понимание зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни, а так же систему элементарных теоретических знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, основах самостоятельных занятий физическими упражнениями. На уроках следует воспитывать потребности в здоровом образе жизни, укреплять здоровье через закаливание, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки и стопы.

Наиболее эффективной формой организации физической активности учащихся в школе является традиционный урок физической культуры. Несомненные преимущества урока физической культуры: регулярность, систематичность, профессиональный контроль нагрузки со стороны учителя, возможность реализации наиболее перспективных и продуктивных методов обучения, научно обоснованная последовательность решения задач и планирования учебного материала, комплексный охват широкого круга аспектов физического воспитания, эмоциональная насыщенность и широкие возможности поддержания высокой мотивации.

Всесторонняя программа здоровья в организованном детском коллективе, должна включать такие компоненты как: образование в области здоровья, физическое воспитание, школьную медицинскую службу, службу питания, школьную психологическую службу, социальную службу, формирование здоровой среды школы, вовлечение в реализацию программы родителей и общественности.

Для успешной реализации цели и решения задач при работе учитель использует многообразие педагогических технологий:

1. Здоровьесберегающая технология: создание условий для сохранения здоровья учащихся; соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся.

2. Здоровьеформирующая технология: создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и развития основных двигательных способностей обучающихся; подбор упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, развития дыхательной и сердечнососудистой систем. Сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ведения ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Личностно-ориентированный подход: учет особенностей, возможностей, способностей и уровня физического развития каждого ребенка; соответствие предлагаемых упражнений и физической нагрузки возрасту, полу и уровню развития двигательных способностей; оценивание индивидуальных достижений каждого учащегося; индивидуальная работа с одаренными учащимися.

4. Технология физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей: развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического развития школьника. На развитие двигательных способностей направлено 40% программного материала.

5. Игровая и соревновательная технология: применение игровой и соревновательной технологии, позволяет комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. Немаловажна и образовательная роль данных технологий. «Игра это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» - оценивал игру П.Ф. Лесгафт. При правильном использовании игровой и соревновательной технологий раскрываются широкие возможности для воспитания чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, выдержки, сознательной дисциплины. А проблемные ситуации, возникающие в играх и соревнованиях, требуют срочного принятия решения, что совершенствует и психологические функции учащихся.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра; ситуационный, игровой, соревновательный методы, активные методы обучения. Средства необходимо выбирать в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастик; подвижные игры; специально организованная двигательная активность; массовые оздоровительные мероприятия; спортивно-оздоровительные праздники.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Формирование культуры здорового образа жизни проходит через урочно-внеклассную деятельность. Для повышения авторитета предмета осуществляется подход, соединяющий в одно целое уроки физкультуры, спортивные внеклассные мероприятия, выступления на родительских собраниях

Объём двигательной активности обучающихся складывается из участия в комплексе мероприятий дня: в проведении утренней зарядки до учебных занятий, физкультминуток на уроке, подвижных игр на переменах, уроков физкультуры, спортивного часа в группе продленного дня, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, занятия в спортивных секциях.

На наш взгляд урок физической культуры служит фундаментом для всех форм внеклассной работы по развитию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков и качеств. Поскольку уроки

физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, следует проводить их на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом уроке. Формированию положительной мотивации к изучению физической культуры способствуют:

- тщательный подбор содержания учебного материала (чтобы было интересно заниматься и сильному и слабому ученику);
- продуманная организация учебной деятельности (минимум простоя, максимум возможной плотности урока);
- учет способностей и возможностей учащегося;
- использование группового метода;
- стиль педагогической деятельности учителя и личный пример.

Приступая к проведению любого урока, необходимо уделять внимание не только его структуре, выраженной в трёхчастной схеме (вводная, основная, заключительная), программе, основным требованиям и методам, но и задачам по формированию здорового образа жизни. Систематически формировать и пополнять знания и представления об основных гигиенических правилах, о режиме дня, закаливании, правильной осанке, о правилах безопасного поведения, о здоровом образе жизни, об оказании первой доврачебной помощи при травмах. Для сообщения теоретических сведений провожу кратковременные беседы в начале урока из цикла «Основы Здоровья».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/ М.В.Антропов.– М.: Просвещение, 2004, - с.5-6.
2. Давыдова, М.М. Если хочешь быть здоров/ М.М.Давыдова. – М: Аквариум, 2001.- с.15-18.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004.- с.7-9.
4. Исаева, С.А. Организация переменок и дидактических пауз в начальной школе/ С.А.Исаева. – М.: Айрис, 2004.- с.4-5.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ – М.: ВАКО, 2004.- с.9-11.
6. Методическая газета для учителей «Здоровье детей», Время активного внимания/ А.Витковский. - М: Издательский дом «Первое сентября», 2008.- с.3-4.
7. Щуркова, Н.Е. Новые технологии воспитательного процесса/ Н.Е.Щуркова. – М.: Просвещение, 1993.- с.21-22.

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Черных Е.В. к.п.н., доцент ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО, г. Липецк

Подготовка педагогических кадров переживает глубокую внутреннюю трансформацию. Меняется не только его сложившаяся десятилетиями методическая база, но и смещаются акценты внутри образования, изменяется его роль в современном мире, отношение к нему людей.

Ни одно учебное заведение не может обеспечить подготовку специалиста на длительный срок по причине стремительного развития науки и техники. Используется единица устаревания знаний специалиста – «период полураспада профессиональной компетентности» [3]. По этой причине мы рассматриваем непрерывность профессионального образования с момента получения студентом диплома и период его дальнейшей профессиональной деятельности.

Задачи системы повышения квалификации: обновить знания слушателей, преодолевая разрыв между ранее полученной профессиональной подготовкой и новыми требованиями общества; перестроить устаревшие установки, профессиональные менталитеты, сложившиеся в опыте обучающегося стереотипы и штампы, помочь посмотреть на свой опыт с современной точки зрения; стимулировать мотивацию к дальнейшему профессиональному саморазвитию; помочь преодолеть ошибки накопленного практического опыта [4].

Педагогическое исследование проблемы формирования и функционирования системы постдипломного образования, возрастающей потребности в создании эффективной модели профессионального становления педагога, обоснование технологии проектирования траектории обучения в условиях личностной ориентации образовательных систем, проектирование учебных планов и программ применительно к специфике переподготовки стали новой сферой педагогического знания [1,2,4].

В настоящее время образование педагогов претерпевает значительные изменения в соответствии с потребностями российского образования. Характер этих изменений обусловлен необходимостью реализации идеи непрерывного образования как основы личностного и профессионального образования специалиста.

Конструирование направлений региональной системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров учитывает условия экономического развития; необходимость обеспечения и гарантированности социальной защиты педагогов; изменения в программах общеобразовательного и

профессионального характера, затрагивающего широкий спектр адаптации системы образования к экономическим, социальным, политическим преобразованиям в стране.

В силу вышеизложенного, перспективным явилась необходимость радикального изменения организации учебного процесса и в целом, перехода системы непрерывного постдипломного образования к инновационному режиму функционирования. В Липецкой области ведётся работа по преобразованию системы повышения квалификации.

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

Необходимость формирования региональной системы непрерывного образования обусловлена следующими причинами:

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

С целью формирования системы непрерывного постдипломного образования специалистов ФКиС проводится следующая работа:

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

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

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

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.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период 2005-2013 годы на территории Липецкой области. Были использованы следующие методы: моделирования, педагогического эксперимента, исследования, наблюдения, социологического опроса.

Результаты и их обсуждение. За указанный период времени разработаны и апробированы: краткосрочные курсы повышения квалификации по восьми направлениям, проблемные и другие формы семинарских занятий, мастер-классы, где приняли участие около трёх тысяч слушателей.

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

В рамках исследования была отработана экспериментальная технология проектирования учебного плана и программы учебной дисциплины, апробирована цепочка взаимосвязанных этапов. После этих последовательных операций был разработан учебный план, при построении которого мы исходили из принципов генерализации знания; интеграции; единства теоретического и практического материала;

системности; преемственности; профессиональной направленности; индивидуализации и др. В учебный план подготовки специалиста ФКиС включены следующие виды деятельности: 1) теоретическое обучение; 2) самостоятельная деятельность по выполнению заданий преподавателя; 3) научно-исследовательская деятельность. В совокупности работа выполняет функцию интегральной оценки специалиста.

Преимущество такой организации учебного процесса в том, что соблюдается логичность и последовательность в изучении учебных дисциплин (базовые дисциплины, специальные дисциплины, дисциплины специализации, тренинги и спецкурсы по выбору слушателей).

ВЫВОДЫ. 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.

Перспективность найденных подходов к проектированию учебного процесса в современной системе постдипломного образования предопределяет пути дальнейших научных поисков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бешенков С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21
2. Ильин Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. - 224 с.
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва, Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. - 308 с.
4. Подобед В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. 2004. – 232 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Чернышева Е.Н., к.п.н., профессор
Панкова Э. В., магистр
ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», г. Великие Луки

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура, двигательная активность, функциональное состояние, физическая подготовленность, мотивы.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время специалисты в области физического воспитания справедливо ставят под сомнение вопрос об эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей и сохранению здоровья учащихся при традиционном содержании занятий физической культурой. Отмечают необходимость оптимизации учебной и физической нагрузки с учетом дифференциации и индивидуализации образования. В связи с этим внимание уделяется программному обеспечению физического воспитания, ее вариативному компоненту, учитывающие потребности и интересы, региональные особенности [1,2,3].

Состояние физического развития и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста, свидетельствует о необходимости совершенствования процесса физического воспитания на основе разработки технологии преимущественного использования средств спортивно-игровой направленности в рамках общеобразовательной школы. Применение различных подходов в обучении и практике физического воспитания учащихся в значительной степени зависят от особенностей физического состояния детского организма. Очевидным является и то, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играет двигательная активность, уровень проявления физической подготовленности и физического состояния организма школьников. Учебно-воспитательный процесс школьного воспитания не остался в стороне от инновационных преобразований, которые заключаются в спортивно-видовом подходе к содержанию учебных программ по физической культуре [3].

Целью нашего исследования являлась реализация двигательной активности и формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся среднего школьного возраста в рамках общеобразовательной школы лицея.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.

В программе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, метод контрольных упражнений, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы лицея №4 г. Великие Луки. В исследовании принимали участие учащиеся 11-14 лет.

В программу мониторинга в рамках учебной формы обучения входили показатели: бег 60 м с высокого старта, бег 1000 и 1500 метров (сек), челночный бег 4х9 метров (сек), прыжки в длину с места (см),

прыжки на скакалке за 1 минуту (раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища в сед за 1 минуту (раз), наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см). В рамках внеурочной формы обучения: прыжок вверх, бег «елочкой» к 6-ти набивным мячам (92 м) (сек), бег 150 и 250 м с высокого старта (сек), бросок набивного мяча из-за головы (см), передача мяча сверху двумя руками над головой (раз), передача мяча сверху двумя руками в парах (раз), передача мяча сверху двумя руками снизу перед собой (раз), подача мяча – нижняя или верхняя прямая (6 подач) (раз).

Содержание программы мониторинга способствует получению объективной информации о физическом состоянии человека с учетом его индивидуальных особенностей и взаимосвязи с психическими процессами, участвующими в характеристике здоровья. Исползованные показатели позволяют осуществить оценку подготовленности учащихся среднего школьного возраста; оценить эффективность используемых средств, методов и форм организации занятий физической культурой; осуществить объективный контроль в рамках урочной и внеурочной форм занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Деятельность учителя в процессе урока физической культуры, занятий в секциях и других мероприятиях с детьми, включает три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых осуществляется ряд единовременных или последовательных действий.

Первый этап направлен на определение эффективности существующей системы занятий. На данном этапе следует выяснить, насколько сложившиеся формы физкультурно-спортивной жизни учащихся соответствуют квалификации преподавательского состава, материально-технической базе школы, региональным особенностям, мотивам и потребностям учащихся в различных вариантах двигательной активности. Проводится контент-анализ документов регламентирующих урочные, внеурочные и внешкольные формы занятий, осуществляется педагогическое наблюдение с целью определения эффективности их проведения, выявляется характер ответной реакции систем и функций организма детей на выполняемые нагрузки и ее динамика в течение учебного года. В результате сбора и анализа информации определяется степень соответствия получаемых результатов федеральным, региональным требованиям и контрольным нормам. Если эффективность системы физического воспитания учащихся, высокая, то действия учителя направлены на поддержание ее на достигнутом уровне; необходимость в активизации физкультурно-спортивной жизни детей отпадает. Анализ сложившейся практической деятельности показывает, что эффективность системы недостаточна, то в данном случае наступает второй этап.

Второй этап – направлен на разработку и экспериментальную проверку эффективности инновационной системы двигательной активности детей. На этом этапе в различные звенья и составные части существующей системы занятий вносятся изменения и нововведения, детерминирующие активизацию их деятельности и, в конечном итоге, приводящие к повышению эффективности ее функционирования. Кроме того, при необходимости, в состав системы вводятся новые структурные звенья, являющиеся катализаторами отсутствующих ранее взаимосвязей и обеспечивающие более высокий уровень взаимодействия всех элементов. Осуществляется также проверка на практике действенности разработанной системы (или ее составных частей) двигательной активности детей и окончательная компоновка ее в виде программного документа, рекомендуемого для использования при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Третий этап - реализация и периодическая коррекция разработанной системы занятий с детьми. Данный этап предполагает внедрение разработанной системы в практику работы с учащимися, учет успеваемости по разделам учебной программы, этапный контроль показателей физического состояния и физической подготовленности, характер ответной реакции организма занимающихся на дозируемую нагрузку и внесение при необходимости корректив в процесс их двигательной активности.

Разработка физкультурно-спортивной технологии по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста в рамках общеобразовательной школы и проверка ее эффективности осуществлялась в течение 2000-2013г.г. С целью повышения интереса учащихся к занятиям по физической культуре были разработаны дневник учета физического состояния, физической и технической подготовленности, касающуюся предмета «физическая культура» (таблица 1).

В содержание учебного материала были внесены изменения в вариативной части и строились на преимущественной основе раздела «спортивные игры (волейбол, баскетбол)». На наш взгляд, наиболее оптимальным соотношением базовой и вариативной части программ по физической культуре составляет 35-45% для пятых-шестых классов и 60% седьмых и восьмых классах. Индивидуализация учебного процесса достигается выносом учебных часов вариативной части во внеурочное время и объединением учащихся этих классов в учебно-тренировочные группы по виду спорта.

Таблица 1. Этапы планирования занятий по физической культуре в рамках образовательного учреждения «школа-лицей»

Разделы	Этапы планирования		
	Первый	Второй	
	планирование	реализация	коррекция
Материально-техническая база учреждения	Наличие спортивных залов и площадок (кв. площадь)		
	Рациональное использование стандартного инвентаря и оборудования,		
	Использование нестандартного оборудования		
Документы планирования	Государственного образца: учебные программы учебные планы, годовой план график		
	Рабочая документация: авторские разработки, четвертные планы, методики педагогического воздействия с учетом специфики видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика)		
Методы	Общепедагогические методы:		
	- словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, указания, инструктирование, комментарии, замечания, распоряжения, команды,		
	- методы наглядного воздействия: показ двигательного действия, ориентиры, рисунки, кинограммы, учебные видеофильмы; педагогическое наблюдение		
	Методы физического воспитания:		
-направленные на обучение и совершенствование двигательных навыков: методы расчлененного упражнения, метод целостного упражнения;			
-направленные на воспитание физических качеств: переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, круговой и соревновательный метод			
Контроль физического состояния			
Врачебный контроль	Физическое развитие: масса тела, длина тела, окружность грудной клетки (на вдохе, на выдохе), экскурсия грудной клетки; станочная сила, кистевая динамометрия		
	Функциональное состояние: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких		
Педагогический контроль	Физическая подготовленность:		
	Быстрота: бег 60-100 метров с высокого старта (сек)		
	Выносливость: Бег 1000,1500 , 3000 метров с высокого старта (сек)		
	Скоростно-силовая: прыжок в длину с места (см), прыжки на скакалке за 1 минуту (раз), бросок набивного мяча из-за головы (см)		
	Координация: челночный бег 4х9 метров (сек)		
	Сила: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз), подъем туловища в сед за 1 минуту (раз)		
	Гибкость: наклон вперед из положения сидя на полу (см)		
	Оценка теоретических знаний. Оценка за четверть двигательных навыков. Итоговая оценка		
Качество образовательного процесса	Образование, квалификация преподавательского состава, творческий потенциал, педагогическое мастерство		

Организация занятий с целью более эффективного использования может предполагать проведение занятий на базе ДЮКФП учителями физической культуры или преподавателями дополнительного образования, что будет взаимовыгодно и для общеобразовательной школы и для спортивных школ.

Обязательными условиями успешного внедрения программ являются: свобода выбора учащимися вида спорта; организация режима занятий в соответствии возрастным и индивидуальным возможностям учащихся; изучение теоретического материала по базовым видам спорта и здоровому образу жизни.

В ходе нашего исследования был проведен опрос, который направлен на определение основных форм двигательной активности у учащихся среднего школьного возраста. Нами установлено, что учащиеся большую часть времени отводит: на целенаправленную подготовку к учебным занятиям (47,4%); посещение секции и ДЮКФП (28,5%); «Часы здоровья»; общую физическую подготовку и туристские занятия (18,9 – 22,1%); домашние задания – 14,2%. По рейтингу первые четыре места заняли следующие виды спорта: волейбол и баскетбол (34%), футбол (21,3%), легкая атлетика (16%), плавание (10,7%) и затем выступают виды единоборств: самбо (7,2%) и дзюдо (6,7%). Полученные результаты исследования послужили предпосылкой для планирования программно-нормативного содержания учебного процесса по физической культуре.

При разработке и реализации программ нами была проведена большая исследовательская работа по определению физического развития и двигательной подготовленности учащихся среднего школьного возраста. Результаты исследования позволили наметить пути коррекции программ по физическому воспитанию с учетом потребностно-мотивационной сферы учащихся, их отношения к видам двигательной активности.

Анализ динамики показателей физического развития учащихся среднего школьного возраста свидетельствует о том, что учебные занятия, проводимые по экспериментальной методике, не приводят к статистически достоверным изменениям в показателях и не влияют на изменение размеров тела. И в то же время, достоверно способствуют повышению внешнего дыхания и общей работоспособности детского организма.

Изучение динамики физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста позволило не только успешно управлять процессом обучения, вносить своевременные коррективы в методику воспитания, но и позволило иметь четкое представление: о возможностях ребенка (следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи); о показателях, характеризующих физическую подготовленность.

Анализ данных полученные в ходе исследования выявил следующие практические результаты. Наибольшие изменения установлены у учащихся экспериментальных групп: - 5 классов в показателях: гибкости - 55,2%; прыжковой выносливости (прыжки на скакалке) - 28,6% и силе мышц брюшного пресса (подъеме туловища в сед) 30,3% (p<0,05) - 6 классов – силе плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) - 72,25%, гибкости - 86,7%, беге 60 метров с высокого старта - 10,4%; взрывной силе ног (длина с места) – 24,6% (p<0,05); - 7 классов - силе плечевого пояса (41,75%) и гибкости (46,7%) (p<0,05); - 8 классов - подъеме туловища в сед (46,5%), силе плечевого пояса (38,4%) и гибкости (42,5%) (p<0,05). В контрольных группах существенные изменения произошли в прыжках в длину с места (9,9–12,5%), наклон вперед (19,5-24,5%) , подъеме туловища в сед (12,4-20,8%) и силе плечевого пояса (22,4-28,7%) (p<0,05).

Положительная динамика показателей наблюдалась и при оценке результатов технической подготовленности: - на оценку «пять» 6 классы – 18,2 - 81,8%; 7 классы – 23,1 - 72,7%; 8 классы – 24,1 - 58,8%; - оценку «четыре» соответственно: 18,2 - 46,2%; 27,3 – 76,9% и 33,7 – 75,9%; - «три» только дети в возрасте 14 лет 7,5 - 12,3%. В контрольной группе произошли, также определенные изменения, но они несколько отличаются от экспериментальной группы и составляют по всем параметрам и во всех возрастных группах: на оценку «пять» - 4,5% – 38,5%; «четыре» - 15,4%-100%; «три» - 9,1% – 84,6% и «два» - 2,2% - 5,0%.

Анализ динамики показателей исследуемых показателей физической и технической подготовленности выявил более значительный прирост результатов по экспериментальной программе. Данные изменения являются результатом использования в экспериментальных программах большого количества упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, развития групп мышц, непосредственно связанных с активной двигательной деятельностью. Достоверные положительные сдвиги свидетельствуют о значительных потенциальных возможностях спортивных игр как эффективного средства общей физической подготовки.

ВЫВОДЫ. В современных условиях развития системы общеобразовательных школ в стране внеурочное физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста наряду с учебным процессом по предмету «Физическая культура» должны составлять единую систему. Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является непременным условием повышения уровня здоровья, показателей двигательной подготовленности, развитием необходимых в будущем качеств, получения удовольствия от игровой и двигательной деятельности, приобретения практических навыков и успешной учебной деятельности учащихся общеобразовательных школ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореферат дис....д-ра пед.наук/Е.А. Короткова. – Омск, 2000. – 46 с.
2. Романов Е.А. Оптимизация физического воспитания младших школьников Крайнего Северо-Востока России на основе использования средств спортивно игровой направленности: автореферат дисс...канд. пед. наук/ Е.А. Романов – Хабаровск, 2007 – 23с.
3. Спирин В.К. Индивидуальный подход как один из важных принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе/ В.К. Спирин, М.В. Вязанко, Н.А. Макарова // Физическая культура, воспитание, образовании, тренировка. – 2007. - №1. – С.11-13.
4. Щетинина С.Ю. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11 классов в условиях модернизации образования/ С.Ю. Щетинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 1. – С.-2- 6.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Юречко О.В., ФГБОУ ВПО "БГПУ" г. Благовещенск

АННОТАЦИЯ: В статье представлена методика комплексного использования средств туризма в физическом воспитании студентов педагогического университета, позволяющая не только положительно

влиять на физическое состояние студентов, но и формировать прикладные умения и навыки, необходимые в будущей профессионально-педагогической деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: туризм, студенты, поход, физические качества, профессионально-педагогическая деятельность.

ВВЕДЕНИЕ. Современные условия жизнедеятельности предъявляют высокие требования к состоянию здоровья студенческой молодежи. Объем изучаемого студентами учебного материала, напряженность умственного труда в последнее время значительно возросли. Студенты много время проводят в статическом положении, что приводит к снижению функциональных возможностей организма. Поэтому по-прежнему остается актуальной проблема психофизической готовности студентов к будущей профессионально - педагогической деятельности, предъявляющей повышенные требования к состоянию здоровья, а также к умениям и навыкам, необходимым для работы с детьми.

При этом исследователями отмечается недостаточная физическая активность учащейся молодежи, являющаяся существенным фактором, определяющим состояние здоровья людей. Одним из средств повышения двигательной активности, подготовки к профессиональной деятельности является использование средств туризма в физическом воспитании молодого поколения [2, 4, 5].

Поиск путей совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре показал недостаточность использования средств туризма в физическом воспитании студентов, что предопределило актуальность выбранного направления исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Благоприятные условия Амурской области, дающие возможность использования пешего, лыжного туризма на протяжении всего года, позволяют адаптировать возможности организма студентов к изменяющимся условиям. В связи с чем нами была разработана методика комплексного использования средств туризма в физическом воспитании студентов педагогического университета.

Для проведения основного эксперимента были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная (n = 26) и экспериментальная группы (n=26), из студентов (юноши) первого курса (n = 52).

Все студенты по состоянию здоровья относились к основной медицинской группы и не имели достоверных различий в уровне физической подготовленности. Студенты контрольной группы занимались по программе "Физическая культура", рекомендованной Министерством образования РФ. Для студентов экспериментальной группы учебный процесс строился на основе разработанной нами программы и реализации методики с использованием средств туризма.

Кроме этого студенты экспериментальной группы систематически привлекались внеучебной работе и спортивно-массовым мероприятиям туристической направленности, занимались в рамках деятельности факультета дополнительных профессий, где осваивали углубленный курс инструктора. Студенты контрольной группы участвовали во внеучебной и физкультурно-оздоровительной деятельности согласно тематическому плану работы кафедры физического воспитания и спортивно-массовой деятельности университета.

Учебные занятия проводились два раза в неделю, по 90 мин. На занятиях в экспериментальной группе 10% времени отводилось на прикладные упражнения туристической направленности в сочетании с разделами программы. В контрольной группе акцент делался на материале спортивных игр и общей физической подготовки.

При обучении туризму использовали соответствующие методы обучения: методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение, инструктирование, демонстрация пособий); методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (расчлененного упражнения, целостного упражнения, целостно-конструктивного упражнения); методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (стандартного упражнения - равномерный, повторный и вариативного упражнения – переменный и интервальный, а также метод круговой тренировки, игровой, соревновательный).

Планирование процесса физического воспитания студентов экспериментальной группы основывалось на поэтапном повышении объема и интенсивности нагрузки. В основу был положен годичный образовательный цикл, построенный с учетом реализации разделов программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Методика, построенная на основе комплексного использования средств туризма в физическом воспитании студентов, базировалась на реализации традиционных форм занятий, проводимых традиционно и в специально оборудованном зале с использованием тренажеров, так и на открытом воздухе. Комплексное использование средств туризма в учебно-воспитательном процессе представлено на рис. 1.

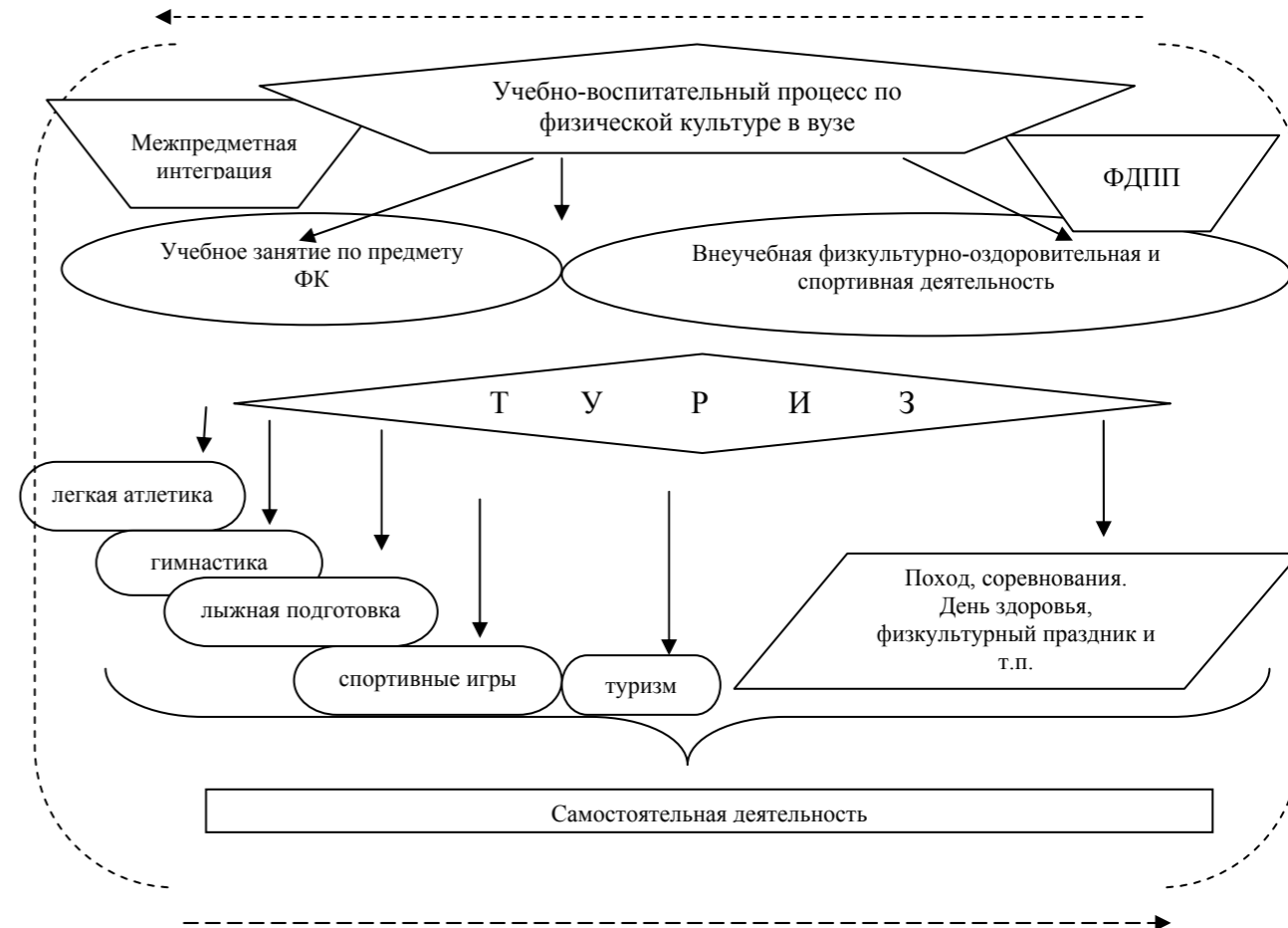


Рис. 1. Комплексность в использовании средств туризма в физическом воспитании студентов

В туризме, как и в других видах спорта, достижение результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая проводится в течение года.

При развитии выносливости, необходимой для участия в туристическом походе используются упражнения, направленные на повышение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы (равномерный бег, фартлек).

Для совершенствования силовых способностей применяются упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с весом предметов, с сопротивлением упругих предметов и внешней среды), а также упражнения, отягощенные весом собственного тела. Данные задания обеспечивают оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп, укреплению различных мышечных групп.

Основная задача при воспитании ловкости как комплексного проявления координационных способностей столь необходимых в туристической деятельности является овладение новыми двигательными действиями. Используя спортивные и подвижные игры, элементы спортивного ориентирования, гимнастики достигается необходимый уровень развития ловкости. Кроме этого в учебно-тренировочный процесс включаются упражнения специальной физической и технической подготовки: упражнения на тренажерах, с грузом и без него, ходьба на ограниченной поверхности (скамейке, бревну, линиям и т.п.), туристические упражнения.

Воспитание гибкости походило при использовании упражнений с увеличенной амплитудой движений, маховые упражнения, общеразвивающие упражнения, стретчинг.

Для развития быстроты использовались упражнения скоростного характера: бег на короткие дистанции, с наклонной поверхности. Упражнения по условному сигналу для развития быстроты реакции. Кроме этого применялись задания с быстрыми локальными движениями и кратковременными перемещениями, упражнения туристического многоборья.

Основой туризма является туристический поход, и даже однодневный или двухдневный туристический поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний, проверки прикладных умений и навыков, личностных качеств участников похода. В ходе проведения похода студенты показывают навыки в преодолении полосы препятствий, умении ставить палатку, а также соревнуются в конкурсах тематической направленности. Студенты привлекаются к судейству для закрепления полученных в процессе обучения умений и навыков, а также в целях массового участия самих студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ходе исследования была проверена эффективность методики, проявляющаяся в достоверном ($P < 0,05$) улучшении показателей физической подготовленности студентов экспериментальной группы в проявлении силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Сформированность прикладных умений и навыков свидетельствуют о достоверном приросте показателей в экспериментальной группе в упражнении в преодолении полосы препятствий (43,1%), ориентировании по компасу (16,9%), ориентировании на местности (31,2%); в укладке рюкзака (26,9%); оказании помощи пострадавшему (28,7%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, туризм является эффективным средством физического воспитания студентов, положительно влияющим на физическое состояние занимающихся и их подготовку их к будущей профессионально-педагогической деятельности при работе с детьми.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с. 94.
2. Иванникова, Т.В. Педагогические условия формирования психофизической готовности студентов в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Иванникова.– Рязань, 2007. – 190 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДИУТиК, 2006. – 600 с. 213.
4. Любека, С.В. Методика комплексного использования средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы / С.В. Любека, О.В. Юречко // Физическая культура и спорт в современном обществе: тр. Всерос. науч. конф., 28-29 марта 2013 г.; под ред. С.С. Добровольского, Г.С. Хама. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013. – С. 214-218.
5. Федякин, А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма [электронный ресурс]: дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04 / Федякин Александр Александрович. – М.: РГБ, 2003. – 312 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юсупова Л.П., учитель физической культуры,
Шрамко И.Н., учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Старый Оскол

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены направления физического воспитания по формированию компетентности школьников о культуре здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: интеллектуальный компонент, двигательная активность, оздоровительные мероприятия, дополнительное образование.

ВВЕДЕНИЕ. Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. В системе общечеловеческих, культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет возможности освоения всех остальных ценностей. Есть все основания сказать, что социально обусловленная необходимость целенаправленного формирования здоровья человека должна сегодня трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенству.

Актуальность в противоречиях: между распространенным малоподвижным образом жизни обучающихся и возросшими требованиями к укреплению и сохранению их здоровья; между пренебрежительным отношением отдельных школьников к занятиям физической культурой и необходимостью постоянного повышения уровня их двигательной активности.

Целью педагогической деятельности является формирование личности каждого обучающегося, обладающей хорошим физическим здоровьем, способной адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремлением к постоянному самосовершенствованию.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи: формирование знаний по физической культуре и спорту; развитие двигательных умений и навыков, способности к рациональному выполнению физических упражнений; воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, способствующих сознательной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Решение поставленных задач осуществляется через формирование компетентности обучающихся в сфере физкультурной деятельности при организации учебной, спортивно - массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе. Важное место в работе учителя занимает процесс формирования знаний о физической активности, что можно назвать интеллектуальным компонентом физической культуры личности. Знание основ теории физической культуры, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико–биологических основ, правил закаливания и других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей двигательной активностью, способствуют накоплению компетенции в области культуры здоровья. В результате освоения содержания

образования по физической культуре дети приобретают следующие компетентности: оздоровительную, двигательную, компетентность в сфере физического саморазвития.

Основной формой повышения двигательной активности являются уроки, на которых используются нестандартное оборудование и инвентарь для повышения моторной плотности, в зависимости от темы варьируются методы, используется музыкальное сопровождение. Двигательная активность детей мотивируется созданием ситуаций успеха на занятиях. Максимум уроков проводится на открытой площадке, что имеет большой, закаливающий эффект. Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

В режиме учебного дня проводятся оздоровительные мероприятия: гимнастика до занятий, подвижные перемены, физкультминутки, динамический час в группах продленного дня, дни здоровья. Организуются спортивные секции и кружки под руководством учителей физкультуры: по легкой атлетике, баскетболу, футболу, гимнастике, подвижным играм, спортивному ориентированию, по комплексу ГТО, ОФП. Ежегодно дети вовлекаются в занятия спортивных школ, клубов, контролируется их посещаемость, поощряются успехи.

Поскольку занятия в кружках, клубах, секциях и участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях дело добровольное и это, по сути, дополнительное образование, со стороны учебного заведения создаются соответствующие условия. Дополнительное образование доминирует в формировании физической компетентности школьников (имеется в виду способности, знания, умения и навыки эффективного самоуправления физическим состоянием организма в объеме не менее требуемых стандартами определенной ситуации). Посредством организации нестандартных процессов жизнедеятельности внеклассная работа обеспечивает для каждого ребенка ситуацию успеха и привлекает новые возможности для его дальнейшего развития.

В школе действует Совет коллектива физической культуры по принципу самоуправления. С целью организации внеурочных физкультурных мероприятий, агитации и пропаганды физической культуры, популяризации здорового образа жизни организуются конкурсы, турниры, соревнования. Интересно проходят традиционные конкурсы «Сила и грация», «В гостях у Терпсихоры», «Осень золотая и спортивная», спортивные праздники «Навстречу Олимпийским играм», шахматно-шашечный турнир «Все могут короли», соревнования по спортивным играм, бенефисы лучших спортсменов. Систематически проводятся фотовыставки физкультурно-оздоровительных мероприятий, традиционны линейки успеха, на которых обучающиеся награждаются грамотами за достижения в спорте и учебе, родители – благодарственными письмами.

Педагогика внеурочных физкультурных мероприятий базируется на актуализации интересов и потребностей ребенка, для реализации которых в уроке, как правило, не остается ни места, ни времени. Кроме того, различные формы внеурочных спортивных мероприятий вызывают у детей потребность в организации своего досуга с помощью использования двигательной активности, способствуют восстановлению сил, истраченных в процессе учебного дня, недели и т.д.

ВЫВОДЫ. Физическая культура – только часть большой программы обучения детей здоровью. В большинстве своем дети не знают истинного значения движения, совсем мало знают о роли определенного объема постоянной двигательной активности для полной реализации возможностей, заложенных в организме генетически.

В процессе всей физкультурной деятельности важным является воспитание понимания роли двигательной активности для достижения высокого уровня здоровья, гармоничного совершенства человека и ее огромной важности для здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. – Самара, 1994
2. Знаменский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. - М., 1992
3. Каплан И.М. Сотвори себя. - М., 1997

Заказ № 597 Тираж 120 экз. Объем 12,5 п. л. Бумага офсетная.

Отпечатано в ООО «Веста».
398042, г. Липецк, ул. Пестеля, 38, тел 322-122.