



# **Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии**

Екатеринбург  
2012

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Учреждение российской академии образования  
«Уральское отделение»

## **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ**

Материалы  
международной научно-практической конференции  
28 февраля 2012 г., Екатеринбург

Екатеринбург  
РГППУ  
2012

УДК 796.01 (082)  
ББК Ч 511.0 я 431  
П 78

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2012 г. / ФГАУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т»

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем развития физической культуры и спорта. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных социальных групп населения.

Предназначена для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

Редакционная коллегия: канд. пед. наук, доц., С.В. Гурьев  
канд. пед. наук, доц., Н.В. Третьякова

© ФГАУ ВПО «Российский  
Государственный профессионально-  
педагогический университет», 2012  
© Гурьев С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Паначев В.Д.</i> ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	8
<i>Иваненко Н.В.</i> ПОДГОТОВКА СТЮАРДОВ НА СТАДИОНАХ ЕВРОПЫ В ПРЕДВЕРИИ ЭВРО-2012.....	16
<i>Блинков С. Н.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИЦ 11-14 ЛЕТ.....	19
<i>Андреев С.А., Балалаева М.В.</i> ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО РЕЖИМА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	22
<i>Орленко Н.А., В. Г. Еременко</i> ИНТЕГРАТИВНЫЙ КУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ.....	24
<i>Касацкая Т., Гейченко С.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА.....	27
<i>Билецкая В.В., Василенко А. В., Рассыпленков С.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	30
<i>Гурьев С.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	35
<i>Гурьев С.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	45
<i>Гурьев С.В.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	48

<i>Андреев С.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ.....	53
<i>Ильин А.В., Левицкий А.Г.</i> РОЛЬ КАТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	55
<i>Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В.</i> АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	58
<i>Грец И.А.</i> ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РОСТА МИРОВЫХ РЕКОРДОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.....	66
<i>Грец И.А., Жарова О.Ю.</i> ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА РЕКОРДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА КОНЬКАХ.....	66
<i>Казанцев С. А.</i> СИСТЕМНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТЫ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.....	70
<i>Гаврильева К.С., Захарова А.А., Ханды М.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ).....	76
<i>Грец И.А., Грец Г.Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИМОРФНЫХ РАЗЛИЧИЙ ВО ВРЕМЕНИ СОХРАНЕНИЯ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.....	79
<i>Грец И.А., Силованова И.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН.....	83
<i>Третьякова Н.В.</i> К ВОПРОСУ О КАЧЕСТВЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	88
<i>Грацинская Ю., Марчук С.А.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОУПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ.....	94

<i>Бурбыгина В.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО.....	98
<i>Усатов В. М.</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ.....	102
<i>Мальковская Т.М., Биленькая О.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ.....	104
<i>Матухно Е.В.</i> КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ВУЗА.....	107
<i>Матухно Е.В.</i> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ГРАМОТНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	110
<i>Матухно Е.В.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СЛОЖИВШЕЙСЯ ПРАКТИКИ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.....	113
<i>Бородачева С.Е., Мезенцева В.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СГСХА.....	116
<i>Мисюков В.В.</i> РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ.....	119
<i>Галайда А.В.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	120
<i>Нестеренко Т.В., Кружков Д.А.</i> ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ.....	123
<i>Матвеев Д.А.</i> О ВАЛИДНОСТИ ОПРОСНИКА КОНСТРУКТИВНОЙ	

И ДЕСТРУКТИВНОЙ АГРЕССИИ.....	126
<i>Рябкова Н.И.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УРГЮА.....	128
<i>Бурбыгина В.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО.....	129
<i>Бердник С., Терешкин А.Ф.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ ПО ИНДЕКСОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.....	131
<i>Чередникова Л.В., Жукова Е.И.</i> ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	135
<i>Жукова Е.И., Чередникова Л.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКИ.....	137
<i>Грец И.А., Язынина Н.Л.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА МИРОВЫХ РЕКОРДОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ОТДЕЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	140
<i>Кетриш Е.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ.....	148
<i>Сидоров В.П.</i> РЕКРЕАЦИОННО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТУРИЗМА.....	156
<i>Мисюков В.В.</i> РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ.....	163
<i>Быкова Е. В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	167
<i>Косякова М.П., Нохрина Ю.С., Терешкин А.Ф.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ.....	168

**Паначев Валерий Дмитриевич**  
доктор социологических наук, академик МАНПО и РАЕ  
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,  
г. Пермь

## **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В эпоху постиндустриального общества перед человечеством в глобальном понимании смысла этого слова все острее стоят социальные проблемы. Среди них можно выделить СПИД, наркоманию, токсикоманию, алкоголизм, табакокурение и т.д. Все эти проблемы основаны на многих факторах являющихся новым порождением глобализации и изменений в обществе.

Порождаемые всевозможными лобби они разрушают человеческий социум и несут за собой целый пласт проблематики постиндустриального развития человечества. Существует множество наук изучающих описываемые явления: психология, медицина, социология, сюда же можно отнести и экологическую физическую культуру. Экологическая физическая культура – наука об адаптации субъектов к процессам в естественных и искусственных средах в целях физического развития и физического совершенствования.

Объект экологической физической культуры: субъективная реальность субъектов разных уровней в процессе физического воспитания.

Предмет экологической физической культуры: адаптация субъектов к процессам в естественных и искусственных средах.

Специалист по экологической физической культуре – специалист решающий задачи оптимизации взаимодействия социокультурных систем и их элементов (субъектов различных уровней включая уровень отдельных людей) с целью их адаптации к процессам в естественных и искусственных средах (природной биологической социальной психологической информационной и др.)

Области экологической физической культуры: Системы управления физической культурой и спортом (государственные и общественные организации). Руководители и организаторы разных рангов физкультурно-оздоровительной работы.

Система образования: Руководители и организаторы разных рангов физкультурно-оздоровительной работы. Преподаватели и учителя экологической физической культуры.

Консультирование: Специалисты по экологической физической культуре.

Научно-исследовательская деятельность. Самое пристальное внимание посвящено изучению проблематики образования пагубных пристрастий в контексте экологии. Изучаются факторы, влияющие на развитие таких социальных проблем как наркомания алкоголизм токсикомания табакокурение.

Изучение вопроса необходимо осуществлять именно в анализе специфических аспектов современного развития общества и выявления механизмов формирования болезней цивилизации, так как во второй половине XX века на планете произошло качественное изменение условий жизни



человечества как на уровне цивилизации в целом, так и на уровне отдельной личности. Во многом это определяется тем, что доминирующим типом человеческой цивилизации в развитых странах стала информационная цивилизация. Естественно существенным становится вопрос о влиянии техногенных и информационных процессов на личность.

На наш взгляд опора на устоявшиеся еще в XIX веке системы и структуры ценностей ориентированные на узкие прагматические цели не соответствуют уровню достижений НТР начала XXI века. Необходимо учитывать все многообразие предпосылок определяющих специфику социальных экологических проблем здоровья, таких как наркомания алкоголизм токсикомания в наше время. В современном обществе на передний план выходят информационные процессы, наука становится непосредственной производительной силой, а экономика приобретает сверхсложный характер.

«Как следует из схемы воспроизводства деятельности и трансляции культуры (по Щедровицкому) социально-производственные ситуации (к числу коих относится и экологическая) суть наряду с прочим результат реализации культурных норм и образцов деятельности, живущих и транслирующихся в особом пространстве культуры, а потому какие бы мы усилия не применяли для перестройки представленной таким образом экологической ситуации и каких бы успехов мы не достигли – все это заранее обречено на неудачу, потому что в следующий раз сработают те же культурные нормы, и мы получим новый оттиск ситуации со старых культурных матриц».

Экологическими предпосылками новой системы образования является понимание того что путь улучшения экологии планеты помимо проведения природоохранных мероприятий лежит также через систему образования и воспитания. Экология будет восстановлена только тогда, когда будет реализована система подготовки специалистов по экологической физической культуре, когда в общество будет внедрена программа всестороннего экологического образования.

Как показывает опыт развитых стран, высокий уровень социально-экономического развития в настоящее время не предполагает и не создает предпосылок для разрешения сущностного кризиса.

Как правило, кризис такого рода ведет к нарастанию индивидуальных и социальных проблем, воспринимаемых как все большее усложнение цивилизации, поскольку скорость возникновения проблем опережает нашу способность к их разрешению.

В связи с тем, что отражением сущностных моментов жизни общества является культура, то возникает необходимость осознанно формируемого культурного бытия невозможного без выявления причин кризиса и условий необходимого поворота в развитии цивилизации осуществляемого через систему образования как систему воспроизводства культурного фонда цивилизации. Для современности характерно пренебрежение культурой, возникшее в результате прагматизма и иллюзии о полной адекватности естественнонаучной картины мира тому миру, в котором существует человек.

Однако пренебрежение целым, включающим помимо рационального и иррациональное, не избавляет от иррационального. Синтез материального и духовного иррационального и рационального в единое целое в рамках человеческого бытия осуществляется в рамках целостной картины мира определяющей целостность культуры. Только в этом случае возможно устойчивое (инвариантное) бытие человека в процессуальном мире.

Таким образом, культурными предпосылками новой системы образования является ее существенная роль в воспроизводстве и развитии культурного наследия цивилизации. Это касается и экологической физической культуры.

«...Среди множества катастроф, которыми славен и угрожает нам XXI век одной из главных и часто скрытой от глаз является антропологическая катастрофа, проявляющаяся совсем не в таких экзотических событиях как столкновение Земли с астероидом и не в истощении ее естественных ресурсов или чрезмерном росте населения и даже не в экологической или ядерной трагедии и конца света.

Мы имеем в виду событие, происходящее с самим человеком и связанное с цивилизацией в том смысле, что нечто жизненно важное может необратимо в нем сломаться в связи с разрушением или просто отсутствием цивилизованных основ процесса жизни. ...А разрушение основ цивилизации что-то производит и с человеческим элементом, с человеческой материей жизни, выражаясь в антропологической катастрофе, которая может быть является прототипом любых иных возможных глобальных катастроф. Она может произойти и частично уже происходит в силу нарушения законов, по которым устроено человеческое сознание и связанная с ним «пристройка» называемая цивилизацией.

К сожалению, большинство людей по-прежнему, как и всегда, мало к чему сами по себе, способны и ничего не знают, кроме хаоса и случайности. Короче говоря, разрушение, обрыв «цивилизованных нитей», по которым сознание человека могло бы успеть добраться до кристаллизации истины (причем, не только у отдельных героев мысли) разрушает и человека».

Психологическими предпосылками экологической физической культуры являются требования достижения целостности сознания и многомерности мышления. Одним из характерных аспектов настоящего времени является интенсификация информационных процессов, определяемая как экономическими, так и социальными предпосылками. Это приводит к увеличению общего информационного потока, проходящего через нервную систему и психику отдельного человека.

Отмечается, что основными составляющими интенсификации информационных процессов являются: неуклонное возрастание скорости передачи сообщений; увеличение объема передаваемой информации; ускорение обработки информации; тотальное использование обратных связей; увеличение объема добываемой информации и ускорение ее внедрения; наглядное отображение информации в процессе управления; рост технической оснащенности управленческого труда.

В результате объем научной, экономической, статистической и прочей информации столь велик, что возникла существенная диспропорция между скоростью получения информации и возможностями ее адекватной обработки. Необходимость предварительной обработки увеличивающегося потока информации производимой с учетом глобализации обратных связей с целью получения (при прочих равных условиях) более устойчивой системы приводит к превышению плотности приходящей информации над физиологически возможным порогом. Это может привести к запуску нежелательных физиологических и психических обратных связей, в результате которых может возникнуть изменение или даже разрушение физиологической и/или психической систем организма. Таким образом, психофизиологическими предпосылками экологической физической культуры является необходимость развития систем восприятия и переработки информации. Из вышеизложенного видно, что сознательно направляемая эволюция с учетом осмысления опыта прошлого является абсолютной необходимостью.

Неотъемлемым атрибутом (основным инструментом) этой эволюции является новая система образования решающая задачи: соответствия содержания образования системе новых типов производственных отношений и новой группы производства; воспитания человека способного к жизни в постоянно меняющихся социальных условиях адекватно воспринимающего окружающий мир имеющего устойчивое целостное мировоззрение направленное на утверждение общечеловеческих ценностей; реализации права на образование культуру и безопасность жизнедеятельности каждого отдельного человека; внедрения программ всестороннего экологического образования; воспроизводства и развития культурного наследия цивилизации во всей его исторической полноте; развития систем восприятия и переработки информации принятия решений осуществления эффективной деятельности. Нами рассмотрены проблемы экологической безопасности человечества, ставшими одной из основных геополитических проблем конца XX – начала XXI веков.

Очевидно, что экологические подходы все более формируют современные тенденции в области использования энергоресурсов, в том числе добычи и переработки сырья, а также и в социальной сфере в частности в здравоохранении и образовании.

На наш взгляд одним из основных экономически эффективных способов решения вопросов экологической безопасности является социокультурное развитие человека осуществляющееся приведением концепции образования в соответствие с уровнем развития общества информационной цивилизации. Возникла необходимость в подготовке специалистов нового типа обладающих навыками работы в нескольких областях и умеющих перерабатывать возросшее количество информации.

К сожалению, общественный спрос на специалистов способных решать такие вопросы не удовлетворяется. Актуальность подготовки специалистов соответствующего профиля с каждым днем становится не просто целесообразной, а жизненно необходимой.

Предлагаемое в настоящей обзоре содержание понятия «экологическая физическая культура» включает в себя не только традиционно рассматриваемую экологию отношений человека с природой и общества с природой, но и отношений между структурными единицами общества в процессе физического воспитания и социализации личности.

Объектом профессиональной деятельности такого специалиста являются процессы и состояния субъекта (в качестве субъекта может выступать как отдельная личность, так и социокультурная группа, народ и т.п.) проявляющиеся в различных областях человеческой жизнедеятельности.

Практическая и исследовательская деятельность направлена на оптимизацию субъективных факторов во всех видах взаимодействий. Так же деятельность специалиста по экологической физической культуре направлена на анализ целостности социальных структур уровней и форм жизнедеятельности человека в различных социокультурных, в том числе региональных и национальных условиях, а также на работу с различными социальными возрастными религиозными и этническими группами и с отдельными людьми в условиях экологического кризиса.

При этом физкультурный эколог помимо знания методов и технологий соответствующих точных и гуманитарных наук использует результаты анализа опыта развития мировой культуры, знание феноменов культуры и культуротворческого процесса, особенностей функционирования культуры в современном обществе и исследования процессов в природе, ее закономерности и охрану, в числе прочих методов применяя методы психологии, философии, социологии, конфликтологии, экологии, информатики, прикладной математики и информационных технологий в научных исследованиях управления, решении социальных проблем, решении проблем жизнедеятельности субъекта различных сферах производственной и хозяйственной деятельности.

Работа такого специалиста необходима при решении основных проблем XXI века особенно проблемы развития человечества и отдельного человека в государственных и негосударственных организациях и учреждениях в т.ч. образовательных, так как экологическая тематика приобретает в современном мире все более актуальный характер.

Один из главных вопросов, рассматриваемых экологией человека, – это адаптация к различным условиям. Адаптация лиц, занимающихся физической культурой и спортом, к местным климатическим и социальным условиям и к различным режимам двигательной активности ведёт к появлению нового направления экологической науки о человеке - экологии физической культуры и спорта – экологической физической культуре.

Экологический подход поможет по-новому посмотреть на уже известные положения. Несмотря на большое количество исследований, посвященных проблеме физического воспитания школьников и студентов, в настоящее время все еще нет конкретного решения вопроса о необходимости повышения эффективности средств и методов физической подготовки подрастающего поколения в связи с изменением экологической обстановки, как в отдельных регионах, так и по всей стране.

Актуальность исследований в данном направлении обусловлена недостаточной обоснованностью и дефицитом разработок по развитию физических качеств молодых людей с учетом конкретных условий организации процесса их физического воспитания. Кроме того, обоснование характеристик двигательной подготовленности и физического развития учащихся в совокупности с экологическими факторами даст возможность осуществлять дифференцированный подход при планировании учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от уровня подготовленности учащихся и их возрастно-половых особенностей. А разработка системы педагогического контроля за развитием выносливости, быстроты, силы и скоростно-силовых качеств позволит корректировать учебный процесс не только на занятиях физической культуры, но и во внеурочных формах занятий.

Результаты массового тестирования студентов Пермского национального исследовательского политехнического университета показали, что в большинстве случаев выполнение контрольных нормативов находится на уровне 50%. В силовом упражнении, каким является подтягивание на перекладине для студентов, самые низкие показатели наблюдались на Гуманитарном факультете (соответственно 23 и 25%), самый высокий – на Автодорожном факультете (47%) и на Электротехническом факультете, а также на первом курсе (45%), что объясняется онтогенезом силовых качеств.

У студенток же показатель силы по результатам сгибания и разгибания рук в упоре лежа снижался к четвертому курсу, что говорит о недостаточной двигательной активности старшекурсниц, связанной и с особенностями учебной нагрузки. Самый низкий процент выполнения норматива был выявлен в беге на выносливость у студентов второго курса Механико-технологического факультета, а также студентов первого курса (15%).

Резкое снижение результатов по сравнению со студентами Автодорожного факультета (соответственно 42 и 40%) объясняется тем, что на возраст 18-19 (иногда и до 18) лет приходится пик максимального прироста массы тела, обусловленного в основном ростом жирового и мышечного компонентов. Из обследуемых студенток норматив по кроссу в 4 семестре выполнили 23%, в третьем – 18%, а во втором – только 8%.

У девушек в этом возрасте прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств. Раннее половое созревание отрицательно влияет на их физическую работоспособность, приводит к избыточному накоплению подкожного жира, ограничивает двигательные возможности, особенно в упражнениях на выносливость. Проведенные многолетние исследования позволили проанализировать изменения, происшедшие в физическом развитии и подготовленности студентов 1–2-х курсов за 20 лет.

Установлено, что показатели силовой (прыжки с места) и скоростной выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств современных студентов ниже (от 5 до 14%) по сравнению с их сверстниками, обследованными 20 лет назад.

Наряду с ухудшением двигательной подготовленности студентов 1-2 курсов и студентов в целом основные показатели физического развития

улучшились (длина, масса тела, ОГК). По-видимому, в этом сказался процесс акселерации. Что же касается ЖЕЛ, ЧСС, силы спины и кисти, уровень развития которых в известной степени зависит от средовых факторов, то они, ухудшились из-за снижения двигательной активности студентов, связанной и с ухудшением экологической обстановки для студентов главного корпуса по сравнению со студентами комплекса, занятия по физической культуре и спортивно-массовые мероприятия проводятся только в условиях благоприятной экологической обстановки в сосновом бору.

Исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, показали, что люди одного и того же возраста, проживающие в разных регионах, имеют различия в физическом развитии и уровне двигательной подготовленности.

Свидетельством тому является установление стандартов, и составление оценочных таблиц физического состояния, которые не пригодны для оценки двигательных качеств у представителей других регионов и групп.

Проведенные исследования показали, что двигательная активность на занятиях физической культуры должна строиться, исходя из климатических и местных условий. Необходимо учитывать, что на возрастную динамику развития физических качеств помимо наследственных факторов существенное влияние оказывает социэкологическая среда, включающая в себя биоэкологические особенности данного региона (климатические и природные факторы), уровень антропогенного воздействия на среду (загрязнения, урбанизация), а также социальные факторы (экономические, национальные и др.).

Адаптация к разным режимам двигательной активности наиболее наглядно проявляется в спорте. При занятиях спортом, когда двигательная активность становится высокой, организм должен приспосабливаться к новому состоянию, возникают модификационные изменения. В этих случаях развивается специфическая адаптация, сводящаяся к перестройке мышечной ткани в соответствии с повышенной функцией.

Интересные, исследования были проведены с участием тяжелоатлетов сборной ПНИПУ. Известно, что тяжелоатлеты обладают несколько большим весом по сравнению с не занимающимися спортом и представителями других спортивных специализаций. Это в первую очередь объясняется большими величинами мышечного компонента.

Проведенное антропометрическое исследование подтверждает это. У студентов-тяжелоатлетов показатель относительной мышечной массы в среднем составлял 52,1%, а относительное содержание жировой ткани в организме – 11%. По данным исследования, мышечная масса даже у тяжелоатлетов высокой квалификации не превышала 48–49%, а жировая достигала 22,2%. Эти различия можно объяснить влиянием гораздо более интенсивных физических нагрузок, которым подвергаются спортсмены в настоящее время. В этой связи особо остро встает вопрос недопустимости форсированного прироста результатов.

Здесь важно не допустить дезадаптации, когда объем мышечных волокон возрастает до такой степени, что кровоснабжение не будет справляться с,

задачей столь высокого обеспечения мышц, ослабеет энергетика мышечного сокращения. Здесь свое слово должна сказать методика тренировок в тяжелой атлетике.

Другими словами, проявление мышечной силы, которое отражает спортивный результат, зависит не только от уровня мышечной массы, но и от межмышечной и внутримышечной координации, т.е. от композиционного состава мышечных волокон, от степени гипертрофированности как отдельных мышечных волокон, так и целых мышечных пучков, мышц и мышечных групп.

В связи с этим предлагался показатель «усилие на 1 кг мышечной массы», определяемый как отношение суммы тяжелоатлетического двоеборья и абсолютной мышечной массы, т.е. количество поднятых килограммов, приходящихся на 1 кг активной мышечной ткани. В проделанных работах было доказано, что данный параметр изменяется незначительно в течение многих лет спортивных выступлений. Этот показатель является индивидуальным. Он отражает степень межмышечной и внутримышечной координации, которая практически не тренируема.

Мышечный фактор в отличие от координационного гораздо легче поддается тренировке, адаптационным перестройкам, поэтому те спортсмены, у которых показатель усилия на 1 кг мышечной массы больше, могут быть признаны более перспективными. Наиболее простым способом определения мышечного усилия является динамометрическое измерение становой тяги.

В связи с этим можно предложить показатель «становое усилие на 1 кг мышечной массы». Данный параметр позволяет косвенно судить о композиционном составе мышц, о степени развития внутримышечной и межмышечной координации. Его можно рекомендовать как критерий отбора в секции тяжелой атлетики, силового троеборья, толкания ядра и других видов спорта, где силовые качества играют определяющую роль.

Следует помнить, что адаптационные перестройки организма носят все же ограниченный характер. Велика роль наследственных факторов и, следовательно, спортивного отбора. Однако, хорошо дозированные нагрузки способствуют повышению специфической резистентности организма к физической деятельности, а также неспецифической резистентности к действию самых различных факторов окружающего мира.

Таким образом, приведенные нами примеры указывают на необходимость применения экологического подхода в физической культуре и спорте, который предполагает разработку учебных и тренировочных программ с учетом социоэкологических особенностей регионов. Биосоциальная среда оказывает существенное влияние на развитие физических качеств, что играет существенную роль в разработке индивидуальных программ по экологической физической культуре.

Фактор воздействия повышенных нагрузок также следует рассматривать как экологический. Он приводит к заметным морфологическим перестройкам в составе тела спортсменов, причем в связи с интенсификацией за последние десятилетия тренировочного процесса эти сдвиги заметно увеличились.

В то же время не следует забывать, что адаптационные возможности человека не безграничны, поэтому наивысших результатов следует ожидать от спортсменов, наиболее генетически эндогенно приспособленных к данному виду спортивной деятельности, в определенных условиях.

В нашем университете результаты физической подготовленности студентов комплекса в сосновом бору и студентов, занимающихся в главном корпусе значительно отличаются, что показали проведенные исследования.

**Иваненко Наталя Валерьевна**

соискатель кафедры педагогики и психологии профессионального образования ТОВ «Донбасс Арена», ведущий специалист отдела по работе со стюардами,  
г. Донецк

**ПОДГОТОВКА СТЮАРДОВ НА СТАДИОНАХ ЕВРОПЫ  
В ПРЕДВЕРИИ ЭВРО-2012**

Правопорядок и безопасность всех присутствующих на стадионе имеют приоритетное значение перед всеми другими факторами в сфере проектирования, планирования, введение стадиона в эксплуатацию и управления стадионом.

Главной составляющей успешного проведения ЕВРО-2012 является готовность страны принять на должном уровне сотни тысяч футбольных гостей со всей Европы. В рамках турнира ЕВРО-2012 будет сыгран 31 матч с участием 16 лучших команд Европы.

Можно ожидать, что в период чемпионата нашу страну посетит около одного миллиона туристов и посетителей, как это было во время проведения чемпионата Европы 2004 года по футболу в Португалии.

Во время проведения ЕВРО-2012 будет задействовано большое количество временного персонала: волонтеры, стюарды, промоутеры, парковщики и другие.

Профессия «стюард» к ЕВРО-2012 в нашей стране существовала только на борту авиалайнеров (стюард или стюардесса), а также, как обслуживающий персонал на кухнях баров, ресторанов и кафе. Начиная с 01.01.2012 года в силу вступает Закон Украины от 8 июля 2011 N 3673-VI «Об особенностях обеспечения общественного порядка и общественной безопасности в связи с подготовкой и проведением футбольных матчей».

Настоящий Закон определяет организационно-правовые особенности обеспечения общественного порядка и общественной безопасности в связи с подготовкой и проведением на территории Украины футбольных матчей, организуемых в соответствии с национальными и международными требованиями.

В этом законе дано определение профессии стюарда на стадионе: «стюард – физическое лицо, которое прошло соответствующую подготовку и на



договорной основе выполняет вспомогательные функции по поддержанию общественного порядка и общественной безопасности на территории спортивного сооружения».

Проведение чемпионата Европы 2012 года по футболу согласно требованиям УЕФА предусматривает качественную и количественную подготовку квалифицированных кадров – стюардов, которые будут обеспечивать качественное и безопасное пребывание гостей на стадионе.

На основе анализа программ подготовки стюардов на стадионах других стран (Нидерланды, г. Амстердам – стадион «Амстердам Арена»; Португалия, г. Лиссабон – стадион «Да Луж»; Англия, г. Лондон – стадион «Арсенал»; Англия, г. Лондон – «Уэмбли»), можно выделить некоторые особенности подготовки стюардов.

Во-первых, на всех вышеуказанных стадионах, кроме стадиона «Уэмбли» (г. Лондон) отбор и подготовку стюардов проводят специалисты стадиона, которые готовят будущих стюардов по программам, разработанным в соответствии требованиям стадиона.

Подбор и подготовка стюардов на стадионе «Уэмбли» имеет свои особенности. Это аутсорсинговый персонал, подбором и подготовкой которого занимаются рекрутинговые агентства. Недостатки этого процесса является недостаточное знание стюардами:

- структуры стадиона;
- функционала работы на этом стадионе;
- особенностей правил безопасности.

Во-вторых, отделяются программы подготовки каждого стадиона в соответствии со структурой стадиона, законодательством страны, требований оператора стадиона и правил поведения посетителей.

Так, например, на стадионе «Амстердам Арена» программа состоит из 8 модулей:

- политика безопасности, структура стадиона и организации.
- Ответственность сотрудников согласно Закону об охране труда;
- функциональные обязанности стюардов;
  - обеспечение эффективного и взвешенного решения;
  - первая медицинская помощь;
  - основные признаки пожаров. Умение оценивать динамику пожаров;
  - как действовать отдельно, так и в команде во время эвакуации или во время осуществления плана действий при чрезвычайных ситуациях;
  - реагирование на инциденты расистского или дискриминационного характера и оказания помощи инвалидам;
  - определение и разрешение конфликтов, а для отдельных стюардов – безопасное удаление зрителей со стадиона.

Вышеупомянутые стадионы проводят подготовку стюардов за подобными схемами. Эти схемы отличаются только количеством часов отведенных на определенный модуль.

По нашему мнению, такая программа подготовки является несовершенной по некоторым причинам:

- отсутствие логического построения программы;
- несоответствие выделения количества часов на модули;
- подготовка персонала происходит, по общей программе и нет деления на программу подготовки стюардов-стажеров, стюардов и менеджеров-стюардов;
- обучение проводится только в форме лекций и практических занятий, не применяя современные методы обучения.

Также, нами была рассмотрена программа подготовки стюардов в Польше к ЕВРО-2012 по программе ESSMA, которая имеет свои особенности. Эта программа разработана международной компанией Европейский стадион и безопасности ассоциации управления (ESSMA). Европейский стадион и ассоциации управления безопасности представляет собой 150 заинтересованных сторон, участвующих в работе стадиона и арены.

Целью ассоциации является обмен ноу-хау и опытом в рамках европейских арен и рынок со стратегическими партнерами. Обмен информацией приводит к повышению осведомленности о новейших технологиях и разработок на рынке безопасности, которые сосредоточены на организации работы стадионов. С июня 2011 года, ESSMA расширила свои связи на европейских стадионах и аренах.

Подготовка стюардов по программе ESSMA состоит из 8 модулей, которые включают в себя различные направления: психологическая, медицинская подготовка и пожарная безопасность.

Исследуя программу ESSMA подготовки стюардов должны отметить, что она включает в себя много аспектов относительно психологической, медицинской подготовке и пожарной безопасности, общей информации о спортивных мероприятиях, а также подробно рассмотрены вопросы чрезвычайных ситуаций и эвакуации. Но существуют и недостатки этой программы, которые заключаются в том:

- недостаточно глубоко рассмотрены функциональные обязанности стюарда;
- отсутствие взаимосвязи теоретического и практического содержания;
- имеет некоторые различия в представлении наглядного материала;
- отсутствие логического изложения материала.

Кроме того, в программе ESSMA слишком много внимания уделяется теории подготовки стюардов и является оторванной от практики управления. Проверка теоретических знаний в практической деятельности и подкрепление их опытом, приобретенным в практических действиях, делает возможным сочетание занятий теоретического и практического характера.

Организованная во время учебы практика должна сделать возможным непосредственное соединение полученных знаний с реалиями их практического применения. Полученные знания помогают стюардам в дальнейшем развитии умений, которые обеспечат успех в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, по нашему мнению, эффективность профессиональной подготовки стюардов значительной степени зависит от совокупности дидактических методов. В данных программах среди таких методов в профессиональной подготовке стюарда доминируют такие методы обучения, как лекции и практические занятия, для которых характерным признаком является пассивность стюардов.

Вместе с тем заметим, что подготовка стюардов требует формирования умений и навыков, важных в практической деятельности при условии активного участия будущих стюардов во время профессиональной подготовки.

К наиболее распространенным методам активизации стюардов отнесены моделирование, решение проблемных ситуаций во время занятий, проведение деловых игр, анализ альтернатив, ситуационные кейсы. Однако исследование показало, что эти методы не используют в полной мере во время подготовки на вышеуказанных стадионах.

**Блинков Сергей Николаевич**

кандидат педагогических наук

ЗУРФ МОУ средняя общеобразовательная школа № 132,

г. Самара

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИЦ 11-14 ЛЕТ**

**Актуальность.** Одной из главных задач физического воспитания школьников является повышение функциональных возможностей организма учащихся и оптимизация их физического состояния. Решение этой задачи имеет большое государственное значение поскольку способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, более полной реализации его потенциала в будущей профессиональной деятельности в различных областях народного хозяйства.

Однако в последнее время стало появляться много научных данных, свидетельствующих о не высоком уровне физической подготовленности современных школьников и состоянии их здоровья [1, 4].

Большое значение для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и подростков играет эффективно организованной процесс физического воспитания. Важное значение при этом играет реализация индивидуально-типологического подхода на уроках физической культуры [6].

Работы В.В.Зайцевой [5], С.Н. Блинкова [2], С.П. Левушкина [6] и др. авторов, свидетельствуют о том, что особенности телосложения и структура моторики - важнейшие типологические признаки, отражающие индивидуальные особенности организации нейро-моторных и метаболических процессов в организме.

В связи с вышеизложенным нами было проведено исследование, целью которого явилась разработка усовершенствованной методики физической подготовки школьников 11–14 лет, обеспечивающей индивидуализацию физических нагрузок на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики.

Задачей проведенного нами исследования явилось изучение влияния нагрузок различной направленности на показатели заболеваемости школьников 11–14 лет.

**Методы исследования.** В работе использовались методы определения типов телосложения [3], анализ медицинских карт и определение типов телосложения [7].

**Организация исследования.** Все исследования, проведенные в рамках настоящей работы, выполнены с девочками 5-8 классов. В исследовании приняли участие 158 школьников в возрасте 11-14 лет. Все они отнесены к основной медицинской группе.

**Организация педагогического эксперимента.** Разработанная нами программа эксперимента предусматривала определение индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности школьников. Все участники эксперимента были распределены на две группы в соответствии с особенностями телосложения: группа астено-торакальные и мышечно-дигестивные.

С учетом трех основных направлений воздействия мышечных нагрузок (преимущественное развитие выносливости, скоростно-силовое направление и комплексное), все участники эксперимента были распределены на 6 экспериментальных подгрупп: 1) А-Т-выносливость; 2) А-Т-скоростно-силовые; 3) А-Т-равномерно-пропорциональные; 4) М-Д-выносливость; 5) М-Д-скоростно-силовые; 6) М-Д-равномерно-пропорциональные.

Программа эксперимента предусматривала оценку эффективности тренировочных режимов отдельно для каждой из 6 подгрупп. Двигательные режимы были направлены на развитие «ведущего» физического качества, «отстающего физического качества», либо на равномерно-пропорциональное развитие физических качеств учащихся разных типов телосложения.

Основное воздействие физических нагрузок осуществлялось в ходе уроков физической культуры, которые проводились три раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 45 минут. В общей сложности было проведено по 96 экспериментальных уроков в каждой экспериментальной группе школьников. Структура занятий была традиционной.

Урок состоял из трех частей. Применялся групповой метод организации занятий. В зависимости от используемых средств, двигательные задания выполнялись всей подгруппой либо поточно, либо одновременно, либо в форме круговой тренировки. Использовали те виды физических упражнений, которые наиболее часто применяются на уроках ФК в среднем школьном возрасте.

**Результаты и их обсуждение.** В таблице представлены соотношения объемов физических нагрузок различной направленности для девочек 11-14 лет.

Соотношение объемов физических нагрузок различной направленности для девочек 11-14 лет (%)

Качественная направленность нагрузки	Группы		
	Скоростно-силовая	Выносливость	Равном. пропорц.
Выносливость	20	60	30
Скоростно-силовые	60	20	30
Ловкость, быстрота, сила, гибкость	20	20	40

Оценка иммунитета и общего состояния здоровья учащихся, является важным показателем эффективности педагогического процесса по физическому воспитанию. По ходу проведения исследования мы анализировали острую заболеваемость школьниц, принимавших участие в эксперименте.

Изучение влияния нагрузок различной направленности на показатели заболеваемости школьниц-подростков показало, что для девочек 11–14 лет, имеющих мышечно-дигестивный и астено-торакальный тип телосложения, наиболее благоприятным в этом отношении является двигательный режим, направленный на развитие ведущих для данных соматотипов - скоростно-силовых физических качеств и выносливости. Так, отношение общего количества дней пропущенных по болезни в данных группах составило 0,015 и 0,035 соответственно.

Регистрация дней, пропущенных в результате заболеваний в течение эксперимента, позволила сделать вывод о том, что двигательный режим, направленный на развитие ведущих сторон моторики, дает наибольший оздоровительный эффект.

Так, отношение общего количества дней, пропущенных по болезни в течение учебного года, к числу всех участников экспериментальных групп, оказалось самым низким в группе учащихся, развивающих ведущие двигательные качества. В этом случае этот показатель составил 5,0 дней. Промежуточное положение занимает группа, развивавшая отстающие физические качества, где девочками-подростками было пропущено 8,0 дней по причине острой заболеваемости. В группе школьниц, развивавших физические качества равномерно-пропорциональным методом, он был в 1,5 раза выше и составил 11,5 дня ( $p < 0,05$ ).

Для более объективной оценки заболеваемости школьниц нами учитывались проценты изменений данного показателя по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года, когда педагогический эксперимент не проводился.

В год проведения эксперимента в группах школьниц, развивавших физические качества равномерно-пропорциональным методом и совершенствующих отстающие физические качества заболеваемость повысилась на одинаковую величину и составила 15,1 %. Однако в группе школьниц, развивавших ведущие двигательные качества заболеваемость понизилась на 66,6%, что говорит о благоприятном влиянии нагрузок подобного рода на состояние здоровья девочек 11–14 лет.

Таким образом, анализ заболеваемости школьников, участвующих в эксперименте, выявил наличие более высокого оздоровительного эффекта направленного на совершенствование наиболее развитых «ведущих» физических качеств школьников-подростков.

### *Литература*

1. Баранов А.А. Здоровье детей в конце XX – начале XXI веков: проблемы и решения / Проблемы туберкулеза / А.А. Баранов. – 2001. – №1. – С. 3-9.
2. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Блинков. – М., 2000. – 24 с.
3. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. - М.: Учпедгиз, 1941.- 368 с.
4. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам всероссийской диспансеризации 2002 г.) / МЗ РФ. – М., 2003. – 96 с.
5. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.В. Зайцева. – М., 1995. - 47 с.
6. Левушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы: монография / С.П. Левушкин. – Ульяновск: УИПКПРО, 2006. – 232 с.
7. Штефко В.Г. Схемы клинической диагностики конституциональных типов / В.Г. Штефко, А.Д. Островский. – М. – Л.: Гос. мед. издат., 1929. – 79

**Андреев Сергей Алексеевич**

доцент кафедры физического воспитания

**Балалаева М.В.**

Уральская государственная юридическая академия,

г. Екатеринбург

## **ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО РЕЖИМА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Традиционно сложившиеся формы учебных занятий в вузе, направленные преимущественно на выполнение контрольных требований и зачетных нормативов, не всегда являются эффективными с точки зрения укрепления здоровья и не удовлетворяют в полной мере социально – культурных потребностей личности.

Создавшиеся тенденции требуют существенного пересмотра организации учебного процесса по физической культуре в вузе. Решение этих задач мы видим в использовании циклических упражнений аэробного характера в учебном процессе, что доступно на базе любого учебного заведения. Уровень здоровья и развитие основных физических качеств определялось по 6-ти бальной экспресс – оценке (В. И. Белова, 1993), а также контрольного тестирования в начале и конце учебного года.

Исследование проводилось в рамках элективного курса по физическому воспитанию со студента нашего вуза (1-3 курс) по 90 минут два раза в неделю. Учебный план был разбит на несколько циклов продолжительностью до двух месяцев каждый.

I цикл (сентябрь, октябрь).

Перед студентами ставились задачи:

- освоить оздоровительную программу в беге до 5 км по слабо пересеченной местности,

- повысить уровень основных физических качеств (выносливость, сила),

- поддержать достигнутый уровень здоровья.

Основные средства для решения поставленных задач: оздоровительный бег, ходьба и ОРУ направленные на развитие силы.

Методика освоения программы предусматривает постепенное увеличение объема беговой нагрузки от 2–3 км в начале до 3-5 км в конце цикла подготовки. Интенсивность бега контролируется по пульсу и не должно превышать 130–150 ударов в минуту.

Студентам предлагалось самостоятельно определять объем тренировочной нагрузки в пределах программы.

II цикл (ноябрь, декабрь).

Использовался преимущественно равномерный метод тренировки. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности с уклоном не более 15° разными способами. Объем беговой нагрузки за одно занятие 4-5 км (дев.) и 5-7 км (юн.). В дополнение к основным занятиям предлагалось посещать занятие в выходной день. В конце цикла проводилось тестирование на дистанции 3 км (дев.) и 5 км (юн.).

III цикл (февраль, март).

Проводились занятия по ОФП, аэробике и спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис – на выбор).

Задачи цикла – повысить уровень основных физических качеств.

В конце цикла проводились тестирование:

- прыжок в длину с места;

- подтягивание (юн.);

- подъем туловища из положения лежа, руки за голову (дев.)

IV цикл (апрель, май).

Освоение тренировочных задач в кроссовой подготовке. Методика проведения занятий существенно не отличалась от 1 цикла. В конце цикла проводилось тестирование в беге на дистанции 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

В течение года также проводились занятия по теории физического воспитания, на которых обсуждались основные вопросы по здоровому образу жизни.

В результате исследований было установлено, что студенты в начале учебного года имели примерно одинаковый уровень развития качеств, а спортивно-технические результаты указывают на низкий уровень подготовки. Так, тест в беге на 2 км у девушек и 3 км у юношей без перехода на ходьбу выполнили 76% студентов.

Состояние здоровья по экспресс – оценке: девушки – 3,2 балла, юноши – 3,6 балла, что соответствует низкому уровню здоровья.

К концу учебного года произошло значительное повышение спортивных результатов в беге на 2–3 км. У девушек эти показатели улучшились на 25-30%, у юношей на 18–22%. Зачетную дистанцию смогли преодолеть без перехода на ходьбу 95% занимающихся. Итоговое состояние здоровья по результатам экспресс – оценки у девушек – 4,1 балла, у юношей – 4,6 балла, что соответствует высокому уровню состояния здоровья.

Таким образом, проведение исследования позволяет сделать заключение о том, что широкое использование в учебном процессе доступных циклических упражнений аэробного характера, таких как оздоровительный бег и ходьба на лыжах в сочетании с демократизацией выполнения студентами тренировочной нагрузки, способствует повышению качества учебного процесса, оптимальному росту физической подготовки и укреплению здоровья.

**Орленко Наталья Анатольевна**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры спортивной подготовки

**Еременко В. Г.**

Национальный авиационный университет,  
г. Киев

## **ИНТЕГРАТИВНЫЙ КУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ**

На протяжении всего периода развития гражданской авиации решением проблемы человеческого фактора и формированием высокого уровня профессиональной надежности летчиков занимались ученые различных отраслей наук.

Однако, несмотря на интенсивное научное «сопровождение» и внедрение результатов исследований в практику эксплуатации воздушных судов, проблема профессиональной надежности летного состава становится все острее. Обеспечение безопасности полетов сегодня определяется как большая государственная проблема, что требует постоянного поиска и внедрения инновационных форм и методов подготовки студентов, которая бы адекватно отражала сложность и специфику летного труда на основе изучения и внедрения прогрессивных технологий обучения, используемых в национальном и профессиональном образовании вообще.

Важной составляющей системы воспитания и профессиональной подготовки будущих пилотов является их привлечение к физической культуре и внедрение ее в повседневную жизнь, что является не случайным в связи с многочисленными экспериментально-практическими исследованиями, которые проводились на протяжении нескольких десятилетий, начиная с зарождения авиации и со всей убедительностью показали, что физическая подготовка имеет



прямое влияние на успешность обучения, психофизиологическую надежность и профессиональное долголетие летного состава.

Как известно, физическое воспитание составляет органическую часть учебно-воспитательного процесса ВУЗа авиационного профиля, оно призвано поддерживать высокую работоспособность студентов в течение всех лет обучения, обеспечивать их всестороннее физическое развитие и образование.

Согласно требованиям реформ в ВУЗе, при переходе обучения в соответствии с принципами Болонской системы значительно возрастает роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки, имеющей направленность на:

- развитие творческого, равноправного сотрудничества и взаимодействия преподавателя и студентов;
- реализацию личностно-деятельностного подхода к обучению студентов;
- реализацию содержательно-процессуального подхода к организации обучения;
- реализацию системного подхода к организации учебной работы студентов;
- обеспечение условий для формирования готовности студентов к творческой деятельности;
- развитие творческого потенциала самореализации личности студентов и преподавателей;
- формирование положительной мотивации и ценностного отношения к профессиональной деятельности, что создает возможность включения студентов в процесс познания, воздействия на мотивационную, познавательную, эмоционально-волевою и психофизиологическую сферы их личности, обеспечивая, тем самым, их профессиональный рост.

С целью совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки нами были внесены изменения в структуру рабочей учебной программы по физической подготовке; использовались различные средства физического воспитания с целью развития профессионально важных качеств, приобретение определенного арсенала двигательных умений, навыков и преодоления психологического барьера по работе в экстремальных условиях.

В результате проведенного исследования нами было предложено введение в структуру и содержание учебной программы по физическому воспитанию специалистов летных специальностей:

- *занятия по аэробике*, которые оптимально, на наш взгляд, формируют такие физические качества будущих пилотов: выносливость, силу, ловкость, координацию, а также такие психофизические характеристики: внимание, память и слух;
- *факультативные занятия по плаванию*, которые способствуют формированию вестибулярного аппарата, координации и волевых качеств;
- *элементы парусного спорта*, которые формируют ловкость, выносливость, координацию движений, умение прогнозировать развитие событий и работать в экстремальных условиях в команде.

Согласно разработанной нами авторской программе учебные занятия по физическому воспитанию проводились по следующим направлениям и с учетом практической значимости учебного курса рассчитывался коэффициент:

*1 курс* – общефизическая подготовка (0, 23);

*2 курс* – профессионально-ориентированная физическая подготовка (0,3);

*3-4 курс* – профессионально-прикладная физическая подготовка (0,34);

*5 курс* – совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки (0,13).

Физическая подготовка будущих пилотов осуществляется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и предусматривает: общую физическую подготовку на первом курсе – *общая физическая подготовка (3,2 Gr)*, которая включает в себя: легкую атлетику, аэробику и общую силовую подготовку, направленную на формирование выносливости, силы, гибкости, координации и ловкости, а также специальную физическую подготовку – плавание (факультативно).

На втором курсе – *профессионально-ориентированная физическая подготовка (4,2 Gr)* включает сочетание занятий общей физической подготовкой с специальной профессионально-ориентированной физической подготовкой, направленной на развитие выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, а также координации, внимания, памяти, слуха с помощью легкой атлетики, аэробики, общей силовой подготовки и плавания.

На третьем и четвертом курсах – *профессионально-прикладная физическая подготовка (4,75 Gr)* занятия проводятся в сочетании общей физической подготовкой и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой, направленных на совершенствование выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, координации, внимания, а также развитие умений работать в команде и принимать решения за ограниченное время. Для этого используются средства легкой атлетике, общей силовой подготовки, футболу, баскетболу, настольному теннису, элементов парусного спорта, водного поло и плавания.

На пятом курсе в процессе *усовершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (1,8 Gr)* проводятся занятия по легкой атлетике, общей силовой подготовки, футболу и настольному теннису, которые направлены на совершенствование профессиональных качеств будущих пилотов.

В нашем исследовании разработан авторский интегративный теоретико-практический курс «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих пилотов», который включает цель, задачи, интегративные умения, содержание, методические рекомендации для преподавателей и студентов, тестовые задания для проверки теоретических продуктивных знаний, психолого-педагогический паспорт достижений студента (успеваемости).

Особенность курса «Профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов» заключается в его структурировании, а именно: курс включает 4 модуля, причем расчет «веса» каждого модуля определяется

числами Фибоначчи ( $\Phi = 0,618$ ;  $\Phi = 1,618$ ), т. е. (I модуль составляет  $503 \times 0,23 = 115,7$  часа – 3,2 Gr, II модуль составляет  $503 \times 0,3 = 150,9$  часа – 4,2 Gr; III модуль составляет  $503 \times 0,34 = 171,0$  час – 4,75 Gr; IV модуль составляет  $503 \times 0,13 = 65,4$  часа – 1,8 Gr).

Кроме того, учебную подготовку по физическому воспитанию, можно представить в виде трех разделов («общее» - «особенное» - «частичное»).

В связи с тем, что студенты, которых приняли в вузы, имеющие знания, владеют умениями и навыками, которые они получили в среднем учебном заведении, мы считаем, что для специальности 6.100100 (1-4 курсы) и 7.100108 (5 курс) «Эксплуатация летательных аппаратов» основным будет раздел «особое» (профессионально-прикладная физическая подготовка) с количеством часов 321,9 часа; раздел «общее» (общая физическая подготовки) составляет 115,7 часа; раздел «частичное» (совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки) составляет 65,4 часа.

Особенностями проведения занятий по физическому воспитанию является включение в этот раздел таких видов подготовки: аэробика, плавание и элементы парусного спорта (которые отсутствуют в существующем учебном плане).

**Касацкая Татьяна**

старший преподаватель

**Гейченко Светлана**

преподаватель кафедры физического воспитания,

Национальный авиационный университет,

г. Киев

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА**

**Постановка проблемы.** Одной из главных задач физического воспитания в Высших учебных заведениях является подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. Известно, что многочасовые академические и самостоятельные занятия заставляют студентов вести малоподвижный образ жизни, что с точки зрения физиологии является стрессовым фактором. Следствием этого является гиподинамия на фоне интеллектуальной загрузки, что является противоречием между достижениями студентов в профессиональной сфере и ухудшением состояния здоровья [1].

По результатам проведенного анкетирования большинство студенток не занимались физической культурой и спортом регулярно. А количество студентов – первокурсников, которым по состоянию здоровья необходимы занятия в специальной медицинской группе, увеличивается год от года, и составляет приблизительно 35%. Но даже те студенты, которые занимаются в основной группе не всегда могут успешно сдавать контрольные нормативы и в полном объеме выполнять физическую нагрузку, предложенную программой

по физическому воспитанию ВУЗов. Поэтому актуальным является не только вопрос получения высоких оценок или зачетов по физвоспитанию, а и поиск интенсивных путей оздоровления, повышение уровня физического развития и подготовленности студенток, приобщение их к здоровому образу жизни.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы многие современные исследователи видят в интеграции многих различных видов, средств и методов фитнеса в процесс физического воспитания студентов[1].

Г. Зайцева и О. Медведева [2] считают, что наибольшего эффекта можно добиться организовав в высших учебных заведениях специализированные группы оздоровительной аэробики. Тут занятия аэробикой могут проводиться параллельно с занятиями другими видами спорта для подготовки к сдаче контрольных нормативов при сохранении урочной формы занятий.

Э. Хоули и Д. Френкс в «Руководстве инструктора оздоровительного фитнеса»[4] обращают внимание на то, что исполнение упражнений под музыку является приятным видом двигательной активности, особенно для женщин. Программы аэробных танцев развивают все компоненты физической подготовленности.

Движения под музыку можно легко приспособить к упражнениям любого уровня сложности, так как в них отсутствует соревновательный элемент. Кроме того, после музыкального фрагмента легко проверить целевую ЧСС, чтобы избежать излишней физической нагрузки.

Н.Ким и М.Дьяконов [3] считают, что занимаясь фитнесом человек решает сразу несколько важных задач: оздоровительную (поддержание хорошего физического состояния, укрепление иммунитета, профилактика сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний); эстетическую (формирование гармоничной фигуры, уменьшение жировой прослойки); психотерапевтическую (приобретение навыков концентрации и релаксации, борьба со стрессом, создание жизнерадостного настроения за счет выделения эндорфинов в процессе тренировки).

**Цель** – определить особенности организации занятий физическим воспитанием студенток на основе использования средств оздоровительного фитнеса.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, метод экспресс-оценки уровня физического состояния, педагогическое тестирование.

**Изложение основного материала.** В Национальном авиационном университете (НАУ) студенты имеют возможность выбирать отделение физического воспитания по интересам. Кроме специальной медицинской группы (по показаниям здоровья) студенты выбирают следующие виды двигательной активности: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и фитнес. Большинство девушек выбирают фитнес.

Занятия со студентками 1 курса в первом семестре начинаются с анкетирования и оценки уровня физической работоспособности по результатам пробы Руфье, что позволяет определить начальный уровень физической работоспособности и подобрать соответствующую нагрузку.

Наши комбинированные фитнес-программы включают элементы базовой аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга, йоги, роуп-скипинга и шейпинга. Кроме того студентки сдают обязательные контрольные нормативы по легкой атлетике (бег 60 м., прыжок в длину с места и 8-минутный бег), сгибание-разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища из положения лежа на спине, а также нормативы по избранному виду спорта (тест на гибкость и исполнение танцевальной связки с музыкальным сопровождением на 64 счета).

Наибольшие трудности вызывают в 1 семестре сдача легкоатлетических нормативов и сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Это можно объяснить тем, что по результатам проведенной экспресс-оценки уровня физического состояния (по методике Г.Л. Апанасенко) ниже среднего уровень физического состояния наблюдался у 40% студенток, выше среднего – 20% и средний у 40% обследованных девушек.

Существует много видов комбинированной тренировки, которые позволяют в одном занятии развивать одновременно такие качества как выносливость, координация, сила и гибкость. Наиболее доступной для студенток является аэробика как базовый компонент фитнеса.

Объединение циклических упражнений в непрерывный комплекс упражнений стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Содержание занятий предусматривает использование оздоровительной ходьбы, бега, танцевальных и гимнастических упражнений. Преимуществом таких занятий является низкая травматичность, что особенно актуально для студенток с излишним весом и низким уровнем физической подготовленности.

Занятия могут содержать упражнения силового характера, которые выполняются в основном сидя и лежа и позволяют улучшить формы тела. Рекомендуется также подбирать блок силовых упражнений на формирование определенной мышечной группы и заканчивать занятие упражнениями на растягивание и расслабление.

Дополнительно можно включать упражнения со скакалками, что добавляет занятиям эмоциональности и интереса.

При проведении занятий есть ряд ограничений в движениях: не рекомендуются наклоны туловища назад, махи ногами назад, глубокие выпады и приседы, скручивания позвоночника и наклоны головы назад. С целью уменьшения нагрузки на позвоночник многие движения выполняются на полусогнутых ногах или с опорой на колени или бедра.

Лучшие студентки имеют возможность выступать в командных соревнованиях по аэробике на первенство НАУ. Выступления пользуются большой популярностью и собирают много болельщиков из числа студентов, преподавателей и руководства Университета.

**Выводы.** Повышение интереса студенток к занятиям физическим воспитанием может осуществляться за счет использования новых форм двигательной активности. Введение в процесс физического воспитания студенток разных видов оздоровительного фитнеса способствует повышению уровня физического состояния, а также общей и специальной физической подготовленности и приобщает их к здоровому образу жизни.

### *Литература*

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.И. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева.- М.: ФиС, 2007. – 104 с.
3. Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
4. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 376с.

**Билецкая Виктория Викторовна**

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

**Василенко Александр Васильевич**

старший преподаватель кафедры спортивной подготовки

**Рассыпленков Сергей Юрьевич**

старший преподаватель кафедры спортивной подготовки

Национальный авиационный университет,

г. Киев

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

**Актуальность. Анализ последних исследований и публикаций.** Сегодня, как никогда, остро стоит проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности [1].

Здоровье студентов высших учебных заведений является не только индикатором здоровья и социально-экономического благополучия государства, но и будущим интеллектуальным, социально-экономическим, творческим потенциалом страны. Вместе с тем, эта группа населения относится к числу наименее социально-защищенных и, в силу своих возрастных особенностей, находится в периоде формирования психологической и физиологической зрелости и подвержена высокому риску нарушений в состоянии здоровья [4].

Туризм как общественно-социальное явление призван охранять и укреплять здоровье людей, обеспечивать содержательный досуг населения.

Туризм служит важным средством гармонического развития студентов, укрепления их здоровья, воспитания современного человека активным членом общества. Наряду с этим, средства туризма являются наиболее массовыми и доступными для физического совершенствования студентов на современном этапе развития общества. Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование навыков

здорового образа жизни, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств [7, 9].

В литературе представлены сведения о влиянии туристских походов на уровень физического состояния студентов [8], об оздоровительных эффектах активного отдыха [5], рассматриваются вопросы о перспективах развития детско-юношеского туризма в Украине [6]. Однако, вопросы комплексного исследования основных направлений деятельности и мероприятий для формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений средствами спортивного туризма в современных условиях остается недостаточно изученным, что и обусловило цель нашего исследования.

**Цель исследования** - обосновать основные направления деятельности и мероприятия для формирования здорового образа жизни студентов, используя средства спортивного туризма.

**Методы и организация исследований.** Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, обобщение опыта передовой педагогической практики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** По данным многих авторов устойчивой тенденцией конца XX века и начала XXI столетия является прогрессирующее ухудшение здоровья и физического развития студентов, повышение их заболеваемости [1, 6]. Такая ситуация обусловлена действием целого ряда факторов, которые в комплексе приводят к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной системы растущего организма, формированию функциональных расстройств, а затем и хронической патологии. Среди этих факторов, которые представляют многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождаются значительным напряжением приспособительных систем организма студента, ведущим является адаптация к условиям вуза [4].

Причины такой негативной динамики показателей состояния здоровья детей и молодежи в Украине является факторы образа жизни, экологии, социально-экономическом состоянии в стране. При этом образ жизни считается ведущим фактором влияния на формирование состояния здоровья студентов.

Занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения прежде всего личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку [2, 3].

В формировании здорового образа жизни студентов высших учебных заведений значительную роль выполняют средства спортивного туризма, которые используются в процессе физического воспитания и представлены в рабочей учебной программе по «Физическому воспитанию» для студентов 1 курса в виде вариативного модуля «Туризм».

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов Национального авиационного университета составлена на основе рабочих учебных планов для студентов всех направлений подготовки, учебной программы дисциплины «Физическое воспитание» и других Положений про организацию учебного процесса. Содержание учебной дисциплины представлено в виде модулей. Программный материал для изучения в первом семестре представлен в таблице.

Тематический план учебной дисциплины «Физическое воспитание»

	Название темы	Объем учебных занятий (ч)			
		Всего	Лекции	Практические	СРС
1 семестр					
Модуль №1 «Физкультурное образование, общая и специальная физическая подготовка студентов»					
	Общий раздел.				
1.1	Техника безопасности во время занятий на открытом воздухе. Методы самоконтроля физического состояния. Распределение студентов по методическим объединениям.	4		2	2
1.2	Научные основы физического воспитания. Факторы здорового образа жизни. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие специальной выносливости, волевых и скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств и двигательных навыков при занятиях физическим воспитанием избирательной направленности. Инновационные фитнес - технологии для коррекции физического состояния студентов.	15		10	5
	Вариативный раздел. Туризм.				
1.3	Формирование учебно-тренировочных групп по туризму с целью повышения общей и специальной физической подготовленности студентов. Содержание учебно-тренировочных занятий туризмом в группах повышения спортивного мастерства. Теоретико-методические аспекты построения тренировочных занятий туризмом, правила соревнований, профилактика травматизма, гигиена мест занятий и соревнований.	30		20	10
1.4	Выполнение модульной контрольной работы.	4		2	2
Всего за модуль №1		53		34	19
Всего за 1 семестр		53		34	19

Туризм, связанный с активными средствами передвижения, занимает одно из первых мест среди других видов активного отдыха в развитии выносливости



всего организма, особенно сердечной мышцы, в укреплении всех звеньев кровообращения. После похода выходного дня наблюдается улучшение регуляции кровообращения. На 2-3 дня снижается повышенное кровяное давление и сосудистый тонус, устраняется артериальная асимметрия и другие проявления так называемых нейроциркуляторных расстройств, вызываемых хроническим утомлением и малоподвижным образом жизни.

Туристские походы обладают исключительно благоприятными возможностями для восстановления сил и укрепления здоровья. Умеренные физические нагрузки, положительные эмоции от общения с природой оказывают благотворное влияние на нервно-эмоциональную сферу, деятельность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. Проходит накопившееся нервное утомление, повышается тонус нервных центров, их регулирующая функция.

Во время похода соблюдается рациональный распорядок дня, проводится обязательна ежедневная утренняя гимнастика, в комплекс упражнений которой должны входить упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, «гусиный шаг», подскоки. Туристы должны уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих работоспособность организма, и их изменения в процессе занятий туризмом.

Широкое и умелое использование естественных оздоровительных факторов - свежего воздуха, солнечных лучей и воды - составляет одну из важных задач туристских походов, призванных не только восстанавливать силы утомленного человека, но и закалять организм, повышать его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Для того, чтобы усилить оздоровительный и профилактический эффект походов, необходимо использовать помимо нахождения на воздухе (аэропрофилактики) специальные климатозакаляющие занятия: воздушные и солнечные ванны, а летом и купания.

Благодаря их тонизирующему действию на нервную и эндокринную системы, эти занятия позволяют совершать переходы с меньшим мышечным утомлением, достигать более разностороннего оздоровления организма.

Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности студентов.

Частные задачи в туризме связаны со специальной подготовкой к тому или иному походу в зависимости от его назначения. Учебные туристские походы требуют соответствующих условий для проведения учебных занятий по технике и тактике туризма, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи, т. е. решают задачу формирования таких умений и навыков у

занимающихся, которые в будущем помогут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия.

Естественнонаучные основы туризма предполагают обоснование оздоровительного эффекта при занятиях им. Изучение морфологических и функциональных перестроек организма человека в процессе занятий туризмом позволяет решить вопросы возрастной периодизации занимающихся, рационального питания в походе, личной и общественной гигиены, жизнеобеспечения в походах с экстремальными условиями, приспособляемости к горным условиям, гипоксической устойчивости, акклиматизации организма.

**Выводы.** Основным направлением деятельности для формирования здорового образа жизни студентов является использование средств спортивного туризма для реализации принципов здорового образа жизни, достижения высокого уровня здоровья и дееспособности студентов, необходимых для активной жизнедеятельности и высокой трудоспособности, а также для нейтрализации в последующем развития факторов риска различных заболеваний и вредных привычек.

**Перспектива дальнейших исследований.** Планируется разработка практических рекомендаций для увеличения объема двигательной активности студентов с использованием средств спортивного туризма.

#### *Литература*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Москва: Альфа-М, 2003. – 414 с.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2001. – 207 с.

3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

4. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

5. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / А.Н.Макогонов. – Алматы: КазАСТ, 2002. – 281 с.

6. Пангелов Б. Проблеми дитячо-юнацького туризму в Україні: напрями досліджень / Б.Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. - 2010. – С. 195-197.

7. Рекреалогія: тренувальний процес в активному туризмі: навчальне посібник / А.І. Аппенянський. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.

8. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія Тимошенко // Молода спортивна наука України: зб.наук.праць. Вип.9: у 4-х томах. – Львів, 2005. – Т.4. – 368 с.

9. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. - М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.

**Гурьев Сергей Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент.  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Актуальность использования информационных компьютерных технологий (ИКТ) обусловлена социальной потребностью в повышении качества физического воспитания детей дошкольного возраста, практической потребностью в использовании в образовательных учреждениях компьютерных обучающих, диагностирующих и программ, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Отечественные и зарубежные исследования использования компьютера в образовательных учреждениях убедительно доказывают не только возможность и целесообразность этого, но и особую роль компьютера в развитии интеллекта и в целом личности ребенка [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Специальные компьютерные программы позволяют развивать у детей абстрактное, логическое, оперативное мышление, умение прогнозировать. Они дают возможность ребенку менять по своему усмотрению стратегию решения, пользоваться различными уровнями усложнения материала и другими видами компьютерной помощи.

Компьютер предоставляет ребенку разнообразный красочный материал для осуществления его творческого замысла, экспериментировать можно бесконечно. С появлением персональных компьютеров возник новый вид обучения – компьютерное обучение.

Использование ИКТ в сфере образования повышает эффективность образовательного процесса и способствует сохранению здоровья обучающихся за счет максимального использования тех преимуществ, которые приносит в образовательный процесс компьютер, обеспечивая должное соответствие образовательных программ индивидуальным особенностям и способностям детей (прил.1, 2).

Однако значительные потенциальные возможности ИКТ в системе физического воспитания детей еще не нашли своего должного применения. При этом обнаруживается недостаточная разработанность методики использования ИКТ в физическом воспитании дошкольников.

На наш взгляд, наиболее интересные направления использования компьютера в образовательных учреждениях – образовательный процесс и оздоровительная работа.

Цель нашего исследования – показать эффективность использования компьютерных обучающих и оздоровительных программ в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет).

В задачи исследования входило:

1. Изучить педагогическое воздействие компьютерных обучающих программ на усвоение основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни детьми.

2. Выявить влияние занятий с компьютером на физиологические функции и физическое состояние детей.

3. Разработать и внедрить методику ИКТ в процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В экспериментальном исследовании участвовали дети старшего дошкольного возраста – 70 человек (30 детей в экспериментальной группе (ЭГ) и 40 – в контрольной (КГ).

Дети ЭГ наряду с традиционной программой по физическому воспитанию занимались по предложенным нами обучающим и оздоровительным программам с использованием ИКТ, тогда как с детьми КГ занятия проводились по традиционной программе физического воспитания образовательного учреждения.

Закрепление у детей знаний в области физической культуры и здорового образа жизни может осуществляться через формирование определенных навыков, привычек и опыта организации оздоровительной деятельности, что способствует росту сознательности, убежденности в необходимости бережного отношения к здоровью и рационализации образа жизни. Важными условиями эффективного воспитания положительного образа жизни являются целенаправленность, преемственность, эмоциональность, содержательность наряду с персонализацией знаний в области здоровья.

Компьютер значительно расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа-технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа-программы, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

Для формирования у детей основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни нами была разработана компьютерная обучающая программа.

Отметим основные аспекты, которые следует учитывать при анализе компьютерной обучающей программы и ее применении:

- *психологический* – как повлияет данная программа на мотивацию учения, на отношение к предмету, повысит, или снизит интерес к нему, не возникнет ли у занимающихся неверие в свои силы из-за трудных, непонятно сформулированных или нетрадиционных требований, предъявляемых машиной;

- *педагогический* – насколько программа отвечает общей направленности образовательного курса и способствует выработке у занимающихся правильных представлений об окружающем мире;

- *методический* – способствует ли программа лучшему усвоению материала, оправдан ли выбор предлагаемых ребенку заданий, правильно ли методически подается материал;

- *организационный* – рационально ли спланированы занятия с применением компьютера и информационных компьютерных технологий, достаточно ли занимающимся предоставляется машинного времени для выполнения самостоятельных работ.

Наиболее ценными в учебном процессе оказываются программные средства без однозначной логики действий, жестких предписаний, средства, предоставляющие ребенку свободу выбора того или иного способа изучения материала, рационального уровня сложности, самостоятельного определения формы помощи при возникновении затруднений. В ряде исследований (А. В. Кенеман, Н. Р. Козленко, Г. П. Лескова, А. Ц. Пуни, Л. А. Шураковская и др.) отмечается важность решения образовательных задач в процессе физического воспитания, указывается, что активная работа мысли на занятиях по физической культуре способствует быстрому усвоению детьми изучаемого материала, а знания и навыки становятся более прочными и стойкими.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития их моторики. В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру рук, моторику детей.

Ученые отмечают, что чем больше мы делаем мелких и сложных движений пальцами, тем больше участков мозга включается в работу. Как и руки, очень большое представительство в коре головного мозга имеют и глаза. Чем внимательнее мы всматриваемся в то, над чем работаем, тем больше пользы нашему мозгу. Вот почему так важно формирование моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов, что с успехом достигается на занятиях детей на компьютерах [1, 5].

Общение с компьютером вызывает у детей живой интерес, сначала как игровая деятельность, а затем и как учебная. Интерес лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание, и именно эти качества обеспечивают психологическую готовность ребенка к обучению в школе.

На занятиях детей на компьютерах формируется тончайшая координация движений глаз и руки; это содействует становлению произвольного распределенного внимания. Сами операции управления компьютером достаточно сложны и для взрослого, но если они уже сформировались в детстве, то в дальнейшем можно без затруднений овладеть еще более сложными.

Компьютер не только помогает развить интеллектуальные способности ребенка, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, сосредоточенность, усидчивость, целеустремленность, а также приобщает ребенка к активному сопереживанию посредством помощи героям игр, обогащая тем самым спектр его отношений к окружающему миру.

Характерной особенностью детей 5–6 лет является то, что у них хорошо развиты крупные мышцы туловища и спины, в то время как мелкая моторика рук

развита слабо (впрочем, согласно данным И. А. Арямова и Г. П. Юрко, в 5–6 лет ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей). Работа ребенка с клавиатурой персонального компьютера и «мышкой» задействует мелкие мышцы рук, тем самым стимулируя их развитие.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития старших дошкольников [1].

Многие родители жалуются на неуклюжесть своих детей, на то, что они с трудом повторяют сложные физкультурные упражнения. Некоторые дети даже к шести годам плохо дифференцируют такие характеристики, как «правый» и «левый». Такие недостатки не свидетельствуют об умственной отсталости или задержке развития, но и надеяться, что они пройдут сами собой, тоже не следует.

Именно компьютер легко и быстро может помочь в преодолении такого сложного дефекта (для чего даже опытным психологам иногда нужно несколько месяцев?). Работая на компьютере, дети совершенно естественно, без дополнительных специальных знаний, развивают необходимую зрительно-моторную реакцию.

Надо учитывать, что ребенок генетически запрограммирован на заботу и уход за ним взрослыми. Собственной потребности в здоровом образе жизни у него еще нет. Эта потребность должна быть сформирована в процессе активной оздоровительной деятельности ребенка, и этот процесс должен приносить ребенку удовольствие.

Следует находить и применять в практической деятельности новые методики и технологии сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе с использованием компьютера.

Нами были выработаны показатели сформированности основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни у старших дошкольников:

1. Представления об окружающей среде.
2. Представления о методах сохранения и укрепления своего здоровья.
3. Знание основных терминов физической культуры.
4. Знание строения своего тела, назначения внутренних органов.
5. Знание того, что полезно и что вредно для организма.
6. Умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику.

7. Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.

8. Умение соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни.

В целях диагностики мы применяли как традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности), так и методы с использованием компьютера (компьютерные тестовые задания).

Были разработаны следующие условные уровни сформированности знания основ здорового образа жизни у детей:

1. *Достаточный.* Дети имеют полное, соответствующее их возрасту, представление об окружающем мире, умеют отражать связь между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, используют ранее полученные знания, правильно выполняют задания.

Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные.

2. *Необходимый.* Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя.

Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. *Недостаточный.* Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приемами интеллектуальной работы.

Они не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

Таким образом, методика формирования основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни рассматривается нами как проекция теории обучения на практическую деятельность обучающего и обучаемых. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни – залог успешной социализации личности, ослабления негативного воздействия микро- и макро-среды.

Наши исследования показали, что целенаправленная работа по формированию у детей основ знаний по физической культуре и здоровому образу жизни при помощи компьютера, несомненно, способствует эффективности укрепления и сохранения их здоровья, так как, применяя в жизненных ситуациях полученные знания, дети могут избежать причин возникновения болезней [2]. Для

этих целей можно и нужно использовать ИКТ как эффективное средство образовательного процесса.

В связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия организма учащегося и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

1. Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.
2. Воздействие электромагнитного излучения монитора.
3. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
4. Перегрузка суставов кистей.

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться. При работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением.

Изменения отмечаются в разных органах и системах организма, но в первую очередь страдают зрение и нервная система. Наряду с перечисленными явлениями многие испытывают значительный мышечный дискомфорт. Симптомы его различны: боли в мышцах, скованность, чувство утомления, тремор, судороги. Страдают мышцы всего тела, но главным образом мышцы верхнего плечевого пояса.

Очень важный и малоизученный аспект контактов ребенка с компьютером – психологический. Нельзя забывать, что компьютер создан взрослыми людьми. Ребенок, неокрепший и неопытный, окунается во взрослый, часто враждебный и непонятный мир. Любые несоответствия в этом плане могут привести к нежелательным психологическим воздействиям.

Для ребенка 5–6 лет, если он абсолютно здоров, т. е. относится по состоянию здоровья к 1-й группе здоровья максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 15 мин [3, 4]. Однако не все дети дошкольного возраста абсолютно здоровы, многие из них имеют те или иные отклонения от нормы, или даже хронические заболевания.

Для всех детей 5 лет и для детей 6 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья, время работы лучше сократить до 10 мин; для ребят постарше время работы не более получаса. Для детей, относящихся к группе риска по состоянию зрения, время, проведенное у компьютера, следует дозировать индивидуально. При этом периодичность занятий с одним ребенком должна быть не более двух раз в неделю.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости:

1) Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.



2) Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3) «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4) Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех и др.

Признавая, что компьютер – новое мощное средство для интеллектуального развития детей, необходимо помнить, что его использование в учебно-воспитательных целях в дошкольных учреждениях требует тщательной организации как самих занятий, так и всего режима в целом.

Несомненно, компьютер никогда не заменит традиционную методику физического воспитания дошкольников. Компьютер – это всего лишь один из инструментов повышения качества процесса физического воспитания и его использование зависит от целесообразности.

Для определения уровня сформированности навыков здорового образа жизни у старших дошкольников (табл. 1).

Таблица 1

Определение уровня сформированности навыков здорового образа жизни

Теоретическая подготовленность детей		
Критерии	Показатели сформированности	Методы диагностики
- знание теоретических основ о здоровом образе жизни, предусмотренных программой по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы	- характер представлений о здоровом образе жизни; - степень усвоения основных понятий о здоровом образе жизни; - объем и систематичность знаний; - способность к переносу знаний, навыков в новые ситуации	- анализ устных ответов детей и результаты работы с обучающей программой; - тестирование, работа с обучающей программой; - анкеты, наблюдения
Практическая подготовленность детей		
- умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику; - соблюдение личной гигиены; - соблюдение оптимального двигательного режима на прогулке; - способность находить оригинальные методы и способы решений	- успешность решения практических задач; - степень овладения практической деятельностью в сохранении и укреплении своего здоровья; - быстрота анализа возможных методов решения проблем и выбор оптимального из них; - количество пропущенных дней по болезни в течение года	- анализ применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности; - наблюдения; - беседы с детьми и воспитателями; - анализ самостоятельности при работе с обучающей программой

Разработанная нами методика формирования основ знаний о физической культуре и здоровом образе жизни у детей посредством применения компьютера представлена в таблице.

Как показало наше исследование, сформированность основ знаний о физической культуре и здоровом образе жизни у детей экспериментальной группы за время эксперимента существенно улучшилась, тогда, как в контрольной группе этот показатель увеличился не так значительно (табл. 2).

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия с использованием компьютера способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Это подтверждается также результатами интервьюирования детей ЭГ после проведения эксперимента.

Мы считаем, что использование информационных компьютерных технологий в процессе физического воспитания позволяет более эффективно решить задачу формирования основ знаний по физической культуре и здоровом образе жизни детей.

Таблица 2

Сравнительная таблица результатов сформированности навыков здорового образа жизни

Уровни	Количество детей на разных уровнях сформированности в %			
	Экспериментальная группа (n = 30)		Контрольная группа (n = 40)	
	Начало диагностики	Итоговая диагностика	Начало диагностики	Итоговая диагностика
Достаточный	20	60	20	35
Необходимый	60	30	55	50
Недостаточный	20	10	25	15

Во время пребывания в детском саду дети стали отдавать предпочтение занятиям по физической культуре, поставив их на первое место наряду с занятиями рисованием, в то время как до эксперимента занятиям по физической культуре отводилось лишь четвертое место по степени важности.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье дошкольников, мы организовали занятия детей ЭГ с компьютерным тренажером БОС «Дыхание», дети КГ занимались по традиционной программе физического воспитания образовательного учреждения.

На занятиях с тренажером БОС «Дыхание» дыхательная аритмия сердца (ДАС) – основной объект диагностики и тренинга, функциональный показатель адаптационных возможностей организма, чуткий показатель самочувствия, состояния предболезни, стресса, психо-эмоционального перенапряжения.

Во время сеанса БОС происходят: регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) с помощью специальных датчиков; преобразование сигнала ДАС в видимые и слышимые сигналы обратной связи.

Как показали наши исследования, для овладения навыком дыхания и достижения лечебно-оздоровительного эффекта достаточно провести с тренажером БОС «Дыхание» 10–12 занятий по 15–20 мин каждое. При необходимости через 3–4 месяца занятия можно повторить.

Исследования показали, что у детей КГ результаты в физиологических тестах также имели положительную тенденцию к улучшению, хотя и не такую заметную, как у детей ЭГ.

Это можно объяснить естественным ростом и развитием детей, а также проведенной нами определенной работой по сохранению и развитию здоровья детей, прежде всего в процессе традиционного физического воспитания.

Таким образом, мы установили, что улучшение на достоверном уровне произошло у детей ЭГ по большему количеству показателей в познавательном и оздоровительном блоке тестов.

Об эффективности педагогического воздействия предлагаемой методики проведения занятий с тренажером БОС «Дыхание» можно судить по сравнительному анализу результатов в физиологических тестах у детей, занимавшихся в КГ и ЭГ, до проведения и после окончания эксперимента (табл. 3).

Результаты исследования подтвердили эффективность применения методики БОС «Дыхание» для оздоровления и формирования навыков здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях.

Использование информационных компьютерных технологий дошкольниками не цель, а эффективное средство воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности, обогащения интеллектуальной сферы, сохранения и укрепления его здоровья.

Таблица 3

Изменение физиологических показателей у старших дошкольников

Группа	Период обследования	Физиологические показатели ( $\bar{x} \pm m$ )				
		ЖЕЛ	ЧСС	ДАС	Проба Штанге	Проба Генче
Экспериментальная n=30	до эксперимента	938,4±10,2	96,5±2,2	17,8±1,9	24,8±2,8	13,2±1,4
	после эксперимента	969,3±13,1	87,4±1,7	25,8±1,6	37,2±2,6	20,2±1,6
Достоверность различий		t = 1,86 P < 0,05	t = 3,25 P < 0,01	t = 3,20 P < 0,01	t = 3,26 P < 0,01	t = 3,33 P < 0,01
Контрольная n=40	до эксперимента	945,0±11,3	97,2±1,6	16,4±1,2	22,2±1,8	12,4±1,2
	после эксперимента	972,6±12,6	93,3±1,4	19,3±1,2	27,8±1,6	15,5±1,3

Достоверность различий	t = 1,63 P < 0,05	t = 1,85 P < 0,05	t = 1,70 P < 0,05	t = 2,33 P < 0,01	t = 1,72 P < 0,05
Достоверность различий экспериментальной и контрольной групп после эксперимента	t = 0,2 P > 0,05	t = 2,68 P < 0,05	t = 3,20 P < 0,01	t = 3,13 P < 0,01	t = 2,33 P < 0,01

Учитывая особенности процесса обучения в детских образовательных учреждениях и исходя из того, что основной целью физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, мы предлагаем следующую концепцию внедрения информационных компьютерных технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада:

1. Использование информационных компьютерных технологий обучения целесообразно начинать с детьми 5–6 лет.

2. Подготовка преподавателей дошкольного образовательного учреждения должна иметь решающее значение, практика показывает, что пока единицы преподавателей способны эффективно использовать информационные компьютерные технологии в образовательном процессе детей.

3. Информационные компьютерные технологии в образовательном процессе детского образовательного учреждения должны использоваться только тогда, когда они являются более эффективными, чем традиционные технологии обучения.

4. Успешное внедрение информационных компьютерных технологий в образовательный процесс невозможно без заинтересованности в этом администрации детского образовательного учреждения и требует сотрудничества с различными специалистами-педагогами.

#### *Литература*

1. Горвиц Ю.М. Новые информационные технологии в дошкольном образовании [Текст] / Ю.М. Горвиц, Л.Д. Чайнова, Н.Н. Поддьяков [и др.] М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. 328 с.

2. Гурьев С. В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика: [Текст]: монография /С.В. Гурьев. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2008. С.144

3. Концевой М. П. Здоровье и компьютер [Текст] / М.П. Концевой. М.: Педагогика. 2003. 123 с.

4. Концевой М. П. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения [Текст] / М. П. Концевой. М.: Педагогика. 2000. 305 с.

5. Пейперт С. Переворот в сознании: Дети, компьютеры и плодотворные идеи [Текст]: пер. с англ. / С. Пейперт. М.: Просвещение, 1989. 370 с.

6. Сметанкин А. А. Открытый урок здоровья [Текст] / А.А. Сметанкин М.: Знание, 2004. 260 с.

**Гурьев Сергей Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Актуальность** нашего исследования определена следующим:

- современными тенденциями образования, ориентирующими на создание условий для развития личности будущего специалиста;
- возможностью использования информационных компьютерных технологий (ИКТ) для повышения эффективности процесса обучения студентов, сохранения и укрепления их здоровья;
- высоким уровнем информационных технологий и недостаточным осознанием роли и возможностей компьютера в образовательном учреждении;
- необходимостью формирования осознанных действенных знаний обучаемых и преобладанием вербальных методов обучения.

**Цель нашей работы** – обосновать концепцию и разработать дидактическую систему информационной компьютерной поддержки процесса физического воспитания студентов. В задачи исследования входило:

- 1) теоретически обосновать концепцию использования ИКТ в физическом воспитании студентов;
- 2) экспериментально обосновать методику использования ИКТ в процессе физического воспитания студентов.

### **Новизна постановки проблемы**

В исследовании были выделены объективные условия, соблюдение которых необходимо для успешного формирования у студентов знаний, умений и навыков использования компьютерных технологий в учебном процессе.

К ним относится усвоение студентами системы знаний о возможностях и роли ИКТ в процессе обучения, системы необходимых умений и навыков работы с компьютерными технологиями, а также способов использования ИКТ в учебном процессе.

### **Основные научные и научно-практические результаты**

Теоретически обоснована концепция использования ИКТ для подготовленности студентов и управления ею в организации учебного процесса по физическому воспитанию, основу которой составляет интегрированная система информационной компьютерной поддержки образовательного процесса студентов факультета физической культуры, сочетающая теоретическую и практическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Экспериментально подтверждена целесообразность применения в учебном процессе занятий с использованием ИКТ.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу исследования и доказали эффективность методики повышения профессиональной готовности студентов с использованием ИКТ.

Уже сейчас очерчиваются основные направления использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

К ним можно отнести:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- обучающие мультимедиа-системы;
- создание и использование баз данных;
- моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса;
- использование информационных технологий для обслуживания соревнований;
- использование информационных технологий в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности;
- автоматизированные методы функциональной диагностики;
- организацию дистанционного обучения и т. д.

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете был проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности организации учебных занятий с использованием ИКТ.

Наши исследования были связаны с обоснованием концепции использования ИКТ для оценки их в организации учебного процесса в вузе. Со студентами экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) регулярно проводилось тестирование, которое позволяло определить уровень знаний, полученных в результате обучения по профилирующей дисциплине «Легкая атлетика». Результаты тестирования в КГ оказались хуже, чем в ЭГ, что на наш взгляд, вполне естественно, поскольку для освоения учебного материала в КГ использовался пассивный метод когнитивной деятельности – прослушивание лекций, чтение учебного текста пособия, а ЭГ работала с автоматизированным учебным курсом (АУК) в режиме «тренаж по теории».

#### Результаты тестирования студентов факультета физической культуры по дисциплине «Легкая атлетика»

ЭГ (n = 20)		КГ (n = 20)	
Количество вопросов	% правильных ответов	Количество вопросов	% правильных ответов
30	88	30	76

По результатам зачётов оценки «отлично» получили 17,3 %, «хорошо» – 54,8 % студентов ЭГ и соответственно – 13,3 и 42,2 % в КГ, а количество не аттестованных в ЭГ оказалось меньше, соответственно – 11,6 % и 18,1 %.

Анализ экспериментальных данных показал, что применение разработанных заданий в комплексе с обучающими программами позволяет сократить время на объяснение нового материала вследствие активизации учебного процесса. Это дает студентам больше времени на практическое закрепление материала, позволяет добиться более глубоких знаний и умений, повысить их качество. Преподаватель же за отведенное учебное время может больше времени уделить индивидуальной работе со студентами, помочь им лучше усвоить изучаемый материал.

Главные итоги проведенных педагогических исследований можно сформулировать следующим образом:

1. Качество подготовки при использовании ИКТ обучения по сравнению с аналогичными показателями использования различных традиционных методов может возрастать на 20–30% – при освоении учебного материала на уровне знакомства и на 30–40% – при решении типовых и нетиповых задач, причем прочность знаний также увеличивается (в эксперименте – на 10–20%).

2. Наибольший эффект (до 40%) обучение с помощью компьютера дает тогда, когда учащийся вовлекается в активную когнитивную деятельность по осмыслению и закреплению учебного материала, применению знаний в типовых и нетиповых ситуациях. Компьютерные обучающие программы такого типа предъявляют учащемуся задания – комплекс тренирующих упражнений, оценивают их выполнение, оказывают оперативную помощь в виде подсказок, разъяснений типовых ошибок, соответствующего теоретического материала.

### *Литература*

7. Богданов В. М. Образование в области физической культуры с помощью компьютерных технологий [Текст] / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Тез. докл. Междунар. конф. ЮНЕСКО. Нижний Новгород: ННГАСУ, 1999. С. 93–94.

8. Виштынецкий Е. И. Вопросы применения информационных технологий в сфере образования и обучения [Текст] / Е. И. Виштынецкий, А. О. Кривошеев // Информационные технологии. 1998. № 2.

9. Волков В. Ю. Компьютеры в образовании студентов (физическая культура) [Текст]: учеб. пособие / В. Ю. Волков. СПб.: СПбГУ, 1997. 197 с.

10. Гершунский Б. С. Компьютеризация в сфере образования: Проблемы и перспективы [Текст] / Б. С. Гершунский. М.: Педагогика, 1987. 263 с.

11. Гурьев С. В. Компьютер в физическом воспитании [Текст]: учеб.-метод. пособие / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т.», 2005. 130 с.

**Гурьев Сергей Владимирович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет  
г. Екатеринбург

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Приобщение к информационной культуре – это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению.

Занятия детей с компьютером включают четыре взаимосвязанных компонента:

1. Активное познание детьми окружающего мира.
2. Поэтапное усвоение все усложняющихся игровых способов и средств решения игровых задач.
3. Изменение предметно-знаковой среды на экране монитора.
4. Активизирующее общение ребенка со взрослыми и другими детьми.

Компьютер значительно расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа программы, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

При условии систематического использования электронных мультимедиа обучающих программ в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения и педагогическими инновациями значительно повышается эффективность обучения детей с разноуровневой подготовкой. При этом происходит качественное усиление результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

Развитие электронных средств мультимедиа открывает для сферы обучения принципиально новые дидактические возможности. Так, системы интерактивной графики и анимации позволяют в процессе анализа изображений управлять их содержанием, формой, размерами, цветом и другими параметрами для достижения наибольшей наглядности.

Эти и ряд других возможностей слабо еще осознаны педагогами, в том числе и разработчиками электронных технологий обучения, что не позволяет в полной мере использовать учебный потенциал мультимедиа. Дело в том, что применение мультимедиа в электронном обучении не только увеличивает



скорость передачи информации учащимся и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств, как интуиция, образное мышление.

Мультимедиа продукт может содержать не меньше информации, чем большой музей или библиотека. И раз он доступен всем, он должен быть организован так, чтобы в нем мог разобраться и человек, не имеющий специального образования. При создании образовательного мультимедиа учебника или справочника разработчики сталкиваются с рядом сложных проблем. Среди них – необходимость создания простого и интуитивно понятного интерфейса, в котором образовательная информация визуально сочетается со средствами навигации; реализация программных средств для графики и анимации, интегрированных с другими средствами мультимедиа; определение структурной организации и формы представления учебного материала, соответствующих поставленным целям. Но в мультимедиа учебниках, создаваемых силами университетов и институтов, особенно по каким-то специальным предметам, основное внимание уделяется только содержанию продукта, а не дизайну и подаче материала.

Для создания полноценного образовательного мультимедиа продукта необходимо решить целый ряд взаимосвязанных проблем: программное обеспечение, дизайн, объем графической и текстовой информации, структура и навигация, звук, анимация и видеоролики, интерактивные формы (поисковая система, обучающая система).

Применение компьютерной техники позволяет сделать занятие привлекательным и по-настоящему современным, осуществлять индивидуализацию обучения, объективно и своевременно проводить контроль и подведение итогов. Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия его уровню развития и интересу. Компьютерные технологии позволяют ставить перед ребенком и помогать ему решать познавательные и творческие задачи с опорой на наглядность (опосредованность) и ведущую для этого возраста деятельность – игру.

Сегодня информационные компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности. Компьютер как средство пассивного отображения объектов мультимедиа не обладает принципиальной новизной в дидактическом плане. Принципиально новой для сферы обучения является интерактивность, благодаря которой учащиеся могут в процессе анализа мультимедиа объектов динамически управлять их содержанием, формой, размерами и цветом, рассматривать их с разных сторон, приближать и удалять, останавливать и вновь запускать с любого места, менять характеристики освещенности и проделывать другие подобные манипуляции, добиваясь наибольшей наглядности.

Богатейшие возможности представления информации на компьютере позволяют изменять и обогащать содержание образования, что, несомненно, способствует лучшей адаптации дошкольников к быстро изменяющимся окружающим условиям и как, следствие, сохранению здоровья детей.

На наш взгляд, целесообразность компьютеризации детских образовательных учреждений определяется мерой достижения педагогической, методической и экономической эффективности по сравнению с традиционными формами воспитательно-образовательной работы.

Мы полагаем, что реализация компьютерной поддержки процесса обучения является процедурой, органически взаимосвязанной с разработкой как системы обучения в целом, так и каждой учебной программы. При этом последовательно решаются следующие задачи:

1. Определение необходимости применения компьютера.
2. Определение степени компьютеризации образовательного процесса.
3. Определение перечня функций, возлагаемых на компьютер.
4. Разработка учебной программы в соответствии с образовательной программой.

С точки зрения М.П. Шестакова, эффективность информатизации обучения может быть достигнута, если: а) сами технологии обучения будут представлены как системный метод проектирования – от целей до результатов обучения; б) информатизация обучения будет направлена на все его компоненты, а не только на внедрение: в) обучение будет ориентировано не только на специфику содержания учебного предмета, но и на развитие личности обучаемого.

По мнению М.П. Концевого, абстрактная дидактическая целесообразность обусловлена общезначимой дидактической ценностью информационных компьютерных технологий и основывается на очевидных достоинствах учебного компьютера, выявляемых в процессе обучения. Осознание дидактических преимуществ современных информационных технологий перед традиционными средствами обучения (при соответствующей организационно-методической обеспеченности учебного процесса) позволяет сделать вывод о безусловной ценности учебного компьютера и формирует соответствующие этому осознанию ожидания.

При этом игнорируется целый ряд значимых для дидактической эффективности аспектов проблемы, таких, например, как фактор новизны, который должен будет исчерпать себя в короткое время. Не учитывается и такой момент, как увлеченность и активность преподавателя использующего компьютер, и т.п. Главное в такой позиции – игнорирование реальных социальных условий, в которых находится педагогическая система, будь то система образования страны в целом или отдельный предметный курс.

Абстрактная экономическая правомерность основывается на оценке экономической целесообразности использования компьютера в нашей системе образования. Компьютер обладает несомненными общедидактическими достоинствами в качестве средства обучения.

Но настолько ли они велики, чтобы можно было позволить себе затратить на его приобретение и содержание средства, сравнимые с затратами на подготовку

и оплату труда специалиста-педагога? Не проще ли в таком случае создать преподавателю условия работы, хотя бы близко подобные условиям функционирования учебного компьютера, и получить в результате небывалый эффект в плане индивидуализации обучения, диагностики, контроля и т.п.? Ведь никакой машине не доступен интуитивный анализ на основе комплексного восприятия и полноценного опыта личности; это возможно только в непосредственном межличностном общении.

Воспитание способности к такому общению становится одной из главных задач системы образования, решить которую не может никто, кроме человека. Понимание этого приводит к оценке компьютеров в образовании как полезных, но имеющих сегодня неприемлемо высокие цены «игрушек». Фактически это такая же пассивная в плане реального овладения современными информационными технологиями и их интеграции в учебный процесс позиция.

Недостаток ее опять-таки видится в неправомерном абстрагировании, на сей раз от социального заказа к сфере образования, который не обязательно сформулирован в директивных программах и концепциях, но должен быть выявлен и учтен для успешности дидактического процесса.

Эффективность компьютеризации обучения в дошкольных образовательных учреждениях и образовательных школах зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от умения рационально и умело их использовать в образовательном процессе. Способствуют этому развитие дружественного пользовательского интерфейса компьютера, расширение его мультимедийных возможностей, интеграция с системами телекоммуникаций. Качественное и количественное расширение рядов пользователей компьютера в системе детского образования актуализирует вопросы о его роли, месте, значении в образовательном процессе, оправданности и приоритетах использования компьютера в качестве средства обучения.

Как уже было сказано, соединение информационных компьютерных технологий и инновационных педагогических методик способно повысить эффективность и качество образовательных программ, усилить адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития обучающихся, что Закон Российской Федерации «Об образовании» провозглашает в качестве одного из основных принципов государственной политики в области образования.

Основной упор при этом делается на адаптивной системе обучения, базирующейся на информационных технологиях, которая создает наиболее благоприятную среду для развития детей с уже проявленной одаренностью и прочную основу для построения дидактической системы развития потенциала, имеющегося у каждого ребенка, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Компьютер естественно вписывается в жизнь детского сада и является еще одним эффективным техническим средством, при помощи которого можно значительно разнообразить процесс обучения. Каждое занятие вызывает у детей эмоциональный подъем, даже отстающие дети охотно работают с компьютером, а неудачный ход игры вследствие пробелов в знаниях побуждает

часть из них обращаться за помощью к педагогу или самостоятельно добиваться знаний в игре. С другой стороны, этот метод обучения очень привлекателен и для педагогов: помогает им лучше оценить способности и знания ребенка, понять его, побуждает искать новые, нетрадиционные формы и методы обучения. Это большая область для проявления творческих способностей для многих: преподавателей, методистов, психологов, всех, кто хочет и умеет работать, может понять сегодняшних детей, их запросы и интересы, кто их любит и отдает им себя.

Компьютер также является средством для обучения важным аспектам коммуникации, необходимой для совместной деятельности. Известно, что к основным мотивам старших дошкольников относится установление и поддержание положительных отношений с взрослыми и сверстниками.

У детей 5-7 лет наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками. Дети общаются, советуются, помогают друг другу, пытаются наладить деловое сотрудничество, согласовать свои действия для достижения цели, что и составляет главное содержание потребности в общении. Совместные действия детей способствуют развитию общения между ними, обогащению речи, готовят к обучению в школе. Одновременно с тягой дошкольника к общению и совместной деятельности с взрослыми у него появляется и другой мотив – стремление к самоутверждению. Поэтому роль взрослого в компьютерных занятиях детей велика. Она заключается не только в предоставлении детям свободы, но и в помощи по освоению нового, в оценке результатов и поощрении успехов детей, что очень важно для них. Безусловно, при организации занятий с детьми следует всегда принимать во внимание зону ближайшего развития каждого ребенка.

Применение информационных компьютерных технологий позволяет реализовать дифференцированный подход к учащимся с разным уровнем готовности к обучению. Интерактивные обучающие программы, основанные на гипертекстовой структуре и мультимедиа, дают возможность организовать одновременное обучение детей, обладающих различными способностями и возможностями. Наряду с образовательными функциями информационные компьютерные технологии могут воздействовать и на физическое состояние детей дошкольного возраста.

На основе комплексного анализа системы выявления и профилактики заболеваний детей в дошкольных учреждениях и по месту жительства следует разработать и внедрить в детских садах и детских поликлиниках компьютерные методы диагностики состояния здоровья детей, программные системы автоматизации деятельности медицинских работников дошкольных учреждений по следующим направлениям:

- исследование и разработка специальных методов диагностики конкретных нарушений здоровья;
- исследование и разработка методов использования компьютеров для лечения детей;
- разработка программы экспресс-диагностики отклонений в состоянии здоровья детей с целью определения детей группы риска;

- создание банка данных о группах детей с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Одно из главных условий внедрения компьютера в образовательный процесс детских образовательных учреждений – с детьми должны работать специалисты, знающие технические возможности компьютера, владеющие навыками работы с ними, четко выполняющие санитарные нормы и правила использования компьютеров в учреждениях образования, хорошо ориентирующиеся в компьютерных программах, разработанных специально для дошкольников, знающие этические правила их применения и владеющие методикой приобщения детей к новым технологиям.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод: применение компьютера в дошкольном образовательном учреждении возможно и необходимо, оно способствует повышению интереса к обучению, его эффективности, развивает ребенка всесторонне.

Компьютерные программы вовлекают детей в развивающую деятельность, формируют культурно значимые знания и умения. Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия его уровню развития и интересу. Кроме того, специалисты должны хорошо знать возрастные анатомо-физиологические и психические особенности маленьких детей и воспитательно-образовательную программу в детских образовательных учреждениях. При реализации информационных компьютерных технологий следует исключить всякое принуждение и подавление желаний ребенка.

Сегодня компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности.

**Андреев Сергей Алексеевич**

доцент кафедры физического воспитания  
Уральская государственная юридическая академия  
г. Екатеринбург

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ**

В современной теории физической культуры все четче формируется тенденция использования философски – культурологического подхода при рассмотрении феномена физической культуры и механизма ее формирования каждой личностью. В связи с этим ставится вопрос не о «физическом», а о «физкультурном» воспитании человека.

Если в слове «физическое» традиционно акцент ставится двигательном, биологическом, то в термине «физкультурное» присутствует культура, то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала

физической культуры. Специфическая задача физкультурного воспитания – воздействие на формирование личности, в частности на одну из ее сторон – физическую культуру. Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что дала ему природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование; это «человеческая» (а не только природная) форма человека.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности. К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность, специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т.д. Культурный уровень человека – это степень его приобщения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры. Например, степень удовлетворения потребностей в движениях, физических упражнениях непосредственно зависит от состояния его здоровья.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться. Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми.

Преимущества физической культуры и спорта как социального явления заключается в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна. Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического самосовершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих

специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

**Ильин Артем Владимирович**  
ГБОУ школа-интернат №357 «Олимпийские надежды»  
Соискатель кафедры теории и методики борьбы,  
**Левицкий А.Г.**, д.п.н., профессор  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта  
и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.  
г. Санкт-Петербург

## **РОЛЬ КАТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ**

Дзюдо является одним из популярнейших видов спорта в России. По разным данным им занимаются 200 тыс. жителей нашей страны.

Однако проведенное исследование свидетельствует об уменьшении численности занимающихся по мере перехода из одной группы в другую.

Как показывает исследование к третьему году обучения уходят из секции 10% занимающихся детей, к пятому ещё 10-20%.

Мы провели опрос среди ребят, которые бросили заниматься дзюдо.

Ребята, ушедшие из дзюдо после третьего года обучения, основными причинами назвали «потерю интереса» - 65%, «не выдержали конкуренции ещё» 23% дзюдоиста.

Не маловажную роль играет тот факт, что в детско-юношеских спортивных школах по мере роста квалификации группы (СОГ, НП, УТ, СС, ВСМ) требования к количеству занимающихся уменьшаются. Так, например, в СОГ и НП должно заниматься 20 чел, в УТ 12-14. На практике это приводит к тому, что тренеры-преподаватели не стремятся иметь в своей группе больше положенного количества человек.

А в момент, когда спортсмен, при наличии спортивного результата (КМС), достигает 15-16 летнего возраста, он должен попадать в группу СС. Минимальное число в этой группе 6 человек. А что делать ребятам, которые не имеют на данном этапе такого звания?

Таким дзюдоистам, не достигших успехов в спортивном дзюдо, мы рекомендуем начать заниматься ката.

Ката – это комплекс соревновательных упражнений, с помощью которых дзюдоисты отрабатывают приемов нападения и защиты в виде парных упражнений. Ката – это так называемое, традиционное дзюдо. Ката широко распространено в Японии и во многих других странах мира, как и спортивное дзюдо.

Ката служит целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приемов, а также изучения философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

Помимо этого ряд ката служит для изучения приемов, не разрешенных в соревнованиях по соображениям безопасности, и для знакомства с древними приемами борьбы, которые уже не используются в современном спортивном разделе дзюдо. Такой раздел дзюдо, не подразумевающий противоборства с соперником, как раз мог бы быть интересен для занимающихся, не ставящих для себя цель добиться высоких результатов в спортивном дзюдо.

С недавних пор направление ката стало активно развиваться и в России. В соответствии с приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту №320 от 08.06.2005 года, во всероссийский реестр видов спорта по дзюдо включены личные соревнования по ката.

Соревнования по ката проходят в двух возрастных категориях:

- 1) Мужчины и женщины (5 разделов ката);
- 2) Юноши и девочки до 17 лет (выполняют только раздел нагэ-но-ката).

Основной целью проведения подобных соревнований является повышение мотивации к занятиям дзюдо. Выведение ката на соревновательный уровень способствует привлечению внимания к специфическому комплексу совершенствования, формированию эстетического восприятия дзюдо как уникального вида единоборства и дальнейшему развитию дзюдо.

В виду того, что ката спорт ещё достаточно молодой, на сегодняшний день не существуют каких-либо научных разработок в области ката. Тренерам, при подготовке юношей и взрослых дзюдоистов по ката, приходится руководствоваться своими наработками и идеями.

Мы провели опрос среди заслуженных тренеров России, тренеров высшей и первой категории в области ката. На вопрос, необходима ли единая программа подготовки дзюдоистов по ката, 94% респондентов ответило утвердительно.

В виду этого, мы разработали комплексную программу подготовки для дзюдоистов 15-16 лет по ката. На базе этой программы можно создавать программы подготовки и для спортсменов старше 17 лет.

Программа подготовки дзюдоистов по ката распределена на 3 периода:

1. Переходный период (июнь – август);
2. Подготовительный период (сентябрь – февраль);
3. Соревновательный период (март – апрель).

Программа подготовки дзюдоистов 15-16 лет по ката состояла из технико-тактической, теоретической, физической и психологической подготовки. Соотношение времени каждого раздела подготовки для дзюдоистов по ката представлены в таблице.

Распределение времени для каждого раздела подготовки в годичном цикле

	Теоретическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Переходный этап	20%	25%	50%	5%
Подготовительный этап	25%	60%	10%	5%
Соревновательный этап	10%	70%	10%	10%



Главной задачей переходного периода являлось ликвидация последствий утомления, накопившегося за прошлогодний тренировочный сезон.

Основной задачей подготовительного периода нужно считать изучение и совершенствование техники базового раздела ката - *nage-no-kata*.

Задачей соревновательного периода было подведение дзюдоистов к высшей соревновательной готовности.

В недельном цикле общее время занятий по ката для дзюдоистов по ката составило 15 учебных часа.

Основной задачей технико-тактической подготовки дзюдоистов 15-16 лет в годичном цикле должна стать изучение и доведение до совершенствования выполнения комплекса *nage-no-kata*.

Основной задачей теоретической подготовки на этапе переходного периода является ознакомление спортсменами с историей возникновения дзюдо и в частности ката. Так же на этапе необходимо пройти такие темы как теоретические аспекты выполнения *nage-no-kata*, сущность самоконтроля и его роль в занятиях ката и роль спортивного режима и питания.

Для успешного овладение техникой *nage-no-kata* на этапе подготовительного периода дзюдоистам необходимо в совершенстве овладеть теорией выполнения каждого технического действия, нужно знать какую роль играют тори (атакующий дзюдоист) и укэ (защищающийся дзюдоист) в том или ином броске.

Задачей физической подготовки дзюдоистов по ката является поддержание физических способностей на уровне позволяющим спортсменам безошибочно выполнять технику ката.

Задачами психологической подготовки спортсменов изучающих ката является формирование у них такого психологического состояния, при котором они могут:

- способствовать достижению и проявлению высокой работоспособности спортсменов;
- противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности
- в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- обеспечить психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях.

На прошедшем первенстве города Санкт-Петербурга спортсмены, прошедшие подготовку по данной программе выступили успешно, заняв места с 1-го по 6-е.

Опрос, проведенный после года обучения ката, доказал нашу убежденность в том, что занятия ката могут стать для дзюдоистов, потерявших мотивацию в спортивном дзюдо, вдохновением для дальнейшего занятия спортом. Большинство опрошенных спортсменов (94%), остались довольны занятиями

традиционным дзюдо и собираются совершенствоваться в этом направлении и дальше.

**Третьякова Наталия Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
**Андрюхина Татьяна Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет  
г. Екатеринбург

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Исторический аспект охраны здоровья детей и подростков рассматривается большинством исследователей, занимающихся решением вопросов организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях [2, 7 и др.].

В различные периоды своего развития обществом всегда решались оздоровительные задачи в отношении подрастающего поколения [1]. Так, элементарные правила гигиены, способствующие сохранению здоровья, встречаются в древних рукописях X–XI вв.: «Поучение Владимира Мономаха детям» (XI в.), «Домострой» (XV–XVI вв.), «Гражданство обычаев детских» Епифания Славинецкого (XVII в.), «Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению» (XVIII в.), «Регламент или устав духовной коллегии» Феофана Прокоповича (XVIII в.). В частности, в «Поучении Владимира Мономаха детям» говорится о необходимости закаливания и дневного сна, а в «Регламенте или уставе духовной коллегии» рекомендуется размещать школы за городом, чтобы иметь возможность дважды в день устраивать активные прогулки на свежем воздухе.

С середины XVIII в. из-за высокой детской смертности и заболеваемости вопросы здоровья детей занимают особое место в отечественной медицине и педагогике. Впервые на государственное значение охраны здоровья детей обратил внимание М. В. Ломоносов. В регламентах московских академических гимназий важное значение отводится организации полноценного и правильного режима питания, распорядку дня и расписанию занятий, медицинской помощи учащимся.

В это же время вопросами охраны здоровья детей активно занимаются первые русские профессора-энциклопедисты (С. Ели, С. Г. Зыбелин, Н. М. Максимович-Амбродик, А. П. Протасов). В своих работах они заложили основы физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей.

Непосредственно в образовательных учреждениях развитие их идеи продолжили развивать такие общественные деятели, как И. И. Бецкой, Н. И. Новиков, А. Н. Радищев. Так, в 1823 г. в законодательном акте «Духовный регламент» были сформулированы основные положения о гигиене воспитания

и обучения; впервые оговаривалось устройство и содержание учебных и жилых помещений для учащихся разного возраста; указывалось на необходимость обязательного чередования труда и отдыха.

В конце XVIII в. основоположник и руководитель закрытых детских учебных заведений И. И. Бецкой пишет и издает книги, в которых пропагандирует передовые для того периода правила гигиены и физического воспитания детей, дает советы по организации питания, сна, одежды, содержания жилища, закаливания и физического воспитания. При всем этом школа того периода не содействует получению знаний, а наоборот, подавляет у учащихся интерес к учению, вызывает возникновение различных отклонений здоровья. Главной причиной всего этого И. И. Бецкой считает порочную систему обучения с нагрузками.

А. Н. Радищев в своем «Путешествии из Петербурга в Москву» так же обращает внимание не только на необходимость просвещения народа, но и на охрану здоровья подрастающего поколения. Он дает ценные советы по питанию детей, личной гигиене, физическому воспитанию, закаливанию, труду.

В конце XVIII – начале XIX в. большое значение имеет практическая деятельность врачей закрытых детских учреждений (К. И. Грум-Гржимайло, И. Венциль, Е. Н. Смельский), которые занимаются не только лечением больных учащихся, но и проводят гигиенические мероприятия, следят за режимом дня, питанием, физическим воспитанием детей, условиями их обучения детей, осуществляют меры по борьбе с заразными болезнями, тем самым способствуя здоровому образу жизни.

К. И. Грум-Гржимайло в 1845 г. свой опыт работы в воспитательном доме обобщил в «Руководстве к воспитанию, образованию и сохранению здоровья детей» – первом практическом пособии для педагогов и родителей, в котором были даны рекомендации о том, как избежать чрезмерного утомления детей, а следовательно, и резкого снижения их работоспособности, ослабления защитных сил организма. Об этом же в свое время писал врач Артиллерийского училища Е. Н. Смельский в своей книге «Диетика юношества, или Наука сохранять здоровье детей при воспитании» (1829).

С середины XIX в. в полном объеме изучением состояния здоровья и динамикой физического развития подрастающего поколения начинают заниматься отечественные и зарубежные гигиенисты, педиатры, психологи: А. В. Беляев, И. И. Быстров, А. Гертель, А. Кей, В. Г. Нестеров и др. Ими выявлены различные отклонения в состоянии здоровья учащихся, обусловленные большой учебной нагрузкой. Охрана здоровья в этот период включает пропаганду знаний о здоровье и здоровом человеке, а также реализацию практических мер по организации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Влияние учебной работы в классе на снижение работоспособности учащихся исследовали А. С. Вирениус, И. А. Сикорский, Ф. Ф. Эрисман. Была установлена зависимость уровня физического развития и состояния здоровья от условий труда, быта, профессии и социальной принадлежности. Ученые составили проекты постановлений об условиях труда и быта подростков.

Проводя массовые антропометрические исследования, Ф. Ф. Эрисман выявил закономерности роста детей в зависимости от пола и условий воспитания.

Особое значение, несомненно, имеет работа П. Ф. Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1904), в которой изложены теоретические основы физического образования, в последствии позволившие В. В. Гориневскому и В. Е. Игнатьеву создать свою систему физического воспитания. В этот же период В. В. Гориневский впервые разработал организационно-методические основы врачебного контроля за физическим воспитанием.

Гигиенические аспекты здорового образа жизни начинают завоевывать все более прочные позиции в системе отечественных воспитательных и образовательных учреждений в 40–50-х гг. XX столетия. Считая учителя главной фигурой в процессе обучения всех школьников «технике выполнения гигиенических навыков», И. И. Мильман в 1920-е гг. разрабатывает уроки здоровья. Ряд его учеников и последователей создают серию учебных пособий, разъясняющих роль личной и социальной гигиены в деле сохранения работоспособности и здоровья человека, предупреждения болезней и увеличения продолжительности жизни.

В этот период многие исследователи обращают внимание работников просвещения на необходимость создания оздоравливающей атмосферы в школах и других образовательно-воспитательных учреждениях: М. В. Антропова (1964, 1967), С. М. Громбах (1964), А. А. Гджанский (1965) и др. Однако еще недостаточно четко определяются параметры гигиенически организованного учебного процесса, не разрабатывается научно-обоснованный режим дня школьника, не указываются конкретные пути повышения уровня санитарной культуры учащихся, без чего невозможно создать предпосылки формирования здорового образа жизни детей. Более полные работы по охране здоровья школьников появляются позже, развивается сеть учреждений предназначенных для гигиенического воспитания учащейся молодежи, оцениваются и анализируются результаты санитарно-гигиенического просвещения и оздоровительных мероприятий [3, 5 и др.].

В настоящее время задача охраны здоровья детского населения преимущественно решается посредством здоровьесберегающей деятельности средних общеобразовательных учреждений. Это обусловлено тем, что большая часть детского населения – учащиеся, и основную часть времени они проводят в стенах школ, при этом установлена прямая зависимость уровня здоровья детей от состояния образовательной среды, в которой ребенок находится [3, 5, 6 и др.]. Диапазон же здоровьесберегающей деятельности достаточно широк:

- проведение диагностики потребностно-мотивационной сферы учащихся и педагогов;
- создание условий жизнедеятельности учебного заведения, адекватных образовательному процессу и наиболее благоприятных для саморазвития, самосовершенствования личности, повышения уровня здоровья учащихся;
- целевое обучение педагогов основам валеологических знаний;
- внесение изменений в содержание образования, межпредметная интеграция на валеологической основе;

- разработка программ непрерывного валеологического образования;
- обеспечение психоэмоциональной устойчивости и психологической защищенности ребенка, подростка в микросоциуме (в группе, классе, семье);
- формирование базы данных о состоянии здоровья, психофизиологических особенностях и возможностях детей и подростков; паспортизация здоровья;
- разработка инновационных моделей «школ здоровья», представленных валеологическими службами, службами и центрами здоровья;
- создание консультативной сети по проблемам валеологии для учащихся, родителей, учителей, воспитателей и ряд других.

Однако, какова качественная характеристика данной деятельности? С этой целью методом сбора информации в условиях широкой выборки в 2008 и 2011 гг. были проведены анкетирование и опрос. В исследовании приняли участие представители администрации общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, профессионально-технических училищ, колледжей и вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области (151 учреждение). Основную массу респондентов составили представители средних общеобразовательных учреждений (93%) – директора, заместители по учебной и учебно-воспитательной работе. На некоторые вопросы респонденты дали более одного варианта ответа, поэтому сумма ответов по ряду вопросов превышала 100%.

Данные исследования показали, что значительная часть руководителей ОУ (46,7%) считает, что работа по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни учащихся не должна возлагаться на ОУ; большая ответственность ложиться непосредственно на семьи детей, подростков, молодежи – 86,6%. Здесь следует заметить, что Законом Российской Федерации «Об образовании» (1992) на ОУ возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса (ст.32). Именно к компетенции ОУ относятся создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников (ст.51). Законом также принято, что ответственность за создание данных условий несут должностные лица ОУ в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом данного образовательного учреждения (ст. 51). Настоящий пункт закона респонденты не оспаривают; отвечая на вопрос, кто является ответственным за состояние и ведение здоровьесберегающей деятельности, 53,3% опрошенных отметили руководителя ОУ, 53,3% – его заместителей. Следует отметить возросшую ответственность представителей администрации, поскольку по данным 2008 г. только 33,6% заместителей руководителей и 8,4% директоров оставляли за собой руководство и контроль здоровьесбережением. Кроме представителей администрации ответственность также возлагается на педагогов биологических направлений специальности (биологии, ОБЖ и др.) (33,2%), педагогов по физической культуре (20,2%) и медицинских работников ОУ (13,3%).

Характер проводимой в ОУ здоровьесберегающей деятельности большинством респондентов отмечается как планомерный (предполагается в плане работы ОУ наличие ряда мероприятий по охране здоровья обучающихся,

однако анализируется работа частично) – 73,3% (в 2008 г. – 33,6%). Имеет место системность в здоровьесбережении ряда ОУ (наличие ответственных лиц, строгое планирование, контроль и анализ деятельности) – 20% (в 2008 г. – 17,3%), но также и спонтанность (четкого плана работы нет, стихийность в работе, анализ деятельности не проводится) – 6,7%.

Несмотря на планомерность проводимой в ОУ здоровьесберегающей деятельности, ее эффективность оценена хорошо только 13% респондентов (в 2008 г. – 42,4%). 80% опрошенных отмечают качество работы удовлетворительным, 7% – не удовлетворительным. Следует отметить, что в число учреждений выбравших удовлетворительную оценку входят школы, имеющие в своей структуре специализированные подразделения – службы здоровья (13%). В этой связи можно предположить недостаточную эффективность работы настоящих подразделений.

При выборе и определении трудностей, с которыми сталкиваются ОУ при осуществлении здоровьесберегающих мер обозначены, прежде всего, нехватка квалифицированных кадров (46,6%); отсутствие системности в проводимой здоровьесберегающей деятельности, ее слабая координация, а также недостаточные контроль и анализ (40%). Отмечается отсутствие системы взаимосвязи между специалистами, осуществляющими здоровьесберегающую деятельность в ОУ (медицинские работники, психологи, педагоги по физической культуре и др.) (40%), а также их недостаточный уровень компетентности в вопросах данного рода деятельности (33,3%) (о необходимости специализированного обучения заявили 100% опрошенных).

Также имеет место отсутствие стимулирования здоровьесберегающей деятельности со стороны вышестоящих органов управления образованием (20%), влекущее за собой недостаточный уровень мотивированности педагогов (6,7%). Низкую мотивацию педагогов можно также объяснить отсутствием функциональных обязанностей на ведение деятельности по охране здоровья обучающихся отраженных в должностных инструкциях (26%), либо их неконкретные формулировки (43%).

В качестве мер, необходимых для обеспечения качества здоровьесберегающей деятельности в ОУ респонденты выбрали такие позиции как стимулирование педагогических работников (53,3%); проведение специализированного обучения педагогов по вопросам здоровьесбережения в условиях ОУ (80%); проведение консультирования учащихся и их родителей, педагогов по вопросам здоровья и здорового образа жизни (53,3%); усиление контроля за выполнением здоровьесберегающей деятельности (33,3%); назначение ответственного лица (организатора оздоровительной работы) за здоровьесберегающую деятельность в ОУ, наделенного соответствующими полномочиями (20%; в 2008 г. – 100%). Но в первую очередь создание соответствующих структурных подразделений, осуществляющих медико-психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в ОУ (86,6%).

Действительно, создание таких подразделений, позволит решить значительный ряд проблем в обеспечении системной здоровьесберегающей

деятельности ОУ. По утверждению респондентов это будет проведение диагностического скрининга медико-психолого-педагогического статуса учащихся (80%); создание автоматизированной информационно-аналитической сети и базы полученных данных (60%); ведение соответствующего мониторинга (93,3%); обеспечение системного анализа и оценки получаемой информации (80%); разработка и реализация образовательных программ здоровьесбережения (60%); интеграция усилий педагогических, медицинских и психологических работников ОУ в обеспечении охраны здоровья учащихся (80%).

Респонденты уверены, что создание подразделения медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в ОУ повысит качество работы по здоровьесбережению (100%); обеспечит интеграцию усилий педагогических, медицинских и психологических работников ОУ (93,3%); позволит структурировать работу по здоровьесбережению, более четко осуществлять планирование и контроль (73,3%). Для ряда учреждений это будет одним из инновационных направлений деятельности ОУ (26,6%). 93,3% опрошенных считают, что на сегодняшний день необходимо создание данных подразделений, однако на деле только 13% от общего числа респондентов имеют специализированные структуры, осуществляющие здоровьесберегающую деятельность и только 13,3% опрошенных планируют их создание.

Следует отметить, что для организации данных структур существует ряд предпосылок – приказ Министерства образования РФ №1418 «О Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения», 2000 и др., кроме того, имеется ряд публикаций о целесообразности внедрения в учебные заведения такого рода структур [7]. Тем не менее, внедряются они сложно, их деятельность отличается по своим задачам, составу участников, направлениям деятельности. Основной причиной такого положения является нерешенный ряд основополагающих организационно-педагогических условий здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях [7].

Выявленные в ходе исследования данные свидетельствуют о единстве субъектов в понимании проблемного поля здоровьесбережения, приоритетных путей его решения и готовности к активной деятельности. Педагоги заинтересованы в повышении профессиональной компетентности и определенных управленческих решениях. Выявленные характеристики послужат основой разработки общей стратегии организации деятельности учебных заведений по сохранению здоровья обучающихся и воспитанников, они также должны учитываться при проектировании направлений и содержания повышения квалификации работников образования.

Эффективность деятельности по охране здоровья, прежде всего, характеризует основной ее показатель – уровень здоровья учащихся. Так, методом анализа статистических данных в Новоуральском административном округе свердловской области нами было проведено исследование уровня физического развития школьников, распределения их по группам здоровья,

медицинским группам для занятия физическим воспитанием, уровня травматизма, заболеваемости за период 1998–2008 гг. в расчете на 100 учащихся.

За указанный период времени количество учащихся школ города, отнесенных к I группе здоровья, сократилось на 4,7% (с 13,1 случая на 100 чел. в 1998г. до 8,4 в 2008 г.). Сохраняется тенденция к незначительному увеличению числа школьников, имеющих II группу здоровья. Темп прироста<sup>1</sup> к концу 2008 г. составил 3,6% по отношению к 1998 г. (57,2 и 60,8 соответственно). На одном уровне остается количество детей с III группой здоровья (в 1998 – 29,4, в 2008 – 29,5). Наблюдается рост детей с IV группой здоровья – темп прироста к 2008 г. составил 0,9%.

Число учащихся с нормальным физическим развитием сократилось на 5,0%, увеличилось количество школьников с избытком и дефицитом массы тела (на 1,5 и 3,2% соответственно).

Число учащихся, отнесенных к основной медицинской группе для занятий физическим воспитанием сократилось на 0,6% (с 73,1 в 1998 г. до 72,5 к 2008 г.). В подготовительной группе для занятий физическим воспитанием количество детей осталось на том же уровне (1998 г. – 20,9; 1999 г. – 20,7; 2000 г. – 39,6; 2005 г. – 21,9; 2008 г. – 21,1). Темп прироста численности специальной А группы составил 0,6% (3,2 в 1998 г., 3,8 в 2008 г.). Не изменилось количество детей, освобожденных от занятий физическим воспитанием (2,8 в 1998г., 2,6 в 2008 г.).

Уровень травматизма за 10 лет возрос на 10,2% (173,3 случая на 1000 чел. в 1998 г. и 177,3 в 2008 г.). Продолжает сохраняться тенденция к росту хронической патологии. По-прежнему, первое место занимает патология зрения, за 10 лет она выросла на 14,0%. Так, в 1998 г. было отмечено 127,2 случая на 1000 человек, а в 2008 г. – 268,0. На втором месте – патология опорно-двигательного аппарата, которая к 2008 г. выросла на 16,8% (в 1998 г. 423,5 случая на 1000 чел., в 2008 г. – 592,0). Патология же желудочно-кишечного тракта увеличилась на 5,3% (в 1998г. 136,9 случаев на 1000 чел., в 2008 г. – 190,0), нервной системы – на 2,8% (в 1998 г. – 83,5, в 2008 г. – 112,0), мочеполовой – на 1,7% (в 1998 г. – 56,3, в 2008 г. – 74,0).

Интересно отметить, что независимо от статуса учреждения (гимназия, образовательное учреждение с углубленным изучением предметов или традиционная общеобразовательная школа) и наличия в нем специализированной валеологической деятельности, учреждения по уровню состояния здоровья своих учащихся незначительно отличаются друг от друга.

Так, например, в городской гимназии на протяжении трех и более лет процент учащихся с нормальным физическим развитием был ниже средних показателей по городу, много детей имели избыточную массу тела.

Учащихся с I-ой группой здоровья меньше, чем в среднем по городу, большое количество детей, освобожденных от занятий физическим

---

<sup>1</sup> Темп прироста (может быть положительным или отрицательным) – это отношение абсолютного прироста к предыдущему уровню, принятому за 100. Свидетельствует о том, на сколько процентов произошло изменение по уровню с прошлым годом (или периодом) (И. С. Случанко).



воспитанием. Гимназия лидирует по уровню острой заболеваемости, по числу патологии опорно-двигательного аппарата и системы пищеварения. Однако фиксируется низкий уровень травматизма и заболеваний нервной системы.

В одной из школ, имеющих в своей структуре валеологическую службу, также много учащихся с избыточной массой тела, низок уровень детей с I группой здоровья и детей, отнесенных к основной медицинской группе для занятий физическим воспитанием, повышенные показатели заболеваемости ОРВИ, гриппом, патологии костно-мышечной системы, зрения, пищеварения, высок уровень травматизма.

Проведенное исследование позволило выделить основные негативные стороны в динамике состояния здоровья учащихся городских школ:

- сокращение числа детей с нормальным физическим развитием;
- уменьшение количества школьников, относящихся к I группе здоровья и к основной медицинской группе для занятия физическим воспитанием;
- непрерывный рост хронической патологии зрения, пищеварения, заболеваний костно-мышечной и нервной систем, подъем уровня травматизма.

На основании этого можно утверждать, что проводимая образовательными учреждениями деятельность по охране здоровья детей и подростков не в полной мере решает поставленные перед ней задачи. Причем существующее положение характерно для многих школ не только Свердловской области [7 и др.].

Таким образом, решение задач охраны здоровья детей и подростков в учебных заведениях предполагает непременно осуществление системы взаимодействия педагогов, психологов, медицинских и социальных работников учреждения в совместной здоровьесберегающей деятельности.

Данное взаимодействие позволяет обеспечить организация соответствующей структуры (службы или центра здоровья, службы медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и т.п.), которая будет упорядоченно осуществлять деятельность по охране здоровья детей и подростков.

### *Литература*

1. Бад Б.М. Педагогическая антропология [Текст] : курс лекций / Б.М. Бим-Бад. М., 2002. 205 с.
2. Кириллова М.Ю. Валеологическое сопровождение учебного процесса как средство формирования готовности младших школьников к обучению в основной школе [Текст] : дисс. ... канд. пед. наук / М. Ю. Кириллова. СПб., 2000. 189 с.
3. Нормализация учебной нагрузки школьников [Текст] // Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование / под. ред. М.В. Антроповой, М.М. Безруких [и др.]. М., 1988. С. 160.
4. Полетаева Н.М. Теоретические основы системы валеологического воспитания школьников [Текст] : дис. ... д-ра. пед. наук / Н. М. Полетаева. СПб., 2001. 344 с.
5. Руководство по гигиене детей и подростков [Текст] / под ред. С. М. Громбаха. М., 1964. 325 с.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. М., 2002. 121 с.

7. Третьякова, Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст]: монография / Н. В. Третьякова. Екатеринбург, 2009. 142 с.

**Грец Ирина Антоновна**

кандидат педагогических наук, профессор  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма,  
г. Смоленск

## **ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РОСТА МИРОВЫХ РЕКОРДОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Введение.** В последние десятилетия бурная эмансипация женского спорта привела к тому, что практически не осталось чисто мужских видов. Женскими стали бокс, борьба, восточные единоборства, футбол, хоккей, тяжелая атлетика и другие, которые ранее были прерогативой «сильного пола». Женская тяжелая атлетика зародилась в США, но с 1985 года национальные чемпионаты среди женщин-тяжелоатлеток стали проводиться в Китае. В первом чемпионате мира 1987 года приняли участие 103 спортсменки из 22 стран, и с этого момента данные состязания стали проводиться регулярно. На момент проведения олимпийских соревнований в 2000 году мировые рекорды в шести категориях из семи принадлежали спортсменкам из Китая. На данной Олимпиаде тяжелоатлетки КНР одержали победу в четырех весовых категориях и установили 8 мировых рекордов.

С начала участия в чемпионатах мира и олимпийских играх и по настоящее время китайские женщины захватили лидерство на международной арене и стали сильнейшими спортсменками в данном виде спорта. На последних олимпийских играх в 2008 году в Пекине спортсменки КНР одержали победу в четырех весовых категориях.

**Цель** данного исследования состоит в анализе диморфных различий мировых рекордов мужчин и женщин в тяжелой атлетике с 1998 по 2011 год.

**Задачи исследования:** проанализировать различия в показателях мировых рекордов мужчин и женщин в тяжелой атлетике, установленных с 1998 по 2011 годы; выявить диморфные различия в темпах прироста величины мировых рекордов с момента их регистрации в 1998 году по настоящее время.

**Организация исследования.** Для изучения диморфных различий, характеризующих мировые рекорды в тяжелой атлетике, проведен их сравнительный анализ в 8 весовых категориях у мужчин и 7 – у женщин. Вычислялись показатели разницы рекордов мужчин и женщин в абсолютных и относительных величинах.

**Результаты исследования.** В связи с тем, что границы весовых категорий мужчин и женщин в тяжелой атлетике неоднократно изменялись с 1920 года (в

1948, 1952, 1972, 1980, 1993, 1998 г.г.), выявить половые различия в исторической динамике роста высших достижений в данном виде спорта не представляется возможным. Анализ диморфных различий мировых рекордов в тяжелой атлетике возможно осуществить только с 1993 по 1997 годы, когда для спортсменов обоего пола было предусмотрено 6 совместных категорий. По данным Т. Соха (2002) выявлено, что для всех категорий в рывке, толчке и двоеборье средние различия мировых рекордов мужчин и женщин выше 30 %, причем данные значения в рывке несколько больше, чем в толчке (таблица 1).

С 1998 г. были введены 8 весовых категорий для мужчин и 7 для женщин, а одной из совместных осталась категория 69 кг. В таблице 2 отражены половые различия мировых рекордов, зарегистрированных в 1998 и 2011 гг. в данной весовой категории.

Установлено, что средние половые различия в двоеборье за 13 лет изменились с 21,91 % до 20,92 %, а по сравнению с близкой весовой категорией (70 кг) диморфные различия мировых рекордов уменьшились в рывке на 12,85 %, толчке – 13,09 %, двоеборье – 14,33 %, что свидетельствует о высоком темпе роста высших спортивных достижений женщин-тяжелоатлетов.

Как утверждают А.Н. Воробьев (1977), А.С. Медведев (1986); Р.А. Роман (1986); Л.С. Дворкин (2005), Г.П. Виноградов (2009), для достижения высоких результатов на крупнейших соревнованиях в тяжелой атлетике наряду с технико-тактическим мастерством необходим высокий уровень физической и, прежде всего, силовой подготовленности.

Таблица 1

Диморфные различия мировых рекордов в тяжелой атлетике, установленных до 31.12.1997 г. (по Т. Соха, 2002)

Весовая категория, кг	Упражнения	Женщины	Мужчины	Разница	
				кг	%
54,0	Рывок	93,5	132,5	39,0	29,40
	Толчок	117,5	160,5	43,0	26,80
	Двоеборье	207,5	290,0	82,5	28,42
59,0	Рывок	100,0	140,0	40,0	28,57
	Толчок	125,0	170,0	45,0	26,47
	Двоеборье	220,0	307,5	87,5	28,46
64,0	Рывок	107,5	150,0	42,5	28,34
	Толчок	131,0	187,5	56,5	30,10
	Двоеборье	235,0	335,0	100,0	29,90
70,0	Рывок	105,5	163,0	57,5	35,28
	Толчок	130,5	195,5	65,0	33,30
	Двоеборье	235,0	358,0	123,0	34,35
76,0	Рывок	107,5	170,0	62,5	35,28

	Толчок	140,5	208,0	67,5	32,45
	Двоеборье	247,5	372,5	125,0	33,56
83,0	Рывок	117,5	180,0	62,5	34,70
	Толчок	143,0	213,5	70,5	33,18
	Двоеборье	260,0	392,5	132,5	33,63
Средняя разница категории	Рывок				32,17
	Толчок				30,38
	Двоеборье				31,37

По данным Н.П. Лапутина и В.Г. Олешко (1982), между показателями максимальной силы и результатами в сумме двоеборья существует значительная корреляционная связь, которая составляет у мастеров спорта 0,70; у кандидатов в мастера спорта – 0,60 и атлетов первого разряда – 0,89. Экспериментальными исследованиями Е.Б. Сологуб и В.А. Таймазовым (2000) доказано, что показатели силы различных мышечных групп в меньшей степени подвержены генетическому контролю, чем показатели качества быстроты и гибкости.

Таблица 2

Диморфные различия мировых рекордов в весовой категории до 69 кг  
в 1998 и 2011 гг.

Год установления мирового рекорда	Упражнения	Мужчины	Женщины	Разница	
				кг	%
1998	Рывок	158	122	36	22,79
	Толчок	195	153	42	21,54
	Двоеборье	350	275	75	21,43
Средние значения				51	21,91
2011	Рывок	165	128	37	22,43
	Толчок	198	158	40	20,21
	Двоеборье	358	286	72	20,12
Средние значения				49,6	20,92

Следовательно, рост высших спортивных достижений женщин-тяжелоатлетов обусловлен рациональной системой подготовки, отбором перспективных спортсменов, совершенствованием методики спортивной тренировки, применением тренирующих воздействий и использованием эффективных средств восстановления.

Проведенный нами сравнительный анализ роста мировых рекордов мужчин и женщин с 1998 по 2011 гг. показывает, что абсолютные и относительные показатели прироста в большинстве весовых категорий у женщин выше, чем у мужчин, однако в разных весовых категориях они носят дифференцированный характер. Установлено, что наибольшие показатели прироста результатов наблюдаются в весовых категориях до 69 кг и свыше 75 кг.

При этом мировые рекорды женщин в большей степени растут в рывке, чем в толчке, а в весовых категориях до 48 кг и до 63 кг наблюдается обратная тенденция – наибольший прирост мировых рекордов обнаружен в толчке, а не в рывке.

У мужчин во всех весовых категориях относительные темпы прироста выше в рывке, чем в толчке, что объясняется разным соотношением объема и интенсивности нагрузок в основных группах тяжелоатлетических упражнений (рывковых и толчковых, тягах и приседаниях) в структуре годичной и многолетней подготовки рекордсменов разного пола и весовой категории

По мнению А.С. Медведева, В.Е. Смирнова (1999) высокие темпы роста спортивного мастерства спортсменок КНР, по сравнению со спортсменками других стран, обусловлены наиболее рациональным распределением нагрузки по зонам интенсивности между рывковыми и толчковыми упражнениями, что создает благоприятные условия для полноценной реализации двигательного потенциала в рывке и толчке.

**Заключение.** Уровень диморфных различий мировых достижений в тяжелой атлетике зависит от весовых категорий и вида соревновательного упражнения. До введения новых весовых категорий различия мировых рекордов мужчин и женщин в рывке, толчке и двоеборье в среднем составили 32,17; 30,38 и 31,37 %, соответственно.

В новых условиях данные различия в совместной для женщин и мужчин категории (69 кг) уменьшились и составляют в настоящее время в рывке 22,43 %, толчке – 20,21 % и двоеборье – 20,12 %, что свидетельствует о более высоком прогрессировании мировых рекордов женщин, чем мужчин.

### *Литература*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студ. вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Сов. спорт, 2009. – 327 с.: ил.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.: ил.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.: ил.
4. Лапутин Л.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Л.П. Лапутин, В.Г. Олешко. – Киев: Здоровье, 1982. – 120 с.: ил.
5. Медведев, А.С. Можно ли догнать китайок? / А.С. Медведев, В.Е. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 6. – С. 28-32.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.: ил.
7. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: учеб. пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-спорт, 2000. – 127 с.: ил.
8. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Тереса Соха; Акад. физ. воспитания в Катовице. – М.: [Теория и практика физ. культуры], 2002. – 203 с.: ил.

**Грец Ирина Анатольевна**

кандидат педагогических наук, профессор

**Жарова О.Ю.**

кандидат педагогических наук, доцент

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
г. Смоленск

## **ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА РЕКОРДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СКОРОСТНОМ БЕГЕ НА КОНЬКАХ**

**Аннотация:** в статье дается сравнительный анализ показателей мировых рекордов мужчин и женщин в конькобежном спорте: выявлены диморфные различия в темпах прироста и времени сохранения рекордных достижений в отдельных его видах.

**Введение.** Рекорды в беге на коньках регистрируются международным союзом конькобежцев (ИСУ) с 1890 г. Сроки регистрации высших достижений на отдельных дистанциях мужчин и женщин по времени не одинаковы. Несмотря на это, в исторической динамике мировых рекордов мужчин и женщин в скоростном беге на коньках выделяют этапы, характеризующие разные тенденции роста рекордных достижений на отдельных дистанциях (Н.И. Волков, Б.А. Стенин, 1970; Г.А. Тиновицкий, А.А. Любимов, 1988; Н.И. Волков, С.Ф. Сокунова, 2000; Ю.Ф. Курамшин, 2005).

**Цель** данного исследования состоит в сравнении современных рекордов мира у мужчин и женщин в отдельных видах конькобежного спорта.

### **Задачи исследования**

1. Проанализировать различия в показателях мировых рекордов мужчин и женщин в конькобежном спорте, установленных до 01.02.2011 г.
2. Выявить диморфные различия в темпах прироста величины мировых рекордов с момента их регистрации по настоящее время.
3. Определить диморфные различия во времени сохранения рекордных достижений в отдельных дисциплинах.

**Материалы и методы исследования.** Для изучения диморфных различий, характеризующих мировые рекорды в конькобежном спорте, проведен их сравнительный анализ у мужчин и женщин в отдельных видах плавания. Были проанализированы современные рекорды в 7 дисциплинах. Вычислялись следующие показатели: разница рекордов у мужчин и женщин в абсолютных и относительных величинах, темпы прироста и продолжительность времени (в годах) с момента установления последнего рекорда по 01.02.2011 г.

**Результаты исследования.** Полученные данные подтверждают наличие в динамике высших спортивных достижений в скоростном беге на коньках отдельных стадий, отличающихся друг от друга, как по степени прироста достижений, так и по направленности их дальнейших изменений.

Проведенный анализ свидетельствует, что у женщин на дистанции 500 м четко просматриваются три периода, различающихся по темпам роста спортивных достижений.

Первый охватывает промежуток времени с начала 30-х до начала 40-х годов 20 века и характеризуется резким ускорением темпов роста рекордов; второй характеризуется равномерным ростом высших результатов (с 40-х до начала 70-х годов); третий связан со скачкообразным развитием спортивных рекордов (с 70-х годов 20 века до настоящего времени).

У мужчин равномерный рост рекордов на данной дистанции продолжался с момента регистрации до 30-х годов; с 30-х по 50-е годы наблюдается незначительное увеличение темпов прироста результатов и резкое их возрастание с начала 70-х годов 20 века.

Для средних дистанций (1000 м, 1500 м) характерен постепенный и равномерный прирост результатов. В 70-80-е годы наблюдается форсированное увеличение прироста рекордных достижений. При этом темпы роста результатов у женщин были выше, чем у мужчин.

Сравнительный анализ исторической динамики рекордных спортивных достижений на стайерских дистанциях 5000 и 10000 м мужчин и женщин свидетельствует о двух ярко выраженных этапах, характеризующихся революционными изменениями в системе подготовки спортсменов.

Так, в беге на 5000 м первый этап продолжался от начала 20 века до 50-х гг., второй начался с 50-х гг. и продолжается до наших дней. У мужчин на первом этапе, после значительного увеличения уровня достижений вначале, наблюдается относительно равномерное улучшение результатов. На втором этапе происходит резкий скачок в уровне достижений и дальнейшее постепенное их повышение.

У женщин – наоборот: на первом этапе наблюдается несоразмерное ускорение прироста мировых рекордов, которое на втором этапе после очередного резкого скачка сопровождается постепенным улучшением уровня достижений.

Особенно резкий прирост мировых рекордов произошел в конце 20 века в скоростном беге на коньках не только на стайерских, но и на других дистанциях. Специалисты связывают очередной перерыв в росте результатов с использованием нового типа коньков. Через два года после их появления мировые достижения на разных дистанциях улучшались мужчинами и женщинами 41 раз без учета рекордов в многоборье.

О современном уровне мировых спортивных достижений мужчин и женщин в данном виде спорта можно судить по степени их прироста в историческом масштабе относительно первоначального результата.

В таблице 1 приведены показатели прироста (абсолютные и относительные) мировых рекордов в скоростном беге на коньках у мужчин и женщин с момента их первой регистрации до настоящего времени.

Таблица 1

Показатели прироста (абсолютный прирост и темпы прироста) мировых рекордов в конькобежном спорте у мужчин и женщин (01.02.11)

Дистанция, м	Исходные	Конечные	Абсолютный прирост	Темпы прироста, %
мужчины				
500	50,8	34,03	16,77	49,28
2 × 500	68,96	68,31	0,65	0,95
1000	98	66,42	31,58	47,55
1500	155	101,8	53,2	52,26
3000	319,2	217,28	101,92	46,91
5000	559,8	363,32	196,48	54,08
10000	1221,4	761,69	459,71	60,35
женщины				
500	62	37,02	24,98	67,48
2 × 500	74,72	74,42	0,3	0,40
1000	136,4	73,11	63,29	86,57
1500	208	111,79	96,21	86,06
3000	412,8	233,34	179,46	76,91
5000	690,5	405,61	284,89	70,24
10000	1428,5	1428,5	0	0,00

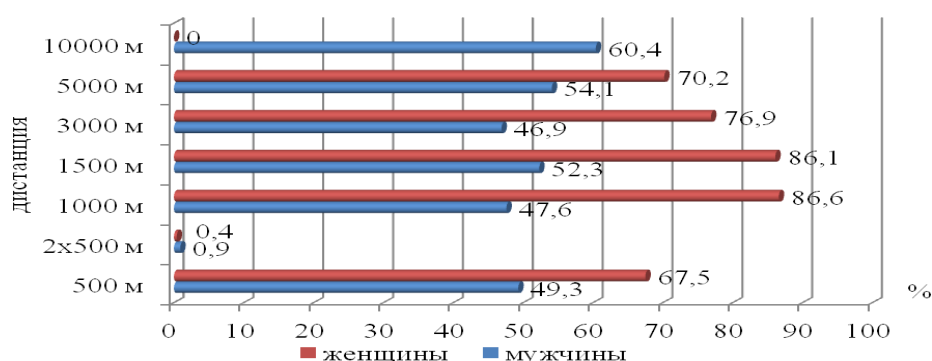


Рис. 1. Темпы прироста мировых рекордов в скоростном беге на коньках мужчин и женщин.

Выявлено, что темпы прироста мировых рекордов в скоростном беге на коньках у женщин почти на всех дистанциях (за исключением 1500 м) выше, чем у мужчин. Особенно значительные различия наблюдаются в беге на 1000 и 1500 м. На наш взгляд, решающую роль сыграла большая разница во времени регистрации мировых рекордов на данных дистанциях мужчин и женщин, которая составила около 30 лет (рисунок 1).

По-видимому, из-за более позднего времени участия женщин в соревнованиях на этих дистанциях рост мировых рекордов в скоростном беге на коньках еще не вошел в экспонентную фазу, и в связи с этим даже сравнительно небольшие позитивные изменения в системе подготовки



спортсменок сопровождаются быстрым и значительным увеличением уровня достижений.

Если оценивать диморфические различия современных мировых рекордов в скоростном беге на коньках, то они меньше всех на дистанциях 3000 м и 500 м (таблица 2).

Таблица 2

Диморфические различия в величинах мировых рекордов в видах конькобежного спорта, установленных на 01.02.11.

дистанция, м	мужчины	женщины	разница	различия, %
500	34,03	37,02	2,99	8,07
2 × 500	68,31	74,42	6,11	8,21
1000	66,42	73,11	6,69	9,15
1500	101,8	111,79	9,99	8,93
3000	217,28	233,34	16,06	6,88
5000	363,32	405,61	42,29	40,42
10000	761,69	1428,5	666,81	46,47

Какие факторы обусловили то обстоятельство, что за 80 лет в беге на 3000 м и 500 м у женщин диморфические различия уменьшились до 6,88% и 8,07 %. Вероятно, прежде всего, это связано с совершенствованием системы подготовки спортсменок и системы дополнительных факторов подготовки, стимулирующих повышение их спортивной работоспособности и ход восстановительных процессов после спортивных нагрузок.

Относительно большие диморфические различия на дистанциях 5000 и 10000 м в определенной степени обусловлены генетическими и средовыми факторами. На первый взгляд, такая разница между достижениями мужчин и женщин на стайерских дистанциях опровергает утверждения многих специалистов, что женщины в физиологическом и психологическом плане выносливее мужчин и, естественно, уступают им только в скоростных и скоростно-силовых дисциплинах (С.С. Чернов, 1999; Л.Г. Шаплина, 1999; Т. Соха, 2002 и др.).

Однако однозначно объяснить данный факт весьма трудно. Можно только предположить, что в минимальном количестве случаев современные мировые рекордсменки кажутся физически наиболее предрасположенными к стайерским дистанциям. В результате позднего прихода женщин в данные дисциплины и из-за меньшего, по сравнению с мужчинами, числа женщин, специализирующихся на дистанциях 5000 и 10000 м, рост рекордов несколько отстал от мужчин.

В таблице 3 приведены показатели продолжительности сохранения мировых рекордов у мужчин и женщин в скоростном беге на коньках.

Таблица 3

Продолжительность времени сохранения текущих мировых рекордов у мужчин и женщин в конькобежных дисциплинах с момента их последней регистрации и по 02.02.11 (количество лет, дней)

Дистанция, м	исходное	конечное	разница в годах	разница в днях
мужчины				
500	09.11.2007	02.02.2011	3,2	1181
2 × 500	15.03.2008	02.02.2011	2,10	1054
1000	07.03.2009	02.02.2011	1,10	697
1500	11.12.2009	02.02.2011	1,1	418
3000	05.11.2005	02.02.2011	5,2	1915
5000	17.11.2007	02.02.2011	3,2	1173
10000	10.03.2007	02.02.2011	3,10	1425
женщины				
500	11.12.2009	02.02.2011	1,1	418
2 × 500	10.03.2007	02.02.2011	3,10	1425
1000	25.03.2006	02.02.2011	4,10	1775
1500	20.11.2005	02.02.2011	5,2	1900
3000	18.03.2006	02.02.2011	4,10	1782
5000	11.03.2007	02.02.2011	3,10	1424
10000	-	02.02.2011	-	-

Выявлено, что самый короткий промежуток времени сохранения результатов (1,1 года) наблюдается у мужчин на дистанции 1500 м, у женщин на 500 м, а наиболее длинный, соответственно, на дистанциях 3000 м у мужчин (5,2 года) и 1500 м у женщин (5,2 года). Данный факт можно объяснить тем, что у конькобежек на 1500 м в последние годы обнаружены довольно высокие темпы роста результатов (рисунок 2 и 3).

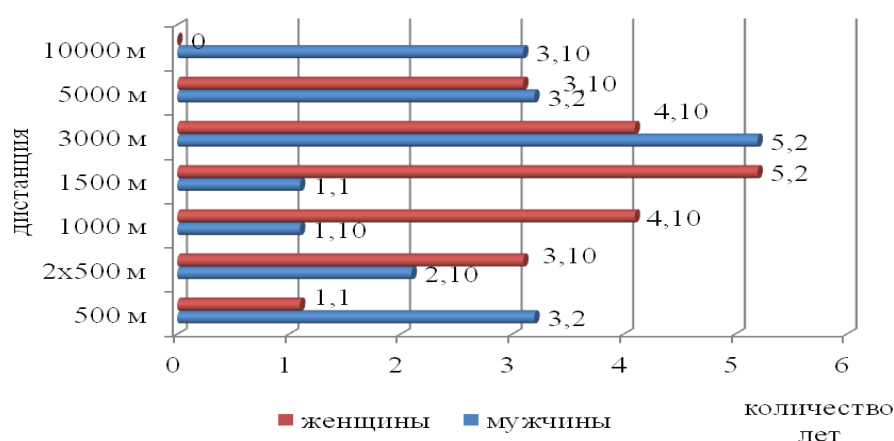


Рис. 2. Диморфные различия во времени сохранения текущих мировых рекордов мужчин и женщин в конькобежных дисциплинах с момента их последней регистрации и по 02.02.11. (в годах).

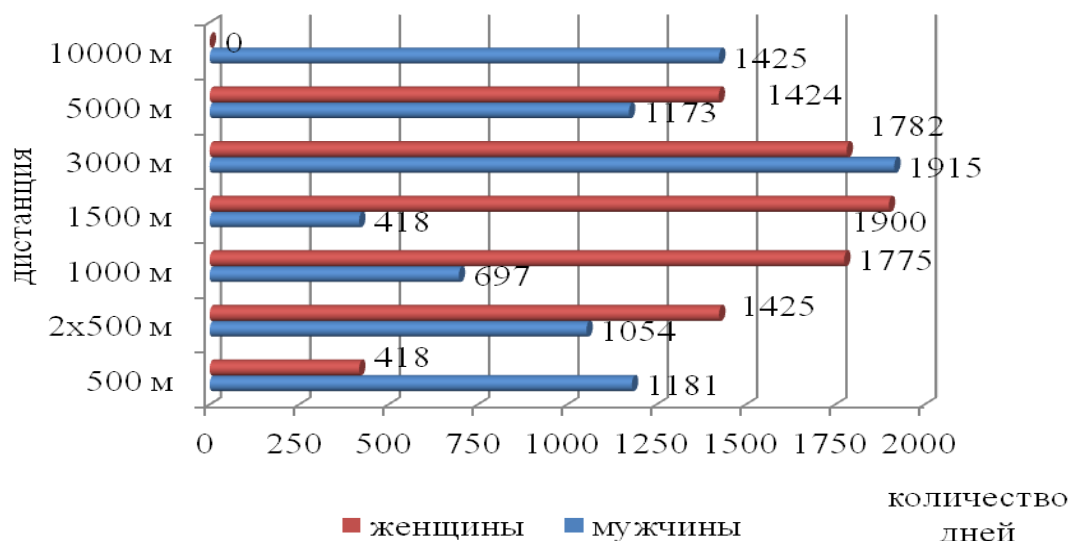


Рис. 3. Диморфные различия во времени сохранения текущих мировых рекордов мужчин и женщин в конькобежных дисциплинах с момента их последней регистрации и по 02.02.11. (в днях).

**Заключение.** Таким образом, различия в уровне и темпах прогресса рекордных достижений в скоростном беге на коньках у женщин, по сравнению с мужчинами, связаны, с одной стороны, с закономерными различиями в динамике спортивных достижений на разных исторических этапах (стадиях) развития отдельных спортивных дисциплин, социально-историческими особенностями развития мужского и женского конькобежного спорта, а с другой стороны, с половыми особенностями адаптации спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам в процессе многолетней подготовки (о чем косвенно можно судить по темпам роста результатов мужчин и женщин), совершенствованием системы отбора и подготовки одаренных спортсменов, использованием внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и ускоряющих восстановительные процессы после нагрузок.

#### *Литература*

1. Волков Н.И. Историография рекордных достижений в скоростном беге на коньках / Н.И. Волков, С.Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 13-19.
2. Волков Н.И. Тренировка сильнейших конькобежцев мира / Н.И. Волков, Б.А. Стенин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 120 с.
3. Конькобежный спорт: что вы знаете о нем? / сост. Тиновицкий Г.А., Любимов А.А. – 2-е изд., перераб., доп – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 386 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
5. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 203 с.

6. Чернов С.С. Система подготовки женщин в видах легкой атлетики, требующих преимущественного проявления выносливости: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.С. Чернов. – М., 1999. – 45 с.

7. Шахлина Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 51-55.

**Казанцев Сергей Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры

Теории и методики массовой оздоровительной работы и туризма

Национальный государственный университет физической культуры

спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

г. Санкт-Петербург

**СИСТЕМНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТЫ  
ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

Работа тренера по спортивному ориентированию состоит из множества задач и функций деятельности, которые можно анализировать позиций системного подхода.

Проблема выявления функций в деятельности тренера имеет достаточно долгую историю. Согласно исследованиям Николаева А.Н (2002), в разное время этими вопросами занимались такие авторы, как Н.П. Гуменюк и В.В. Клименко (1985), А.А. Деркач, А.А. Исаев (1981), А.Я. Корх (2000), И.Г. Станиславская и др.

Функция - это соответствие между средой и системой. В данном случае под системой мы подразумеваем деятельность тренера. Эта система может выполнять одну или несколько функций. В наиболее общем виде функциональная структура деятельности тренера включает в себя следующие функциональные блоки: **объяснение (описание), обеспечение, управление, прогнозирование**. Каждый из этих блоков имеет свою функциональную структуру.

Если говорить о работе тренера по спортивному ориентированию, то здесь в блок «описание» включены такие функции как системное описание и целевые функции деятельности, описание целей и задач учебно-тренировочного процесса в соответствии с целевыми функциями деятельности.

Это означает, что специализированные средства тренировочного процесса должны выбираться в соответствии с целевыми функциями соревновательной деятельности по временным, пространственным, энергетическим и информационным параметрам. Этот тезис вытекает из теории функциональных систем П.К. Анохина. Достижение результата не специализированными средствами ведет к неоправданному расходованию адаптационного ресурса организма спортсмена.

Блок «обеспечение» включает обеспечение тренировочного процесса: выбор времени и места тренировочных занятий, методов и средств тренировок

в соответствии поставленными целями, материально-техническое и методическое обеспечение.

Блок «управление» включает в себя функции воспитания, обучения, управления тренировочным процессом и корректировки его в соответствии с результатами деятельности. Сюда же относятся функции наблюдения за состоянием здоровья спортсмена, восстановления после нагрузок и контроль подготовленности спортсмена, которые являются опорными точками для регулирования тренировочного процесса.

Блок «прогнозирование» включает в себя функции стратегического планирования и прогнозирования результатов подготовки. Именно эта функция характеризует профессионализм тренера. Все эти блоки, помимо указанных основных функциональных обязанностей, включают дополнительные обязанности, которые не регламентированы в работе тренера, но их выполнение является свидетельством профессионализма тренера и его добросовестного отношения к делу.

Работа тренера по спортивному ориентированию содержит множество обязанностей, непосредственно не связанных с учебно-тренировочным процессом. Нередко тренеру приходится выезжать с детьми разного возраста в спортивные лагеря и на соревнования, организованные в полевых условиях и решать вопросы материального обеспечения, быта, безопасности и проч.

Организация учебно-тренировочного процесса напрямую связана с наличием спортивных карт в местах проведения тренировок. Чаще всего, тренер должен сам нарисовать эти карты и размножить их в достаточном количестве.

В спортивном ориентировании основным средством проверки интегральной подготовленности спортсменов являются соревнования. Обычно организацией и проведением соревнований занимаются сами тренеры в составе судейской бригады или клуба.

В каждой профессии, а особенно связанной с работой с людьми, существуют морально-правовые нормы, а именно: принципы и правила поведения работника данной профессии. Эти принципы и правила можно сформулировать на основе системного описания работы тренера.

Обычно *тренер* работает по договору с *заказчиком*, выполняя социальный заказ, направленный на воспитание и подготовку *спортсменов*. Качество работы тренера заказчик оценивает по *результатам*, показанным спортсменами в наиболее значимых соревнованиях. **Тренер – заказчик – спортсмен – результаты** - это блоки системного описания.

В качестве **тренера** может выступать лицо, отвечающее следующим требованиям:

- Тренер должен иметь образование, соответствующее его профессии и подтвержденное дипломом;
- Тренер должен понимать задачи учебно-тренировочного процесса и быть компетентным в решении спортивных и нравственно-психологических проблем;

- Тренер должен уметь контролировать себя, быть эмоционально-уравновешенным, общительным и активным;

- Тренер должен располагать своих учеников к доверительному отношению, но уметь при этом создавать и поддерживать рабочую обстановку.

В качестве **заказчика** выступают государственные органы управления физической культурой и спортом, администрации спортивных школ, клубов и коллективов физкультуры и т.д.

Заказчик должен удовлетворять следующим требованиям:

- Заказчик должен уметь точно сформулировать задачи, которые он ставит перед тренером;

- Заказчик должен уметь оценить результаты работы тренера в соответствии с поставленными перед ним задачами;

- Заказчик должен обеспечить тренера всеми необходимыми средствами для выполнения поставленных задач.

В качестве **спортсмена** выступает лицо, согласившееся добровольно и без принуждения участвовать в учебно-тренировочном процессе и сознающее свои возможности в свете поставленных перед ним задач.

- Спортсмен обязан информировать тренера о своем самочувствии и психологическом состоянии в процессе тренировочной деятельности;

- Спортсмен должен доверять своему тренеру в выборе промежуточных целей и тренировочных средств для достижения запланированных результатов.

**Результат** деятельности тренера оценивается количеством подготовленных спортсменов, качеством их подготовки, а именно: результативностью их соревновательной деятельности. Результативность соревновательной деятельности объективно оцениваются результатами, показанными в наиболее ответственных соревнованиях. Промежуточные результаты отражаются в выполнении спортивных нормативов и тестовых заданий.

Между блоками системного описания существуют **отношения**, которые позволяют сформулировать некоторые **правила** и **принципы**.

- **Правило взаимопонимания тренера и ученика.** Тренер должен сообщить спортсмену о целях и задачах учебно-тренировочного процесса и планируемых результатах. Тренер должен исходить из своих обязанностей защиты интересов и сохранения здоровья ученика;

- **Правило адекватности тренировочных средств и применяемых методик.** Применяемые средства и методики должны быть адекватны целям учебно-тренировочного процесса. Применяемые средства и методики должны быть адекватны виду спорта, индивидуальным особенностям спортсмена: полу, возрасту, уровню физического развития, состоянию здоровья. Средства тренировки не должны представлять опасности для жизни и здоровья спортсмена;

- **Принцип компетентности.** Осведомленность тренера плюс полномочия и права.

- **Правило общения тренера и ученика.** Тренер должен владеть техникой психологической беседы и уметь воздействовать на спортсмена. Тренер должен

организовать пространство, время и условия работы в соответствии с конкретными целями учебно-тренировочного плана и поставленными задачами. Тренер должен вызывать доверие, уважение, симпатию у спортсменов и оставлять у них чувство удовлетворения от общения с собой.

- **Правило уведомления заказчика о компетентности тренера.** Тренер должен уведомить заказчика о пределах своей компетентности. Тренер должен знать границы своей компетентности и не браться за выполнение задач, к решению которых он не готов.

- **Правило предоставления результатов заказчику.** Тренер должен представить заказчику отчет о проделанной работе за определенное время, содержащий результаты выступлений спортсменов в соревнованиях и результаты тестирования их подготовленности.

Резюме. Функциональная структура профессиональной деятельности тренера по спортивному ориентированию может быть представлена в виде системного описания: объяснение – обеспечение – управление – прогнозирование.

Однако в рамках каждого из этих блоков тренер имеет множество профессиональных обязанностей, обусловленных не только спецификой учебно-тренировочного процесса, но и спецификой данного вида спорта. Возможности тренера выполнять эти обязанности, ограничены его способностями, мотивациями, психологическими особенностями и любовью к профессии.

**Гаврильева Кристина Семеновна**

аспирант

**Захарова А.А., Ханды М.В.**

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

г. Якутск

## **ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

Вопросы укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения приобретают особую актуальность. По мнению ряда ученых, наблюдаемые в настоящий момент негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков будут сохраняться. Совершенно очевидно, что сложившаяся ситуация требует коренного перелома, поскольку рост хронической заболеваемости среди подростков сопровождается серьезными медико-социальными последствиями и представляет угрозу для национальной безопасности России (А.А. Баранов, 1996). По данным многих авторов, только 14% детей России могут считаться практически здоровыми, 50% имеют те или иные отклонения в здоровье, 35% детей страдают хроническими заболеваниями (Кривицкая Е.И., 2007, Федоровская О.М., 2007).

Поэтому, учитывая вышеизложенные данные, необходимо больше уделять внимание физическому воспитанию школьников. Физическая культура и спорт являются одним из действенных способов поддержания здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности в детском и подростковом возрасте. Физические упражнения - наиболее эффективные стимуляторы функций организма, особенно в период роста и развития.

Характерными особенностями современного спорта является снижение возрастного ценза на всех этапах подготовки юных спортсменов, значительное повышение интенсивности тренировочного процесса (Кутузова Т.Р., Смирнова О.В., 1992), что приводит к увеличению суммарной нагрузки на организм юного спортсмена, который испытывает на себе влияние одновременно нескольких факторов риска: наследственной предрасположенности, экологических проблем, насыщенной школьной учебной программы, а также физические и эмоциональные нагрузки, связанные с занятиями спортом. Все вышеперечисленные причины могут способствовать возникновению и развитию у школьников и студентов, занимающихся спортом, различных заболеваний. Учитывая вышесказанное, возрастает роль правильной организации учебно-тренировочного процесса учащихся-спортсменов.

Исследования, проведенные рядом ученых (Алексамянц Г.Д., Граев-ская Н.Д., Мотылянская Р.Е., Хрущев С.В. и др.), затрагивают вопросы, касающиеся состояния здоровья юных спортсменов. Однако практически нет исследований, посвященных изучению уровня и структуры заболеваемости и факторов, ее формирующих. А между тем заболеваемость является важнейшим показателем здоровья детей и подростков.

Кроме этого, система медицинского обеспечения воспитанников детско-юношеских спортивных школ в современных условиях требует совершенствования. В связи с этим, **целью** настоящего исследования явилось изучение состояния здоровья юных спортсменов олимпийского резерва Республики Саха (Якутия), занимающихся профессиональным спортом.

#### **Материалы и методы исследований:**

Для проведения медицинского осмотра были включены 107 юных спортсмена училища олимпийского резерва РС (Я) в возрасте 14 – 20 лет, специализирующихся по вольной борьбе, боксу, тхэквондо. Изучить заболеваемость воспитанников училища олимпийского резерва Республики Саха (Якутия) по данным трехлетней обращаемости в медицинский кабинет и данным углубленных медицинских осмотров.

Возрастная группа: от 14 до 16 лет – 34 (31,7%) школьника, от 16 до 18 лет – 44 (41,1%) школьника, от 18 до 20 лет – 29 (27,1%) студентов. Из них спортсменов, занимающихся вольной борьбой составляет – 54 (50,9%), боксом – 22 (20,6%), дзюдо – 9 (8,4%), остальные 18 (16,8%) спортсменов занимаются легкой атлетикой, тхэквондо, стрельба из лука, лыжные гонки.

По данным трехлетнего углубленного медицинского осмотра отмечается резкое снижение количества практически здоровых спортсменов. В 2011 году количество здоровых спортсменов снизилось на 29,2% по сравнению с 2009 г., что определяет целесообразность проведения комплекса лечебно-



оздоровительных мероприятий и рационального планирования тренировочного процесса.

Таблица 1

Сравнительная характеристика  
данных медицинского осмотра спортсменов УОР за 2009-2010-2011гг.

№	Диагноз	2009г		2010г.		2011г.	
		Абс.ч.	%	Абс.ч	%	Абс.ч	%
1	Практич.здоров	41	42,2	18	17,4	11	13
2	Сердечно-сосудистая патология (МАС, ФСШ, ПМК 1ст., ПТК 1ст., ВСД)	56	57,7	53	51,5	70	65,4
3	Хр.тонзиллит	7	7,2	3	2,7	5	5,8
4	РЭП	2	2,06	1	1,03	5	5,8
5	Нарушение осанки	3	3,09	1	1,03	2	2,3
6	Увелич.щитовид.железы	4	4,1	3	2,9	4	3,5
7	ДЖВП, Хр.гастродуоденит	2	2	3	2,9	8	7,5
8	Низкорослость	4	4.1	2	1,9	2	2,3
9	Всего спортсменов:	97		103		107	

Из таблицы 1 видно, что за 3 года идет тенденция к снижению практически здоровых спортсменов от 42,2% до 13% от общего количества воспитанников училища олимпийского резерва. Отмечено, что большая половина спортсменов имеет патологию сердечно-сосудистой системы. В 2009г 57,7% спортсмена имеют патологию ССС, такие как - функциональный систолический шум сердца, малая аномалия сердца, пролапс митрального клапана 1 степени, вегето-сосудистая дистония, смешанного типа. В 2010 году идет незначительный регресс заболеваемости ССС на 6,2%. А в 2011 году отмечается рост сердечно-сосудистой патологии до 65,4%. Установлено увеличение количества спортсменов с резидуальной энцефалопатией, посттравматического генеза до 5,8%.

По данным анализа заболеваемости по обращаемости за 2011 год было всего зарегистрировано 165 случаев заболевания. Из них по заболеваемости обратились 44 спортсмена по вольной борьбе и 33 спортсмена по боксу.

Таблица 2

Анализ заболеваемости по обращаемости (первичных) за 2011 г.  
спортсменов по вольной борьбе

Возраст	ОРЗ	ДЖВП, гастриты	Инфицир .рана	Микро спория	Травмы	Аллергич .дерматит	Коревая краснуха
14-16 лет	10(6%)	-	4(2,4%)	2(1,2%)	4(2,4%)	-	-
16-18 лет	18(10,9%)	2(1,2%)	4(2,4%)	2(1,2%)	6(3,6%)	2(1,2%)	1(0,6%)
18-20 лет	13(7,8%)	1(0,6%)	3(1,8%)	2(1,2%)	2(1,2%)	-	-
Всего:	41(24,8%)	3(1,8%)	11(6,6%)	6(3,6%)	12(7,2%)	2(1,2%)	1(0,6%)

Таблица 3

Анализ заболеваемости по обращаемости (первичных) за 2011 г.  
спортсменов по боксу

Возраст	ОРЗ	ДЖВП, гастриты	Инфицир .рана	Микро спория	Травмы	Аллерги ч.дермат ит	Коревая краснуха
14-16лет	5(3%)	4(2,4%)	-	1(0,6%)	4(2,4%)	-	-
16-18 лет	16(9,6%)	4(2,4%)	1(0,6%)	1(0,6%)	2(1,2%)	2(1,2%)	3(1,8%)
18-20 лет	21(12,7%)	-	-	-	1(0,6%)	-	-
Всего:	42(25,4%)	8(4,8%)	1(0,6%)	2(1,2%)	7(4,2%)	2(1,2%)	3(1,8%)

У спортсменов по вольной борьбе острые респираторные заболевания занимают 24,8% от общего количества обращаемости. Травмы установлены у 7,2%, инфицированные раны у 6,6%, микроспория – у 3,6% спортсменов. Зарегистрирована коревая краснуха у 1 (0,6%) борца.

У боксеров по заболеваемости первое место занимают острые респираторные заболевания -25,4%, на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта – 4,8% и на третьем – травмы -4,2%. Зарегистрировано инфекционное заболевание – коревая краснуха у 3 (1,8%) боксеров.

Анализ заболеваний по обращаемости юных спортсменов позволили определить спектр основных заболеваний. Чаще всего диагностируются острые респираторные заболевания –83 (50,3%) случаев, затем ушибы и травмы – 19 (11,5%) и инфицированные раны, фурункулы – 12 (7,2%) случаев. Уровень обращаемости по заболеваемости выше у спортсменов от 16 до 18 лет.

Проведенная комплексная оценка состояния здоровья воспитанников училища олимпийского резерва показала, что первую группу здоровья имеют 13%, у 75,7% функциональные отклонения, а у 11,3% зарегистрированы хронические заболевания в стадии компенсации.

**Таким образом,** прослеживаются отрицательные тенденции в состоянии здоровья спортсменов, уменьшение количества практически здоровых воспитанников УОР РС(Я) за 3 года на 29,2%, рост сердечно-сосудистой патологии до 65,4% и частые острые респираторные заболевания – 50,3%.

Учитывая вышеизложенное, огромное значение приобретает правильная организация учебно-тренировочного процесса юных спортсменов при обязательном врачебном контроле за состоянием их здоровья.

Основными задачами в этой области являются: улучшение показателей физического развития, профилактика заболеваний, повышение (восстановление) работоспособности.

Существующая система медицинского обслуживания спортсменов, занимающихся спортом, недостаточно эффективна и нуждается в совершенствовании. Отсутствует научно обоснованная система обеспечения качества медицинской помощи детям и подросткам, занимающимся спортом.

**Грец Ирина Анатольевна**  
кандидат педагогических наук, профессор,  
**Грец Георгий Николаевич**  
доктор педагогических наук, профессор  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма,  
г. Смоленск

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИМОРФНЫХ РАЗЛИЧИЙ ВО ВРЕМЕНИ СОХРАНЕНИЯ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Введение.** С начала участия в чемпионатах мира, олимпийских играх и по настоящее время китайские женщины захватили лидерство на международной арене и стали сильнейшими спортсменками в данном виде спорта. На последних олимпийских играх в 2008 году в Пекине спортсменки КНР одержали победу в четырех весовых категориях.

Один из ведущих специалистов в тяжелой атлетике А.С. Медведев (1997, 1999) объясняет высокий уровень спортивного мастерства китайских спортсменок целым рядом причин: лучшим материальным стимулированием, острейшей конкуренцией (количество участников соревнований на чемпионатах КНР составляет свыше 300, а на чемпионатах мира около 100 человек), возрастом начала специализации и стажем тренировочного процесса.

Установлено, что средний возраст начала специализации китаянок составляет 17,8 года, а российские спортсменки приступают к занятиям тяжелой атлетикой несколько позже – в 19 лет. Тренировочный стаж китайских спортсменок колеблется от 2 до 6 лет. Выявлено, что раньше они специализировались в других видах спорта: 66,7 % занимались легкой атлетикой (метаниями, прыжками в высоту, спринтерским бегом, многоборьем), 15 % – из ушу, дзюдо, спортивных игр, плавания и только 18,3 % не занимались никаким видом спорта. Большинство российских тяжелоатлетов (64 %) до прихода в данный вид спорта также занимались другими видами, но 36 % женщин до прихода в тяжелую атлетику не обладали опытом спортивной деятельности. Однако одной из основных причин, влияющих на уровень высших спортивных достижений китайских и российских спортсменок, автор считает существенные отличия в технологии их спортивной подготовки.

По мнению А.Н. Воробьева (1977), Р.А. Романа (1986), Л.С. Дворкина (2005), Г.П. Виноградова (2009) для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике наряду с технико-тактическим мастерством необходим высокий уровень физической и, прежде всего, силовой подготовленности, что подтверждают исследования Е.Б. Сологуб и В.А. Таймазовым (2000).

Следовательно, можно предположить, что рост высших спортивных достижений женщин-тяжелоатлетов обусловлен рациональной системой подготовки (отбором перспективных спортсменок, совершенствованием

методики спортивной тренировки, применением тренирующих воздействий и использованием эффективных средств восстановления).

**Целью** нашего исследования является определение диморфных различий во времени сохранения рекордных достижений мужчин и женщин в тяжелой атлетике.

**Организация исследования.** Для изучения диморфных различий в продолжительности сохранения мировых рекордов в тяжелой атлетике вычислялось время (в годах и днях), прошедшее с момента установления последнего рекорда по 03.02.2011 г.

**Результаты исследования.** В связи с тем, что границы весовых категорий мужчин и женщин в тяжелой атлетике неоднократно изменялись с 1920 года (в 1948, 1952, 1972, 1980, 1993, 1998 г.г.), выявить половые различия в темпах роста и в длительности сохранения высших достижений в исторической динамике не представляется возможным. Анализ диморфных различий мировых рекордов в тяжелой атлетике можно осуществить с 1993 по 1997 годы, когда для спортсменов обоего пола было предусмотрено 6 совместных категорий. С 1998 г. были введены 8 весовых категорий для мужчин и 7 для женщин, а одной из совместных осталась категория 69 кг. В таблице 1 отражены половые различия мировых рекордов, зарегистрированных в 1998 и 2011 гг. в данной весовой категории.

Установлено, что средние половые различия в двоеборье за 13 лет изменились с 21,91 % до 20,92 %, а по сравнению с близкой весовой категорией (70 кг) диморфные различия мировых рекордов уменьшились в рывке на 12,85 %, толчке – 13,09 %, двоеборье – 14,33 %, что свидетельствует о высоком темпе роста высших спортивных достижений женщин-тяжелоатлетов. Проведенный нами сравнительный анализ роста мировых рекордов мужчин и женщин с 1998 по 2011 гг. показывает, что абсолютные и относительные показатели прироста у женщин в большинстве весовых категорий выше, чем у мужчин, однако в разных весовых категориях они носит дифференцированный характер.

Таблица 1

Диморфические различия мировых рекордов в весовой категории до 69 кг в 1998 и 2011 гг.

Год установления мирового рекорда	Упражнения	Мужчины	Женщины	Разница	
				кг	%
1998	Рывок	158	122	36	22,79
	Толчок	195	153	42	21,54
	Двоеборье	350	275	75	21,43
Средние значения				51	21,91
2011	Рывок	165	128	37	22,43
	Толчок	198	158	40	20,21
	Двоеборье	358	286	72	20,12
Средние значения				49,6	20,92

Выявленные половые особенности в темпах прироста мировых рекордов в тяжелой атлетике в зависимости от весовых категорий и вида соревновательных упражнений находят свое подтверждение и при анализе времени сохранения мировых рекордов (таблица 2 и 3).

Таблица 2

Продолжительность времени сохранения текущих мировых рекордов у мужчин в отдельных дисциплинах тяжелой атлетики с момента их регистрации и по 03.02.11 (количество лет, дней)

Тяжелая атлетика мужчины	Исходное	Конечное	Разница в годах	Разница в днях
56 кг рывок	04.11.2001	03.02.2011	9,3	3378
толчок	24.04.2001	03.02.2011	9,8	3572
сумма	16.09.2000	03.02.2011	10,4	3792
62 кг рывок	28.06.2002	03.02.2011	8,6	3142
толчок	02.10.2002	03.02.2011	8,3	3046
сумма	28.04.2008	03.02.2011	2,8	1011
69 кг рывок	20.09.2000	03.02.2011	10,4	3788
толчок	21.09.2010	03.02.2011	0,4	135
сумма	21.09.2010	03.02.2011	0,4	135
77 кг рывок	25.11.2009	03.02.2011	1,2	435
толчок	27.04.2001	03.02.2011	9,8	3569
сумма	25.11.2009	03.02.2011	1,2	435
85 кг рывок	22.09.2007	03.02.2011	3,4	1230
толчок	25.04.1998	03.02.2011	12,8	4667
сумма	15.08.2008	03.02.2011	2,5	902
94 кг рывок	27.11.1999	03.02.2011	11,2	4086
толчок	29.04.2000	03.02.2011	10,8	3932
сумма	27.11.1999	03.02.2011	11,2	4086
105 кг рывок	18.08.2008	03.02.2011	2,5	899
толчок	25.04.2004	03.02.2011	6,8	2475
сумма	18.08.2008	03.02.2011	2,5	899
свыше 105 кг рывок	14.09.2003	03.02.2011	7,4	2699
толчок	25.08.2004	03.02.2011	6,4	2353
сумма	26.09.2000	03.02.2011	10,4	3782

Полученные данные свидетельствуют о том, что у женщин в легких весовых категориях, за исключением 53 кг, в толчке штанги обнаружены наименьшие показатели времени сохранения мировых рекордов, чем в рывке.

В категориях 69 и 75 кг выявлены одинаковые показатели времени сохранения рекордных достижений, а в категории свыше 75 кг время удержания рекордов меньше в рывке, чем в толчке, что свидетельствует о более частом обновлении рекордов женщин в данном виде тяжелой атлетики.

У мужчин самые короткие промежутки времени сохранения рекордов (от 1,2 до 2,5 лет) наблюдаются в рывке в трех категориях из восьми – 77, 85 и 105 кг (рис. 2), а самые продолжительные (от 7 до 10 лет и более) удерживаются в толчке и рывке в весовых категориях 62, 56, 94 кг и свыше 105 кг. Так, в категории 94 кг данные рекорды не обновлялись с 1999 и 2000 года, а 56 кг – с 2000 и 2001 года.

Таблица 3

Продолжительность времени сохранения текущих мировых рекордов у женщин в отдельных дисциплинах с момента их регистрации и по 03.02.11 (количество лет, дней)

Тяжелая атлетика женщины	Исходное	Конечное	Разница в годах	Разница в днях
48 кг рывок	01.10.2006	03.02.2011	4,3	1586
толчок	17.09.2010	03.02.2011	0,4	139
сумма	01.10.2006	03.02.2011	4,3	1586
53 кг рывок	14.11.2010	03.02.2011	0,2	81
толчок	22.04.2007	03.02.2011	3,8	1383
сумма	14.11.2010	03.02.2011	0,2	81
58 кг рывок	03.12.2006	03.02.2011	4,2	1523
толчок	23.04.2007	03.02.2011	3,8	1382
сумма	03.12.2006	03.02.2011	4,2	1523
63 кг рывок	12.11.2005	03.02.2011	5,2	1909
толчок	20.09.2010	03.02.2011	0,4	136
сумма	23.09.2007	03.02.2011	3,4	1229
69 кг рывок	13.08.2008	03.02.2011	2,5	904
толчок	13.08.2008	03.02.2011	2,5	904
сумма	13.08.2008	03.02.2011	2,5	904
75 кг рывок	23.09.2010	03.02.2011	0,4	133
толчок	23.09.2010	03.02.2011	0,4	133
сумма	23.09.2010	03.02.2011	0,4	133
свыше 75 кг рывок	25.09.2010	03.02.2011	0,4	131
толчок	28.11.2009	03.02.2011	1,2	432
сумма	16.08.2008	03.02.2011	2,5	901

Выявлено, что наибольшее количество рекордов в тяжелой атлетике у мужчин было установлено в период с 1970 по 1990 годы XX века. Главными действующими лицами по установлению рекордов оказались спортсмены Болгарии и СССР, на долю которых приходилось 75 % всех рекордов мира в рывке, толчке и двоеборье во всех весовых категориях с 1973 по 1992 годы, а остальные 25 % мировых рекордов делили между собой спортсмены КНР, Турции и Румынии.

С начала 1993 года отмечено снижение результатов на крупнейших соревнованиях во всех весовых категориях, что по мнению А.С. Медведева

(1994, 1996, 2000) связано с совершенствованием системы контроля стимулирующих средств.

Как считает автор, если из тренировочного процесса тяжелоатлетов будут исключены стимуляторы, мировые рекорды во всех весовых категориях могут быть превзойдены в первую очередь в рывке, а для изменений достижений в толчке потребуется гораздо больше времени.

Для улучшения предыдущих рекордных достижений необходимо совершенствовать технологию подготовки тяжелоатлетов и разрабатывать другую систему восстановительных средств.

Таким образом, полученные нами данные о темпах прироста и времени сохранения рекордных достижений у мужчин за последние 10 лет в целом подтверждают высказывания одного из ведущих специалистов в тяжелой атлетике.

**Заключение.** К числу важнейших характеристик, необходимых для познания максимальных спортивных возможностей мужчин и женщин в тяжелой атлетике, выявления тенденций рационального планирования тренировочного процесса и прогнозирования спортивных достижений относятся показатели времени сохранения рекордных достижений. Установлены продолжительные сроки сохранения мировых рекордов женщин в легких весовых категориях в рывке; менее стабильны рекордные достижения в толчке, особенно в весовых категориях – 48 и 63 кг. В двух весовых категориях 69 и 75 кг различий во времени сохранения рекордов в рывке, толчке и двоеборье нет, а для самой тяжелой весовой категории (свыше 75 кг) характерен короткий период сохранения высших спортивных достижений.

#### *Литература*

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студ. вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Сов.спорт, 2009. – 327 с. : ил.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.: ил.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.: ил.
4. Медведев, А.С. Многолетняя динамика спортивного мастерства в рывке и толчке у сильнейших тяжелоатлетов мира // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 9-12.
5. Медведев, А.С. Можно ли догнать китайянок? / А.С. Медведев, В.Е. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 28-32.
6. Медведев, А.С. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов в зависимости от этапа подготовки на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 22-25.
7. Медведев, А.С. Парциальные объемы тренировочной нагрузки в основных группах тяжелоатлетических упражнений сильнейших спортсменов России, КНР и Болгарии в зависимости от этапа подготовки // Олимп. – 1996. – № 3.

8. Медведев, А.С. По следам собственных прогнозов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 49-53.

9. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.: ил.

9. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика : учеб. пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-спорт, 2000. – 127 с. : ил.

**Грец Ирина Анатольевна**

кандидат педагогических наук, профессор

**Силованова И.М.**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Смоленская государственная академия физической культуры,

спорта и туризма,

г. Смоленск

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН**

**Введение.** Быстрый рост спортивных результатов, биологические особенности женского организма, отсутствие научно обоснованной программы подготовки женщин в современном спорте высших достижений предопределяют актуальные проблемы женского спорта [1, 3, 4, 5, 6, 7]. Научные и теоретические разработки не успевают за расширением границ женского спорта за счет мужских видов, методика тренировки в которых должна иметь свои выраженные особенности [4, 9].

В связи с выше изложенным представляется актуальным проведение серьезных исследований, направленных на выявление влияния занятий спортом на личность женщин-спортсменок и успешность их в других сферах общественной жизни.

**Организация исследования.** Для исследования проблемы «Женщина и спорт» был проведен социологический опрос (анкетирование), в котором приняли участие 127 высококвалифицированных спортсменок, из них: 27 человек – кандидаты в мастера спорта, 35 – мастера спорта, 49 – мастера спорта международного класса и 16 – заслуженные мастера спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования выявлена различная степень распространенности занятий тем или иным видом спорта в каждой группе обследуемых женщин-спортсменок, общий спортивный стаж которых в среднем составляет у КМС 9 лет, МС – 13,1, МСМК – 15,6 и ЗМС – 17,3 года, соответственно (табл. 1).



Таблица 1

Степень распространенности отдельных видов спорта среди женщин-спортсменок различной спортивной квалификации (%)

Спортивная квалификация Основной вид спорта	КМС	МС	МС МК	ЗМС
Баскетбол	69,9	48,6	16,3	6,3
Вольная борьба	11,1	5,7	-	-
Велоспорт	-	5,7	-	-
Легкая атлетика	7,4	20,0	45	56,3
Шорт-трек	7,4	2,8	-	-
Биатлон	3,7	-	12,2	18,7
Лыжные гонки	3,7	5,7	-	-
Самбо	3,7	2,8	-	-
Дзюдо	-	8,6	26,5	-
Ориентирование	-	5,7	-	-
Тяжелая атлетика	-	2,8	-	-

Определенный интерес представляет мнение о влиянии спорта на внешность, характер и здоровье спортсменок. Большинство женщин (КМС – 77,8 %; МС – 74,3 %; МСМК – 67,4 % и ЗМС – 93,7 %) считают, что спорт положительно влияет на их внешние данные и поддержание отличной формы; не обращают на это внимание 7,4 % среди спортсменок-КМС; 8,6 % – МС; 12,2 % – МСМК и 6,3 % – ЗМС. Необходимо отметить, что на отрицательное влияние занятий спортом, указали 14,8 % и 4,1 % женщин среди КМС и МСМК.

Как указало большинство респондентов, в процессе занятий спортом у них появились следующие положительные черты характера (табл. 2):

- целеустремленность (КМС – 66,7 %; МС – 80 %; МСМК – 85,7% и ЗМС – 75 %);
- стремление к лидерству (КМС – 48,1%; МС – 47,1%; МСМК – 42,9 % и ЗМС – 50%);
- собранность (КМС – 37%; МС – 60%; МСМК – 53% и ЗМС – 62,5%);
- дисциплинированность (КМС – 37%; МС – 57,1%; МСМК – 51% и ЗМС – 62,5 %);
- коммуникабельность (КМС – 37%; МС – 60%; МСМК – 42,9% и ЗМС – 56,3%);
- железная воля (КМС – 14,8%; МС – 22,8%; МСМК – 6,1% и ЗМС – 18,7%).

Таблица 2

Результаты ответов респондентов на вопрос: «Какие черты характера наиболее ярко проявились у Вас в процессе занятий спортом?» (%)

Варианты ответов	КМС	МС	МСМ К	ЗМС
агрессивность	14,8	-	-	6,3
жестокость	11,1	-	8,2	-
грубость	-	-	-	-
целеустремленность	66,7	80	85,7	75

собранность	37	60	53	62,5
дисциплинированность	37	57,1	51	62,5
стремление к лидерству	48,1	47,1	42,9	50
коммуникабельность	37	60	42,9	56,3
железная воля	14,8	22,8	6,1	18,7
другие качества	7,4	14,3	-	12,5

На проявление таких отрицательных черт характера как агрессивность, указали только 14,8% женщин среди КМС и 6,3% – ЗМС. Незначительное количество респондентов (11,1% женщин- КМС и 8,2% – МСМК) указало на формирование жестокости в процессе занятий спортом. Проявление других качеств среди опрошенных отмечено следующим образом: КМС – 7,4 %; МС – 14,3 % и ЗМС – 12,5 % .

При ответе на вопрос: «Как спорт повлиял на Ваше здоровье?», были получены следующие результаты:

- считают, что здоровье улучшилось среди женщин-КМС – 51,9 %; МС – 54,3 %; МСМК – 32,6 % и ЗМС – 37,5 % от числа обследуемых;
- указывают на болезни и травмы 29,6 % спортсменок среди КМС; 31,4 % – МС; 32,6 % – МСМК и 25 % – ЗМС;
- здоровье осталось на прежнем уровне у 18,5 % среди женщин-КМС; 14,3 % – МС; 34,3 % – МСМК и 37,5 % – ЗМС.

Необходимо отметить, что большинство опрошенных (КМС – 60 %; МС – 57,1 %; МСМК – 50 % и ЗМС – 62,6 %) указывают на положительное влияние спорта на здоровье женщины. «В спорте выживает сильнейший» – так считают 23,5 % среди спортсменок-КМС; 22,9 % – МС; 28,7 % – МСМК и 18,7 % – ЗМС. Отрицательное влияние спорта на здоровье женщины отмечают 16,5 % респондентов среди КМС; 20 % – МС; 21,3 – МСМК и 18,7 – ЗМС.

Наиболее важным для достижения успеха в спорте большая часть опрошенных считает характер спортсмена, физические данные и талант тренера.

Спортсменки – это особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни, предполагающий отказ от многих привычных для других женщин радостей жизни, ограниченные возможности общения, экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки и необходимость соблюдения спортивного режима [2, 8].

Естественно, возникает ряд вопросов: «Возможно ли совместить спортивный режим с выполнением женщиной особой биосоциальной роли в обществе?», «Как занятия спортом отражаются на создании семьи и рождении детей?».

Установлено, что среди опрошенных женщин в браке состоят среди КМС – 7,4 % респондентов; МС – 20 %; МСМК – 42,9 % и ЗМС – 50 %. У большинства женщин (МС – 70,4 %; МС – 60 %; МСМК – 67,4 % и ЗМС – 75 %) мужья одобряют их спортивную деятельность, хотя и случаются частые конфликты (МС – 7,4 %; МС – 5,7 %; МСМК – 2 % и ЗМС – 18,7 %). В разводе по причине, связанной со спортивной деятельностью, находятся 5,7 % среди

женщин-МС; 2,05 % – МСМК и 6,3 % – ЗМС. Выявлено, что не имеют времени на личную жизнь 22,2 % спортсменок-КМС; 14,3 % – МС; 12,2 % – МСМК и 6,3 % – ЗМС (табл. 3).

Данные опроса свидетельствуют, что среди КМС 11 % женщин имеют детей, максимальный возраст которых – 15 лет, а минимальный – 0,5 года. Средний возраст женщин-КМС на момент рождения ребенка составляет 29 лет.

Среди женщин-МС 20 % имеют детей, средний возраст которых, составляет 1,7 года при максимальном – 24 года и минимальном – 0,66 года. Средний возраст женщин на момент рождения детей – 30,7 года, максимальный – 58 лет, минимальный – 20 лет. Стаж занятий спортом на момент рождения детей – 14,1 года, максимальный – 21 год, минимальный – 3 года.

Выявлено, что женщины-МС прекратили выступать в соревнованиях, в среднем, за 7,5 месяцев до родов, максимально – 9 и минимально – 4,5 месяца. Прекратили тренироваться – за 6,9 месяца до рождения детей, максимально – 9 и минимально – 4,5 месяца. У одной спортсменки из опрошенных отмечены осложнения во время беременности и родов, что составляет 14,3 %. Выявлено, что к обычной тренировке после родов женщины-МС в среднем приступили через 4 месяца, максимально – 11 месяцев, минимально – 1 месяц.

Достигли прежних спортивных нагрузок после родов, в среднем, через 5,7 месяца, при максимальном значении 1 год и 3 месяца, минимальном – 1 месяц. Превысили прежние нагрузки после родов через 5,2 месяца, максимально – 1 год и 5 месяцев, минимально – 1,5 месяца. Улучшили личные спортивные достижения после родов и после возобновления тренировки через 5,1 месяца, максимально – 1 год и 6 месяцев, минимально – 6 месяцев.

Таблица 3

Семья, дети, особенности протекания беременности при занятиях спортом

Варианты ответов	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Семейное положение женщин (%)				
замужем	7,4	20	42,9	50
не замужем	92,6	74,3	53	43,7
в разводе	-	5,7	4,1	6,3
муж одобряет спортивную деятельность	70,4	60	67,4	75
случаются частые конфликты	7,4	5,7	2	18,7
нет времени на личную жизнь	22,2	14,3	12,2	6,3
спортивная карьера не влияет на личную жизнь	-	20	18,4	-
Дети				
женщины, имеющие детей (%)	11	20	40,8	43,7
возраст детей (лет)	<u>15</u> 0,5	<u>1,7</u> 0,5-24	<u>5,4</u> 1-17	<u>5,9</u> 0,5-15
средний возраст женщин на момент рождения детей (лет)	29	30	26	26
стаж занятий спортом на момент рождения детей (лет)	-	<u>14</u> 3-21	<u>13</u> 4-23	<u>14</u> 10-23
Особенности протекания беременности при занятиях спортом				
прекратили выступать в соревнованиях до рождения ребенка (месяцев)	-	<u>7,5</u> 4,5-9	<u>9,7</u> 4-24	<u>7,5</u> 4,5-9
прекратили тренироваться (месяцев)	-	<u>6,9</u> 4,5-9	<u>7,7</u> 1-24	<u>10</u> 8-12

осложнения во время беременности (%)	-	14,3	15	33,3
приступили к обычной тренировке после родов (месяцев)	-	<u>4</u> 1-11	<u>5,3</u> 1-26	<u>7,3</u> 1-11
Достигли прежних спортивных нагрузок после родов (месяцев)	-	<u>5,7</u> 1-15	<u>7,9</u> 2-29	<u>11,5</u> 5-17
Превысили прежние нагрузки после родов (месяцев)	-	5,2 1,5-17	<u>13,7</u> 3-30	<u>10,3</u> 7-12
Улучшили личные спортивные достижения после родов (месяцев)	-	<u>5,1</u> 6-18	<u>14</u> 4-30	<u>23</u> 12-48
Улучшили личные спортивные достижения после возобновления тренировки (месяцев)	-	<u>5,1</u> 6-18	<u>12</u> 24-36	<u>21</u> 10-29

Установлено, что 40,8 % женщин-МСМК имеют детей, средний возраст которых составляет 5,4 года, максимальный – 17 лет, минимальный – 1 год. Средний возраст данных спортсменок на момент рождения детей составляет 26 лет, максимальный – 36 лет, минимальный – 19 лет. Стаж занятий спортом на момент рождения детей – 13,3 года, максимальный – 23 года, минимальный – 4 года.

Установлено, что женщины-МСМК прекратили выступать в соревнованиях, в среднем, за 9,7 месяцев, максимально – 24 месяца, минимально – 4 месяца. Прекратили тренироваться, в среднем, за 7,7 месяца, максимально – 24 месяца, минимально – 1 месяц. Осложнения во время беременности и родов имели 15 % респондентов.

Выявлено, что к обычной тренировке после родов данные спортсменки в среднем приступили через 5,3 месяца, максимально – 26 месяцев, минимально – 1 месяц. Достигли прежних спортивных нагрузок после родов через 7,9 месяца, при максимальном значении – 2 года и 5 месяцев, минимальном – 2 месяца. В среднем, превысили прежние нагрузки после родов через 13,7 месяца, максимально – 2,5 года, минимально – 3 месяца. Улучшили личные спортивные достижения после родов, в среднем, через 1 год 2 месяца, максимально – 2,5 года, минимально – 4 месяца; после возобновления тренировки через 1 год, максимально – 3 года, минимально – 2 года.

Выявлено, что 43,7 % женщин-ЗМС имеют детей, средний возраст которых составляет 5,9 года, максимальный – 15 лет, минимальный – 6 месяцев. Средний возраст данных женщин на момент рождения детей составляет 26, 7 года, максимальный – 35 лет, минимальный – 22 года. Стаж занятий спортом на момент рождения детей – 14,6 года, максимальный – 23 года, минимальный – 10 лет.

Установлено, что женщины-ЗМС прекратили выступать в соревнованиях, в среднем, за 7,5 месяцев до рождения ребенка, максимально – 9 месяцев, минимально – 4,5 месяца. Прекратили тренироваться, в среднем, за 10, 3 месяца, максимально – 12 месяцев, минимально – 8 месяцев. Осложнения во время беременности имели 33,3 % респондентов. Выявлено, что к обычной тренировке после родов женщины в среднем приступили через 7,3 месяца, максимально – 11 месяцев, минимально – 1 месяц.

Достигли прежних спортивных нагрузок после родов, в среднем, через 11,5 месяца, при максимальном значении 1 год и 5 месяцев, минимальном – 5

месяцев. Превысили прежние нагрузки после родов, в среднем, через 10, 3 месяца, максимально – 12 месяцев, минимально – 7 месяцев. Улучшили личные спортивные достижения после родов, в среднем, через 1 год 11 месяцев, максимально – 4 года, минимально – 1 год; после возобновления тренировки через 1 год 9 месяцев, максимально – 2 года 5 месяцев, минимально – 10 месяцев.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что спорт положительно влияет на внешние данные и поддержание отличной формы большинства спортсменок, а также оказывает положительное влияние на эмоционально-волевую сферу и формирование многих черт характера. Установлено, что спортивная деятельность по-разному влияет на личную жизнь, семейное положение, протекание беременности и роды. Среди спортсменок высокого класса больше женщин состоит в браке, у них и большее число детей, однако чаще встречаются осложнения во время беременности.

Следует отметить, что результаты исследования еще не дают основания для широких обобщений, но несомненно помогут в дальнейшем изучении влияния профессиональной спортивной деятельности на образ и качество жизни женщин-спортсменок.

#### *Литература*

1. Гасанова, З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры.-1997.- № 7.- С. 18.
2. Крефф, А.-Ф. Женщина и спорт / А.-Ф. Крефф, М.-Ф. Каню. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.: ил.
3. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. С. 13-16.
4. Мельникова, Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы / Н.Ю. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 33-36.
5. Мягкова, С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении / С.Н. Мягкова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 48-52.
6. Похоленчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – 189 с.: ил.
7. Соболева, Т.С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 60-63.
8. Сологуб, В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Сологуб – Харьков, 1989. – 20 с.
9. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дисс. ... д-ра психол.наук / Н.Б. Стамбулова. – СПб., 1999. – 40 с.

**Третьякова Наталия Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург

## **К ВОПРОСУ О КАЧЕСТВЕ ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В соответствии со ст. 12 Закона РФ «Об образовании» образовательным является учреждение, осуществляющее образовательный процесс, то есть реализующее одну или несколько образовательных программ и (или) обеспечивающее содержание и воспитание обучающихся, воспитанников. К образовательным относятся учреждения различных типов. Одним из видов образовательного учреждения дополнительного образования детей в области спортивной подготовки являются: Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), Специализированные детско-юношеские (спортивные) школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), Детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.

Данные образовательные учреждения различаются по формам собственности (государственные, муниципальные, общественных организаций) и видам спорта, однако общим для них в свете последнего времени является обеспечение современного качества образования, что позволяет обеспечить повышение конкурентоспособности учреждения на рынке образовательных услуг.

Многообразие видов образовательных учреждений спортивной подготовки, а также многоаспектность понятия качества образования, обуславливают разновидность составляющих компонентов качества. Так, рядом исследователей выделена следующая триада компонентов качества:

- 1) условия;
- 2) процесс;
- 3) результат образовательной деятельности.

К условиям образовательного процесса исследователи относят: тип и вид образовательного учреждения; профессиональный уровень педагогических кадров; особенности контингента обучающихся; учебно-методическое, нормативно-правовое, материально-техническое и финансовое обеспечение образовательного процесса.

Реализация образовательного процесса осуществляется на основе образовательной программы учреждения, включающей: цели образовательной деятельности; учебный план; учебные программы по образовательным областям; используемые педагогические технологии и методы обучения; систему диагностики промежуточных и итоговых результатов; систему дополнительного образования; систему управления; обеспечение инновационных процессов; творческие достижения педагогов.

В качестве результатов образовательного процесса рассматриваются: итоги текущей и итоговой аттестации; спортивные достижения обучающихся; обеспечение продолжения образования; состояние здоровья обучающихся; удовлетворение образовательного заказа обучающихся и родителей.

А. И. Субетто и В. А. Селезнева [2, с. 53] дополнительно выделяют внутренние и внешние компоненты качества образования обучающихся.

К внутренним компонентам относятся условия, процесс и результат образовательной деятельности, при этом, под результатом понимается лишь качество знаний, умений и навыков обучающегося.

Внешние компоненты отражают соответствие внутренних компонентов потребностям государства, запросам обучающихся, их родителей, определенных социальных групп, соответствие образования государственным стандартам, имидж образовательного учреждения, гарантирующий стабильное высокое качество образования.

В работе В.В. Левшиной [1, с. 50] представлена систематизированная классификация составляющих качества образования обучающихся В. А. Качалова, состоящая из семи факторов, сгруппированных в три группы:

Первая группа – качество субъекта получения образовательных услуг (обучающиеся и воспитанники образовательного учреждения спортивной подготовки).

Вторая группа – качество объекта предоставления образовательных услуг (образовательные учреждения), в том числе: качество управления (назначение, цели, принципы, методы, структуры, организация планирования); качество проекта предоставления образовательных услуг (структура и содержание учебных программ); качество ресурсного обеспечения процесса предоставления образовательных услуг: материально-технического, методического, кадрового, финансового и так далее.

Третья группа – качество процесса предоставления образовательных услуг, в том числе: качество организации и реализации применяемых технологий предоставления образовательных услуг (структура взаимодействия субъектов, форма и содержание образовательного процесса, мотивационные факторы); качество контроля над процессом предоставления образовательных услуг; качество контроля результатов предоставления образовательных услуг.

В целом, в соответствии с материалами Министерства образования России (2002), можно выделить две группы составляющих качество образования обучающихся в образовательных учреждениях спортивной подготовки.

Первая группа – качество результата образовательного процесса: соответствие уровня знаний и спортивных умений обучающихся и воспитанников требованиям стандартов.

Вторая группа – качество системы обеспечения этого качества: содержание образования; тренерско-преподавательские кадры; информационно методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение; используемые образовательные технологии; научная деятельность.

Выделив основные компоненты качества образования обучающихся в образовательных учреждениях спортивной подготовки (качество результата

образовательного процесса и качество системы обеспечения этого качества), рассмотрим их содержимое, основные характеристики и, соответственно, критерии оценки.

Обратимся к первому компоненту: *качество результата образовательного процесса*. В российском образовании качество подготовки обучающихся и воспитанников связывается, главным образом, с реализацией стандарта. Однако, как отмечает М.Г. Беляева, «... даже соблюдение стандартов не гарантирует высокого качества образования. Прослушивание определенного количества часов по установленным предметам не гарантирует конкурентоспособность выпускника на рынке труда...» [1, с. 49].

В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года подчеркивается необходимость ориентации образования не только на усвоение обучающимися определенной суммы знаний, но и на развитие их личности, познавательных и созидательных способностей. В документе указывается, необходимость формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть, ключевые компетентности, определяющие современное качество образования.

Отметим, что понятие «компетентность» включает когнитивную, операционально-технологическую, мотивационно-ценностную, этическую, социокультурную, творческую, поведенческую составляющие [4, с.10]. В его содержание входят результаты обучения (знания и умения), система ценностных ориентации, привычки и др.

Компетентности относятся к ключевым, если овладение ими позволяет решать повседневные жизненно значимые проблемы и требуют значительного интеллектуального развития: абстрактного мышления, саморефлексии, определения своей собственной позиции, самооценки, критического мышления и др.

Таким образом, основными составляющими качества результата образовательного процесса в структуре качества образования являются: уровень усвоенных знаний, умений, навыков, определенных стандартом; сформированность ключевых компетенций.

Настоящие составляющие качества результата образовательного процесса можно рассматривать как критерии его оценки.

Обратимся ко второму компоненту качества образования обучающихся: *качество системы обеспечения результата образовательного процесса*.

Достаточно полно составляющие качества системы обеспечения результата образовательного процесса раскрыты в трудах В. П. Панасюк [3, с.13], а именно: способность образовательного учреждения выполнять на определенном уровне свои функции и задачи; объем, структура и полнота реализации образовательным учреждением кадрового, научно-методического, материально-технического и иных потенциалов и ресурсов; динамика процессов развития образовательного учреждения, совершенствования всех его структур как педагогической системы (целевой, нормативной, критериальной, организационной, информационной, содержательной, мотивационно-



стимулирующей); позитивное восприятие его обществом, участниками образовательного процесса; его общая роль и значимость как социокультурного института формирования духовности, воспроизводства интеллектуальных ресурсов; связи образовательного учреждения с другими учреждениями образования; достижения образовательного учреждения, педагогов; обучаемых в различных соревнованиях; подготовленность и конкурентоспособность его выпускников; развитие образовательного учреждения как социальной системы; совершенство подходов, технологий и процедур обеспечения качества образовательного процесса и его результатов.

Качество системы обеспечения результата образования, также можно рассмотреть, сосредоточившись на существенных сторонах функционирования образовательной системы учебного заведения [1, С. 149–157]. Представим эти стороны.

1. Качество текущего функционирования образовательного процесса в единстве процессуальной и результирующей сторон.

2. Качество образовательного процесса в основных звеньях образовательного учреждения.

3. Качество занятия (мероприятия), системы занятий (мероприятий), учебной, методической, воспитательной, научной деятельности в целом.

4. Качество состава и деятельности участников образовательного процесса.

5. Качество реализации основных функций по управлению образовательным процессом.

6. Качество нормативно-методической документации, регламентирующей образовательный процесс.

В работах В. В. Левшиной, Э. С. Бука представлена группа критериев, позволяющая оценить, каким образом образовательное учреждение добивается результатов в области качества образования обучающихся.

Данная группа включает следующие критерии оценки: политика и стратегия образовательного учреждения в области обеспечения качества образования обучающихся; использование потенциала тренеров-педагогов для обеспечения качества образования обучающихся; рациональное использование ресурсов (материальных, финансовых и людских); управление процессами обеспечения качества образования обучающихся; удовлетворенность потребителей качеством подготовки выпускников; удовлетворенность тренеров-педагогов работой в образовательном учреждении; удовлетворенность обучающихся уровнем качества и содержанием подготовки; влияние образовательного учреждения на общество; результаты, которых добилось образовательное учреждение в отношении запланированных целей повышения качества образования.

Таким образом, основными компонентами качества образования обучающихся в образовательных учреждениях спортивной подготовки нами выделены качество результата образовательного процесса и качество системы обеспечения этого качества. Соответственно критерии качества образования обучающихся будут представлены основными составляющими выше названных компонентов.

### *Литература*

1. Левшина, В. В. Формирование системы менеджмента качества вуза: монография [Текст] / В.В. Левшина, Э.С. Бука. – Красноярск, 2004. 324с.
2. Новое качество высшего образования в современной России. Концептуально-программный подход [Текст] / под науч. ред. Н. А. Селезневой, А.И. Субетто. — М., 1995. 199 с.
3. Панасюк, В. П. Школа и качество: выбор будущего [Текст] / В. П. Панасюк. – СПб., 2003. 384 с.
4. Шамова, Т. И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе : учеб. пособие [Текст] / Т. И. Шамова, С. Н. Белова, И. В. Ильина, Г. Н. Подчалимова, А. Н. Худин. – М., 2007. 192 с.

**Грацинская Юлия**

**Марчук Светлана Азатовна**

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический  
университет,  
г. Екатеринбург

### **К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ САМОУПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ**

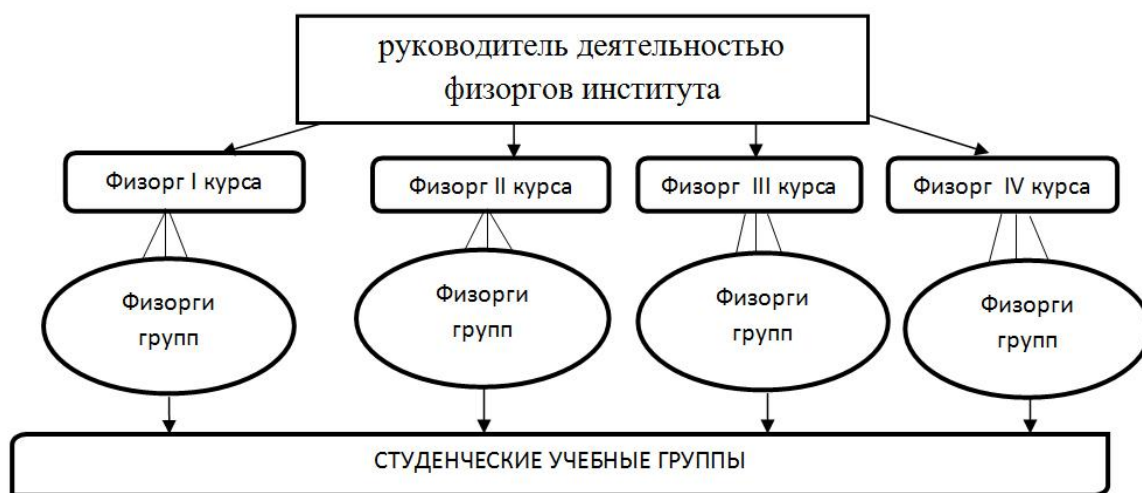
Проект организации студенческого самоуправления в рамках развития физкультурно-спортивной деятельности актуален и социально значим, так как занимает важное место в системе образования, воспитания молодежи, в организации отдыха и досуга.

Понятие «самоуправление» зачастую ассоциируется с понятием «саморегуляция», которое означает способность человека сознательно, целенаправленно и разумно управлять собой, своими поступками и поведением.

В своей работе на примере Института психологии (ИПс) мы хотели бы рассмотреть возможную организацию спортивно-оздоровительной деятельности физоргов, в которой помимо учебных занятий студентам университета предложены дополнительные образовательно-оздоровительные и тренировочные формы занятий физической культурой и спортом.

Анализ статистических данных показал, что во внеурочных формах организации спортивно-массовых мероприятий в течение учебного года из 3 тысяч студентов с 1 по 5 курс дневного обучения, принимает участие от 15-20% (преимущественно студенты 1–2 курса), что свидетельствует о недостаточной активности и неорганизованности современной молодежи.

В связи с этим мы считаем, что одним из векторов по вопросам развития физической культуры и спорта в рамках ИПс может быть создание функционирующей модели студенческого самоуправления, которая выглядит на рисунке следующим образом:



В состав совета физоргов входят: физорг института, курсов, учебных групп. Должность физорга является выборной. Физорги групп выбираются общим голосованием в начале учебного года в учебной группе, из числа выбранных физоргов групп на совете физоргов выбираются ответственные за организацию спортивно-физкультурной работы на курсе, во главе совета общим голосованием выбирается руководитель деятельностью всех физоргов института.

Совет физоргов собирается один раз в месяц, чтобы обсудить текущие вопросы, спланировать свою деятельность на ближайшие сроки, заслушивается и сдается отчет о проделанной работе, дается оценка деятельности физорга.

В функции физорга входит:

- донесение информации о спортивных мероприятиях, секциях студенческим группам;
- выявление реальных кандидатов на участие в спортивных мероприятиях с учетом состояния здоровья, а также их спортивных заслуг (анкетирование в сентябре);
- пропаганда ЗОЖ, занятий физической культурой и спортом;
- привлечение студентов академических групп к массовым мероприятиям университета, района, города;
- активное взаимодействие с преподавателями и кураторами физкультурно-оздоровительной деятельности от кафедры физического воспитания.

Реализация проекта самоуправления позволит решить следующие задачи:

1. Формирование моральных и ценностных установок на ведение ЗОЖ.
2. Обеспечение эмоциональной удовлетворенности от культурной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Создание условий для реализации творческого потенциала студенчества путем вовлечения его в культурно-массовую и спортивно-просветительскую работу.
4. Организация и проведение акций, конференций, круглых столов, семинаров, направленных на повышение активности студентов к ЗОЖ, занятиям физической культурой и спортом.

Мы считаем, что организация совета физоргов по самоуправлению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью позволит более оперативно доносить информацию до студентов учебных групп и тем самым решать вопрос по привлечению большего количества участников к различным оздоровительным и спортивным мероприятиям. Лучше чем сам студент его проблемы не знает ни кто.

В нашей работе представлен фрагмент проекта по внедрению самоуправления физкультурно-спортивной деятельностью в студенческую среду, который находится на начальной стадии развития и требует дальнейшей разработки и детализации.

**Бурбыгина В.В.**

кандидат педагогических наук, доцент.

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет  
г. Комсомольск-на-Амуре

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО**

Занятия айкидо предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсмена, к развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом психологическая подготовка как бы предшествует физической подготовке, тем самым создает базу, необходимую для продуктивного развития физических качеств, так как развитие физических качеств без психического напряжения, мобилизации волевых усилий невозможно.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена–айкидоиста как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолеть различные трудности.

Однако если физическая подготовка считается основополагающей стороной тренировочного процесса, то психологическая подготовка – сторона, как правило, выпадающая из поля зрения инструктора.

Психологическая подготовка, в данном случае, предусматривает формирование личности и межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

В тренировочном процессе мы выделяем как самостоятельные три вида психологической подготовки:

- повседневная подготовка (во всех сферах жизни);
- подготовка к квалификационному экзамену (в условиях сборов и в обстановке семинаров);
- общая подготовка (проходит через все этапы тренировочного процесса).

В качестве основных форм и средств психологической подготовки на занятиях айкидо в Комсомольском-на-Амуре Государственном техническом университете использовались: индивидуальные и групповые тренировочные занятия; психотехнические игры для развития психических функций; тренинги для формирования мотивации успеха; аутогенная и психорегулирующая

тренировки для развития умений саморегуляции; лекции, беседы, установки; различные виды соревнований. Среди методов использовались: убеждение, упражнение (тренировочное задание), поощрение, наказание, требование.

Основная цель психологической подготовки – оптимальное использование возможностей организма в процессе тренировочной деятельности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- овладение навыками самоконтроля психического состояния;
- повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- повышение эффективности восстановления работоспособности.

В процессе психологической подготовки нами была разработана программа по воспитанию психических качеств:

*Развитие решительности и смелости.*

Средства и методы: индивидуальные тренировки, беседы, психологическая поддержка; моделирование, анализ технических действий; использование подвижных и спортивных игр различной направленности; медитация.

*Инициативность и самостоятельность.*

Средства и методы: систематическое проведение предварительной аттестации, на которых выполняется наибольшее число технико-тактических действий и комбинаций на оценку; анализ и обсуждение; проведение соревнований-конкурсов на лучшее выполнение технических действий и более эффективное решение поставленной задачи.

*Настойчивость и упорство.*

Средства и методы: регулярное посещение тренировочных занятий, многократное повторение упражнений технического технико-тактического характера, совершенствование физической подготовленности; преодоление всевозможных трудностей в условиях тренировок (проведение рандори поочередно с несколькими соперниками, совершенствование технических действий с более опытным партнером и др.)

*Выдержка и самообладание.*

Средства и методы: проведение тренировочной деятельности в условиях, аналогичных обстановке квалификационного экзамена; обучение приемам саморегуляции; коллективный просмотр и анализ технических действий мастеров высокого класса, метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и семинаров.

В процессе занятий инструктору следует помогать айкидоистам преодолевать трудности субъективного и объективного характера. Субъективные трудности связаны с личным переживанием успеха или неудачи, с личным отношением айкидоиста к своей деятельности; проявлением отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния.

Объективные трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и кости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой, с освоением способов выполнения двигательного действия и технической подготовки.

Оценка эффективности психологической подготовки в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность айкидоиста.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки.

Таким образом, с помощью психологической подготовки на занятиях айкидо мы формируем гармонично развитую личность, которая комфортно себя чувствует во всех сферах деятельности.

### *Литература*

1. Добсон Т. Айкидо в повседневной жизни: практика решения конфликтных ситуаций./ Т. Добсон, В. Миллер, – М.: ОО ИД «София», 2004. – 208с.
2. Барановский В. Айкидо и карате. / В. Барановский, Ю. Кутырев– Оздоровительный и научно-популярный центр (Здоровье народа): Москва, 1992.–143 с.
3. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие./ Д.Ю Тедеев. — Мн.: Харвест, 2006.– 102с.
4. Тетсуака Сугавара, Лю Чжиан Син. Айкидо и китайские боевые искусства. Том II. Айкидо и тренировки с оружием.– Ростов Н/Д: Феникс, 2000.–235 с.

### **Усатов Владимир Михайлович**

доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Уральская государственная юридическая академия,

г. Екатеринбург

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ- СПРИНТЕРОВ**

Скоростные способности у лыжников, по общему мнению специалистов, поддаются развитию с большим трудом и в значительно меньших пределах, чем другие физические кондиции. В принципе, всегда можно добиться повышения скорости движений не только воздействуя на собственно-скоростные способности, но и иными путями, в частности через развитие силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствования техники движений.

С введением в практику соревнований на спринтерских дистанциях в лыжном спорте на 1200м, появилась необходимость внедрять в круглогодичный тренировочный цикл упражнения на развитие быстроты движений.

Мы предлагаем включить специальную физическую подготовку лыжников-спринтеров в осенний подготовительный период легкоатлетические тренировки в беге на короткие дистанции.

В спринтерском беге часто наблюдается прекращение роста результатов, несмотря на большой объем работы и хорошие физические кондиции, проявляющиеся у легкоатлетов-спринтеров.

То же самое, наблюдается и у лыжников, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Анализ динамики контрольных нормативов лыжников-спортсменов УрГЮА показывает, что самый низкий прирост в спортивных результатах у них в беге на 100м, 200м и 400м.

Это во многом объясняется недостатком в существующей системе развития скоростных качеств. Как известно, по этой системе спортсмен должен выполнить следующие упражнения на максимальных скоростях.

Основной метод тренировки – повторный. Паузы отдыха между попытками делаются продолжительными. Это имеет цель, чтобы следующая попытка проходила без снижения скорости. Но многократное выполнение одного и того же упражнения приводит к образованию отрицательного двигательного стереотипа - «скоростного барьера».

Существует три основных метода тренировки, с помощью которых можно преодолеть «скоростной барьер».

Первый метод – повторное применение скоростно-силовых упражнений с использованием прыжковых упражнений без отягощений и с ними. Упражнения с отягощениями следует выполнять с таким расчетом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку.

Но применение скоростно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить уровень мышечной силы, существенным образом влияющий на проявление скоростных качеств, так как воздействие на мышечный аппарат непродолжительно. Поэтому целесообразно применять выполнение упражнений большими отягощениями, но с меньшей скоростью движений.

Второй метод – выполнение упражнений в максимально быстром темпе. При определении числа повторений следует стремиться к тому, чтобы каждое из них можно было бы выполнять с максимальной скоростью свободно, без лишних напряжений.

Третий метод – облегчение внешних условий при выполнении скоростных упражнений. Это достигается путем уменьшения длины дистанции или выполнения беговых упражнений с горы (под уклон).

В УрГЮА был проведен годичный эксперимент, в котором участвовали спортсмены-лыжники 1– 5 курсов. В содержание эксперимента было включено использование третьего метода, а именно бег на 50 – 100м с горы (под уклон 7 – 10 градусов) с интервалом отдыха 3 – 5 минут. За время эксперимента со спортсменами опытной группы в 148 учебно-тренировочных занятиях включалось это средство развития скоростных способностей после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

А затем, после активного отдыха, выполнялась работа на выносливость (бег в аэробном режиме от 3 до 5 км). В конце учебного года все студенты опытной группы имели значительный прирост результата в беге на 100м. В среднем спортсмены-лыжники улучшили результат за год на 0,7 сек. Средний показатель по времени составил 11,6 сек.

В контрольной группе прирост результата составил всего лишь 0,2 сек., средний результат по времени составил – 12,8 сек.

Проведение исследования подтвердили целесообразность использования метода выполнения упражнений в облегченных условиях (бег с горы) на учебно-тренировочных занятиях для преодоления «скоростного барьера».

Тренировочная нагрузка в развитии скоростных способностей лыжников-спортсменов может выполняться повторным или интервальным методом в сериях 2 по 200м или 4 по 100м с равномерной или возрастающей интенсивностью.

Ввиду актуальности поставленного вопроса на протяжении нескольких лет нами были проведены педагогические наблюдения по изучению методики развития скоростных способностей у лыжников-спринтеров ряда тренеров-преподавателей УрФУ, УралГУФК, УГЛТУ (А.А. Казаков, М.А. Куликов, Н.А. Буньков), которые используют данный метод в подготовке студентов-спортсменов высокой квалификации.

**Мальковская Татьяна Михайловна**

доцент, кафедры «Физическое воспитание и спорт»

**Биленькая Ольга Николаевна**

старший преподаватель, кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный университет путей сообщения,

г. Самара

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ**

К образовательному процессу высшей школы, в условиях глобальных социально-экономических, политических перемен, изменений в обществе, деформации духовного и нравственного сознания молодых людей, предъявляются новые требования, которые невозможно выполнить без возрождения духовной и физической культуры студентов. Современный этап развития системы высшего образования предполагает превращения специалиста из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности. При этом для гармоничного развития будущего специалиста весьма существенно сочетание на интегративной основе духовной и физической культуры как компонентов общей профессиональной культуры.

Одна из главных задач вуза – повышение качества образования, приведение уровня профессиональной подготовленности будущих специалистов в соответствие с нормативными актами и требованиями. Приоритетной целью



высшего образования является достижение профессиональной компетентности выпускников вузов. В основу формирования личностных качеств, общих и профессиональных компетенций студентов необходимо положить развитие оперативного мышления и осознание овладения системами действий субъектов управления базирующихся на знаниях, умениях и навыках, полученных в ходе изучения учебных дисциплин (модулей обучения). При этом необходимо обеспечить: интеллектуальное, культурное, духовное и физическое становление саморазвитие и самосовершенствование; единство фундаментальности, взаимосвязанности и практической направленности и общепрофессиональной подготовки; преемственность поэтапной подготовки, тесной взаимосвязи теоретического и практического обучения в вузе.

При разработке целей гуманистически ориентированной подготовки будущих специалистов ключевым является положение о том, что информационная функция преподавателя все больше отходит на второй план при возрастании его роли воспитателя и организатора обучения. Это требует тесной увязки задач подготовки будущего специалиста с социальным заказом, модернизации образовательного процесса, широкого использования данных смежных педагогических наук, особенно психологии и социологии, культурологи, физической культуры, что ведет к гуманизации образования в целом.

Сложившиеся в отечественной высшей школе теория и практика физического воспитания преимущественно ориентированы на формирование основных физических качеств у студентов (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т. п.).

В последние годы объектом пристального внимания общества и предметом междисциплинарных исследований во многих высокоразвитых странах, становятся различные аспекты поведения человека в отношении своего здоровья. Апробируются различные модели обучения здоровому образу жизни (медицинская, образовательная, радикально-политическая и др.), как фактору конкурентоспособности личности на рынке труда и условию творческой самореализации и счастья человека.

Необходимым условием гармоничного формирования духовной и физической культуры, которые определяют цели, содержание и способы здорового образа жизни студента может рассматриваться образовательная среда вуза. Это обуславливает исследование интеграции духовного и физического потенциала в формировании культуры здоровья. При этом в первую очередь необходимо изменить сознание и самосознание обучаемых, привести в соответствие содержание и структуру подготовки студентов к современной профессиональной деятельности с акцентом на обеспечение духовно-нравственной составляющей российского общества. Современное общество требует возрождения традиционных духовных ценностей и идей здорового образа жизни, среди которых основополагающей была и остается идея формирования духовной и физической культуры студентов в образовательной деятельности.

Необходим поиск технологий формирования духовного и физического потенциала студентов, соответствующих современной социокультурной ситуации и предоставляющих им более широкие возможности для реализации личностного потенциала и выбора своей профессионально-духовной позиции.

Духовность и физическое здоровье человека становятся главной движущей силой современного общества. При этом целостную картину широкого спектра профессиональной деятельности современного квалифицированного специалиста можно теоретически и практически представить только с учетом влияния социальных, гносеологических и психолого-педагогических факторов в их единстве и взаимосвязи.

Культура профессиональной деятельности выпускника вуза это совокупность специфически, социально обусловленных результатов его творческой деятельности, выражающих степень освоения им социальной среды, в которой он трудится. Она предполагает овладение специальными знаниями умениями, необходимыми в конкретном виде деятельности; определенные волевые и физические качества, специфичные для данной сферы труда и составляющие основу профессионального мастерства.

Как показывает практика, интеграция духовной и физической культуры студентов предполагает включение в учебную дисциплину «Физическая культура» элементов духовной культуры; обогащение совокупной структуры учебной деятельности духовным и физкультурным компонентами; что позволяет реализовывать гностическую, организаторскую, коммуникативную, воспитательную и другие функции.

В соответствии с особенностями будущей профессиональной деятельности обучающихся, уровнем и характером решаемых ими профессиональных задач можно определить пути формирования духовной и физической культуры студентов через следующие компоненты: мотивационный, когнитивный, субъективно-ценностный, деятельностный. При этом наиболее важными являются следующие показатели:

1) понимание социокультурного значения спортивной деятельности, знание гуманистических идеалов и ценностей, связанных с нормами здорового образа жизни, нравственной, эстетической, физической культуры, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта;

2) декларативная и реальная ориентации на эти идеалы и ценности (интерес к ним, стремление их реализовать, адекватные эмоциональные реакции и т. п.).

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента (С.Б. Барбашов, А.С. Игнатъев, А.В. Антоненко), как важный компонент общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения (Н.И. Пономарев) физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство (А.И. Аубышева, Булавкина).

В основе тренирующего воздействия физической работы лежат адаптационные возможности организма, которые необходимо стимулировать регулярными раздражителями. При частоте занятий реже двух раз в неделю ожидать адаптационных перестроек в организме вообще не стоит. Тренировка один раз в неделю приносит больше вреда, чем пользы. Занятия должны быть регулярными. Только в этом случае они способны поддерживать необходимые положительные изменения в организме.

Особое внимание в вопросах формирования физической культуры необходимо уделять студенческой молодежи. Следует иметь в виду, что выпускники вузов, становясь руководителями в своих отраслях, являются не только носителями, но и источниками культуры (или напротив).

Ретроспективный анализ функционального состояния, физической и спортивно-технической подготовленности абитуриентов вузов показал, что за последние тридцать лет наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья. Наблюдаются процессы деградации молодежи, показатели функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма свидетельствуют об их низком уровне тренированности и низких адаптационных возможностях. Выше представленные тенденции наблюдаются и среди (абитуриентов) студенческой молодежи Самарской области.

Процесс освоения ценностей физической культуры позволит приблизиться к главной задаче современности: представления возможностей человеку найти себя в изменяющемся обществе чувствовать себя уверенно защищено, целеустремленно уметь грамотно формировать и сберегать свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

### *Литература*

1. Голощапов Е.А. Социологические аспекты современной физической культуры//Физическая культура на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть1. – СПб., 2000. – С .137.

**Матухно Елена Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент.

ФБГОУ ВПО «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»

г. Комсомольский-на-Амуре

## **КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ВУЗА**

Совершенствование системы инженерного образования требует разработки новой концепции воспитания профессиональной успешности будущих инженеров с ослабленным здоровьем в структуре вуза и учебно-воспитательного процесса. Реальное воплощение данной концепции видится нами в физкультурном образовании, обеспечивающей, на наш взгляд,

требуемый уровень профессиональной успешности специалистов, выпускаемых вузом.

Анализируя различные теоретические подходы к сущности физической культуры, мы рассматриваем, физическую культуру как фундаментальную ценностную категорию личности, поскольку она обеспечивает социально-биологический жизненный потенциал, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению высокого уровня социальной и профессиональной активности человека. В то же время физическая культура характеризует важный этап социализации и индивидуализации человеческой личности, формирования определенной системы мировоззренческих установок, ценностных ориентаций.

Физическая культура представляет собой значительное социальное явление, связанное с различными областями человеческой деятельности. Она прямо или опосредованно воздействует на будущего инженера, на разнообразные формы деятельности человеческого общества. Это атрибутивное явление человеческого общества и один из важнейших видов культуры. Физическая культура как составная часть общечеловеческой культуры в целом призвана способствовать осмыслению человеком своего физического облика и состояния, пониманию взаимозависимости физического, нравственного и интеллектуального становления, определению истинной жизненной ценности – своего здоровья. Здоровье обеспечивает не только физическую жизнь, работоспособность человека, но и успешность профессиональной деятельности, возможности полноценного становления всесторонне развитой личности.

Физкультурное образование мы в свете нашего исследования рассматриваем как «неспециальное» или «непрофессиональное», характерно для технических вузов.

Непрофессиональное физкультурное образование одна из ступеней создания будущим специалистом духовных, культурно-исторических и мировоззренческих ценностей, способов деятельности, которые воспроизводят основания, обеспечивающие накопление и развитие интеллектуального, профессионального, экономического и социокультурного потенциала. Непрофессиональное физкультурное образование перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества и готовит людей не только к физической (двигательной) деятельности, но и к профессиональной и социокультурной. Поэтому в педагогической практике непрофессионального физкультурного образования правомерно использовать богатый арсенал средств и методов, который ориентирует не только на развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков будущего инженера, но и на воспитание профессиональной успешности, укрепления и сохранения здоровья, формирование профессионально-важных качеств, мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, ее самосознания и самоорганизации.

Физкультурное образование непосредственно определяет характер жизнедеятельности человека и играет важную роль в подготовке высококвалифицированных специалистов. Физкультурное образование в вузе, на наш взгляд, имеет все возможности, чтобы стать для будущих инженеров – образованием «через всю жизнь», средством повышения уровня профессиональной успешности, формируя носителей высших культурных ценностей, образцов мышления, чувствования и деятельности, способных успешно действовать в нестандартных условиях, решать нестандартные учебно-практические проблемы, сохранять и укреплять уровень своего здоровья, так необходимый для повышения работоспособности.

Очевидно, что важную роль в освоении профессии инженера, достижении успешности его профессиональной деятельности играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее должный уровень здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. Физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями в воспитании профессиональной успешности будущих инженеров: формировании общей культуры, развитии у них социально и профессионально значимых качеств, повышении физической активности, психических, нравственных возможностей, работоспособности, здоровья. Физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ... ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала ... неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути».

С повышением роли физической культуры в воспитании студенческой молодежи актуальным становится исследование ее ценностного потенциала. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.

Проблема ценностей, с одной стороны, способствует раскрытию сущности, содержания и познавательной стороны физической культуры, с другой – имеет регулятивно-целевое значение для человека, связанное с добровольностью их выбора, превалированием духовной стороны в процессе отражения материального.

В сфере физической культуры студенческой молодежи формируется многообразная группа ценностей: материальные (разнообразные льготы со стороны общества и т.п.), физические (здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, физическое состояние студентов и т.п.), психические (широкий диапазон эмоциональных переживаний, быстрота мышления, воображения, творческие задатки, черты характера, волевые качества и т.п.), духовные (знание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности, идеалы, общение, авторитет и т.п.), социальные (физическая подготовленность студентов, уровень их спортивных достижений, отдых, удовольствие, формирование

трудолюбия, навыки поведения в студенческом коллективе, средства воспитания и социализации, национального самопознания, традиции, соревнования, зрелище, школы по видам спорта, система тренировок и физических упражнений и т.п.).

Это подтверждается исследованиями большого числа ученых: Г.П. Виноградовым, В.М. Выдриным, Л.П. Матвеевым, Ю.М. Николаевым, Н.И. Пономаревым, Н.А. Пономаревым, Ю.В. Рождественским, В.И. Столяровым и др.. Образование и функционирование их находятся в тесной связи с системой воспитания профессиональной успешности студентов. В центре этих ценностей находится будущий инженер в его соматопсихическом и социокультурном единстве, являющийся главнейшим элементом системы ценностей современного образования.

Таким образом, анализ ценностного потенциала физической культуры показывает важность и значимость физической культуры в воспитании профессиональной успешности будущих инженеров, так как что он способствует формированию важнейших общечеловеческих ценностей: труд, профессия, успешность, образование, мир, дружба, семья, добро, интеллект, здоровье, творчество, взаимопомощь, сотрудничество и др.

**Матухно Елена Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент.

ФБГОУ ВПО «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»,  
г. Комсомольский-на-Амуре

## **АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ГРАМОТНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Активное развитие техногенной цивилизации породило сложный взаимозависимый комплекс глобальных противоречий человеческого бытия, в результате которого существенно ослабла человеческая природа, заметно снизился уровень здоровья значительной части населения, в том числе и студенческой молодежи – будущих специалистов.

Увеличение значимости физической культуры в жизни вузовской молодёжи обусловлено устойчивыми негативными тенденциями, наблюдаемыми в последнее десятилетие. Это снижение уровня физического и психического здоровья абитуриентов и студентов; рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной систем в период обучения; увеличение количества лиц с отклоняющимся поведением, причины которого в ограниченной двигательной активности; утрата социально-культурных ценностей.

Резкое увеличение числа студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре, поставило перед кафедрами

физического воспитания сложную задачу в организации педагогического процесса с таким контингентом обучающихся в вузе.

Обучение студентов освобожденных от практических занятий по физической культуре является системой более высокого порядка сложности в организации учебного процесса, так как характер обучения этих студентов прерывистый.

Поэтому одним из направлений нашего исследования был анализ уровня двигательной активности и физкультурной грамотности будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности. Исследование охватило 238 будущих специалистов с низким УДА, 1-3 курсов, обучающихся по техническим специальностям ГОУ ВПО «КНАГТУ».

Исследования, проводимые нами в течение семи лет, показали, что теоретические знания по физической культуре получали в общеобразовательных школах в 2002 году около 1 % школьников, в 2007 году около 10 %, в 2009 году около 25 %. 25 % школьников получали знания по физической культуре не постоянно и 50 % не изучали физическую культуру вообще, а опыт практической физкультурно-оздоровительной деятельности они приобретали самостоятельно. В результате, обучаясь в системе высшей школы, данные будущие специалисты с низким УДА, имеют уровень физкультурной грамотности – низкий.

Изменения, стремительно происходящие в современном обществе, требуют от обучающихся высшей школы готовности к изменению вида и характера своей профессиональной деятельности. В этой связи симптоматичным представляется тот факт, что абитуриенты 2004 года с низким уровнем двигательной активности (79 %) знают, где они смогут применить свои знания физкультурно-оздоровительной деятельности после окончания вуза, а будущие специалисты с низким УДА последнего года обучения на этот вопрос отвечают – «да» – 55 %, «нет» – 45 %. Ответ, характеризующий индифферентное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности, не дает ни один из респондентов.

Высшая школа призвана дать необходимые и достаточные знания будущим специалистам с низким УДА. При этом в обстановке возросшего информационного потока, оценить который становится все сложнее, необходимо, чтобы объем получаемой информации был доступен осмыслению, а её качество – строго регламентировано. В процессе развития общества существенно возрастает роль педагога высшей школы, возникает острая необходимость в его знании психологии, педагогики и других дисциплин, необходимых для рациональной организации учебного процесса и создания условий к саморазвитию личности будущего специалиста с низким УДА, ориентированного на решение возросших социальных, экономических и личных проблем. Показательным представляется тот факт, что на вопрос: «Считаете ли Вы, что Ваши знания в физкультурно-оздоровительной деятельности после окончания вуза будут востребованы?» ни один из респондентов не ответил отрицательно. 45% абитуриентов с низким УДА и 68 % будущих специалистов с низким УДА считают, что знания в физкультурно-оздоровительной деятельности им необходимы. Остальные респонденты затрудняются определить сферу

применения знаний по ведению физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве. Такое различие во мнениях можно объяснить рядом причин.

Во-первых, это возрастные особенности респондентов. Для абитуриентов с низким УДА свойственен максимализм суждений, проявление стремления приобрести профессию, при собственном выборе будущей специальности решению присваивается безусловная правильность и важность. Для будущих специалистов с низким УДА старших курсов характерна зрелость мышления, критичность и самокритичность, ответственность за принятые решения.

Во-вторых, это излишне большой, с точки зрения обучающихся, объем знаний, приобретаемых в стенах вуза и невозможность его реального применения на современных предприятиях, где в настоящее время вопросам физкультурно-оздоровительной деятельности уделяется мало внимания.

Очень важным моментом для участия в физкультурно-оздоровительной деятельности мы считаем включение будущего специалиста с низким УДА, в конкретные оздоровительные программы, осуществляемые в вузе. Вовлечение будущих специалистов с низким УДА в непосредственную практическую деятельность по поддержанию здоровья развивает чувство сопричастности: человеку свойственно беречь то, на что была направлена его созидательная активность, во что был вложен его собственный труд.

Наше исследование показывает, что большинство будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, юношей и девушек, на вопрос: «Достаточно ли Вам физкультурных знаний, чтобы участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности?» – отвечают «Нет» (67%) или «Необходимы качественно новые знания» (77%).

Один из обязательных факторов здорового образа жизни будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Установлено, что в среднем двигательная активность будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности «КнАГТУ» в период учебных занятий (8 мес.) составляет 6000 - 9000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес.) – 2000 - 3000 шагов, а в каникулярный период 14000 - 19000. Очевидно, что уровень двигательной активности будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес. в году. Это указывает на низкий уровень двигательной активности будущих специалистов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Проведение практических учебных занятий по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивает возможность движений в объеме



4000 - 7300 шагов, что может хоть немного, но компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю.

В связи с этим, возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие предварительные выводы:

1. количество будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности с каждым годом увеличивается;

2. будущие специалисты с низким уровнем двигательной активности имеют низкий уровень физкультурной грамотности, так как знания по физической культуре получали не постоянно или не изучали физическую культуру вообще;

3. будущие специалисты с низким УДА имеют низкий уровень двигательной активности, так как освобождены от практических занятий по физической культуре на длительный срок;

4. увеличение уровня знаний и двигательной активности в физкультурно-оздоровительной деятельности будущим инженерам с ослабленным здоровьем необходимо, так как они будут востребованы после окончания вуза.

**Матухно Елена Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент.

ФБГОУ ВПО «Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет»,  
г. Комсомольский-на-Амуре

## **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СЛОЖИВШЕЙСЯ ПРАКТИКИ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

В настоящее время подготовка будущих профессионалов в рамках высшей школы к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности рассматривается в двух направлениях: технологическом и гуманитарном. Первое предусматривает разработку методов, технологий обучения, позволяющих обеспечить знания, привить необходимые навыки и умения студентам, широко использовать здоровьесберегающие технологии. Второе, гуманитарное направление, предполагает ориентацию на смену системы ценностей, коррекцию мировоззрения, перестройку сознания. Безусловно, оба направления в физкультурном образовании способствуют развитию физической культуры будущего специалиста. Но современная практика подготовки профессионалов в высшей школе имеет существенные недостатки: она опирается на авторитарную педагогическую парадигму, способствует в немалой степени становлению технократического мышления, особенно у инженера.

Проведенный нами анализ государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и государственных требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по техническим специальностям дает основания утверждать, что высшая школа призвана готовить гармонически развитую личность, способную решать любые задачи, в том числе и физкультурно-оздоровительные.

Анализ рабочих программ по физической культуре различных вузов Хабаровского края (Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, Тихоокеанский государственный университет, Дальневосточный государственный университет путей сообщения и др.) показал, что большее внимание уделяется физической, профессионально-прикладной подготовке студентов основной, подготовительной группам, а также физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальных медицинских групп, но из поля зрения выпадают будущие специалисты, с низким уровнем двигательной активности.

Мы считаем, что в современной ситуации те требования, которые предъявляются к специалисту (составляющая этого контингента – студенты, освобожденные от практических занятий) как всесторонне развитой, культурной личности, обладающей методической и психологической готовностью к изменению вида и характера своей профессиональной деятельности, работе над междисциплинарными проектами, не нашли отражение в большинстве анализируемых программ. Наше исследование как раз направлено на устранение этого недостатка и создание условий для становления готовности будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Чтобы разрабатывать гуманистическую концепцию, направленную на становление физической культуры будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, необходимо владеть информацией о качественном составе контингента, ясно осознавать, каков сегодня уровень личностного роста будущего специалиста с низким УДА, что представляет его физкультурно-оздоровительная деятельность.

Анализ публикаций, рассматривающих состояние физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с низким уровнем двигательной активности, показал, что данной проблеме уделяется непозволительно малое внимание. Кроме того, немногочисленные исследования не носят систематического характера, поэтому нет возможности проследить динамику процесса изменения отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Поэтому одним из направлений нашего исследования был анализ состояния сложившейся практики подготовки будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Исследование охватило 238 будущих специалистов с низким УДА, 1-3 курсов, обучающихся по техническим специальностям ГОУ ВПО «КнАГТУ», которым было предложено ответить на 18 вопросов. Анализ анкетных данных позволил:

- определить отношение будущих специалистов с ослабленным здоровьем к

физической культуре, здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- определить причины выбора обучающимися доступных упражнений физического воспитания в педагогическом процессе будущих специалистов с низким УДА.

Для данного анализа будущим специалистам с низким УДА была предложена анкета, специально разработанная нами для этих целей.

Результаты опроса свидетельствуют, что наибольшее количество будущих специалистов с низким УДА склонно видеть в физкультурно-оздоровительной деятельности способ улучшить настроение (76 %), укрепить физическое здоровье (65 %) и снизить утомление (39%). Достаточно большой процент опрошенных (23%) ценят в занятиях с применением доступных физических упражнений возможность межличностного общения.

По данным нашего исследования, 10 % будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности считают себя причастными к оздоровительной деятельности. Остальные опрошенные указали, что в физкультурно-оздоровительных мероприятиях непосредственного участия не принимают, однако относятся к ним с симпатией.

Принципиально важно, на наш взгляд, рассмотреть причины пассивного отношения будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности к физкультурной деятельности. Как показал опрос, главных причин нежелания и невозможности включать в свою жизнедеятельность доступные физические упражнения – три: отсутствие организаторов, плохая материальная база, недостаток необходимого инвентаря. Более 45% опрошенных будущих специалистов с низким УДА считают, что если усовершенствовать материальную базу и снабдить учебно-воспитательный процесс необходимым инвентарем, то интерес к занятиям с применением доступных упражнений и физкультурно-оздоровительным мероприятиям в вузе повысится.

Для того чтобы правильно организовать учебный процесс с будущими специалистами с низким уровнем двигательной активности, мы должны определить причины, мешающие им заниматься доступными физическими упражнениями и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Наиболее значимыми причинами, мешающими будущим специалистам с низким УДА заниматься доступными физическими упражнениями и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, являются усталость после учебы (35 %) и отсутствие интереса (31 %).

Таким образом, в результате проведенного исследования выкристаллизовались следующие:

- занятия доступными физическими упражнениями необходимы в процессе физического воспитания будущих специалистов с низким уровнем двигательной активности, так как они способствуют улучшению настроения, физического состояния, межличностному общению и повышению уровня двигательной активности, здоровья, успешности в профессиональной деятельности.

- необходимо устранить причины пассивного отношения будущих

специалистов с низким уровнем двигательной активности к физкультурной деятельности и причины, мешающие им заниматься доступными физическими упражнениями и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**Бородачева С.Е.**

ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

**Мезенцева В.А.**

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ФГБОУ ВПО «Самарская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Самара

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СГСХА**

Что же такое хорошее здоровье? Один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. А вот определение философа, члена-корреспондента В.Г. Стеркина: «Здоровье это состояние организма личности, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности». Но главное не в трактовке здоровья, а в том, как стать сильным, здоровым и сохранить это богатство на всю жизнь. Основопологающим средством являются физические упражнения.

Вообще физические упражнения или любая мышечная активность, позволяет поддерживать хорошую физическую форму. Они вызывают увеличение мышечной массы и плотности костей. Занятия улучшают самочувствие и прилив энергии, дают дополнительный стимул к жизни и повышают функциональные способности сердца и легких. Наша физическая и психическая работоспособность приспособляется к нашему образу жизни. Мы созданы для активности. Регулярно занимаясь двигательной активностью, можем повысить нашу физическую работоспособность и, таким образом, увеличить функциональный резерв, то есть, между требованиями профессиональной работы и тем, чего мы максимально можем достичь.

Крайне важно с самого раннего возраста прививать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. На территории нашего студенческого городка уделяется большое внимание закаливанию детей, проводятся спортивные праздники в детских садах. Затем, в МОУ средней общеобразовательной школе с углубленным изучением отдельных предметов, кроме уроков и спортивных секций, проходят дни здоровья, в которых участвуют не только ребята, но и учителя, родители. Итак, регулярная двигательная активность- фактор здоровья. Хотелось бы заметить, сто у нас здоровью подрастающего поколения уделяется большое внимание кафедрой физической культуры и спорта. За последние десять лет контингент поступающих в СГСХА по состоянию здоровья находится на очень низком

уровне. Более пятидесяти процентов абитуриентов состоят в подготовительных и специальных медицинских группах. По нашему наблюдению многие студенты, поступившие на первый курс, имеют различные хронические заболевания. В основном это сердечнососудистые, заболевания, связанные ухудшением зрения и очень слабой физической подготовленностью.

Это говорит о том, что физическое воспитание в сельских школах находится на низком уровне, либо у них не было условий для занятий физкультурой и спортом, либо были занятия лишь игровыми видами спорта, а такие классические виды как легкая атлетика, лыжи не проводились. У значительной части абитуриентов поступающих в наш вуз, нет достаточных теоретических знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, о закономерностях развития отдельных систем организма, о двигательном режиме и его влиянии на повышение работоспособности. Поэтому наша кафедра столкнулась с большими проблемами в формировании учебных групп по физическому воспитанию. Мы сформировали три группы: основная, подготовительная и медицинская. В основную группу входят студенты без отклонения состояния здоровья, а также лица, имеющие не значительное отклонение, но при достаточном физическом развитии и физической подготовленности. Для них обязательно занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме. Сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой студентам рекомендуем занятия в одной из спортивных секций и участие в соревнованиях.

В подготовительную группу входят студенты с незначительным отклонением в состоянии здоровья, без достаточной физической подготовленности и физического развития. Обязательны те же учебные занятия при постепенном увеличении нагрузки. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности (секция ОФП).

К специальной медицинской группе относятся студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья, хроническими явлениями, с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата и лица с миопией и т.д. занятия проводятся по специальным программам в группах и индивидуально. Рекомендуются занятия физической культурой дома, пребывание на свежем воздухе и занятия для освоения корригирующих упражнений.

Для начала мы провели тестирование: бег 100 метров, кросс 1000 метров (юноши). По результатам была выявлена низкая физическая подготовленность. Для сравнения взяли показатели групп тридцатилетней давности. В кроссе на 1000 метров из ста стартующих, пятнадцать выполнили третий разряд, а нынешние абитуриенты из ста выполняют один- два человека. На дистанции 100 метров студенты восьмидесятых из ста человек более 40% укладывались в 13.0 и быстрее, а наши первокурсники из ста человек уложились один- три. В подтягивании 90% подтягивались более 10 раз, а сейчас пять- шесть человек из ста. Это указывает на очень слабую силовую физическую подготовленность школьников. Так половина студентов вынуждены по состоянию здоровья посещать подготовительные и специальные медицинские группы. Работая с ребятами в этих группах, мы начали использовать такой вид физических

упражнений как ходьба (три раза в неделю по 3000 метров). Ходьба со скоростью, немного превышающая скорость прогулочного шага. Мы измеряли пульс у всех участвующих в эксперименте в состоянии покоя. Он был 80–90 ударов в минуту. Группы по 15 человек. После прохождения дистанции пульс замерялся снова, поднимался от 130-150 ударов в минуту.

После ходьбы применялись специальные общеукрепляющие, восстанавливающие упражнения, занятия проводились в течение двух семестров. Было проведено очередное тестирование, которое показало улучшение спортивных результатов на дистанции 100 метров на две десятых секунды лучше, на дистанции 3000 метров юноши улучшили результат на 8–10 секунд и в силовых упражнениях (подтягивание) на два раза (вместо пяти подтянулись семь-восемь раз). На втором году обучения добавляем легкий бег в течении двух минут и специальные легкоатлетические упражнения (10–12 упр.). Так проводились занятия в течение третьего и четвертого семестра. Затем было тестирование в беге на сто метров. Улучшился результат на две и три десятых секунды.

На дистанции 3000 метров улучшили результат на десять-двенадцать секунд. В подтягивании еще на один раз стали лучше результаты. На третьем курсе часть студентов перешла в подготовительную группу, а три-пять процентов в основную. К четвертому курсу 50–60% студентов перешли в подготовительную и основную группы. Таким образом, стало ясно, что ходьба дает хороший тренировочный эффект для лиц посещавших специальную медицинскую группу. Для проведения всей этой работы, СГСХА имеет прекрасные условия: стадион с четырехсот метровой дорожкой; у нас есть хорошая шестисот метровая дорожка здоровья в парке; два спортивных игровых зала 25\*60 и 18\*36, имеется тренажерный зал 9\*15, оснащенный новейшими тренажерами; хороший борцовский зал 12\*24.

Для занятий шейпингом и ритмической гимнастикой зал 8\*15. На территории спорткомплекса заливается каток и хоккейная коробка, километровая лыжная база в парке и пяти километровая трасса в урочище «каменного» оврага. Работают спортивные секции по всем основным видам спорта. В состав кафедры физической культуры и спорта входят специалисты высокой квалификации с многолетним педагогическим опытом. Многие преподаватели нашей кафедры, регулярно, занимаясь спортом в течении нескольких десятилетий, в пенсионном возрасте показывают результаты выше первого спортивного разряда.

Наша кафедра с 1960 года систематически проводит спартакиады по многим видам спорта, в которых участвуют не только студенты, но и преподаватели академии. Ежегодно на базе СГСХА проводится Спартакиада «здоровья», Спартакиада «Первокурсников». Для развития интереса к физической культуре на каждом факультете проводим лекционные занятия, чтобы довести слушателей не только практическую сторону физического воспитания, но и теоретическую. В перспективе на новый учебный год запланировано возобновить специализацию по всем основным видам спорта, для привлечения студентов к регулярным занятиям: легкой атлетикой, волейболом, баскетболом,

лыжами, настольным теннисом и т.д. Все вышеуказанные мероприятия позволяют решить проблему проведения учебных занятий по специализациям в оздоровлении студентов, привлечении их к систематическим занятиям по физической культуре и спорту.

**Мисюков Владимир Владимирович**  
инструктор - методист по лечебной физической культуре  
аспирант Ставропольского государственного университета  
г. Ставрополь

## **РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Популяризации рукопашного боя и спорта среди учащихся обусловлена современными тенденциями молодёжи защитить себя и своих близких от сложных постоянно изменяющихся условий жизнедеятельности: роста преступности, агрессивности в окружающей действительности. Рукопашный бой совершенствует умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска отмечают учёные [2,4]. Этот вид спорта является эффективным средством всестороннего и гармоничного развития личности, способствует моральной и волевой подготовке подростков и юношей. Рукопашный бой - это сложный в координационном отношении вид единоборств, включающий в себя различные технико-тактические элементы из практики бокса и видов спортивной борьбы. По статистическим данным занятия рукопашным боем вызывают интерес у 45% учащихся, и из них побуждают к двигательной активности 23 % подростков, являются сферой общения 17% , формой проведения досуга 15%.

Спортсмены, тренируясь в коллективе, соревнуясь с соперниками, обогащаются опытом человеческого общения, учатся адаптироваться в сложных ситуациях.

Воспитываются и культивируются такие качества личности как целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Принятие решения в бою и его реализация сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств. Осуществление своих тактических намерений требует целеустремленности, активности и настойчивости: быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке требует решительности и инициативности, противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей – активности, вызов на атаку и последующая контратака - смелости.

Согласно исследованиям учёных [1,3] существуют определённые методы развития личностных качеств:

– организация специальных тренировочных занятий ориентированных на гуманный облик спортсмена;

– проведение совместных занятий слабо подготовленных рукопашников с более сильными, делая акцент на подражание;

– постановка специфических тренировочных задач, направленных на проявление морально-волевых качеств.

Наиболее часто используются: проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными 60 % тренеров и постановка конкретных тренировочных задач 10–15 % тренеров.

Особое место в тренировочном процессе отводится психомоторной тренировке, основанной на визуализации положительного и отрицательного образа спортсмена, представлении технической и тактической подготовки, ошибок при выполнении упражнений и другое.

Теоретический аспект включает знания о здоровом образе жизни, приёмах страховки, первой помощи при травмах. Развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п. осуществляется воспитание при выполнении спарринга, упражнений с отягощением). Таким образом, рукопашный бой является средством социальной адаптации и развития его личности в современных условиях.

#### *Литература*

1. Чедов К.В., Фонарев Д.В. Изучение гармоничности физического развития школьников, занимающихся по направлению спортивно ориентированным физическим воспитанием // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Сборник материалов Всероссийской научно- методической конференции (г. Чайковский, 5-7 апреля 2004 г.). Чайковский: ЧГИФК, 2004. - С. 99-102.

2. Чедов К.В. Мониторинг физического состояния школьников занимающихся по инновационной педагогической технологии «спортизированное физическое воспитание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 5. - С. 48-50.

3. Арутюнов Е.Г. Изучайте приемы рукопашного боя. – Пятигорск: РИА «Книга», 1992. – 43 с.

4. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты // Теория и практика физической культуры, 1997, № 9. – С. 17-18

**Галайда Анна Владимировна**

доцент

Уральская Государственная юридическая академия,

г. Екатеринбург

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Снижение уровня здоровья студентов в последние десятилетия приобрело устойчивый характер. Подтверждение тому данные ряда обследований, свидетельствующих об увеличении числа первокурсников с различными



отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями.

Важнейшую роль в решении задач оздоровления студентов и контроля состояния здоровья играет преподаватель. Он ведет педагогический контроль за занимающимися по показателям самочувствия, отношения к занятиям, посещаемости, проявляемому интересу и степени удовлетворенности, но также и по объективным показателям: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, восстанавливаемости их после упражнения, периодически проводимым тестам и контрольным измерениям.

Для этой цели разработаны многочисленные функциональные пробы с одно-, двух- и трехмоментной физической нагрузкой, которые позволяют оценить эффективность деятельности сердечно-сосудистой системы, аппарата внешнего дыхания, вегетативной нервной системы и т.д. Широкое распространение получили исследования физической работоспособности с помощью теста РВС170 и его вариаций.

Существуют тесты по комплексному определению физической подготовленности и функционального состояния. В частности, С.А. Душаниным, Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко (1984) созданы несколько диагностических систем для первичного (Контрекс – 3), текущего (Контрекс – 2) и самоконтроля (Контрекс – 1); система В.В. Зобкова (2004), оценивающая состояние здоровья студентов основной группы [3] и другие.

Но наряду с позитивными моментами существующие тесты имеют ряд недостатков, которые серьезно ограничивают их применение в условиях вуза. Во-первых, необходимость использования сложной аппаратуры, большого количества студентов в группе, присутствие медицинского работника при проведении функциональных проб. Во-вторых, предлагаемые тесты предназначены для основной медицинской группы. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья большинство тестовых испытаний не доступны (бег на длинные дистанции, прыжки и т.п.), так как имеются прямые противопоказания к их выполнению.

На наш взгляд, к условиям вуза можно адаптировать экспресс-оценку физического здоровья школьников, созданную авторами Хрущевым С.В., Поляковым С.Д., Ивановым И.Л. Комплекс, состоящий из 5 морфологических и функциональных показателей, имеющих наивысшую степень взаимосвязи с уровнем общей выносливости и с острой заболеваемостью. Для получения показателей и вычисления соответствующих индексов необходимо измерить по общепринятым методикам – длину и массу тела, жизненную емкость легких, пульс, артериальное давление, время задержки дыхания на обычном вдохе. После короткого отдыха подсчитывают пульс за 15 сек (Р<sub>1</sub>) и предлагают выполнить 30 глубоких приседаний, выбрасывая руки вперед, за 45 сек. Затем исследуемый садится и у него подсчитывают пульс в первые 15 сек (Р<sub>2</sub>) и последние 15 сек (Р<sub>3</sub>) первой минуты восстановительного периода (индекс Руфье). И, наконец, проводят тест, характеризующий качество силы, быстроты и выносливости организма – сгибания туловища из положения лежа на спине за 60 сек. После таких простых и легко доступных исследований, приступают к

вычислению всех пяти показателей (индексов): массо-ростовой индекс Кетле; индекс Робинсона; индекс Скибинского; индекс мощности Шаповаловой В.А.

Далее по таблицам каждому показателю дают оценку в баллах. После оценки каждого показателя рассчитывается общая сумма баллов, которой и определяется уровень физического состояния: 2 – 7 баллов – низкий; 8 – 10 баллов – ниже среднего; 11 – 15 баллов – средний; 16 – 20 баллов – выше среднего; 21 – 25 – высокий.

Кроме средней оценки уровня физического здоровья, данный тест дает возможность определения «слабых мест» организма каждого студента. Учет этих данных позволяет планировать соответствующие мероприятия по их оздоровлению и подбирать рациональный двигательный режим. Так, низкая оценка индекса Кетле может свидетельствовать о недостаточном питании или слабом развитии мышц, либо, наоборот, об угрозе ожирения или ожирении. Низкая оценка индекса Робинсона свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

При низкой оценке индекса Скибинского можно говорить о недостаточных возможностях органов дыхания и кровообращения и снижении устойчивости организма к гипоксии. Низкая оценка индекса мощности В.А. Шаповаловой, кроме слабого развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардиореспираторной системы, низкие оценки индекса Руфье определенно говорят о недостаточном уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что лимитирует физические возможности организма.

В начале и в конце первого года обучения в вузе, мы провели тестирование студенток, имеющих отклонения в состоянии работы сердечно-сосудистой системы, которые занимались по программе с преобладанием силовых упражнений аэробного характера.

Средние значения тестов и функциональных проб

Параметры n=20	Первый семестр	Второй семестр
Рост (см)	164,4 ± 5,5	164,6 ± 5,6
Масса тела (кг)	55,5 ± 4,7	54,2 ± 4,4
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	77,9 ± 6,8	73,7 ± 4,8
Систолическое артериальное давление (мм рт.ст)	103,5 ± 11,0	106,5 ± 8,3
Жизненная емкость легких (мл)	2550,0 ± 357	2660 ± 370,5
Задержка дыхания на вдохе (мин)	38,4 ± 6,1	47,9 ± 6,0
Сед из положения лежа за 1 минуту	33,0 ± 12,5	37,6 ± 7,9

Индекс Кетле (г/см)	338,0 ± 27,2	329,3 ± 25,3
Индекс Робинсона (усл.ед)	80,6 ± 5,4	78,5 ± 5,1
Индекс Скибинского (усл.ед)	12,6 ± 2,2	18,4 ± 4,2
Индекс Шаповаловой (усл.ед)	185,7 ± 8,1	206,4 ± 5,3
Индекс Руфье (усл.ед)	15,1 ± 3,0	11,3 ± 3,0

Общая оценка физического здоровья студенток в начале семестра 8 баллов (ниже среднего), в конце – 10 баллов (ниже среднего). При этом обращает на себя внимание положительное воздействие занятий физической культурой на тренированность сердечно-сосудистой (индекс Руфье) и дыхательной (индекс Скибинского) систем.

**Нестеренко Тамара Владимировна**

аспирант

**Кружков Денис Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры спорта  
и туризма (КГУФКСТ),  
г. Краснодар

## **ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ**

Спорт является составной частью физической культуры. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Это отражено как в завершившей действие Концепции (до 2005 г.), так и в действующих Программе (2006–2015 гг.) и Стратегии (2009–2010 гг.) развития физической культуры и спорта. В документах определены ведущие направления деятельности отрасли, основные цели и задачи ее развития, механизмы государственной поддержки. Однако, по признанию ведущих государственных деятелей (Д.А. Медведев, В.В. Путин, В.Л. Мутко и др.), задачи, которые на протяжении последних десятилетий государство ставит перед сферой физической культуры и спорта, решаются не достаточно эффективно.

Общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту высших достижений. А проведение крупных спортивных форумов стимулирует развитие, как личностной физической культуры каждого члена общества, так и всей физической культуры общества. Кроме того, после крупного спортивного

форума остается возможность посещения спортивных соревнований и культурных мероприятий дополнительной программы, индуцированной появлением новых спортивных сооружений; появляется возможность активных занятий спортом благодаря наличию новых спортивных сооружений и зон отдыха и т.д.

Международный опыт показывает, что специфика организации таких масштабных международных форумов как XXVII Всемирная летняя универсиада 2013 г. в Казани, XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 г. в Сочи, XXI Кубок конфедераций ФИФА 2017 г. и Чемпионат мира по футболу 2018 г. предъявляет особые требования к качеству подготовки и переподготовки специалистов во всех областях, и, особенно, в сфере физической культуры, спортивного и оздоровительного туризма и смежных сервисных специальностей, поскольку именно на них ложится главная ответственность по обеспечению поддержки данной идеи обществом, обеспечения имиджа спортивным форумам, эффективного использования позитивных последствий процесса подготовки и проведения этих форумов. Кроме того, эта категория работников участвует в организации встречи и обслуживания спортсменов и гостей, рекреации и созданию других условий.

При позитивных влияниях факта проведения крупных спортивных форумов на экономическое состояние регионов, на развитие туризма, развитие сферы физической культуры казалось бы, среди населения спортивные форумы должны находить всеобщую и активную поддержку. Однако, это не так. Знание причин негативного отношения к процессу подготовки и проведению крупных спортивных форумов составляет основу построения системы агитации и пропаганды и поэтому специалисты должны обладать ими.

Анализируя ряд высказываний представителей СМИ и правительства можно выделить проблемные группы, приводящие к протестным настроениям, требующих информационной поддержки при их решении. К таковым могут быть отнесены:

1. Экономические;
2. Экологические;
3. Исторические
4. Политические протесты;
5. Протесты против недостатков жизнеустройства;
6. Личностное неприятие ценностей физической культуры и спорта.

Проявления основных экономических проблем можно квалифицировать на следующие подгруппы:

- нечестное распределение финансовых потоков, выделенных для подготовки к форуму;
- нерешенность экономических проблем граждан страны и представление о дополнительных помехах, создаваемых финансовыми потоками на строительство спортивных сооружений в деле их разрешения;
- проблемы жителей региона, испытывающих экономические и финансовые неудобства в связи с проведением строительства;

- неуверенность в возможностях целесообразного и полезного для граждан использования тех объектов, которые останутся после спортивного форума.

Экологические проблемы могут быть подразделены на следующие основные подгруппы, связанные:

- с ухудшением экологического состояния местности, по причине неготовности местности к повышенному уровню эксплуатации, в том числе и загрязнения рек, местности, моря и др. отходами строительства;

- с внедрением в существующую экологическую нишу не свойственных для конкретной местности производственных, спортивных и других предприятий и организаций;

- с уменьшением жизнеспособности ландшафта и уникального биологического разнообразия;

- с уменьшением территорий уже давно существующих заповедников, парков и т.п.

Исторические проблемы могут быть группированы по следующим признакам:

- остаточные явления после «холодной войны» и видение в спортивных форумах форму экономического и нравственного подрыва государственного устройства и нравственных общественных устоев;

- утрата ценностей обществом и ее связь с глобализацией, формой которой является крупные спортивные форумы;

- исторические проблемы взаимоотношений народов, проживающих на территории нынешнего государства.

Большими группами политических протестов являются личностные и общественно значимые (коллективные) протесты. К подгруппе личностных форм протеста могут быть отнесены:

- политический жест;

- ношение одежды или символики с определенным политическим подтекстом;

- игнорирование протокола соревнований (церемоний, соревнований, встреч официальных лиц и т.п.).

К подгруппе общественных (коллективных) форм протеста могут быть отнесены:

- игнорирование протокола соревнований (церемоний, соревнований, встреч официальных лиц и т.п.);

- неучастие команд в процессе подготовки и (или) в состязаниях (бойкот).

Кроме указанных выше форм протеста может иметь место и неприятие крупных спортивных форумов в силу негативного отношения вообще к физической культуре и спорту, личностное неприятие ценностей физической культуры и спорта.

В данном исследовании не ставится цель – определить верность тех или иных общественных претензий. Важнее найти путь снятия или уменьшения остроты противоречий для использования тех преимуществ, которые вытекают из факта проведения крупных спортивных форумов.

**Матвеев Дмитрий Александрович**  
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Санкт-Петербургского государственного университета  
г. Санкт-Петербург

## **О ВАЛИДНОСТИ ОПРОСНИКА КОНСТРУКТИВНОЙ И ДЕСТРУКТИВНОЙ АГРЕССИИ**

Для оценки эффективности коррекции агрессивности в процессе тренировок по борьбе самбо был разработан опросник агрессивности. Необходимость разработки опросника была вызвана небольшим количеством опросников, позволяющих диагностировать конструктивную агрессию (КонА) и деструктивную агрессию (ДестА). Помимо этого для обработки ответов тестирования отсутствует необходимость проводить какие-либо арифметические расчеты. Опросник содержит 54 вопроса, имеет три шкалы: шкалу открытости, шкалу конструктивной агрессии, шкалу деструктивной агрессии. Шкала открытости тождественна шкале открытости модифицированной формы В опросника FPI. Шкалы конструктивной агрессии и деструктивной агрессии были сконструированы в ходе работы. Основой для создания этих шкал стала работа В.Н. Томалинцева «Новые подходы в методике исследования экстремизма с учетом особенностей молодежной среды» / Молодежная галактика, ежегодный альманах, 2006 год, стр. 30 -36. Каждый ответ оценивается в один бал. По шкале 1 – шкале открытости тестируемый может набрать максимум 13 баллов. При значении показателя по этой шкале менее 10 баллов результаты тестирования не считаются убедительными. По шкалам каждой из шкал деструктивной и конструктивной агрессии тестируемый может набрать максимум 40 баллов. При этом сумма показателей по ним равна 40. Тест состоит из двух идентичных половин для шкалы доброкачественной агрессии и деструктивной агрессии.

Для расчета апробации опросника было протестировано 212 студентов Санкт-Петербургского Государственного Университета. Сразу отметим, что выборка в 212 человек очень мала для заключения каких-либо уверенных выводов. Однако, представляется возможным на результатах, основанных на этой выборке определить направления проводимых исследований. У всех протестированных показатели по шкале открытости были 10 баллов и более. Поэтому результаты анкетирования можно считать заслуживающими дальнейшей проверки. Коэффициент корреляции для двух идентичных частей шкалы конструктивной агрессии имеет численное значение 0,70. Это указывает, что наше предположение об идентичности двух частей шкалы конструктивной агрессии - верно. Коэффициент корреляции для двух идентичных частей шкалы деструктивной агрессии 0.72. Это также говорит о том, что обе части шкалы деструктивной агрессии можно считать идентичными.

С целью поиска корреляционных связей с результатами тестирования по другим схожим опросникам были протестированы те же 212 студентов с

помощью опросника «Методика личностной агрессивности и конфликтности», опубликованного в «Практикуме по возрастной психологии» под редакцией Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко С.-Пб, 2006 год, стр. 394-398. «Методика личностной агрессивности и конфликтности» позволяет рассчитать показатель позитивной агрессивности (ПА), негативной агрессивности (НА) и показатель конфликтности(Конф). Некоторые статистические характеристики проведенных экспериментов представлены в таблице.

Коэффициенты корреляции между показателями негативной агрессивности и показателями деструктивной агрессии 0.70. Это также подтверждает валидность разработанного опросника. Между показателями доброкачественной агрессии и позитивной агрессии коэффициент корреляции 0.51. Значение коэффициента корреляции достаточно низкое, но не исключающее валидности шкалы доброкачественной агрессии.

Перед тем как делать выводы необходимо помнить, что говорить о достоверных статистических зависимостях можно на выборке как минимум  $10^{15}$  случаев. Также необходимо помнить, что статистическая закономерность может быть построена всегда, и может оказаться совершенно случайной или объясняться каким-либо посторонним фактом, а не отнюдь не наличием прямой связи между исследуемыми величинами.

#### Результаты анкетирования по методике личностной агрессивности и конфликтности и опроснику конструктивной и деструктивной агрессии

	ПА	НА	Конф	КонА	ДестА
Максимальное значение в выборке	14	16	30	39	16
Минимальное значение в выборке	1	1	12	24	1
Мода	9	6	23	32	6
Среднее значение	7.4	6.5		33.5	6.7
Стандартное Отклонение	3.4	2.7	4.4	3.8	3.8

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Разработанный опросник агрессивности на основании имеющихся результатов можно считать валидным и использовать для проведения дальнейшей научной работы.

2. Имеет смысл продолжить апробировать опросник на разных социальных группах, а также на спортсменах занимающихся разными видами спорта и продолжить набирать статистические данные для дальнейшей валидации опросника.

3. Разработанный опросник агрессивности следует использовать очень осторожно для решения чисто практических задач.

## Рябкова Нинель Ивановна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Уральской государственной юридической академии,  
г. Екатеринбург.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УРГЮА

Для развития выносливости могут применяться самые разнообразные по форме физические упражнения (циклические, ациклические, всевозможные гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие).

Дополнительными средствами развития выносливости служат дыхательные упражнения, использование факторов внешней среды.

Рассмотрим средства и методы развития аэробной выносливости.

Средствами ее развития являются упражнения, в процессе выполнения которых активно функционируют большинство или все крупные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы является умеренной, большой, переменной, иногда субмаксимальной; суммарная длительность работы с помощью вышеназванных упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Методы развития общей выносливости: слитного (непрерывного) упражнения с нагрузками умеренной и переменной интенсивностью, повторного интервального упражнения; круговой тренировки; игровой и соревновательный метод.

У нас есть возможность проводить занятия физической культурой в парковой зоне. В парке есть небольшой пруд, расстояния вокруг пруда примерно 400 метров, у пруда большие деревья.

На занятиях физической культурой применяется метод круговой тренировки длительной непрерывной работы. Бег 400 метров умеренной интенсивности.

На станции выполняются упражнения: приседания, многоскоки, выпрыгивания вверх, прыжки через скакалку, отжимания от деревьев, прогибы корпуса в разные стороны.

#### Характерные показатели нагрузки

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение, средство
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов: 4-5 раза	Время прохождения круга от 2 до 3 минуты. Длительность работы на одной станции 60 секунд	Умеренная	Без пауз	Бег, приседания, многоскоки, выпрыгивания из положения сидя, отжимания, многократные прыжки через скакалку



Упражнения, включенные в круговую тренировку подбираются по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Особое внимание уделяется дыханию. Целесообразно во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3–4 шага вдох, 2–3 шага выдох. На начальных этапах развития аэробной выносливости следует постепенно повышать нагрузку на основе метода длительного непрерывного упражнения, например: скорость бега – от 140 м/мин на первых занятиях до 210–300 м/мин через несколько месяцев занятий.

**Бурбыгина В.В.**

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет  
г. Комсомольск-на-Амуре

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО**

Занятия айкидо предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсмена, к развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом психологическая подготовка как бы предшествует физической подготовке, тем самым создает базу, необходимую для продуктивного развития физических качеств, так как развитие физических качеств без психического напряжения, мобилизации волевых усилий невозможно.

Психологическая подготовка представляет собой педагогический процесс воспитания спортсмена–айкидоиста как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолеть различные трудности.

Однако если физическая подготовка считается основополагающей стороной тренировочного процесса, то психологическая подготовка – сторона, как правило, выпадающая из поля зрения инструктора. Психологическая подготовка, в данном случае, предусматривает формирование личности и межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

В тренировочном процессе мы выделяем как самостоятельные три вида психологической подготовки:

- повседневная подготовка (во всех сферах жизни);
- подготовка к квалификационному экзамену (в условиях сборов и в обстановке семинаров);
- общая подготовка (проходит через все этапы тренировочного процесса).

В качестве основных форм и средств психологической подготовки на занятиях айкидо в Комсомольском-на-Амуре Государственном техническом университете использовались: индивидуальные и групповые тренировочные занятия; психотехнические игры для развития психических функций; тренинги для формирования мотивации успеха; аутогенная и психорегулирующая тренировки для развития умений саморегуляции; лекции, беседы, установки; различные виды соревнований. Среди методов использовались: убеждение, упражнение (тренировочное задание), поощрение, наказание, требование.

Основная цель психологической подготовки – оптимальное использование возможностей организма в процессе тренировочной деятельности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- формирование установки на тренировочную деятельность
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- овладение навыками самоконтроля психического состояния;
- повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- повышение эффективности восстановления работоспособности.

В процессе психологической подготовки нами была разработана программа по воспитанию психических качеств:

#### 1. Развитие решительности и смелости.

Средства и методы: индивидуальные тренировки, беседы, психологическая поддержка; моделирование, анализ технических действий; использование подвижных и спортивных игр различной направленности; медитация.

#### 2. Инициативность и самостоятельность.

Средства и методы: систематическое проведение предварительной аттестации, на которых выполняется наибольшее число технико-тактических действий и комбинаций на оценку; анализ и обсуждение; проведение соревнований-конкурсов на лучшее выполнение технических действий и более эффективное решение поставленной задачи.

#### 3. Настойчивость и упорство.

Средства и методы: регулярное посещение тренировочных занятий, многократное повторение упражнений технического технико-тактического характера, совершенствование физической подготовленности; преодоление всевозможных трудностей в условиях тренировок (проведение рандори поочередно с несколькими соперниками, совершенствование технических действий с более опытным партнером и др.)

#### 4. Выдержка и самообладание.

Средства и методы: проведение тренировочной деятельности в условиях, аналогичных обстановке квалификационного экзамена; обучение приемам саморегуляции; коллективный просмотр и анализ технических действий мастеров высокого класса, метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и семинаров.

В процессе занятий инструктору следует помогать айкидоистам преодолевать трудности субъективного и объективного характера.

Субъективные трудности связаны с личным переживанием успеха или неудачи, с личным отношением айкидоиста к своей деятельности; проявлением отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния.

Объективные трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и кости и гибкости, а также связанные с

функциональной подготовкой, с освоением способов выполнения двигательного действия и технической подготовки.

Оценка эффективности психологической подготовки в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность айкидоиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки.

Таким образом, с помощью психологической подготовки на занятиях айкидо мы формируем гармонично развитую личность, которая комфортно себя чувствует во всех сферах деятельности.

#### *Литература*

1. Добсон, Т. Айкидо в повседневной жизни: практика решения конфликтных ситуаций./ Т. Добсон, В. Миллер, – М.: ОО ИД «София», 2004. – 208с.
2. Барановский, В. Айкидо и карате. / В. Барановский, Ю. Кутырев.– Оздоровительный и научно-популярный центр (Здоровье народа): Москва, 1992.–143 с.
3. Тедеев, Д.Ю. Айкидо и оружие./ Д.Ю Тедеев. — Мн.: Харвест, 2006.–102с.
4. Тетсутака Сугавара, Лю Чжиан Син. Айкидо и китайские боевые искусства. Том II. Айкидо и тренировки с оружием.– Ростов н/Д: Феникс, 2000.–235 с.

**Бердник Софья**

**Терешкин Анатолий Федорович**

кандидат биологических наук, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ ПО ИНДЕКСОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

Испытуемыми являются студенты 4 курса специальности физическая культура в количестве 30 человек.

По антропометрическим показателям (рост, вес, окружность груди, ЖЕЛ) вычислялись индексные показатели:

**Жизненный индекс** служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания (аэробные возможности организма) - рассчитывается, какой объем воздуха из ЖЕЛ приходится на каждый килограмм массы тела.

Система дыхания и система кровообращения в функциональном отношении тесно связаны, причем недостаточность одной может быть компенсирована усилением функции другой. В спортивной медицине систему дыхания и кровообращения принято выделять в единую так называемую

кардиореспираторную систему. Особенно велико ее значение при занятиях бегом, лыжами, плаванием и тому подобными видами спорта. Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки. Меньший показатель может свидетельствовать о недостаточности их ЖЕЛ или о избыточном весе тела.

Средние показатели:

65 - 70 мл/кг

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 14 человек – в среднем примерно приходится – 77мл/кг – 47%

Норма – 5 – в среднем примерно – 67мл/кг – 17%

Ниже нормы – 11 – в среднем примерно – 58мл/кг – 36%

Необходимо: занятия физическими упражнениями средней интенсивности в сочетании с рациональным питанием (с низким содержанием жиров, сахара, соли и высоким – клетчатки), а также регулярные профилактические медицинские осмотры с кардиологическим и онкологическим обследованиями; отказ от алкоголя и табака, физические упражнения аэробного характера. Построение занятий с оздоровительной целью чередованием высокоинтенсивных и малоинтенсивных тренировочных нагрузок является предпочтительным по сравнению с монотонной физической нагрузкой с одинаковой интенсивностью.

**Индекс Кетле (ИМТ)** – это весо-ростовой индекс, который определяет, сколько граммов массы тела должно приходиться на каждый см его длины, и тем самым определяется, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

ИМТ следует применять для ориентировочной оценки – например, оценка с его помощью спортсменов может быть неверна – высокое значение индекса в таком случае объясняется развитой мускулатурой

Средние показатели:

370 – 400 г/см

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 18 – в среднем примерно – 420г/см – 60%

Норма – 9 – в среднем примерно - 380г/см – 30%

Ниже нормы – 3 – в среднем примерно - 320г/см – 10%

Дефицит МТ, как и излишний вес, отрицательно отражается на здоровье и приводит к ряду серьезных заболеваний – к дистрофическим изменениям в органах и тканях всего организма, что является причиной нарушения их функционирования.

Избыточная МТ приводит к нарушению кровоснабжения органов и тканей организма за счет развития атеросклероза артерий, что приводит к ишемии, т.е., уменьшению снабжения кислородом – на этом фоне развиваются такие заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт, язвы, сахарный диабет, снижение иммунитета, импотенция, и др.

**Индекс Скелли по Мануври** характеризует длину ног (брахискелия – коротконогость, мезоскелия – средненогость, макроскелия – длинноногость).

Показатели:

До 80см – короткие ноги

85 – 90 – средние

Свыше 90 – длинные

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 28 – в среднем примерно – 107см – 93,5%

Норма – 2 – 81см – 6,5%

У коротконогих преимущество в устойчивости (за счет «приземления»), координации (гимнастика); длинноногие менее устойчивы, но имеют преимущество в развитии скоростных качеств (за счет ширины шага (легкая атлетика))

**Индекс Эрисмана** – индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела; иными словами, индекс пропорциональности развития грудной клетки.

Показатели: + 5, 8 - норма

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 11 – в среднем примерно - +11 – 36%

Норма – 5 – в среднем – +5,4 – 17%

Ниже нормы – 14 – в среднем - +2 – 47%

Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки, рекомендованы аэробные нагрузки.

Показатель пропорциональности физического развития – величина показателя позволяет судить об относительной длине ног.

Показатели:

Меньше 87% - малая длина ног по отношению к длине туловища

87 – 92% - пропорциональное физическое развитие

Более 92% - относительно большая длина ног

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 11 – в среднем – 95% - 36%

Норма – 9 – в среднем – 88% - 30%

Ниже нормы – 10 – в среднем примерно – 78,5% - 34%

Уменьшение индекса может быть как при гипотрофии, истощении, так и при значительном увеличении длины тела. А увеличение индекса возникает в случае паратрофии, ожирения или значительной задержки роста. В таблице приведены конкретные результаты исследования.

№	Фамилия	Жизненный инд.		Инд. Скелети		Инд. Кетле		Инд. Эрисмана		Показатель пропорциональности	
1	Антипин	75	В.н	112,5	В.н	425,5	В.н	7	В.н	94	В.н
2	Артиков	71,5	В.н	103,5	В.н	416	В.н	14	В.н	86	Н.н

3	Белых	70,5	В.н	114,5	В.н	384	В.н	3,5	Н.н	94,5	В.н
4	Белоусов	59,5	Н.н	106	В.н	396	В.н	2	Н.н	85,5	Н.н
5	Блохин	80	В.н	105	В.н	281	Н.н	0	Н.н	87	Н.
6	Больных	65,8	Н.	106	В.н	447	В.н	13	В.н	73	Н.н
7	Дмитриев	71,5	В.н	104,5	В.н	405	В.н	6,5	Н.	83	Н.н
8	Еремеев	73	В.н	108	В.н	428	В.н	5	Н.н	91	Н.н
9	Зырянов	76	В.н	81	Н.	423	В.н	2	Н.н	64	Н.н
10	Кабанов	67	Н.	112	В.н	378,5	Н.	1,5	Н.н	93	В.н
11	Калистратов	73	В.н	118	В.н	422,5	В.н	2,5	Н.н	116	В.н
12	Калинин	50	Н.н	104	В.н	444	В.н	8	Н.	87,5	Н.
13	Карватко	54	Н.н	109	В.н	484	В.н	14	В.н	87,5	Н.
14	Коробейников	69,5	Н.	108	В.н	379	Н.	4	Н.н	89,5	Н.
15	Конопляников	63	Н.	115	В.н	354	Н.н	7	В.н	94,5	В.н
16	Красодымский	51	Н.н	109,5	В.н	458	В.н	10,5	В.н	94,5	В.н
17	Лыков	57,5	Н.н	101	В.н	415	В.н	13,5	В.н	81	Н.н
18	Матвеев	73	В.н	110	В.н	381	Н.	6	В.н	68	Н.н
19	Палабугин	51	Н.н	117	В.н	436	В.н	8	Н.	97	В.н
20	Подоляк	73,5	В.н	112	В.н	387	Н.	5	Н.н	89	Н.
21	Пономарев	70	Н.	111	В.н	413	В.н	1	Н.н	87	Н.
22	Попов	65	Н.	108,5	В.н	404,5	В.н	9,5	В.н	88,5	Н.
23	Почаев	80,5	В.н	107	В.н	310	Н.н	4	Н.н	85	Н.н
24	Сафонов	55	Н.н	107	В.н	457	В.н	15	В.н	93	В.н
25	Спирин	60	Н.н	113	В.н	370	Н.	6	Н.	100	В.н
26	Токарев	57,5	Н.н	116,5	В.н	402	В.н	6	Н.	94,5	В.н
27	Хмелевский	78	В.н	113	В.н	379	Н.	3,5	Н.н	90	Н.
28	Цибульский	76,5	В.н	108,5	В.н	386,5	Н.	4	Н.н	80	Н.н
29	Черемисин	62,5	Н.н	116	В.н	412	В.н	10	В.н	95	В.н
30	Шабалин	65	Н.	81,5	Н.	401	В.н	5	Н.н	68	Н.н

В ходе исследования было выявлено, что уровень физического развития юношей студентов ФФК оставляет желать лучшего, так как лишь у двоих студентов (из 30) по всем показателям этот уровень в норме, у всех остальных испытуемых имеются различные отклонения, которые требуют коррекции.

**Чередникова Любовь Васильевна**

старший преподаватель

**Жукова Елена Игоревна**

старший преподаватель

Самарский государственный университет путей сообщения,  
г. Самара

## **ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия и учебного года в целом. Длительность, глубина и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями самой работы, ее организацией и другими причинами.

Работоспособность определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические особенности, физиологические – состояние сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические – уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности.

Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. Наряду с этим, на нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания,

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года.

Учебный день студенты, как правило, не начинают сразу с высокой продуктивностью учебного труда. После звонка они не могут сразу сосредоточиться и активно включиться в занятия. Проходит 10-20, а иногда и более 30 минут, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня. Этот период вработывания характеризуется постепенным повышением работоспособности с определенными колебаниями.

Период оптимальной (устойчивой работоспособности) имеет продолжительность 1,5–3 часа, в процессе чего функциональное состояние студентов характеризуется изменениями функций организма, адекватных той учебной деятельности, которая выполняется.

Третий период – период полной компенсации, характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

В четвертом периоде наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности.

В пятом периоде начинается прогрессивное снижение работоспособности, которое перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервов организма (конечный порыв).

При дальнейшем продолжении работы, в шестом периоде, происходит резкое уменьшение ее продуктивности в результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты (доминанта (лат.) – временно господствующий очаг возбуждения в ЦНС, обладающий повышенной возбудимостью и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров).

Учебный день студентов кроме аудиторных занятий включает самоподготовку. Наличие второго подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточным ритмом, а главным образом, психологической установкой на выполнение учебных заданий

Вариативность изменения отдельных сторон работоспособности обусловлена и тем, что учебная деятельность студентов характеризуется постоянным переключением различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия и др.).

Учебная неделя. Динамика умственной работоспособности в недельном учебном цикле характеризуется наличием периода вработывания в начале (понедельник, вторник), устойчивой работоспособности в середине (среда - четверг) и снижением в последние дни недели. В некоторых случаях в субботу отмечается ее подъем, что связывают с явлением "конечного порыва" (рис.9.5).

Типичная кривая работоспособности может изменяться при наличии фактора нервно-эмоционального напряжения, сопровождающего работу в различные дни недели. Такими факторами могут быть выполнение контрольной работы, участие в коллоквиуме, подготовка и сдача зачета и т.п.

Учебный семестр и учебный год. В начале учебного года в течение 3–3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2–2,5 месяцев (середина семестра) наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда студенты готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта, наблюдается явление повышенной работоспособности.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, продолжительность которого сокращается по сравнению с первым полугодием до 1,5–2 недель. Дальнейшие изменения работоспособности со второй половины февраля до начала апреля характеризуются устойчивым уровнем. Причем, этот уровень может быть выше, чем в первом полугодии. В апреле наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные



возникающим утомлением. В зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии. Процесс восстановления отличается более медленным развитием, вследствие значительной глубины утомления.

**Жукова Елена Игоревна**

старший преподаватель

**Чередникова Любовь Васильевна**

старший преподаватель

Самарский государственный университет путей сообщения,  
г. Самара

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКИ**

Физическое воспитание является одной из главных целей физического совершенствования. Двигательная активность несет оздоровительную ценность, так как вместе с пропорциональным мышечным развитием приобретает правильную осанку и легкость движений, улучшается общая работоспособность, регулируется деятельность функциональных возможностей организма. Физическое здоровье тесно связано с умственной деятельностью, это важно для эффективности учебного процесса студентов.

Для подготовки будущих специалистов вузов применяется общая физическая подготовка. Она является необходимой основой фундаментов профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Целью и задачами ППФП являются психофизическая готовность студентов к успешной профессиональной деятельности и формирование необходимых прикладных знаний, умений и навыков, воспитание прикладных психофизических и специальных качеств.

В процессе теоретических и практических занятий студенты получают основные сведения о повышении функциональных возможностей организма, работоспособности отдельных его систем, использовании средств физической культуры и спорта для эффективного восстановления, профилактики и реабилитации профессиональных заболеваний и т. д.

Одним из видов двигательной активности является аэробика. Занятия аэробикой имеют оздоровительную направленность. Она формирует функциональную устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, общую и специальную выносливость, ее отдельные блоки направлены на профилактику профессионально обусловленных заболеваний, подбор музыкальных композиций, а аэробные движения развивают творческое (дивергентное) мышление. Методы активного обучения способствуют моделированию профессиональных ситуаций, выработке рефлексивных способностей, умению составлять и использовать в повседневной жизнедеятельности оздоровительные, рекреативные комплексы.

Отличительной особенностью занятий аэробикой, является акцент на решение следующих задач: укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; гармоничное развитие основных мышечных групп; профилактика заболеваний; развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия; повышение работоспособности и двигательной активности; развитие музыкальности, чувства ритма; улучшение психического состояния, снятие стрессов; повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Большинство физических качеств формируются с помощью воздействия на соответствующие механизмы, обеспечивающие эти качества, специальными физическими упражнениями, естественными факторами природы и гигиеническими факторами.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят выносливость, мышечную силу, гибкость, ловкость и быстроту.

В аэробике для развития выносливости применяются комплексы упражнений заданной интенсивности. По мере повышения выносливости комплексы следует обновлять, заменяя отдельные движения в блоках на более интенсивные (например, выполнять упражнения не на месте, а с продвижением, использовать подскоки вместо шагов и т.д.).

Выносливость – основной критерий здоровья, который коррелируется с другими показателями здоровья – трудоспособностью, устойчивостью к заболеваниям, стрессам и с продолжительностью жизни; интегральный показатель функционального состояния (функционального резерва) всех основных систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной, мышечной. Хороший уровень выносливости обеспечивает необходимую физическую и умственную работоспособность, снижает вероятность развития болезней – атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и мозга, ожирение, диабет, неврозы, онкологические заболевания.

В аэробике принято различать мышечную и кардиореспираторную выносливость. Мышечная (силовая) выносливость определяется способностью длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. Мышечная выносливость необходима для выражения силы и механически правильного осуществления движений. При высокой мышечной выносливости мышцы способны проявлять большую силу, чем при низкой. Кардиореспираторная выносливость – это выносливость сердечно-сосудистой системы, т.е. способность сердца, легких и сосудов эффективно функционировать в течение длительного времени.

Для развития силы используются силовые виды аэробики: упражнения с преодолением массы собственного тела, отягощениями (гантелями, грифами, штанги), с преодолением сопротивления (резиновых амортизаторов, жгутов), с

партнером, на тренажерах.

При характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – сила, проявляемая при удержании предельных отягощений в течение определенного времени или преодолении сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая сила – сила, проявляемая, например, при перемещении тяжелых предметов, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных величин.

3. Скоростная динамическая сила – сила, характеризующаяся способностью человека к перемещению больших (субмаксимальных) отягощений за ограниченный период времени с ускорением ниже максимального.

4. «Взрывная» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. Амортизационная сила – сила, характеризующаяся развитием мышечного усилия за короткое время при уступающей работе мышц (например, при приземлении на опору в различных прыжках, или при преодолении препятствий, или в рукопашном бою и т. д.).

6. Силовая выносливость – способность продолжать мышечную работу при развивающемся утомлении. Среди разновидностей силовой выносливости выделяют динамическую и статическую выносливость.

Для развития гибкости используются такие виды аэробики, как стретчинг, йога и т. д. Возможность выполнять движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. В организме важен любой сустав. Но все же самые главные – это суставы позвоночника, особенно его грудного отдела, плечевые и тазобедренные суставы. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движений, увеличивает энергозатраты и снижает экономичность работы, а также приводит к травмам мышц и связок.

Развивают гибкость с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание мышц и связок). Такие упражнения классифицируются не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по направленности, а также по характеру работы мышц. Поэтому различают динамические, статические и смешанные соматодинамические упражнения на растягивание.

Для развития ловкости используют упражнения с постоянным включением элементов новизны, действие которых снижается по мере автоматизации движений. Это огромное разнообразие движений и связок на занятиях аэробики.

Проявление ловкости тесно связано со сложными психическими процессами, необходимыми для сознательного программирования

двигательных действий, с функционированием двигательного, слухового, зрительного, тактильного, вестибулярного анализаторов. Ловкость зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Физиологический механизм проявления быстроты связан со скоростными характеристиками нервных процессов. Он характеризуется как многофункциональное свойство ЦНС и периферического нервно-мышечного аппарата. Быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций развиваются при выполнении упражнений, требующих быстрой реакции на сигналы (команды), максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий и упражнений характеризующихся динамичной и внезапной сменой ситуаций

Максимальная скорость движений зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

Аэробика оказывает мощное позитивное воздействие на организм человека. Она способна улучшить физическое и психическое состояние человека: снизить риск многих заболеваний, повысить работоспособность, активность, силу, выносливость мышц, улучшить гибкость, координацию движений, улучшить настроение и т.д.

**Грец Ирина Антоновна**

кандидат педагогических наук, профессор

**Язынина Наталья Леонидовна**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Смоленская государственная бюджетная академия физической культуры,  
спорта и туризма,  
г. Смоленск

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МИРОВЫХ РЕКОРДОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ОТДЕЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Введение.** В настоящее время женщины участвуют в спортивных соревнованиях по большинству видов спорта. Стремление многих женщин освоить все виды спорта, которыми занимаются мужчины, обусловлено желанием доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность [1]. Морфологические, функциональные, психические и социально-психологические различия мужчин и женщин в одном и том же виде спорта в конечном итоге отражаются и на спортивных результатах.

Сравнение рекордов мира у мужчин и женщин, которые являются эталонами оценки возможностей человека в спорте, позволяет установить: специфические тенденции в соревновательных возможностях мужчин и женщин в отдельных спортивных дисциплинах; половые особенности адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам; половые различия

в резервных возможностях организма, которые наиболее ярко проявляются в момент установления рекордов мира; факторы и причины, лежащие в основе прогресса высших спортивных достижений у мужчин и женщин [2, 3]. Выявление половых особенностей в мировых рекордах мужчин и женщин имеет важное значение для совершенствования и индивидуализации системы спортивной подготовки женщин.

**Цель** данного исследования состоит в сравнении современных рекордов мира у мужчин и женщин в некоторых легкоатлетических дисциплинах.

**Задачи исследования:**

1. Установить различия мировых рекордов у мужчин и женщин в легкой атлетике, установленных до 01.03.2010 г.

2. Выявить диморфические различия в темпах прироста мировых рекордов с момента их регистрации по настоящее время.

3. Определить диморфические различия во времени сохранения рекордных достижений в отдельных дисциплинах.

**Материалы и методы исследования.** Для изучения диморфических различий мировых рекордов мужчин и женщин в легкой атлетике проведен их сравнительный анализ в олимпийских видах в 23 дисциплинах. Вычислялись следующие показатели: разница рекордов мужчин и женщин в абсолютных и относительных величинах, темпы прироста и продолжительность времени (в годах) с момента установления последнего рекорда по 01.03.2010 г. Абсолютный прирост равен разности величин начального и конечного рекорда и выражает абсолютную скорость роста:

$$\Delta y = y_{исх} - y_{конеч} ,$$

где  $\Delta y$  – абсолютный прирост;

$y_{исх}$  – значение первого зарегистрированного рекорда (в тех легкоатлетических дисциплинах, где рекорды регистрируются в секундах, в качестве базисного уровня был взят первый зарегистрированный рекорд, а в других (метания, прыжки) при определении прироста рекордов использовался конечный результат);

$y_{конеч}$  – уровень последних рекордных достижений.

Темпы прироста рассчитывались по формуле:

$$T_{пр} = \frac{y_{исх} - y_{конеч}}{y_{конеч}} \times 100\% .$$

**Результаты исследования.** Анализ влияния диморфических различий на уровень рекордных достижений показывает, что в разных видах легкой атлетики они не одинаковы (табл. 1). Наименьшие различия в высших достижениях обнаружены в марафонском беге (9,43 %), где явно прослеживается тенденция к сближению результатов, не смотря на то, что в абсолютных показателях достижения женщин в данном виде значительно отстают от показателей мужчин. Однако именно на этой дистанции женщины начали выступать в соревнованиях намного позже мужчин.

Если бы сегодняшние рекордсменки мира в беге на 10000 м (Ю. Ван, Китай) и 42 км 195 м (П. Рэдклифф, Великобритания) соревновались с чемпионами-

мужчинами, победителями XIV Олимпийских игр 1948 г. (Э. Затопеком, Чехословакия, – рекордсменом Олимпийских игр, Д. Кабрелем, Аргентина), в тех же беговых видах, то смогли бы оставить их далеко позади. В беге на средние и длинные дистанции диморфические различия находятся в диапазоне от 10,31 % (бег на 3000 м) до 12,31 % (бег на 10000 м). Снижение разницы в показателях мужчин и женщин в беге на сверхдлинные дистанции свидетельствует о хорошей приспособленности женского организма к нагрузкам на выносливость.

Следует отметить, что организм женщин при больших нагрузках в равных с мужчинами условиях меньше подвержен обезвоживанию, поскольку потоотделение у них менее обильное и начинается при более высокой температуре воздуха [4].

Другой причиной, лежащей в основе тенденции сближения результатов, является использование женским организмом жиров в качестве энергетического топлива в соревновательных нагрузках большей продолжительности [5]. В спринтерских дисциплинах диморфические различия находятся на уровне 10,23 % (бег 400 м) – 11,20 % (бег 200 м).

Значительная разница в показателях мужчин и женщин прослеживается в прыжковых видах легкой атлетики. В прыжках с шестом как скоростно-силовом виде спорта диморфические различия мировых рекордов составляют 21,34 %, что вполне закономерно, т.к. в тех дисциплинах, успешное выступление в которых зависит от силовых возможностей мышц верхних частей тела, женщины значительно уступают мужчинам [6].

Вместе с тем, необходимо заметить, что разница в показателях рекордных достижений в прыжках с шестом составляет 1,08 м. Первый зарегистрированный мировой рекорд у мужчин был установлен американцем М. Райтом с помощью бамбукового шеста (4,02 м), а женщины только в 80-е гг. XX века стали выступать в данном виде соревнований. Среднегодовой прирост результатов у мужчин составляет 2 см, а у женщин – 5 см. Поэтому вряд ли можно согласиться с точкой зрения отдельных авторов, что большие диморфические различия мировых рекордов в прыжках с шестом обусловлены генетическими факторами [6]. В других прыжковых видах (в высоту, длину, тройной) диморфические различия мировых рекордов относительно высоки: 14,70 – 19,01 %. Однозначно ответить на вопрос: «Насколько данные результаты отражают функциональные возможности женского и мужского организмов», очень трудно. Данные об абсолютном и относительном приросте рекордных результатов представлены на рис. 1, 2.

Выявлено, что рекорды носят дифференцированный характер в каждой спортивной дисциплине. Несмотря на то, что во многих видах легкой атлетики женщины стали выступать в соревнованиях позже, чем мужчины, показатели прироста их рекордов превышают мужские.

Наибольшая скорость роста рекордных достижений женщин по сравнению с мужчинами наблюдается в метании диска, копья, толкании ядра, метании молота. Несколько меньшие темпы прироста установлены в прыжковых видах легкой атлетики, за исключением прыжка с шестом, однако женщины стали

выступать в соревнованиях в данном виде спорта почти на 74 года позже, чем мужчины.

В программу Олимпийских игр прыжок с шестом женщин включен лишь в 2000 г. в Сиднее, а мужчин – уже с первых Олимпийских игр в 1896 г. Таким образом, тренировочный опыт женщин на 104 года короче. Незначительные величины прироста рекордных достижений женщин наблюдаются в спринтерских дисциплинах: в беге на 200 м, 100 м. В длинном спринте показатели прироста женщин почти в два раза выше, чем у мужчин. Обращает на себя внимание тот факт, что женщины значительно уступают мужчинам в скорости роста рекордов в беге на 10000 м.

Нет никаких сомнений, что в данных видах легкой атлетики будут вноситься изменения в таблицу рекордов, но их рост будет протекать значительно медленнее и потребует колоссальных усилий со стороны спортсменов, тренеров, ученых и специалистов в области спорта.

Полученные данные свидетельствуют, что достижения женщин по сравнению с мужчинами в большинстве дисциплин еще не вошли в стадию остановки в росте спортивных достижений. Большой научный и практический интерес в изучении резервных возможностей женского и мужского организма в спорте вызывают различия во времени удержания рекордных достижений, которые могут свидетельствовать о роли генетических или средовых факторов в росте спортивных достижений, и постоянно совершенствующейся системы спортивной подготовки.

Диморфические различия в продолжительности времени сохранения мировых рекордов с момента их последнего установления до сегодняшнего дня приведены на рис. 3.

Выявлено, что во многих дисциплинах мировые рекорды женщин не обновляются по несколько десятков лет. Наибольшие диморфические различия наблюдаются в беге на 800 м, эстафетном беге 4×400, беге на 400, 200 и 100 м. Мировые рекорды в данных видах легкой атлетики у женщин были установлены более 20 лет назад и не улучшены до сегодняшнего дня. У мужчин высшие достижения обновляются чаще, что можно объяснить недостаточным притоком талантливых спортсменок или несовершенством методики спортивной тренировки женщин в данных дисциплинах.

**Заключение.** Уровень мировых женских рекордов непрерывно изменяется и по темпам роста в ряде видов легкой атлетики превышает уровень мужских. В технически сложных скоростно-силовых видах легкой атлетики (прыжок с шестом) отставание показателей женщин больше, чем мужчин, что связано с небольшим опытом женщин и меньшими силовыми возможностями мышц верхних конечностей по сравнению с мужчинами.

В других легкоатлетических прыжках мышцы нижних конечностей не выполняют чрезвычайно важную роль, и поэтому диморфические различия несколько ниже. В видах легкой атлетики с проявлением выносливости к работе длительной продолжительности (марафонский бег) функциональные возможности женского организма с ростом тренированности значительно

расширяются, о чем свидетельствуют небольшой разрыв в показателях мужчин и женщин на данной дистанции и высокие темпы прироста результатов.

В скоростных видах спорта важной генетической предпосылкой, способствующей достижению высоких результатов, является наличие большого процента быстрых скоростных волокон, что в одинаковой мере относится и к женщинам, и к мужчинам [7]. Мужчины демонстрируют более высокие результаты в спринтерских легкоатлетических дисциплинах (в беге на 200 и 200 м), но у женщин несколько выше степень прироста в них.

Следовательно, современный уровень диморфических различий на данных дистанциях обусловлен как генетическими, так и средовыми факторами. Вершиной роста мировых рекордов в легкоатлетических метаниях (толкание ядра, метание диска) являются 1987 и 1988 годы, которые не могут повторить ни женщины, ни мужчины в течение почти 24 лет, что обусловлено ужесточением допингового контроля и санкций за употребление запрещенных препаратов [8].

Таблица 1

Диморфические различия мировых рекордов в видах легкой атлетики, установленных на 01.03.2010 г.

Виды легкой атлетики	М	Ж	Разница	
			с, мин, метры	%
100 м	9,5	10,49	0,99	10,42
200 м	19,19	21,34	2,15	11,20
400 м	43,18	47,60	4,42	10,23
4×100 м	37,10	41,37	4,27	11,50
4×400 м	2:54,20	3:15,17	17,97	10,14
400 м с/б	46,78	52,34	5,56	11,88
800 м	1:41,11	1:53,28	12,17	12,03
1500 м	3:26,00	3:50,46	24,46	11,87
3000 м	7:20,67	8:26,11	45,44	10,31
5000 м	12:37,35	14:11,15	1:33,8	13,31
10000 м	26:17,53	29:31,78	3:14,25	12,31
марафон (42 км 195 м)	2:03,59	2:15,25	11:66	9,43
3000 м с/п	7:53,63	8:58,81	1:5,18	13,76
прыжок в высоту	2,45	2,09	0,36	14,70
прыжок в длину	8,95	7,52	1,43	19,01
тройной прыжок	18,29	15,50	2,79	18,0
прыжок с шестом	6,14	5,06	1,08	21,34

\* В таблицу не включены данные мировых рекордов мужчин и женщин в легкоатлетических метаниях, так как в этих дисциплинах у них имеются различия в весе и размере снарядов



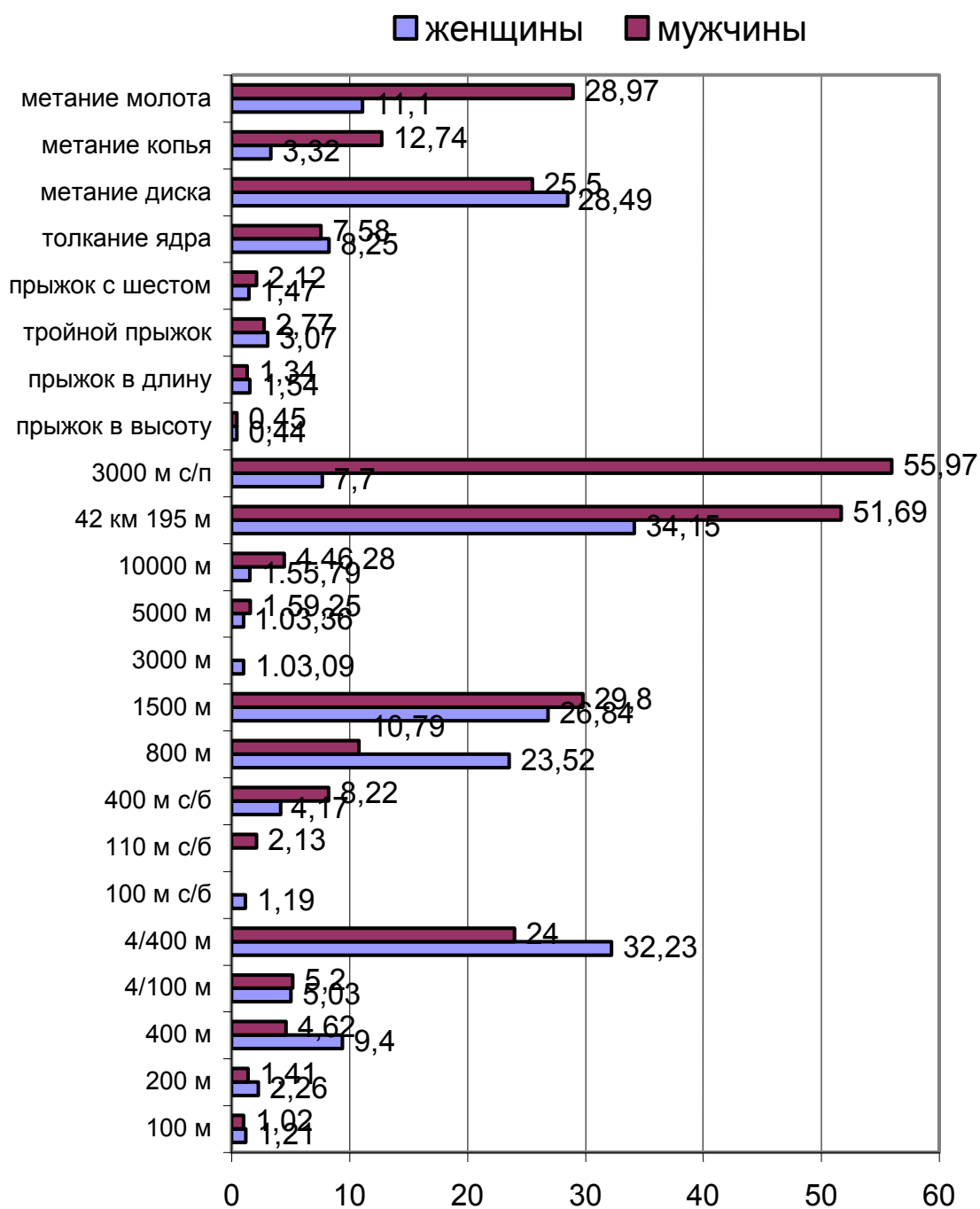


Рис. 1. Показатели абсолютного прироста мировых рекордов у мужчин и женщин в легкоатлетических дисциплинах (с, мин, м) с момента их регистрации по 01.03.2010 г.

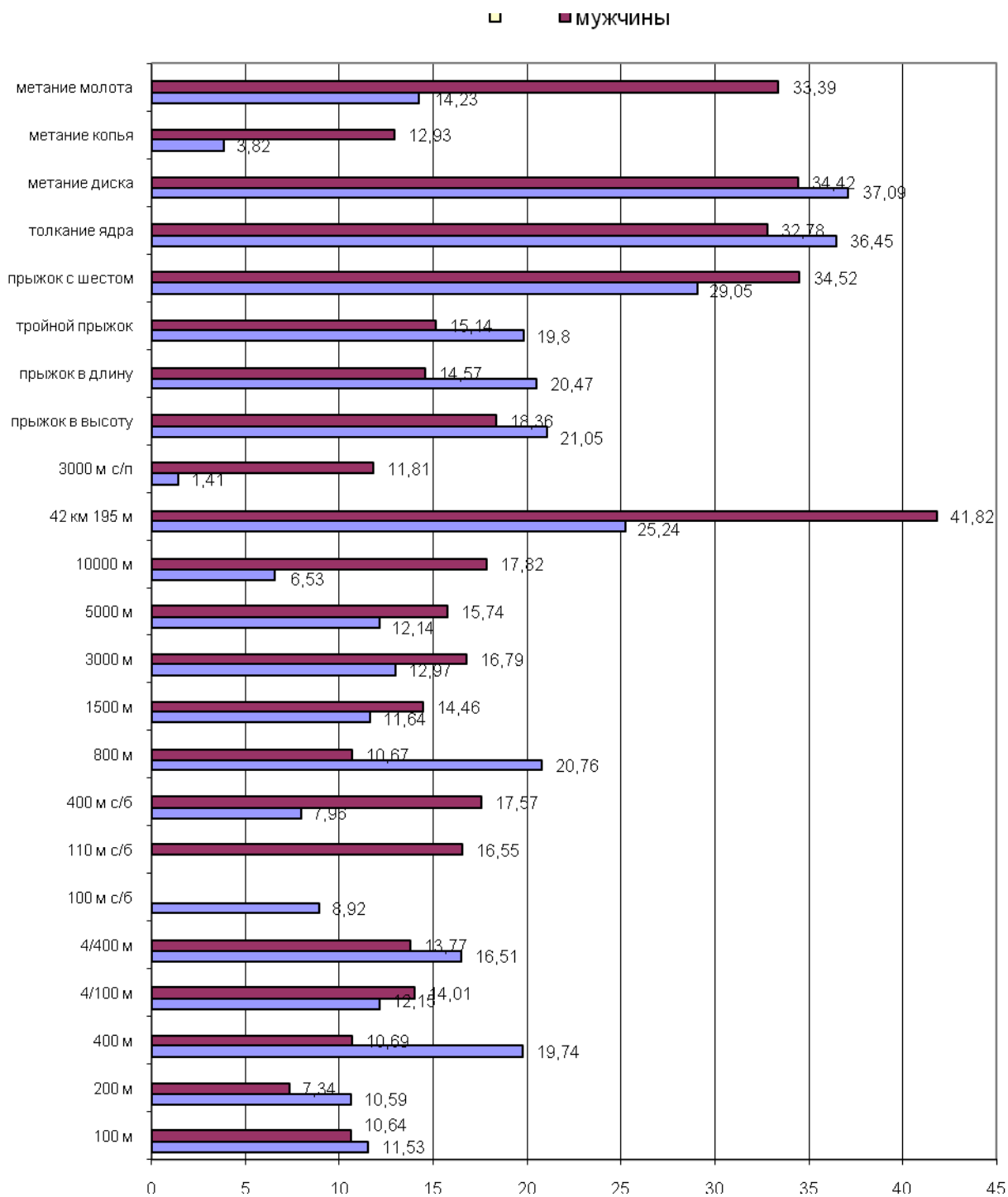


Рис. 2. Темпы прироста мировых рекордов (в %) в отдельных видах легкой атлетики у мужчин и женщин с момента их регистрации по 01.03.2010 г.

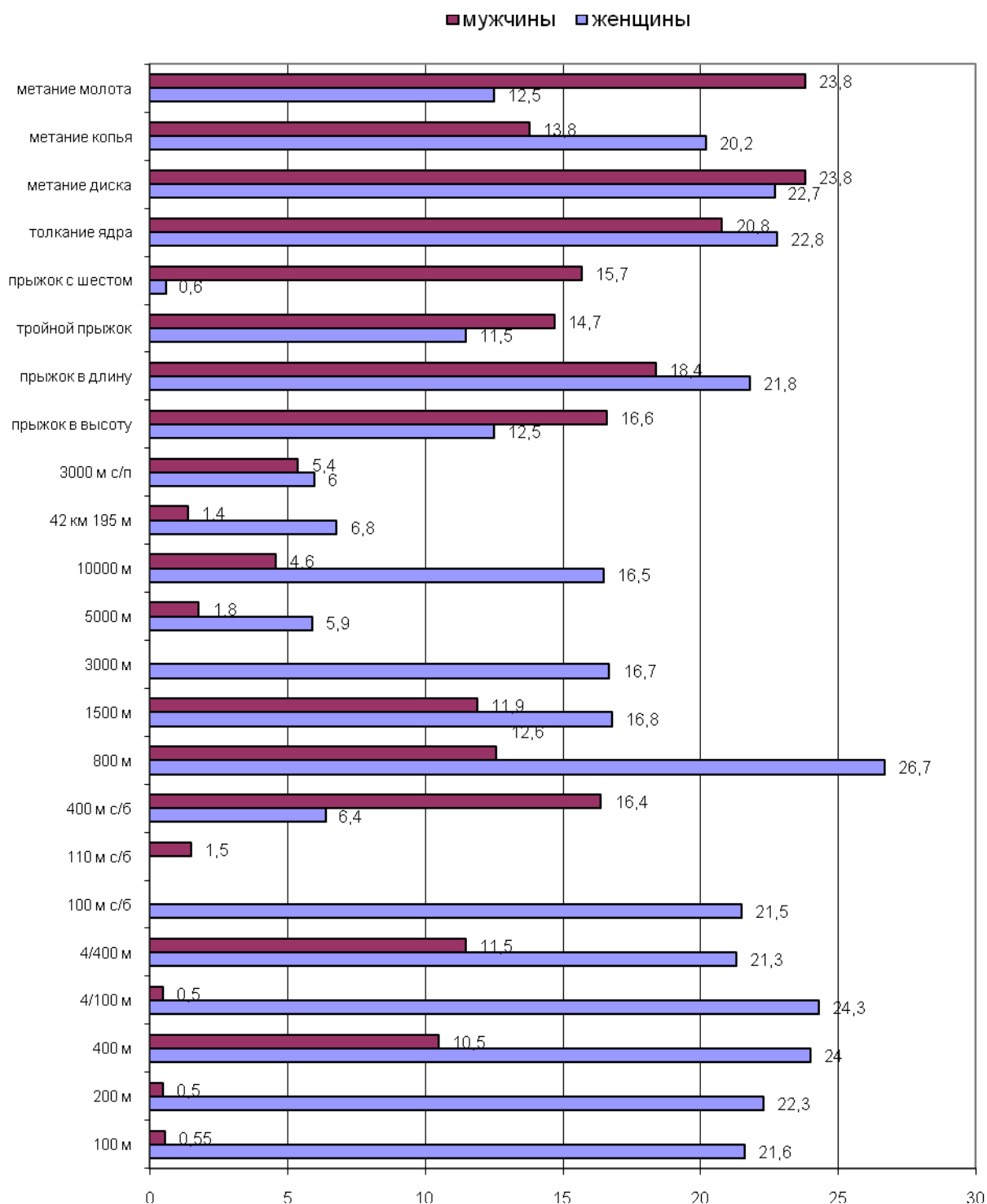


Рис. 3. Продолжительность времени сохранения текущих мировых рекордов у мужчин и женщин в легкоатлетических дисциплинах с момента их регистрации по 01.03.2010 г.

### *Литература*

1. Грец И.А. Эволюция женской олимпийской программы и крупнейших международных соревнований // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. 10-11 июля 2008 г. – Смоленск, 2008. – С. 33-35.

2. Врублевский Е.П. Современный женский спорт : проблемы и перспективы : учеб. пособие / Е.П. Врублевский, И.А. Грец ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск: [б.и.], 2006. – 147 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2005. – 408 с.
4. Ферис Э. Женщины догоняют мужчин // Спорт за рубежом. – 1981. – № 2. – С. 4.
5. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М.: Изд-во «Теория и практика физ. культуры», 2002. – 203 с.
6. Прокоп Л. Комментарий ученого / Л.Прокоп // Легкая атлетика. – 1981. – № 5. – С. 16.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Якимов А.М. Допинг-методика: кто кого? // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 30-31.

**Кетриш Евгения Валерьевна**

старший преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ**

В настоящее время ключевым моментом при переходе на уровневую систему высшего профессионального образования, реализуемую в рамках Болонского процесса, является введение компетентного подхода в оценке качества результатов образования, положенного в основу разработки федеральных государственных образовательных стандартов.

Сегодня в рамках Болонского процесса компетентный подход рассматривается, по мнению Байденко В.И., как «инструмент усиления социального диалога высшей школы с миром труда, средством углубления их сотрудничества и восстановления в новых условиях взаимного доверия» [2].

По мнению Э.Ф. Зеера, цель компетентного подхода – обеспечение качества образования, которое понимается как система свойств и характеристик, отражающих соответствие образования современным потребностям и ценностям, а также представлениям о его будущем [9].

Внедрение компетентного подхода в российское образование обусловлено требованиями времени. И.А. Зимняя поясняет это следующими причинами [4]:

1) общеевропейской и мировой тенденцией интеграции и глобализации мировой экономики;

2) необходимостью гармонизации «архитектуры европейской системы высшего образования»;

3) сменой образовательной парадигмы происходящей в последнее десятилетие;

4) богатством понятийного содержания термина «компетентностный подход»;

Актуальность компетентностного подхода заключается в том, что:

- образовательный результат «компетентность» как совокупность мотивационно-ценностных, когнитивных составляющих в большей мере соответствует общей цели образования - подготовке гражданина, способного к активной социальной адаптации, самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности и продолжению профессионального образования, к самообразованию и самосовершенствованию.

- в нем соединяются интеллектуальная, навыковая и эмоционально-ценностная составляющие образования;

- содержание образования, в том числе и стандарты, должны прорабатываться по критерию результативности, которая выходит за границы знаний, умений, навыков (ЗУНов);

- «компетентность» выпускника, заложенная в образовательных стандартах, неминуемо повлечет за собой существенное изменение не только в содержании образования, но и в способах его освоения, а значит в организации образовательного процесса в целом;

- данный подход обладает ярко выраженной интегративностью, объединяя в единое целое соответствующие умения и знания, относящиеся к широким сферам деятельности, и личностные качества, обеспечивающие эффективное использование ЗУНов для достижения цели [6].

Идея компетентностного подхода в педагогике зародилась в начале 80-х годов прошлого века, когда в журнале «Перспективы. Вопросы образования» была опубликована статья В. де Ландшеер «Концепция «минимальной компетентности» [7]. Первоначально речь шла не о подходе, а о компетентности, профессиональной компетентности, профессиональных компетенциях личности как цели и результате образования. При этом компетентность в самом широком смысле понималась как «углубленное знание предмета или освоенное умение». По мере освоения понятия происходило расширение его объема и содержания. В самое последнее время (с конца прошлого века) стали уже говорить о компетентностном подходе в образовании (В.Болотов, Е.Я.Коган, В.А.Кальней, А.М.Новиков, В.В.Сериков, С.Е.Шишов, Б.Д.Эльконин и др.).

Согласно мнению профессора Ибрагимова Г.И., компетентностно-ориентированное профессиональное образование – не дань моде придумывать новые слова и понятия, а объективное явление в образовании, вызванное к жизни социально-экономическими, политико-образовательными и педагогическими предпосылками. Прежде всего, это реакция профессионального образования на изменившиеся социально-экономические условия, на процессы, появившиеся вместе с рыночной экономикой. Рынок

предъявляет к современному специалисту целый пласт новых требований, которые недостаточно учтены или совсем не учтены в программах подготовки специалистов. Эти новые требования, как оказывается, не связаны жестко с той или иной дисциплиной, они носят надпредметный характер, отличаются универсальностью. Их формирование требует не столько нового содержания (предметного), сколько иных педагогических технологий. Подобные требования одни авторы называют базовыми навыками (В.И.Байденко), другие – надпрофессиональными, базисными квалификациями (А.М.Новиков), третьи – ключевыми компетенциями [5].

В своем исследовании мы будем придерживаться последней точки зрения, и будем говорить о ключевых компетенциях.

В исследованиях российских ученых компетентность рассматривается неоднозначно и трактуется достаточно широко: как степень сформированности общественно-практического опыта субъекта; адекватность реализации должностных требований; уровень обучаемости специальным и индивидуальным формам активности. Различные трактовки данного понятия обусловлены, прежде всего, разнообразием теоретических подходов исследователей, а также особенностями структуры деятельности специалистов разных профессиональных областей.

Следует пояснить, что содержание понятия «компетентность» значительно шире таких понятий, как «знания» или «умения», или «навыки». Следует различать термины «компетентность» и «компетенция». Проводя различие между данными понятиями, ряд авторов отмечает, что компетентность выступает в качестве результата научения (обученности), в то время как компетенция – это компетентность в действии. При этом выделяются такие оценочные параметры, как усвоение (знаний, навыков, умений) и применение (имеющее отношение к выполнению деятельности) [3].

Компетентностный подход имеет предпосылки и собственно педагогические как в практике, так и в теории. Если говорить о практике профессионального образования, то педагоги уже давно обратили внимание на явное расхождение между качеством подготовки выпускника, даваемым учебным заведением, и требованиями, предъявляемыми к специалисту производством, работодателями. В условиях рынка данное противоречие стало значительно острее, так как исчезла система распределения на работу выпускников профессиональных учебных заведений, появились негосударственные предприятия, руководители которых стали предъявлять жесткие требования не только к уровню образования, но и к личностным, деловым, нравственным качествам специалистов, принимаемых на работу.

В педагогической теории также имелись предпосылки для появления компетентностного подхода. В отечественной педагогике давно известны концепции содержания образования (И.Я.Лернер, В.В.Краевский, В.С.Леднев), в которых акцентируется внимание на освоение социального опыта, включающего наряду со знаниями, умениями и навыками и опыт эмоционально-ценностного отношения творческой деятельности. Известна концепция проблемного обучения (М.И.Махмутов, И.Я.Лернер, Д.В.Вилькеев и

др.), ориентированная на развитие мыслительных способностей, творческого мышления, умений решать проблемы, т.е. находить выход из ситуаций затруднения. Известны концепции воспитывающего обучения (Х.Й.Лиймегс, В.С.Ильин, В.М.Коротов и др.), предполагающие формирование личности в процессе усвоения предметных знаний. Можно привести еще примеры концепций и теорий в педагогике, в которых обоснована необходимость формирования у выпускников наряду со знаниями и умениями таких свойств как самостоятельность, коммуникативность, стремление и готовность к саморазвитию, добросовестность, ответственность, творческие способности и др. Однако заложенные в этих концепциях идеи и способы их реализации не вошли в массовую практику потому, что они не были реально востребованы со стороны государства, общества [5].

В качестве цели при реализации компетентностного подхода в профессиональном образовании выступает формирование компетентного специалиста. Компетенции в современной педагогике профессионального образования необходимо рассматривать как новый, обусловленный рыночными отношениями, тип целеполагания в образовательных системах. Главное отличие этого типа целеполагания от традиционного, академического подхода к формированию целей состоит в том, что «компетентностная модель освобождается от диктата объекта (предмета) труда, но не игнорирует его, тем самым ставит во главу угла междисциплинарные, интегрированные требования к результату образовательного процесса» [1]. Компетентностный подход означает, что цели образования привязываются более сильно с ситуациями применимости в мире труда. Поэтому компетенции «охватывают способность, готовность познания и отношения (образы поведения), которые необходимы для выполнения деятельности. Традиционно при этом различают предметную, методологическую и социальную компетентность» [1]. Б.Д.Эльконин полагает, что «компетентность – мера включенности человека в деятельность» [10] С.Е.Шишов рассматривает категорию компетенции «как общую способность, основанную на знаниях, ценностях, склонностях, дающую возможность установить связь между знанием и ситуацией, обнаружить процедуру (знание и действие), подходящую для проблемы» [10]

Рассматривая вопрос о месте компетентностного подхода, мы соглашаемся с точкой зрения профессора Г.И. Ибрагимова, который считает, что, «компетентностный подход не отрицает академического, а углубляет, расширяет и дополняет его...; более соответствует условиям рыночного хозяйствования, так как он предполагает ориентацию на формирование наряду с профессиональными ЗУНами (что для академического подхода – главное и практически единственное), трактуемыми как владение профессиональными технологиями, еще и развитие у обучающихся таких универсальных способностей и готовностей (ключевых компетенций), которые востребованы современным рынком труда»[5].

Компетентностный подход, будучи ориентированным, прежде всего, на новое видение целей и оценку результатов профессионального образования, предъявляет свои требования и к другим компонентам образовательного

процесса – содержанию, педагогическим технологиям, средствам контроля и оценки. Главное здесь – это проектирование и реализация таких технологий обучения, которые создавали бы ситуации включения студентов в разные виды деятельности (общение, решение проблем, дискуссии, диспуты, выполнение проектов).

Рассмотрим вопрос о том, как можно модернизировать образование на компетентностной основе. В нем отражен такой вид содержания образования, который не сводится к знаниево-ориентировочному компоненту, а предполагает целостный опыт решения жизненных проблем, выполнения ключевых функций, социальных ролей, компетенций. Очевидно, что предметное знание при этом не исчезает из структуры образованности, а выполняет в ней подчиненную, ориентировочную роль.

Таким образом, компетентностный подход выдвигает на первое место не информированность студента, а умения разрешать проблемы, возникающие в следующих ситуациях:

- 1) в познании и объяснении явлений действительности;
- 2) при освоении современной техники и технологии;
- 3) во взаимоотношениях людей в этических нормах, при оценке собственных поступков;
- 4) в практической жизни при выполнении социальных ролей гражданина, члена семьи, избирателя, горожанина;
- 5) в правовых нормах и административных структурах;
- 6) при выборе профессии и оценке своей готовности к обучению в учебном заведении, когда необходимо ориентироваться на рынке труда;
- 7) при необходимости разрешать собственные проблемы: жизненного самоопределения, выбора образа жизни.

Понятно, что научить поведению в подобных ситуациях невозможно. К тому же и термин «научить» в строгом смысле здесь не вполне приемлем. По мнению Д.Б. Эльконина, в рамках компетентностного подхода надо строить и заранее задавать «ситуации включения». Слово «включение», употребляемое им, означает оценку ситуации, проектирование действий и отношений, которые требуют тех или иных решений.

Такое обучение отличается от того, где необходимо «запомнить и ответить», где есть готовая формула, в которую надо только подставить значение. Необходимо осознать постановку самой задачи, оценить новый опыт, контролировать эффективность собственных действий.

Специфика компетентностного обучения состоит в том, что усваивается не «готовое знание», кем-то предложенное к усвоению, а прослеживаются условия происхождения данного знания. Подразумевается, что студент сам формирует понятия, необходимые для решения задачи. При таком подходе учебная деятельность, периодически приобретая исследовательский или практико-преобразовательный характер, сама становится предметом усвоения.

Ясно, что из простой суммы знаний и умений «сложить» компетентного человека не удастся. Интеграция в содержании образования понятий, способов человеческой деятельности, творческого потенциала, опыта проявления



личностной позиции, осуществляется в процессе создания обучающимся на основе всех этих видов своего собственного опыта, который, в свою очередь, должен стать предметом рефлексии, исследования, оценки.

В качестве первоочередных шагов к построению компетентностной модели образования, можно выделить следующие. Первый – расширить в структуре учебных программ по общеобразовательным дисциплинам межпредметный компонент, т.е. включить в содержание данного предмета учебный материал из других областей знания и практики с указанием возможностей использования.

Следующий шаг означает создание принципиальной схемы введения компетентностных элементов во все образовательные области учебного плана. Это будет своего рода набор требований, т.е. образовательный стандарт для построения учебной дисциплины, ориентированной на компетентность, а не на «воспроизведение материала».

Наконец, реальной организационной формой реализации компетентностной модели образования должна стать профильная старшая школа, последовательный переход к которой предусмотрен Федеральной программой развития образования. Эта школа создается с учетом дидактических закономерностей компетентностного образования и вариативных путей реализации образовательных возможностей и потребностей граждан [8].

Поддерживая точку зрения И.В. Никулкиной, можно дать определение компетенциям как качествам личности, задаваемым по отношению к определенному кругу процессов, нормативных обязанностей, полномочий и решаемых задач. Тогда компетентность является практической реализацией компетенции, ее воплощением в конкретных действиях и поступках в профессиональной деятельности, включая личностное отношение к этой деятельности, а компетентностный подход – процесс обучения на основе компетенций.

В российских условиях качество образования при компетентностном подходе подразумевает оценивание с позиции соответствия подготовленного вузом специалиста целой совокупности компетенций, которую можно определить как «профиль специалиста». Данный профиль должен отражать требования к подготовке специалиста (установленные, прежде всего, в федеральных государственных образовательных стандартах), специфику профессиональной деятельности, требования работодателей, а также социальные и личностные ожидания самого обучаемого [1].

В настоящее время реализация компетентностного подхода в российской системе образования сопряжена с рядом проблем. Это, прежде всего, касается разработки перечня компетенций, их формирования в образовательном процессе и оценивания.

В российской системе образования до сих пор отсутствует действенный механизм взаимодействия вузов с работодателями. В большинстве своем наблюдается пассивное потребление работодателями результатов деятельности образовательной системы. А со стороны вузов отсутствует «настройка» на рынок труда [8].

При реализации компетентного подхода большинство проблемных вопросов возникает именно в выстраивании взаимоотношений «преподавателя – студента – работодателя». Исходя из западноевропейского опыта, мы считаем, что компетентный подход в образовании может быть реализован в полной мере только при тесной взаимосвязи вышеперечисленных участников. Сегодня встает острая необходимость в выработке новых подходов в формировании взаимоотношений вуза и работодателей, а также использовании многочисленного арсенала методов, форм и способов взаимодействия и диалога высшей школы с различными внешними агентами, подходящих для российской действительности.

Работодатели, равно как и преподаватели, должны занять активную позицию в образовательном процессе. Решением этой проблемы может стать взаимодействие вуза с работодателями в рамках одновременной разработки учебных планов, охватывающих оба уровня – бакалавриат и магистратуру; при формировании перечня компетенций, потребителем которых они впоследствии будут выступать и др. В свою очередь компетенции, сформированные с участием работодателей, будут являться определенным ориентиром в деятельности преподавателя, основой выстраивания его учебно-методической работы. Преподаватель будет знать, какие перед ним ставятся задачи, какие знания он должен дать студенту, какие навыки и умения привить.

Проблема реализации компетентного подхода в российской системе образования отягощается еще и тем, что позиция некоторых вузов не отличается особой активностью внедрения данного подхода в образовательный процесс. Существует некая инертность профессорско-преподавательского состава, нежелание перестройки своей деятельности, освоения инновационных технологий обучения, связанных с модульной организацией учебного процесса, единой системой зачетных единиц, качественно новым подходом к оценке результатов образования.

Ещё одним проблемным аспектом является отсутствие полноценного нормативного и методического обеспечения в условиях перехода на стандарты нового поколения. Например, на сегодняшний день отсутствует нормативно закреплённая система оценки компетенций [8].

В настоящее время одной из задач высшей школы является определение требований к качеству подготовки специалистов с позиции результатов образования, оцениваемых государством, обществом и работодателем. Для качественной подготовки выпускников нужно создать систему оценки компетенций, учитывающую, с одной стороны, запросы потребителей, а с другой – целевые ориентиры образования.

Таким образом, в современных условиях язык компетенций является наиболее адекватным для описания результатов образования. По сути это единый согласованный язык для описания академических и профессиональных профилей и уровней высшего образования [2]. Ориентация стандартов, образовательных программ на результаты образования делает квалификации сравнимыми и прозрачными, что нельзя сказать о содержании образования, которое разительно отличается не только между странами, но и вузами, даже

при подготовке по одной и той же специальности. По мнению профессора Байденко В.И., в настоящее время более совершенного методологического инструмента для «болонского» обновления учебных планов и программ в европейских вузах пока не найдено. Как считают западные эксперты, результаты образования, выраженные на языке компетенций – это путь к расширению академического и профессионального признания и мобильности, сопоставимости и совместимости дипломов и квалификаций. В российских реалиях реализация компетентного подхода может выступить дополнительным фактором поддержания единого образовательного и профессионально-квалификационного пространства [2].

### *Литература*

1. Байденко В.И., Оскарссон Б. Базовые навыки (ключевые компетенции) как интегрирующий фактор образовательного процесса // Профессиональное образование и формирование личности специалиста. – М., 2002. С. 22-46.
2. Байденко В.И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения: Методическое пособие. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 72 с.
3. Зарыгин В.А. Формирование профессиональной компетентности специалиста в системе корпоративного обучения: дис... канд. педаг. наук. — М., 2011. — С. 22.
4. Зимняя И.А. Компетентный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 21-26.
5. Ибрагимов, Г.И. Компетентный подход в профессиональном образовании Электронный ресурс. / Г.И. Ибрагимов // Educational Technology & Society. 2007. - 10(3). - Режим доступа: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/vlOi3/html/3Ibragimov.htm>
6. Иванова Е.О. Компетентный подход в соотношении со знаниево-ориентированным и культурологическим // Интернет-журнал «Эйдос». – 2007. – Режим доступа <http://www.eidos.ru/journal/2007/0930-23.htm>.
7. Ландшеер В. Концепция «минимальной компетентности» // Перспективы. Вопросы образования. 1988. - № 1., с. 361-365.
8. Никулкина И.В. Компетентный подход в образовательном процессе вуза // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции Гильдии экспертов в сфере профессионального образования, М., 2011 с. 125-127
9. Психология профессионального образования: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009., с. 137-138.
10. Современные подходы к компетентно-ориентированному образованию. Материалы семинара. – Самара, 2001., с. 67-69.

**Сидоров Владимир Павлович**  
педагог дополнительного образования  
ГОУ ДОД «Дворец молодёжи»,  
г. Екатеринбург

## **РЕКРЕАЦИОННО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТУРИЗМА**

### **Содержание и формы рекреационного туризма**

#### ***Что мы понимаем под определением «рекреационный туризм?»***

Рекреационный туризм – одна из трёх подсистем туристской деятельности. Туристские мероприятия, составляющие содержание данной подсистемы туризма направлены на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Упрощённо цель рекреационного туризма можно сформулировать как *полноценный отдых и оздоровление человека средствами туризма*. Задачи оздоровления участников туристских рекреационных мероприятий фактически неотделимы от задач их полноценного отдыха (решаются совместно). Поэтому, не боясь сделать ошибку, можно называть рекреационный туризм одновременно и оздоровительным туризмом. При этом если в туристских мероприятиях принимают ту или иную технологию оздоровления, планируются оздоровления (выбирается метод, средства оздоровления, планируются соответствующие мероприятия), то мы, подчеркивая данную их направленность, будем называть их рекреационно-оздоровительными. В прочих условиях, следует понимать, что любое рекреационное туристское мероприятие имеет так же и оздоровительную направленность (оздоровительный мотив), а процесс оздоровления проходит «сам по себе» в контексте пассивного или активного отдыха.

#### ***За счет каких факторов достигаются основные цели рекреационного туризма – полноценный отдых и оздоровление участников туристской деятельности?***

Рекреационный туризм, особенно его *активные* формы, позволяют устранить или ослабить воздействие на человека неблагоприятных факторов повседневной действительности (нервно – эмоциональной перезагрузки, гипокинезии, избыточного нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует, во-первых, обеспечение достаточной мышечной активности (Рис.1), устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно – эндокринной и пр.

Во - вторых, кроме физической нагрузки умеренного объёма и интенсивности оздоровительным эффектом обладает сама по себе *смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой* и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно - эмоциональной сферы на новые

объекты. Туристские походы переносят горожанина в новую ландшафтно - климатическую среду, обеспечивают «тесный контакт» с природой, учат наблюдать её и наслаждаться ею; развивают бережное отношение к ней и облагораживают человека духовно. Именно на таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические нагрузки не воспринимаются, как утомительные, однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Оздоровлению участников похода способствуют, в – третьих, *сами рекреационные природные ресурсы*. Не стоит даже доказывать благотворный результат на здоровье таких природных факторов, как умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, воздействие водно-воздушных процедур в походных условиях. В природной рекреационной среде происходит *стимуляция естественного иммунитета*; у регулярно участвующих в оздоровительных походах людей отмечено повышение невосприимчивости к болезнетворным микроорганизмам. Оздоровление и полноценному отдыху туристов способствует так же *качественный туристский сервис*, а так же *регулярный* (в отличие от городской суеты) *режим питания, нагрузки и отдыха; здоровая диета*. В целом, мы приходим к выводу, что для рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно – эмоциональную сферу. Именно их комплексное воздействие, где умеренные мускульные усилия сочетаются с нервной «разрядкой», положительными эмоциями, закаливающим эффектом природных источников здоровья - составляют оздоровительную эффективность рекреационного туризма, о которой мы ведём речь.

1. Смена обстановки
2. Туристский сервис
3. Режим питания, нагрузки отдыха
4. Природные рекреационные ресурсы
5. Мышечная активность (тренировка)
6. Оздоровление

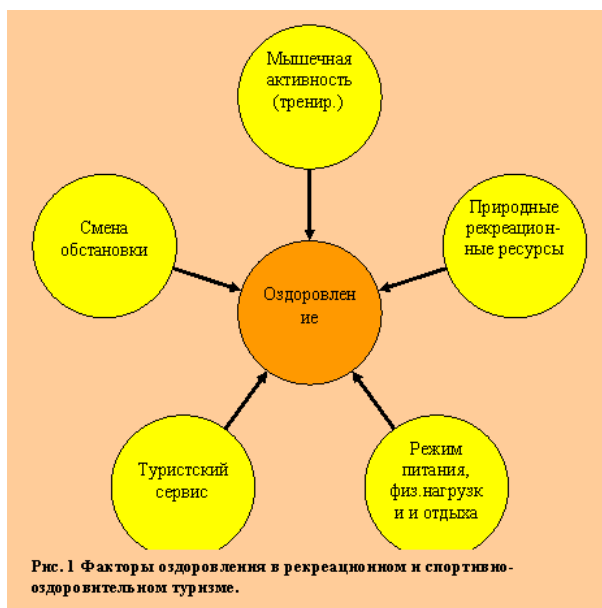


Рис. 1 Факторы оздоровления в рекреационном и спортивно-оздоровительном туризме.

Под определением «рекреационный» туризм скрывается разнообразие средств и форм туристской деятельности, направленных на достижение целей рекреации. Среди этого разнообразия нам опять приходится «выбирать» те из них, которые составляют предмет нашего курса «Туризм». Вновь попытаемся классифицировать, на этот раз один из сегментов туристской деятельности (рекреационный туризм) и определить те его разновидности, которые наиболее значимы с точки зрения оздоровительной физической культуры.

### **Как можно классифицировать рекреационную туристскую деятельность?**

Как и в случае классификации туристской деятельности в целом, попытаемся определить наиболее значимые основания классификации. Остановимся на двух из ранее названных: доминирующая цель туристского мероприятия и уровень физической активности участников мероприятий. Классификация на основании цели позволит нам создать систему рекреационной туристской деятельности, отражающую суть, функции конкретных туристских мероприятий. Классификация, основанная на уровне физической активности участников, позволит выделить мероприятия с максимальной оздоравливающей эффективностью и чётко ограничить предмет нашего изучения. Исходя из «узких» целей и задач рекреационных туристских мероприятий («широкая «цель, ясна – рекреация участников») выделим в подсистеме рекреационного туризма виды туристской деятельности. Не претендуя на истину в последней инстанции, назовём четыре таких вида: *рекреационно - развлекательный (релаксационный) туризм, рекреационно-оздоровительный туризм, рекреационно – познавательный и рекреационно - спортивный туризм.* (Рис.2). Рекреационно – развлекательный и рекреационно – оздоровительный (в том числе реабилитационный) туризм – это собственно рекреационный туризм. Здесь доминирует одна главная цель - полноценный отдых и оздоровление туристов. В случае *рекреационно - развлекательного* туризма туристы «удаляются» из привычной, надоевшей действительности и «погружаются» в новый яркий природный контекст, обладающий значимым рекреационным потенциалом и несущий яркие впечатления, приключения. Пример (одна из форм) такого мероприятия – поездка на морской курорт с целью пляжного отдыха нами комментировался ранее (здесь и *иная* действительность; и оздоровительные ресурсы в виде моря, солнца, фруктов; и стандартный «пакет» развлечений, начиная от собственного «обугливания» на пляже и заканчивая созерцанием восточных красавиц, исполняющих танец живота). В случае рекреационно - оздоровительного туризма в туристских мероприятиях целенаправленно используются некие оздоровительные технологии; акцент при планировании делается именно на укрепление здоровья туристов. Для *реабилитационного* туризма (форма – поездка на санаторно - курортный отдых) характерны технологии, позволяющие вернуть состояние здоровья к статусу, характерному для человека до заболевания. К таким технологиям относятся дозированные прогулки в природной среде, особое диетическое питание, употребление лечебных минеральных вод и пр. Для собственного *оздоровительного* туризма ( форма – оздоровительный поход

выходного дня) характерны технологии, позволяющие сохранить и даже улучшить состояние здоровья участников. К таким технологиям, прежде всего, относится дозированная физическая нагрузка в природной среде, процедуры закаливания и пр.

*Рекреационно - познавательный* туризм на графической модели туристской деятельности лежит в области взаимодействующих подсистем рекреационного и познавательного туризма. К данной разновидности рекреационного туризма отнесём туристские мероприятия с двумя доминирующими целями: отдых и приобретение новых (для себя) знаний. Следовательно, в этом разделе рекреационного туризма «лежат» любые рекреационные туристские путешествия, где планируется некая экскурсионная программа. Разумеется, и экологические походы, с явным познавательным мотивом, отнесём к этому разделу туристской деятельности. К *рекреационно - спортивному* туризму отнесём все рекреационные туристских мероприятия, где для полноценного отдыха и оздоровления участников активно используются технологии различных видов спорта (горнолыжного, подводного плавания, бега, лыжных гонок и пр.) В таких мероприятиях, кроме мотива полноценного отдыха, у участников явно прослеживается мотив личного спортивного совершенствования, (желание улучшить технику катания на лыжах, технику ориентирования на местности, технику сплава на плотах и байдарках и т.д.), присутствует спортивный азарт.

Кроме классификации, основанной на содержании, цели туристских мероприятий, специалистам в области физической культуры, весьма важна и классификация туристской деятельности с точки зрения *уровня двигательной активности* её участников. Как указывалось нами ранее, в туристской деятельности, можно с определённым допущением, выделить «*активные*» и «*пассивные*» формы туристских мероприятий. Формами пассивного отдыха являются, упомянутые выше путешествия с исключительно пляжно купальными целями, где уровень двигательной активности минимален, а оздоровление происходит за счёт рекреационных ресурсов мета отдыха и психологической разрядки (смена рабочей обстановки на «рай под пальмами»). Пассивным, с минимумом двигательной активности, можно назвать и санаторный (реабилитационный) отдых «на лечебных водах». Относительно «пассивной» формой рекреационно – познавательного туризма является, так называемый, сельский туризм (агротуризм). Сельский туризм - жизнь и отдых в деревенском доме, с питанием экологически чистыми продуктами, просыпанием под крик петуха, рыбалкой, баней, льняными простынями и запахом навоза. Это туризм, направленный на познание сельского быта, фольклора, ремесел, промыслов, окружающей природы. Туризм с налётом романтики «возвращающий» туриста на время городской шумной и суетной среды к с сельским исконно-посконным «корням».

Но для нас с Вами должно быть аксиомой, *что туризм активного отдыха и оздоровления, более эффективен для целей физической, эмоциональной, интеллектуальной рекреации, чем туризм пассивного отдыха.*

Активные формы туризма, обеспечивают дозированную по объёму и интенсивности физическую нагрузку для участников туристских мероприятий, что является важнейшим фактором их полноценного отдыха и эффективного оздоровления. Примером активных форм рекреационно - развлекательных туристских мероприятий является лидер по популярности и престижу в туристско-развлекательном бизнесе – особая форма корпоративного отдыха на природе т.н. «team building» (тренинг по командообразованию, и его особенно близкая к технике разума форма – верёвочные курсы). В данном случае команды, сформированные по производственному принципу (команды коллег), соревнуются в преодолении естественных и искусственных препятствий, выполнении неких «подвижных» конкурсных заданий, применяя при этом, в том числе, технику туризма. Условия игры (а это именно игра, а не спорт) требуют определенной ловкости, выносливости, интеллекта и, что непременно, взаимовыручки, взаимопомощи в процессе коллективных действий. Принцип «командообразования» в процессе проведения верёвочных курсов удачно сформулирован Еленой Богатырёвой (2004). «Психологическая основа тренинга заключается в том, что вырванный из привычной обстановки, человек реже возвращается к стереотипам поведения, мышления, сложившимся в ней. В иной обстановке возникает необходимость действовать по-другому, человек учится не только делать, но и воспринимать, анализировать ситуацию по-новому. Эмоциональный подъем, наложенный на необходимость действовать сообща, закладывает новый принцип работы – в команде, создаёт предпосылки для доверия к членам коллектива в рабочих условиях».

Несомненно, активной формой рекреационно-оздоровительного туризма является оздоровительный поход выходного дня или многодневный оздоровительный поход. В данном случае само путешествие по району, обладающему рекреационными ресурсами (лес, чистый воздух, чистые водоемы, красивые ландшафты), с использованием нормированных оздоровительных физических нагрузок является технологией отдыха и укрепления здоровья. Ярким примером активных форм рекреационно-познавательного туризма являются экологические туристских походы по «диким» чистым территориям, с максимально бережным отношением к данным территориям, с познавательными экскурсиями по экологической тропе. И, наконец, отметим, что все рекреационно- спортивные туристские мероприятия, где с целью отдыха и оздоровления используются технологии видов спорта, относятся исключительно к «активному» туризму. На примерах отдыха с включением в туристский пакет услуг подводного плавания, катания на водных велосипедах и мотоциклах, катания на горных лыжах, сплава на надувных плотках по горным рекам (рафтинг), спортивных игр мы остановились ранее.

Мы должны давать себе отчет, что представленная выше классификация рекреационного туризма вряд ли совершенна. Если задуматься, то мы не сможем определить чётких «границ» между выделенными нами таксонами. Скажем тот же рафтинг, который мы отнесли к рекреационно – спортивному туризму (используются технологии водного туризма и гребного слалома) по своим целям является рекреационно- развлекательным мероприятием.



Агротуризм, с использованием экологических экскурсий (туристских прогулок) плавно перейдёт из разряда «пассивный» в разряд «активный» и т.д. Тем не менее, мы полагаем, что представленная классификация поможет нам «позиционировать свои притязания» (определить предмет изучения в сфере рекреационного туризма) и приобрести практические умения и навыки в данной, ограниченной рамками активного туризма, области знаний.

***Какие основные признаки присущи активным формам рекреационных туристских мероприятий?***

Предметом нашего изучения являются исключительно *формы активного рекреационного туризма в рамках физической рекреации, с определёнными ограничениями по физическим нагрузкам (с дозированными оздоровительными физическими нагрузками)*. На основании выше изложенного материала можно сформулировать следующие основные признаки, присущие активным формам рекреационного туризма.

- При осуществлении мероприятия используются средства активного туризма (прогулка, поход, соревнования)

- При осуществлении мероприятия используются технологии видов спорта (горнолыжного, водного слалом, подводного плавания, конного спорта, игровых видов спорта и т.д.)

- Мероприятия, тем самым, *основаны* на использовании двигательной активности участников или их двигательная активность составляет *существенную часть* программы.

- Мероприятия, за редким исключением, включает культурно-познавательные аспекты и содержат интеллектуальные и эмоциональные компоненты.

- Носят преимущественно развлекательный (гедонистический) характер.

- Осуществляются в природных условиях.

- Имеют определённую научно-методическую базу (по Рыжкину, 2001 с дополнениями)

**Мисюков Владимир Владимирович**

инструктор - методист по лечебной физической культуре,  
аспирант Ставропольского государственного университета,  
г. Ставрополь

**РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Популяризации рукопашного боя и спорта среди учащихся обусловлена современными тенденциями молодёжи защитить себя и своих близких от сложных постоянно изменяющихся условий жизнедеятельности: роста преступности, агрессивности в окружающей действительности. Рукопашный бой совершенствует умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно

принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска отмечают учёные [2,4]. Этот вид спорта является эффективным средством всестороннего и гармоничного развития личности, способствует моральной и волевой подготовке подростков и юношей.

Рукопашный бой - это сложный в координационном отношении вид единоборств, включающий в себя различные технико-тактические элементы из практики бокса и видов спортивной борьбы. По статистическим данным занятия рукопашным боем вызывают интерес у 45 % учащихся, и из них побуждают к двигательной активности 23 % подростков, являются сферой общения 17 % , формой проведения досуга 15%.

Спортсмены, тренируясь в коллективе, соревнуясь с соперниками, обогащаются опытом человеческого общения, учатся адаптироваться в сложных ситуациях.

Воспитываются и культивируются такие качества личности как целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Принятие решения в бою и его реализация сопровождаются большими волевыми усилиями и требуют высокоразвитых волевых качеств. Осуществление своих тактических намерений требует целеустремленности, активности и настойчивости: быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и контратаке требует решительности и инициативности, противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей – активности, вызов на атаку и последующая контратака - смелости.

Согласно исследованиям учёных [1,3] существуют определённые методы развития личностных качеств:

- организация специальных тренировочных занятий ориентированных на гуманный облик спортсмена;
- проведение совместных занятий слабо подготовленных рукопашников с более сильными, делая акцент на подражание;
- постановка специфических тренировочных задач, направленных на проявление морально-волевых качеств.

Наиболее часто используются: проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными 60 % тренеров и постановка конкретных тренировочных задач 10-15 % тренеров.

Особое место в тренировочном процессе отводится психомоторной тренировке, основанной на визуализации положительного и отрицательного образа спортсмена, представлении технической и тактической подготовки, ошибок при выполнении упражнений и другое.

Теоретический аспект включает знания о здоровом образе жизни, приёмах страховки, первой помощи при травмах. Развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п. осуществляется воспитание при выполнении спарринга, упражнений с отягощением). Таким образом, рукопашный бой является средством социальной адаптации и развития его личности в современных условиях.

### *Литература*

5. Чедов К.В., Фонарев Д.В. Изучение гармоничности физического развития школьников, занимающихся по направлению спортивно ориентированным физическим воспитанием // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Сборник материалов Всероссийской научно- методической конференции (г. Чайковский, 5-7 апреля 2004 г.). Чайковский: ЧГИФК, 2004. - С. 99-102.

6. Чедов К.В. Мониторинг физического состояния школьников занимающихся по инновационной педагогической технологии «спортизированное физическое воспитание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 5. - С. 48-50.

7. Арутюнов Е.Г. Изучайте приемы рукопашного боя. – Пятигорск: РИА «Книга», 1992. – 43 с.

8. Федоров А.И., Шарманова С.Б. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты // Теория и практика физической культуры, 1997, № 9. – С. 17-18

### **Кетриш Евгения Валерьевна**

старший преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Смена образовательной парадигмы в России, направленность её на лично-ориентированное обучение; инновационные изменения в педагогической теории и практике; обогащение содержания образования новыми процессуальными умениями, развитие способностей оперирования информацией, творческим решением проблем с акцентом на индивидуализацию образовательных программ и личных образовательных маршрутов ставят принципиально новые задачи перед современной школой, которые успешно решаются инновационными образовательными учреждениями (школа полного дня, школа здоровья, кадетская школа, школа с углубленным изучением отдельных предметов и т.д.). Инновационный характер физкультурно-спортивного образования становится важным механизмом положительного влияния на подрастающее поколение в конкуренции с другими социальными институтами. Образование, в том числе и по физической культуре, в новой форме создает профессиональное ядро карьеры в течение жизни человека. Современная действительность диктует острую необходимость освоения в педагогической практике новых способов стимулирования самопознания, самоопределения и самореализации школьников, формирования культуры, духовного и физического здоровья

подрастающего поколения, что позволит каждому в отдельности ученику определить свой путь развития и профессиональной деятельности [4].

В настоящее время каждая школа стоит перед выбором дальнейшего пути развития в связи с модернизацией системы образования. Старшая ступень общеобразовательной школы в процессе модернизации образования подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Социально-педагогическая суть этих изменений заключается в обеспечении наибольшей личностной направленности и вариативности образования, его дифференциации и индивидуализации. Эти изменения являются ответом на требования современного общества максимально раскрыть индивидуальные способности, дарования человека и сформировать на этой основе профессионально и социально компетентную, мобильную личность, умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность.

Одним из направлений инновации образовательной деятельности школы является введение профильного обучения, которое следует рассматривать как условие многоуровневой системы непрерывного образования.

Поскольку выбор предполагает ряд вариантов, то переход к профильности – это, прежде всего, расширение свободы, вариативности школьного образования. В отличие же от углубленного изучения отдельных предметов профильное обучение позволяет школьникам изучать не один, а группу предметов, друг друга поддерживающих, взаимодополняющих.

Исследования показали, что выбор профиля обучения в 10-11-х классах чаще всего зависит от профессиональных предпочтений и интересов старшеклассников. Однако в абсолютном большинстве случаев школьники отождествляют любимый предмет и область профессиональной деятельности. Данный факт требует организации длительной профориентационной работы, которая была бы включена в процесс обучения по базовым школьным дисциплинам и обеспечивала формирование профессиональной мотивации.

Интересы, склонности, способности и мотивы учащихся находятся в динамическом единстве, взаимно поддерживают и подкрепляют друг друга. Эта связь особенно проявляется в различных видах деятельности. Интерес побуждает заниматься определенной деятельностью, то есть выступает в качестве мотива, а в процессе этой деятельности совершенствуются способности. Устойчивый интерес учащихся к предмету может оказать большое влияние на выбор профессии, с другой стороны, стабильный интерес к профессии может положительно влиять на развитие познавательного интереса к школьной дисциплине. Однако существующее сегодня стремление учащихся к профилизации образования далеко не всегда ориентировано на получение профессии. Часто желание родителей и детей попасть в конкретную профильную школу определяется общественным мнением, сложившимся рейтингом каких-нибудь видов деятельности и соответствующих им профессий, что подчас не соответствует реальным общественным потребностям.

Прежде всего, важно понять, что такое профильное обучение. Это система специализированной подготовки старшеклассников, направленная на то, чтобы сделать процесс их обучения на последней ступени общеобразовательной школы более индивидуализированным, отвечающим реальным запросам и ориентациям, способная обеспечить осознанный выбор школьниками своей профессиональной деятельности. Задачи профилизации – создать такие условия в школах, чтобы каждый ученик нашёл себя, понял, к какой сфере деятельности он склонен и наиболее способен.

Введение профилизации решит ещё одну задачу – обеспечит преемственность старшей ступени школы с учреждениями начального, среднего и высшего профессионального образования, подготовит выпускников к поступлению в эти учебные заведения. Профиль как раз и задаёт определённую сферу деятельности, соответствующую индивидуальным склонностям подростка.

Профессиональная ориентация, как форма становления субъекта деятельности, влияет на все уровни самосознания. Профессиональное самосознание является одним из важнейших компонентов самосознания человека, как субъекта деятельности.

По мнению А.К. Марковой профессиональное самосознание включает:

- осознание человеком норм, правил, моделей своей профессии, как эталонов для осознания своих качеств;
- осознание этих качеств у других людей, сравнение себя с неким абстрактом или конкретным коллегой;
- учет оценки себя как профессионала со стороны коллег;
- самооценивание человеком своих отдельных сторон – понимание себя, своего профессионального поведения, а также эмоциональное отношение и оценивание себя;
- положительное оценивание себя в целом, определение своих положительных качеств, перспектив, что приводит к позитивной “Я-концепции”.

У профессионала, обладающего таким уровнем самосознания, повышается уверенность в себе, удовлетворенность своей профессией, возрастает стремление к самореализации.

При этом, как указывает А.К.Маркова, в процессе профессионализации меняется и профессиональное самосознание. Оно расширяется, меняются сами критерии оценивания своих профессиональных возможностей [3].

На сегодняшний день образование, в том числе и физкультурное, должно способствовать созданию условий для обучения молодого поколения здоровью и подготовке специалистов, способных довести до сознания других потребность в здоровом стиле жизни. Для качественной подготовки специалистов физической культуры и спорта важное значение приобретает совершенствование системы физического воспитания в школе и профильное обучение старшеклассников [2].

Выделение довузовского профильного этапа подготовки специалистов связано с концепцией непрерывного общего и профессионального образования.

Востребованностью этой концепции является появление различных инновационных учебных заведений: гимназий, лицеев, колледжей, спортивных классов и интернатов, в которых решаются вопросы, связанные с ориентацией учащихся и предварительной профильной подготовкой.

Переход к профильному обучению в области физической культуры преследует следующие основные цели:

- создание условий для самореализации и самоутверждения личности для овладения профессией и включения молодого человека в систему непрерывного профессионального образования в области физической культуры в соответствии с его интересами, способностями и возможностями;

- обеспечение углубленного изучения образовательной области «Физическая культура»;

- формирование интереса к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и разработка системы допрофессионального образования учащихся в области физической культуры в рамках профильной дифференциации обучения;

- расширение возможности социализации учащихся; обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием и решение проблем перехода от одной ступени обучения к другой в системе непрерывного образования;

- обеспечение повышения уровня общей физической подготовленности учащихся, внедрение здорового образа жизни;

- внедрение в учебный процесс инновационной технологии обучения, физического воспитания и спортивной подготовки учащихся [1].

Достижение этой цели осуществляется через углубленное изучение образовательной области «Физическая культура» в системе общего среднего образования, индивидуализацию и дифференциацию обучения, обеспечение преемственности общего и профессионального образования.

Особенность профильного обучения в области физической культуры заключается в том, что наряду с идеей воспроизводства физкультурно-педагогических кадров оно решает задачи рационального сочетания образовательной и спортивной деятельности в рамках единого учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса; повышения качества образования и укрепление здоровья школьников средствами физической культуры и спорта.

Такой подход значительно меняет взгляд и на проблему преемственности общего и профессионального образования, открывает новые аспекты и направления ее решения. В частности, во многом сближаются цели общего и профессионального образования в области физической культуры [4].

#### *Литература*

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физ. культуры. 2002, № 3, с. 3-5.

2. Латыпов И.К. Новые подходы к содержанию и организации непрерывного физкультурного образования // Матер. Всеросс. науч-практич. конференции «Современные технологии дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма». Ч 1 М.- 2002, с. 2-5

3. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996г.

4. Назарова Н.Н. Физкультурно-спортивная деятельность подростков в инновационном образовательном учреждении: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Шуя, 2009. – с. 4.

**Быкова Е. В.**

ФГАОУ ВПО РГППУ

Екатеринбургский машиностроительный колледж,

г. Екатеринбург

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Для осуществления процесса учебной деятельности необходимо эффективно использовать современные педагогические технологии. В настоящее время продолжают исследования, направленные на преобразования физической культуры, связанные с повышением активности, расширением состава используемых средств и методов, приемов и способов физического воспитания. В многообразии средств физического воспитания особое место в силу своей универсальности, доступности и эмоциональной привлекательности занимает игровой метод. Многие специалисты отмечают высокий потенциал и богатство возможностей данного метода. Он весьма эффективно и широко используется в дошкольных учреждениях и на уроках начальной школы. Как показывает практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности и на занятиях в колледже.

Существует множество определений игрового метода. По нашему мнению, игровой метод – это способ организации двигательной деятельности на основе содержания, условий и правил игры.

Основными преимуществами использования игрового метода является следующее:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков; в случае же педагогической необходимости с помощью игровых технологий можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию самостоятельности, инициативы, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательность, дисциплинированность, волю.

Игровой метод чаще используется в так называемых «игровых» разделах учебной программы по физической культуре и меньше на занятиях гимнастики, легкой атлетики, лыжах (там, где присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, которые уменьшают интерес студентов к занятиям.) Необходимо изменить данное положение и использовать игровые технологии во всех разделах учебной программы с учетом решаемых педагогических задач.

Для поддержания активного интереса студентов к занятиям физической культурой необходимо использовать инновационные технологии в максимальной степени способствующие эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности. Игровой метод прекрасно справляется с данной задачей.

Использование данного метода позволяет легко и успешно овладевать техникой (элементами техники) физических упражнений, особенно на этапе совершенствования; расширять двигательные возможности, активно развивать физические и морально-волевые качества, а главное – формировать интерес студентов к занятиям физической культурой.

**Косякова М.П., Нохрина Ю.С.**  
**Терешкин Анатолий Федорович**  
**кандидат биологических наук, доцент**  
Российский государственный профессионально –  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ**

Испытуемыми являются студентки 4 курса специальности физическая культура в количестве 34 человек.

В качестве функциональной нагрузки использовалась проба Летунова-Черняева, в основе которой лежит определение направленности и степени выраженности сдвигов базовых гемодинамических показателей ЧСС и АД под влиянием физических нагрузок различной направленности, а так же скорости их после рабочего восстановления. У обследуемого в состоянии покоя (после 5 мин пребывания в положении сидя в расслабленном состоянии) измеряют (до получения стабильных цифр) показатели ЧСС и АД, полученные при этом значения принимают за 100%. Затем ему предлагают выполнить три стандартные нагрузки:

1-я нагрузка - 20 приседаний за 30 с;



2-я нагрузка - в течение 15 с бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра;

3-я нагрузка - в течение 3 мин бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин.

Интервал отдыха между 1-й и 2-й нагрузками - 3 мин, между 2-й и 3-й нагрузками - 4 мин; фиксированное время восстановления после 3-й нагрузки - 5 мин. В указанные промежутки времени ежеминутно у обследуемого в состоянии сидя определяют ЧСС (первые 10 с каждой минуты) и АД (с 15 по 45 с каждой минуты).

Испытуемые были условно разделены на две группы применительно к виду спорта (циклические и ситуационные). В группе студентов тренирующихся в циклических видах спорта выявлены следующие результаты реакций ССС на функциональную пробу: семь человек с нормотоническим типом реакции, один ступенчатый, два гипотонический. Ступенчатый тип реакции отражает функциональную неполноценность регуляторной системы кровообращения, поэтому оценивается как неблагоприятный и регистрируется, как правило, после скоростных нагрузок. Гипотонический тип реакции характеризуется усиленным кровообращением при нагрузке больше за счет учащения сердечных сокращений, а не увеличения систолического объема, что нерационально для сердца и считается наиболее неблагоприятным.

В группе студентов, тренирующихся в ситуационных видах спорта выявлены следующие результаты реакций ССС на функциональную пробу: десять человек с нормотоническим типом реакции, десять со ступенчатым и два с гипертоническим типом реакции. Гипертонический тип реакции свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов, обуславливающих снижение экономичности функционирования сердца. Он наблюдается при хроническом перенапряжении ЦНС и сердечно - сосудистой системы, оценивается как неудовлетворительный.

Таким образом, в ситуационных видах спорта, где преобладают скоростные и скоростно-силовые нагрузки, выявлено большее количество студентов со ступенчатым типом реакции сердечно - сосудистой системы, чем циклических видах спорта, им предложено уменьшить объем скоростных нагрузок. Студентам с гипотоническим и гипертоническим типом реакции сердечно - сосудистой системы рекомендована медицинская коррекция.

Испытуемые с нормотоническим типом реакции сердечно - сосудистой системы (наиболее благоприятным) могут продолжать тренироваться и выступать в соревнованиях.

# **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ**

Материалы  
международной научно-практической конференции  
28 февраля 2012 г., Екатеринбург

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Гурьев

Подписано в печать 20.02.2012 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Усл печ. 10,7 л.. Уч.-изд. 10,0 л. Тираж 100 экз. Заказ № 3542.  
ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический  
университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

---