



Министерство
образования
и молодежи
политики ЧР



ЧГПУ

им. И.Я. Яковлева



Факультет
физической
культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Материалы
IV международной
научно-практической
конференции*

*Чебоксары,
11 декабря 2014 года*

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
IV международной научно-практической конференции

(11 декабря 2014 г.)

Чебоксары 2014

УДК 796
ББК 75.1
А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 1193 с.
Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №4 от 28.11.2014).

В сборнике представлены материалы Республиканской заочной интернет-конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социологические и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

Редколлегия:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета **В. Н. Пристинский**, Славянск, Украина.

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета физической культуры **В. Н. Кряж**, Минск, Беларусь.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **В. А. Бурцев**, Казань, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2014
© ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2014

АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО, РЕГИОНАЛЬНОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е. А. Антипова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия
volder1968@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования, в которых раскрывается содержание организации управления физкультурно-спортивной деятельностью на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Законодательством предусмотрено и на практике осуществляется тесное взаимодействие между федеральным, региональным и муниципальным уровнями власти, а в вопросах осуществления физкультурно-спортивной деятельности такое взаимодействие принимает актуальный характер, так как без подобного взаимодействия право личности на занятие физической культурой и спортом не будет в полной мере реализовано.

Введение. Конституция Российской Федерации 1993 года по-новому оформила государственное управление в стране, а также провозгласила местное самоуправление. Выбрана такая форма политико-территориального устройства, в которой высшие территориальные единицы представляют собой «государствоподобные образования» – субъекты Федерации.

В этой связи, несмотря на принцип единства власти, произошло ее разделение между Федерацией, ее субъектами и местным самоуправлением. Таким образом, субъекты Федерации и муниципалитеты получили возможность самостоятельно решать ряд вопросов.

Первой задачей нашего теоретического исследования является раскрытие содержания организации управления физкуль-

турно-спортивной деятельностью на федеральном уровне. Законодательство Российской Федерации содержит несколько принципов взаимоотношения между Федерацией и ее субъектами. Весьма важным из них является принцип разграничения предметов ведения и полномочий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти субъектов Российской Федерации. Выделяются три вида полномочий: компетенция Российской Федерации, совместное ведение и ведение субъектов Российской Федерации.

Согласно пункту «е» части 1 статьи 72 Конституции Российской Федерации вопросы физической культуры относятся к совместному ведению Российской Федерации и субъектов Российской Федерации. Таким образом, предполагается, что и на федеральные, и на региональные власти возлагается ответственность за развитие физической культуры, и они в равной степени принимают участие в реализации политики в данной сфере. Конкретизировать положения Конституции Российской Федерации по разграничению полномочий между Федерацией и субъектами Федерации призван Федеральный закон от 6 октября 1999 года «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» (далее - Закон) [8].

Согласно части 4 статьи 1 Закона полномочия органов государственной власти субъекта Российской Федерации устанавливаются также другими федеральными законами. Таким актом, разграничивающим полномочия в сфере физической культуры и спорта, является Федеральный закон 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) [9].

Учитывая все изложенное нами относительно причин, затрудняющих реализацию Федерального закона, можно констатировать, что в настоящее время более адекватным в деятельности федерального органа исполнительной власти в области физической культуры является постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 «Об утверждении положения о Министерстве спорта Российской Федерации» [3].

В данном постановлении определяются полномочия Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) [3], которое является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также правоприменительные функции и функции по контролю и надзору в сфере физической культуры и спорта. Министерство спорта Российской Федерации руководствуется в своей деятельности Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации.

Министерство спорта Российской Федерации осуществляет свою деятельность во взаимодействии с другими федеральными

органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными объединениями и иными организациями.

Начиная с 1991 года, специальный федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры реорганизовывался 14 раз. К этому этапу относится также лишение самостоятельности и вхождение федерального органа в систему здравоохранения. Кроме того, руководство страны иногда наделяло федеральный орган по вопросам физической культуры функцией по развитию туризма в Российской Федерации [2]. В ноябре 2004 года было образовано самостоятельное Федеральное агентство по физической культуре и спорту [4], которое перестало подчиняться Минздравсоцразвития России, а также было надделено нормотворческой функцией. Таким образом, Росспорт получил возможность обращаться с инициативами непосредственно в Правительство Российской Федерации, но в 2008 г. Росспорт был упразднен и его функции были переданы Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. 21 мая 2012 года Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации указом Президента Российской Федерации преобразовано в Министерство спорта Российской Федерации, при этом функции по выработке государственной политики в области туризма переданы Министерству культуры Российской Федерации, а функции по разработке молодежной политики — Министерству образования и науки Российской Федерации.

Помимо Министерства спорта Российской Федерации на федеральном уровне действует Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Он был создан в 2002 году в

качестве консультативного органа при Президенте Российской Федерации [5] и преобразован в 2012 г. Указом Президента [6]. Его целью является информирование главы государства о положении дел в сфере физической культуры, обеспечения его взаимодействия с физкультурно-спортивными объединениями, физкультурными, спортивными организациями и деятелями физической культуры и спорта, выработки предложений Президенту Российской Федерации по актуальным вопросам государственной политики в области физической культуры.

Второй задачей нашего теоретического исследования является раскрытие содержания организации управления физкультурно-спортивной деятельностью *на региональном уровне*. В соответствии с принципом федерализма и также с тем, что вопросы физической культуры относятся к совместному ведению Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, в субъектах созданы свои органы управления физической культурой.

Названия и содержание полномочий органов управления физической культурой варьируются и зависят от субъекта Российской Федерации, например, министерства, комитеты, департаменты, управления, агентства.

Кроме развития физической культуры, на органы управления возлагаются вопросы образования (Департамент образования, науки, культуры и спорта Красноярского края), вопросы развития туризма (Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики [1], Министерство по физической культуре, спорту и туризму Свердловской области), проведение информационной политики (Департамент культуры, молодежи, спорта, туризма и информационной политики Чукотского автономного округа).

Независимо от названия органов субъектов Российской Федерации их общие полномочия как органов управления физической культурой определены вышеназванными федеральными законами, а именно:

- Федеральным законом от 6 октября 1999 года № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [8] и Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [9]. Заключаются они в следующем:
- разработка и реализация программ развития физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации;
- разработка календарных планов физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий массового характера, проводимых на территории субъекта, также проведение официальных региональных и межмуниципальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- обеспечение подготовки спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- организация и осуществление региональных и межмуниципальных программ и проектов в области физической культуры;
- обеспечение государственных гарантий прав граждан на получение общедоступного и дополни-

тельного образования в общеобразовательных учреждениях путем выделения субвенций местным бюджетам.

Пункт 4 статьи 1 Федерального закона «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» говорит, что полномочия органов государственной власти субъекта Российской Федерации могут быть установлены не только федеральными законами, но и законами субъекта Российской Федерации. Поэтому, помимо общих для всех субъектов Российской Федерации полномочий, предусмотренных федеральным законодательством, сами субъекты определяют полномочия органов исполнительной власти в области физической культуры. Например, Закон Республики Татарстан «О физической культуре и спорте» содержит полномочие по установлению порядка аккредитации физкультурно-спортивных объединений регионального уровня. Закон Ленинградской области «О физической культуре и спорте» говорит о полномочии по лицензированию деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Третьей задачей нашего теоретического исследования является раскрытие содержания организации управления физкультурно-спортивной деятельностью *на муниципальном уровне*. Реализация права личности на занятие физической культурой и спортом в любой стране начинается с первичного звена - с муниципального уровня. Именно на муниципалитеты, как наиболее близкие к населению органы власти, возлагается формирование тех условий, например, строительство дворовых спортивных площадок, благодаря которым молодежь, а также и остальные группы граждан вовлекаются в физкультурно-спортивную деятельность.

В Российской Федерации муниципалитеты, несмотря на свою независимость от органов государственной власти, принимают активное участие в реализации политики государства.

В Российской Федерации местное самоуправление имеет двухуровневую структуру. Нижестоящим звеном в этой структуре является уровень сельских поселений и города. Следующим звеном выступает муниципальный район, в который входит несколько поселений и территория между ними. При этом согласно законодательству поселения обладают своей собственностью, бюджетом, издают нормативно-правовые акты по вопросам своей компетенции.

На поселения возлагаются полномочия: по обеспечению условий для развития на территории поселения физической культуры и массового спорта, по организации проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий поселения (пункт 14 статьи 14 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации») [7]; по созданию условий для массового отдыха жителей поселения и организации обустройства мест массового отдыха населения (пункт 15 статьи 14), кроме этого устанавливается полномочие по созданию условий для организации досуга и обеспечению жителей поселения услугами организаций культуры (пункт 12 статьи 14). На поселения также возлагаются обязанности по организации и осуществлению мероприятий по работе с детьми и молодежью в поселении (пункт 30 статьи 14). Все перечисленные нами полномочия поселений в области физической культуры направлены на регулирование деятельности коллективов физической культуры и спортивных клубов предприятий и организаций, проведение физкультурно-спортивных мероприятий.

турной работы по месту жительства, созданию и эффективному использованию объектов рекреации и спортивных сооружений.

Сходными по содержанию являются вопросы местного значения городского округа, кроме того, дополнительно появляются полномочия по организации предоставления дополнительного образования (пункт 13 статьи 16 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации») [7].

Муниципальный район, несмотря на размежевание, продолжает выполнять «координирующую роль» в отношении поселений. Подобная ситуация связана с тем, что до принятия в 2003 году Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» не было разделения на муниципальные районы и поселения как самостоятельные единицы местного самоуправления. Руководство осуществлялось из районного центра. Поэтому все ресурсы главным образом были сосредоточены в районе. Именно этим и объясняется тот факт, что практически все основные спортивные сооружения находятся в городе районного значения (например, стадионы, бассейны, ледовые дворцы и т.д.). Исключительно на районном уровне проводились спортивные соревнования, например, среди школ района.

В настоящее время законодательство закрепляет за муниципальными районами практически схожую функцию с функцией поселений - обеспечение условий для развития на территории муниципального района физической культуры и массового спорта, организацию проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий муниципального района (пункт 26 статьи 15 Федерального

закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»).

Наряду с уже существующим имуществом возник вопрос о возможности создавать и распоряжаться имуществом, которое необходимо для осуществления полномочий. В этих целях в соответствующих федеральных законах о разграничении полномочий между Российской Федерацией, субъектами Российской Федерации и местным самоуправлением наряду с полномочиями предоставлена возможность иметь имущество, необходимое для осуществления данных полномочий. Например, пункт «с» части 2 статьи 26.11 Федерального закона «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», в котором говорится, что субъекту Российской Федерации разрешается иметь имущество, необходимое для реализации межмуниципальных программ в области физической культуры. Аналогичное положение об имуществе имеется в Федеральном законе «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и касается поселений, городских округов и муниципальных районов (статья 50).

Таким образом, несмотря на принцип единства власти, произошло ее разделение между Федерацией, ее субъектами и местным самоуправлением, которые получили возможность самостоятельно решать ряд вопросов.

Законодательством предусмотрено и на практике осуществляется тесное взаимодействие между федеральным, региональным и муниципальным уровнями власти, а в вопросах осуществления физкультурно-спортивной деятельности такое взаимодействие принимает актуальный характер,

так как без подобного взаимодействия право личности на занятие физической культурой и спортом не будет в полной мере реализовано.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Чувашской Республики от 27.06.2008 N 31 (ред. от 27.03.2012) "О физической культуре и спорте" (принят ГС ЧР 17.06.2008) (с изм. и доп., вступающими в силу с 01.07.2012).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 27 апреля 1995 года № 427 «Об утверждении Положения о Государственном комитете Российской Федерации по физической культуре и туризму» // СЗ РФ 1995. – № 18. – С.16-87.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 октября 1999 года № 1128 «Вопросы Министерства Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму» // СЗ РФ 1999. – № 42. – С.50-39.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 июня 2004 года № 326 «О Федеральном агентстве по физической культуре, спорту и туризму» // СЗ РФ 19. 07. 2004. – № 29 – С.30-48
5. Указ Президента Российской Федерации от 14 августа 2002 года № 895 «О Совете при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту» // СЗ РФ 19. 08. 2002. – №33. – С. 31-97.
6. Указ «О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» от 28 июля 2012 г. N 1058.
7. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» (Закон о МСУ) от 06.10.2003 N 131-ФЗ.
8. Федеральный закон от 6 октября 1999 г. N 184-ФЗ "Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями от 06.12.2011 г.).

ПРИМЕНЕНИЕ ГИДРОШЕЙПИНГА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К. И. Безотечество

Томский государственный педагогический университет

Томск, Россия

swimgalaxy@rambler.ru

Аннотация. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей-инвалидов заставляет оптимизировать учебный процесс и искать новые средства повышения специальной физической работоспособности (СФП) в воде будущих специалистов-гидрореабилитологов. С помощью гидрошейпинга возможно её повышение за счёт увеличения силовой выносливости мышц ног, которые являются мышцами ведущего звена координации.

Актуальность. Для детей с ограничениями возможностями в развитии адаптивное физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций.

Сегодня в России число детей с умственными недостатками и физическими ограничениями ежегодно увеличивается. Их причина - неблагоприятные экономические, социальные, экологические и другие факторы. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами адаптивного физического воспитания, в настоящее время очень актуальна [7].

Одним из направлений адаптивного физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями является **гидрореабилитация (ГР)**. Ею занимаются специалисты-гидрореабилитологи, владеющие средствами и приемами водной реабилитации, передающие занимающимся опыт, обеспечивающие формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию её духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющих в данный возрастной период [6].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью занятий ГР с детьми с ограниченными возможностями здоровья и подготовкой специалистов по ГР для такой работы с детьми-инвалидами.

Изучение студентами модуля «Гидрореабилитация» учебной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» ведётся на ФФКиС у бакалавров 3-го курса, обучающихся по специальности 034300.62 – направление подготовки – «Физическая культура», профиль подготовки – «Физкультурное образование» и 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Профиль – «Физическая реабилитация» на ОЗО. Учебный план ФФКиС отводит на её изучение всего 36 часов практических занятий. За столь малое количество часов очень

сложно развить у студентов до необходимого уровня специальную физическую подготовленность (СФП), чтобы они могли на высоком теоретическом, техническом и методическом уровне проводить занятия по ГР в воде с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Для повышения эффективности проведения занятий по гидрореабилитации детей-инвалидов, гидрореабилитолог должен иметь высокий уровень профессиональных знаний, а также владеть рядом специфических умений, навыков и двигательных компетенций: уметь хорошо плавать всеми спортивными и, особенно, прикладными способами; уметь нырять под водой в длину и глубину; задерживать дыхание на 40-60 с, уметь транспортировать ребёнка-инвалида во время занятия в воде, освободиться от захватов и оказывать первую доврачебную помощь [2, 3].

Для повышения уровня профессиональной подготовленности студентов, специальности «Адаптивная физическая культура» (АФК) по ГР учебный процесс был интенсифицирован путём введения в учебные занятия гидрошейпинга, который позволил повысить уровень физической, технической и методической подготовленности студентов.

Объект исследования - учебный процесс по гидрореабилитации, студентов специальности «Адаптивная физическая культура», обучающихся на ФФКиС.

Предмет исследования – планирование занятий по гидрошейпингу у студентов АФК для повышения уровня их специальной физической подготовленности (СФП), для успешной работы по гидрореабилитации детей – инвалидов.

Цель исследования: выявление эффективности включения гидрошейпинга в учеб-

ный процесс по гидрореабилитации, с учётом особенностей организации и планирования занятий.

Гипотеза исследования. Методика обучения ГШ в условиях глубокого бассейна будет педагогически целесообразной и эффективной если:

- обучение плаванию спортивными и прикладными способами сочетать с дифференцированной программой физической подготовки средствами ГШ;
- процесс обучения плаванию и физической подготовки во время занятий ГШ будет иметь спортивно-ориентированный характер, выражающийся в акцентированном развитии физических качеств и морфологических параметров, значимых для гидрореабилитолога в его профессиональной деятельности.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанной методики в учебном процессе студентов ФФКиС специальности АФК, педагогических и физкультурных вузов и факультетов ФКиС г. Томска и Сибирского Федерального Округа для повышения эффективности подготовки специалистов-гидрореабилитологов, способных на высоком методическом уровне работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья. А также при подготовке тренеров по плаванию, учителей физической культуры школ и преподавателей физического воспитания вузов, которым в своей работе приходится встречаться с детьми-инвалидами [2].

Теоретическая значимость работы заключается в использовании полученных результатов исследования в лекционном

курсе по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» (модуль «Гидрореабилитация») на ФФКиС [2].

Методы исследования:

Анализ научной и учебно-методической литературы. В результате аналитического анализа учебно-методической и научной литературы и более чем 200 сайтов Интернета было установлено, что в настоящее время ГШ используется, в основном, на коммерческой основе, как средство активного отдыха в воде с целью коррекции недостатков фигуры у женщин (в 92% случаев) и в 8% случаев у мужчин для коррекции отстающих физических качеств (Меньшуткина с соавт., 2002). В доступной литературе отсутствуют сведения об использовании гидрошейпинга в учебном процессе студентов вузов с целью формирования специфических прикладных навыков плавания, необходимых для работы с детьми-инвалидами [4, 5].

Хронометрирование занятий проводилось с целью определения оптимального соотношения средств ГШ на занятиях по гидрореабилитации.

Антропометрические методы исследования: динамометрия, спирометрия, пульсометрия, ЖЁЛ, АД, ОГК, рост, вес – проводились для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов и установления влияния занятий ГШ на уровень развития двигательных компетенций.

Педагогические тестирования проводились в начале и по окончании каждого семестра (всего 4) с целью определения влияния занятий гидрошейпингом и плаванием на уровень физической подготовленности и овладения специфическими навыками гидрореабилитации. Занятия по плаванию проводились по традиционной ме-

тодике в соответствии с учебной программой факультета ФКиС. Занятия по ГР проводились по разработанной авторской методике (Б. С. Кыров, К. И. Безотечество, 2012) [3].

Видеосъёмка и визуальные наблюдения учебного процесса занятий ГР детей-инвалидов различных нозологий проводились в плавательных бассейнах Национального университета физической культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге (2009, 2012 и 2013 гг.), на международных конференциях в КНР (2010 г.) и Гонконге (2014 г.), а также в лечебном бассейне «Иркутский» Учебно-спортивного центра водных видов спорта г. Томска (2012-2013 гг.).

Оценка техники плавания студентов специальности АФК, занимающихся ГР детей, осуществлялась квалифицированными экспертами (2 - к.п.н., 2 - доцента, 1 - заслуженный тренер РФ) дифференциально-суммарным методом по методике В. М. Зацiorского (1971). Путём визуального наблюдения и использования специально разработанной шкалы оценивались 5 ведущих технических элементов техники плавания студента - гидропедагога с ребёнком-инвалидом на руках: техника движения рук, техника движения ног, положение тела и головы, транспортировка инвалида, возможность выполнения каких-либо действий в воде с инвалидом на руках. А также способность давать методические указания и замечания во время плавания с ребёнком.

Педагогический эксперимент. В состав экспериментальной группы, входили студенты 3-го курса ФФКиС специальности «АФК». В состав контрольной группы – студенты 3 курса специальности «Физическая

культура». Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа в бассейне ТГПУ «Посейдон» во время учебных занятий по ТФСД и плаванию. В программе ЭГ один час на каждом занятии по ГР отводился занятиям гидрошейпингом. Студенты КГ гидрошейпингом не занимались. С ними проводились занятия по освоению техники спортивных и прикладных способов плавания.

Методика занятий гидрошейпингом. Известно, что качество профессиональной подготовки специалистов любого профиля зависит от степени обоснованности трёх основных составляющих: цели обучения, содержания обучения и принципов организации учебного процесса.

С целью оптимизации процесса обучения и повышения уровня СФП будущих гидрореабилитологов, мы внедрили в учебный процесс занятия гидрошейпингом (ГШ), который на сегодняшний день является одним из современных и интересных (особенно для молодых студентов) направлений аквафитнеса. Структура учебного года представлена в таблице, из которой видна направленность каждого блока или мезоцикла.

1-й мезоцикл или блок (таблица 1), состоящий из 2-х недель, был посвящён этапу начального обучения плаванию (ЭНОП), в котором студенты, в условиях глубокого бассейна, изучали погружение в воду и всплывание, технику правильного дыхания, лежание и скольжение по поверхности воды и под водой, а также знакомились с техникой плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом по учебной программе занятий.

Таблица 1

Структура учебного года

	Ме- сяцы	IX	X	XI	XII	I	III	IV	VI
Микроциклы (недели)	1-2	3-7	8-11	12-14	15-16	17-20	21-27	28-30	31-32
Мезоциклы (блоки)	Общеподго- товительный	Втягиваю- щий	Развиваю- щий	Поддержи- вающий	Контроль- ный	Втягиваю- щий	Развиваю- щий	Поддержи- вающий	Контроль- ный
Инвентарь (средства)	Плавательные доски	Нуллы	Амортизаторы, футы, тормоза	Манжеты, ло- патки, ласты	Тестирование	Нуллы	Амортизаторы, футы, тормоза	Манжеты, ло- патки, ласты	Тестирование
	V (32 часа) 1- 16 недели					VI (32 часа) 17-32 недели			

2-й мезоцикл – «Втягивающий», продолжительностью 5 недель, содержал упражнения для более детального изучения спортивных (кроме баттерфляя) и прикладных способов – брасса на спине и плавание на боку, т.к. именно эти способы, как показали наблюдения за работой гидрореабилитологов, больше всего используются в воде, в работе с инвалидами. Здесь же осваивалась техника работы и плавания с нудлсами, которые также используются во время занятий в воде, как в работе детьми, так и самим гидропедагогом, для обеспечения положительной плавучести тела в воде и для облегчения передвижения с инвалидом на руках.

Были разработаны и включены в занятия комплексы упражнений с нудлсами, направленные на развитие силовой выносливости мышц ног, т.к. выполнение этих упражнений было связано с преодоле-

нием сопротивления, создаваемого нудлсами, что способствовало развитию данного качества. В исследовании было установлено, что мышцы нижних конечностей несут основную нагрузку во время выполнения гребков ногами в воде (зачастую – в вертикальном положении тела) при перемещении в воде с инвалидом на руках, поэтому их можно считать мышцами ведущего звена координации (ВЗК).

3-й мезоцикл – «Развивающий», продолжительностью 4 недели, был посвящён развитию физических качеств, необходимых гидропедагогу, для успешного выполнения поставленных перед ним задач по гидрореабилитации детей-инвалидов с различной нозологией и с учётом того, что занятия могут проводиться не только в бассейне, имеющем мелкую часть, но и в глубоком бассейне. Для этого гидропедагог должен обладать высоким уровнем разви-

тия силовой выносливости мышц ног и статодинамической выносливости мышц рук для эффективного показа, демонстрации, выполнения упражнений и транспортировки инвалида в воде, находясь всё время в безопасном положении.

Для этого использовались упражнения с резиновыми амортизаторами, плавание с тормозами-сопротивлениями, закрепляемыми на поясе. А также упражнения, выполняемые с футами или аквафонами (сопротивлениями, напоминающими по форме сапоги, одетыми на ноги).

4-й мезоцикл – «Поддерживающий», был направлен на дальнейшее закрепление и совершенствование приобретённых двигательных компетенций, поддержание и развитие ведущего физического качества – силовой выносливости с использованием дополнительных отягощений: манжетов весом 1 кг, одеваемых на лучезапястные или голеностопные суставы; лопаток на руки и ласт. На каждом занятии выполнялись задания по транспортировке партнёра и нырянию в длину под водой различными способами.

5-й мезоцикл – «Контрольный», был посвящён оценке уровня двигательной подготовленности, развития физических качеств, освоения специфических двигательных компетенций (способов передвижения гидрореабилитолога в воде) и сдаче зачётных требований и контрольных нормативов.

Результаты и их обсуждение. В результате внедрения в учебный процесс гидрошейпинга нам удалось добиться достоверного увеличения уровня специальной физической подготовленности (СФП) в ЭГ по сравнению с КГ по таким показателям, как: сила тяги в воде за счёт работы одних ног брасом и брасом на спине ($P < 0,05$); время не-

прерывной работы ногами брасом в вертикальном положении ($P < 0,05$), техника ныряния в длину ($P < 0,05$) и техника транспортировки партнёра ($P < 0,05$) - по результатам экспертных оценок, а также по освоению теоретического материала (по результатам тестирований уровня остаточных знаний).

Выводы:

1. Разработанная методика занятий гидрошейпингом со студентами ФФКиС специальности «АФК» может способствовать эффективному повышению уровня СФП будущих гидрореабилитологов, способных решать стоящие перед ними задачи по гидрореабилитации детей-инвалидов с различными нозологиями.
2. Выполнение упражнений в футах, с нудлсами, манжетами, плавание на привязи, плавание в ластах, плавание с тормозами, способствовало более эффективному развитию силовой выносливости мышц ног, которые являются мышцами ведущего звена координации (ВЗК) при транспортировке гидрореабилитологом ребёнка-инвалида.
3. Введение занятий гидрошейпингом в объёме 2-х часов в неделю, в учебный процесс по гидрореабилитации, может способствовать достоверному улучшению показателей СФП будущих студентов - гидрореабилитологов. Это положительно сказывается на их способности более качественно проводить занятия по гидрореабилитации детей школьного возраста с ограничениями в состоянии здоровья в рамках

учебной и производственной практики.

ЛИТЕРАТУРА

10. Безотечество, К.И. Плавание: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры ТГПУ / К.И. Безотечество, Томск: Центр учебно-методической литературы ТГПУ, 2004. – 108с.
11. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие для вузов модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Гриф УМО / К. И. Безотечество; ФГБОУ ВПО ТГПУ. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 156 с.
12. Безотечество, К.И. Критерии оценки специальной физической подготовленности специалиста-гидрореабилитолога / К.И. Безотечество // Плавание – VII. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Материалы международ. науч.- практич. конф. / Под общ. ред. А. В. Петраева. – СПб: Петроград, 2013. – С.122-126.
13. Козлова, Д.В. Преподавание учебной дисциплины «Гидрореабилитация» студентам факультета Адаптивной физической культуры / Д.В.Козлова // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Материалы международ. науч.- практич. конф. / Под общ. ред. А. В. Петраева. – СПб: Плавин, 2005. – 306 с.
14. Меньшуткина, Т.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта / А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев, М.Г. Непочатых. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 117 с.
15. Мосунов, Д.Ф. Гидропедагогика, гидрореабилитация, паралимпийское плавание / Д. Ф. Мосунов, И. К. Яичников, Чжу Хюн Ли // Плавание–III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под ред. А.В. Петраева. – СПб.: Плавин, 2005. – 306 с.
16. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / Под общей ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – Ч. 1-2.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КАК СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С. В. Браташ

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченка

Чернигов, Украина

sebratash@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены теоретические особенности использования специальных физических упражнений в физическом воспитании и спорте. Установлено, что физическое упражнение является одним из основных средств физического воспитания. Поэтому очевидно, что физические упражнения, в отличие от многих других средств физического воспитания, следует признать средствами, прежде всего, целеустремленного влияния на организм человека. Это подтверждается, прежде всего тем, что строение и характеристика представленных физических

упражнений, которые выполняются с определенной целью, возникают и воссоздаются в высших центрах нервной системы в ответ, в основном, на информацию о взаимодействии организма человека с гравитационным полем Земли. Следовательно, можно полностью обоснованно предусматривать возможность осознанной, сознательно управляемой оптимизации гравитационных взаимодействий организма человека путем создания системы специальных физических упражнений. Такие упражнения могут нести существенно-позитивное влияние бесспорно на все системы ор-

ганизма человека, начиная от ее интегральной системы сознания к механизмам автономно-молекулярного уровня регуляции обмена веществ.

Актуальность. В реальной образовательной практике, рассматривая ряд вопросов, относительно здоровьесбережения школьников заметно, что они решаются преимущественно при помощи медицины, тогда как вопрос сохранения здоровья учеников в процессе физического воспитания остается недостаточно реализованным. Проблемой поиска средств, повышения эффективности физического воспитания школьников, занимались ряд авторов (Б. Ашмарин, Ю. Вавилов, А. Матвеев, В. Мищенко, Г. Апанасенко, О. Дубогай, О. Куц, В. Завацкий, Е. Приступа). Важнейшей в повышении качества учебного процесса на уроках физической культуры считается проблема усовершенствования средств физического воспитания, улучшения физического состояния и физической подготовленности школьников. Именно поэтому в решении этого вопроса перспективными являются использования специальных средств, которые моделируют условия гравитационной нагрузки.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования. Физическое упражнение, как основное и специфическое средство физического воспитания может решить большинство важных проблем относительно повышения эффективности системы физического воспитания школьников. Не принимая во внимание то, что вектор физического упражнения непосредственного действия направлен на срез многомерной организации материи тела человека, который принято называть макроуровнем или организменным уровнем, ее спектр непрямого или опосредствованного влияния намного шире.

Основным системообразующим элементом всех без исключения физических упражнений являются двигательные действия. В их основной состав входит достаточно весомый организационно-управленческий компонент – цель или двигательное задание. Именно двигательные действия являются осознанным и осмысленным компонентом двигательной функции.

Организм человека, как каждый другой материальный объект, находится в глобальной мировой системе сил и взаимодействий. Одно из таких взаимодействий – гравитационное, которое формируется благодаря взаимодействию масс разных тел, расположенных по всему пространству Вселенной. К числу таких тел относятся и многочисленные космические тела планеты и все другие тела, в том числе и живые, расположенные в атмосфере нашей планеты. Конечно же, человек, владея определенной массой тела, так же чувствует на себе и в себе гравитационные взаимодействия и взаимодействует таким образом с массами всех других тел на Земле.

Однако известно, что в условиях Земного проживания в жизни человека встречаются такие обстоятельства, при которых гравитационные взаимодействия его организма со средой не остаются постоянными. Действие сил гравитации на него то уменьшается (погружение в воду, полет в космическом корабле на орбите), то увеличивается (прыжки в высоту, взлет сверх звукового истребителя или космического аппарата). Как показала практика, кратковременное изменение условий гравитационных взаимодействий в определенных пределах чаще всего не несет существенных изменений на организм человека. Совсем другое дело, когда в таких условиях организм находится достаточно длительное время. Вопрос о том, какие изменения могут со-

стояться в организме, если гравитационные взаимодействия будут изменяться в течение достаточно длительный период его жизни, считается актуальными в отраслях медицины, физического воспитания и спорта [3, 4].

На данном этапе развития учеными разработанные средства, которые моделируют для человека условия повышенной и сниженной гравитации при выполнении физических упражнений. Одним из таких средств является специальный гипергравитационный костюм – созданный и предложенный А.М. Лапутиным. Он дает возможность в процессе гравитационной тренировки направлено изменять геометрию масс тела с помощью биомеханических стимуляторов. Данный способ основан на использовании утяжелителей для создания дополнительного сопротивления сокращения работающих мышц. Однако масса каждого утяжелителя, что использует спортсмен, естественным образом распределяется между соответствующими мышечными группами.

Это значит, что на каждую группу мышц приходится ровно такой процент утяжелителей, который она обычно чувствует при естественной гравитации, поддерживая в равновесии ту или другую процентную часть массы всего тела. Эти условия можно считать приближенными к гипергравитационным перегрузкам, при которых на тело действуют те же силы притяжения, своим вектором направленные к центру Земли, которые не превышают естественные силы за модулем. При этом нагрузки получают абсолютно все группы мышц человека, и эта нагрузка естественна [2, 6, 7].

В этом направлении были проведенные исследования с использованием гипергравитационного костюма в силовой подготовке баскетболистов (при участии Яссина К.Р.Б., 1995), гандболистов (прим участия

Фадхлуна М., 1996) и волейболистов (Носко М. О., 1997-2003), показали его чрезвычайно высокую эффективность. Да, в частности, у баскетболистов и гандболистов выросла силовая выносливость, повысилась точность бросков и передач мяча. У волейболистов повысилась сила ударов по мячу и улучшились координационные характеристики двигательных действий [6].

Виноградский Б. А. [1] исследовал проблему эффективности применения гравитационного костюма с утяжелителями в процессе подготовки высококвалифицированных лучников. На базе анализа спортивных результатов выявлена разно-ускоренная динамика, которая характеризует адаптационные изменения организма лучников на условия гипергравитации.

Гаркуша С. В. [2] изучал сущность вопроса предсоревновательной физической подготовки волейболистов высокой квалификации на базе специальных средств физических нагрузок (гипергравитационного костюма). Практическое использование предложенной методики специальной гипергравитационной нагрузки в тренировочном процессе высококвалифицированных волейболистов тоже показало ее высокий уровень эффективности.

Применения действия сил гравитации в настоящее время широко используют в медицине. Проведены эксперименты с использованием гравитационного костюма с целью возобновления двигательной функции детей, больных разными формами церебрального паралича (Синиговец В.И). Исследования в течение определенного периода указывают на то, что почти у всех обследованных больных после каждого цикла занятий значительно улучшились биомеханические свойства мышц, характеристики двигательных реакций. Можно

сказать, что данная методика является эффективнее, чем традиционные методы лечения [6].

Также на основе антигравитационной реабилитационной концепции проводятся занятия в коррекционно-развивающем центре в городе Калуга с пациентами возрасте от 6 месяцев до 40 лет, которые страдают детскими церебральными параличами и другими ортопедо-неврологическими заболеваниями. Специальные занятия проводят опытные физиотерапевты (специалисты по лечебной физкультуре) под руководством к.м.н. врача-невролога Шамарина Т.Г. Используются оригинальные методики ЛФК, лечебно-разгрузочные костюмы и другие приспособления.

Антигравитационная реабилитационная концепция Шамарина Т.Г. активно применяется в реабилитационных центрах: с 2002 года в Польше ("Гарбич"), с 2005 года в Словакии ("Медема"), с 2006 года в Голландии ("Цепамед"), с 2007 года в Словакии ("Лечебный Дом Диана"). Т.Г. Шамарин много лет (свыше сорока лет) занимается реабилитацией детей с церебральными параличами.

В физической культуре популярной среди широких групп населения предлагается использовать жилеты-утяжелители, что дают возможность на 10-15% увеличить интенсивность и объем физических нагрузок в подвижных и спортивных играх, легкоатлетических упражнениях, лыжных гонках и единоборствах. Основной принцип применения жилетов-утяжелителей заключается в искусственно дозированном увеличении массы тела (от 2 до 16% и больше от собственной массы тела) того кто занимается. Но существует утверждение о том, что при выполнении некоторых упражнений, с использованием этих вспомогательных средств, их биомеханическая структура может ухудшаться [8].

Кривенко А. П. [5] изучал влияние упражнений гравитационной нагрузки на физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность в процессе физического воспитания студенток. Он использовал пояса-утяжелители весом 2-3кг (4 % от собственной массы тела). Результаты педагогического эксперимента показали позитивные сдвиги в организме студенток. Были выявлены достоверные изменения улучшения здоровья и физической подготовленности исследуемых при использовании данной методики.

Таким образом, с учетом вышеизложенного, можно утверждать, что организм спортсменов и молодежи, которые выполняют физические упражнения разной направленности, в зависимости от гравитационной нагрузки получает разные виды нагрузки и по-разному реагирует на них. В учебном процессе физической культуры школьников выбор и применение упражнений реализуется не на уровне гравитационной нагрузки, которая вызывает понижению их эффективности. Именно поэтому, использования таких средств гравитационной нагрузки, как пояса-утяжелители в процессе физического воспитания школьников принесут пользу здоровью, а также будут оказывать позитивное влияние на показатели физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Виноградський, Б.А. Варіанти та ефективність застосування засобів гравітаційного тренування в процесі підготовки висококваліфікованих лучників // Б.А. Виноградський / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – №2. – С. 20-25.*
2. *Гаркуша, С.В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період: дис... канд. наук з фіз. вих. та сп.: 24.00.01. / С.В. Гаркуша. – Харків, 2005. – 208 с.*

3. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки [Текст] / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
4. Корягин, В.М. Гравитационное поле Земли и гравитационные взаимодействия организма человека / В.М. Корягин // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2003. – № 1. – С. 46-51.
5. Кривенко, А.П. Эффективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток: Дис.. канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.01. / А.П. Кривенко – Харків, 2007. – 212 с.
6. Лапутин, А.Н. Гравитационная тренировка / А.Н. Лапутин. – К.: Знание, 1999. – 315с.
7. Носко, М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. д-ра пед. наук: 13.00.09. / М.О. Носко. – К., 2003. – 430 с.
8. Чудновец, В.Н. Жилет-утяжелитель – силы накопитель / В.Е. Чудновец // Физкультура в школе. – 1999. – № 4. – С. 84-86.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА

В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, А. С. Мартынова

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

volder1968@mail.ru

Аннотация. В статье представлено содержание разработанной авторами методики оздоровительной фитнес-тренировки с использованием изотонических упражнений, реализующей индивидуально-дифференцированный подход с учётом соматотипа. Внедрение данной методики в процесс физкультурно-оздоровительных занятий позволяет повысить уровень развития физических качеств и работоспособности, скорректировать имеющиеся нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, расширить функциональные резервы кардиореспираторной системы.

Введение. В связи с ускорением темпа жизни, возросшими психоэмоциональными нагрузками на фоне дефицита двигательной активности в настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья женщин, которые выполняют многообразные социальные, репродуктивные, воспитательные, производственные и общественные функции, поэтому здоровье

нации во многом определяются здоровьем женщины.

В последнее десятилетие все большую популярность приобретают различные виды фитнес-программ, оказывающие положительное влияние на физическое и психическое здоровье женщин.

Современные представления специалистов, занимающихся проблемами оздоровительной физической культуры (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, 1987; В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко, 1994; Ю. В. Менхин, А. В. Менхин, 2002; А. Г. Фурманов, 2003; А. Г. Щедрин, 2003, и др.), едины в том, что для оптимизации психофизического состояния человека в процессе оздоровительной тренировки необходимо использовать дифференцированный подход. Вопрос о дифференциации нагрузок различной направленности в оздоровительной тренировке необходимо решать на основе глубокого понимания

конституциональных особенностей человека, обуславливающих специфичность реакции организма на нагрузку.

Таким образом, целью нашего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование методики оздоровительной фитнес-тренировки, реализующей индивидуально-дифференцированный подход в процессе оптимизации физического состояния женщин разного соматотипа.

Методы и организация исследования. Для определения особенностей морфофункционального состояния в наших исследованиях использовался метод соматометрии, оценка типа телосложения по М. В. Черноруцкому, в основу которой был положен индекс Пинье и оценка компонентного состава тела.

Для оценки возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и физической работоспособности применялась функциональная диагностика. Определение динамической и статической силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах осуществлялось на основе общепринятых педагогических тестов.

С целью поиска критериев регулирования параметров нагрузки, специальных и дополнительных средств, методов оздоровительной фитнес-тренировки нами был проведен констатирующий эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявленные в предварительных исследованиях особенности позволили разработать методику оздоровительной фитнес-тренировки, направленную на оптимизацию физического состояния занимающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Механизмом реализации *дифференцированного подхода* служило варьирование

основных параметров нагрузки, таких как интенсивность, величины сопротивления резинового амортизатора, диаметра фитбола, а также объем, меняющийся за счёт изменения количества упражнений при разном темпе их выполнения.

Индивидуальное воздействие заключалось в подборе упражнений изотонического характера и их дозировки с учётом типа нарушений осанки и уровня функционального состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся и реализовывалось в основной части занятия методом круговой тренировки.

Разработанная методика рассчитана на 6 месяцев и включает 3 этапа оздоровительной тренировки: вводный, подготовительный, основной.

За основу в методике были взяты изотонические упражнения системы пилатес, являющиеся базовыми. В соответствии с периодизацией оздоровительной тренировки, нами разработано содержание двух микроциклов, используемых на этих этапах.

На первых двух этапах оздоровительной тренировки все женщины занимались по единой программе. На вводном этапе занятий, продолжительностью 4 недели, решались задачи обучения технике выполнения изотонических упражнений системы пилатес и особенностям дыхания при их выполнении. На подготовительном этапе, продолжительностью 4 недели, решались задачи освоения корректирующих упражнений, закрепления техники выполнения более сложных изотонических упражнений системы пилатес, увеличения функциональной нагрузки за счёт увеличения темпа выполнения упражнений.

На вводном и подготовительном этапах оздоровительной тренировки микроцикл состоял из 4-х занятий, которые чередовались следующим образом: пилатес без

предметов, пилатес с фитболом, пилатес с резиновым амортизатором, пилатес с флексиболом.

На третьем (основном) этапе, продолжительностью 16 недель, осуществлялось индивидуально-дифференцированное воздействие, учитывающее соматотипические особенности занимающихся.

Микроцикл основного этапа состоял из 3-х занятий, которые чередовались следующим образом: первое занятие – пилатес без предметов, либо пилатес с фитболом; второе - пилатес с резиновым амортизатором, либо пилатес с флексиболом; третье занятие – с использованием метода круговой тренировки, направленное на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, которое проводилось один раз в неделю.

Структура занятий на всех этапах была одинаковой и включала три части: подготовительную, основную, заключительную.

С учетом соматотипа были определены специфические задачи оздоровительной фитнес-тренировки, осуществлялся индивидуальный подбор упражнений изотонического характера и их дозировки с учётом типа нарушений осанки и уровня функционального состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся. Для выявления эффективности влияния разработанной методики оздоровительной фитнес-тренировки был проведен педагогический эксперимент с участием двух групп испытуемых в количестве 68 человек.

Эксперимент длился в течение 6 месяцев и проходил на базе фитнес-клуба «Максимум» г. Казань. Контрольная группа занималась по системе Дж. Пилатеса на основе стандартно-нормативного метода воздействия. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, ре-

ализующей индивидуально-дифференцированный подход на основе учета соматотипа.

До начала эксперимента все испытуемые были разделены на три группы с учетом соматотипа, в этих группах изучались параметры физического развития, функционального состояния женщин 21-35 лет на основе шкал дифференцированной оценки.

У женщин *астенического типа телосложения* наблюдается уровень «ниже среднего» общей физической работоспособности, низкие показатели жировой и мышечной массы, низкие показатели абсолютной силы мышц кисти и спины, статической силовой выносливости мышц спины и живота, гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника, подвижности в плечевых суставах, при этом в сравнении с женщинами других типов конституции выше уровень динамической силовой выносливости мышц спины и живота. В большей степени у представительниц астенического соматотипа отмечены такие нарушения осанки как «сутулая спина» и «асимметричная осанка» (рисунок 1).

Большинство изучаемых показателей у женщин *нормостенического соматотипа* находятся в пределах возрастной физиологической нормы и имеют «средний» уровень. Однако выявлено, что у данного контингента «ниже среднего» уровень развития абсолютной силы мышц верхних конечностей и спины, динамической силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие динамической выносливости мышц спины и живота, общая физическая работоспособность и состояние кардиореспираторной системы соответствуют «среднему» уровню. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата находится

на «среднем» уровне, при этом у всех женщин с нормостеническим соматотипом выявлена «асимметрия» осанки (рисунок 1).

Большинство изучаемых показателей женщин гиперстенического соматотипа находятся на уровне «ниже среднего» и с возрастом имеют тенденцию к ухудшению. Показатели жировой массы и индекс массы тела находятся в верхних пределах нормы. «Низкий» уровень развития отмечен по показателям динамической выносливости мышц спины и живота, гибкости в

грудном и поясничном отделах позвоночника, однако, по сравнению с другими испытуемыми значительно абсолютная сила мышц рук и спины, подвижность в плечевых суставах. Выявлено снижение экономичности деятельности кардиореспираторной системы и «низкий» уровень общей физической работоспособности. В целом функциональное состояние опорно-двигательного аппарата соответствует уровню «ниже среднего» (рисунок 1).

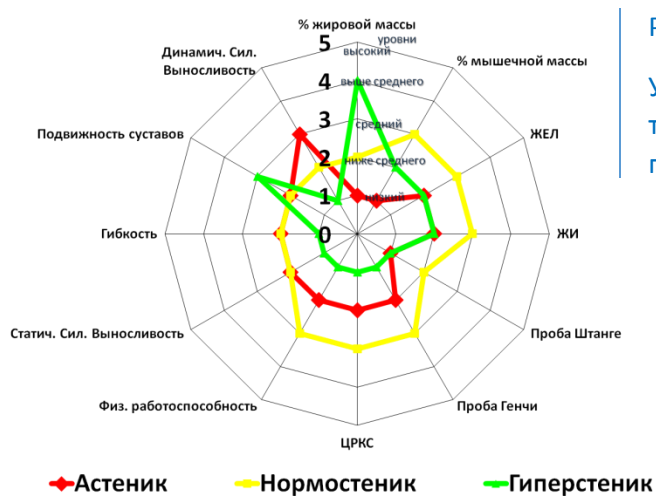


Рисунок 1

Уровни развития показателей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

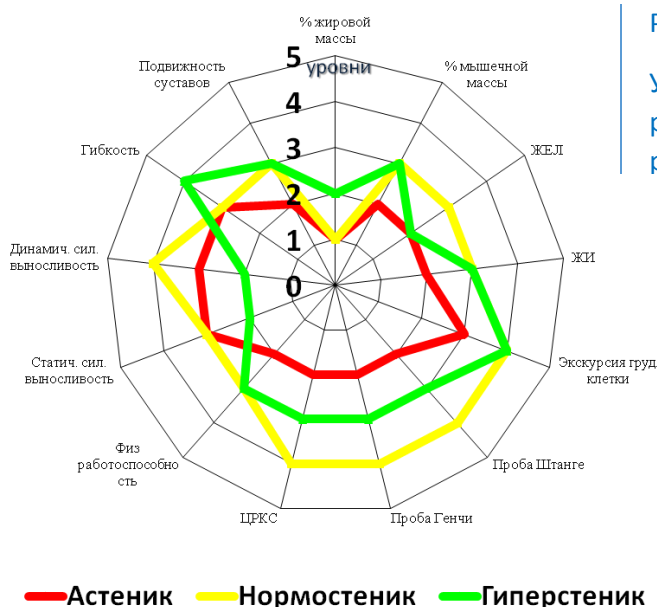
По окончании педагогического эксперимента было проведено комплексное тестирования женщин контрольной и экспериментальной групп. Специфика изотонической нагрузки проявляется в однонаправленных реакциях систем организма женщин разных соматотипов.

Наибольшие позитивные сдвиги по показателям физического развития, силовой выносливости мышц спины и живота, плечевого пояса, гибкости позвоночника, а также функционального состояния кардиореспираторной системы и общей физической работоспособности отмечены у женщин гиперстенического соматотипа. Выявлено,

что у женщин гиперстенического соматотипа произошло значительное снижение процента жировой массы и увеличение мышечной массы, показатели индекса массы тела в пределах нормы. У женщин с нормостеническим соматотипом произошло снижение показателей жировой массы и обхватных размеров тела, но менее интенсивное, чем у представительниц гиперстенического типа телосложения. А по остальным показателям выявлена «гармоничная» реакция всех функциональных систем на нагрузку изотонического характера (рисунок 2).

У женщин астенического соматотипа изменения антропометрических признаков незначительны, наблюдаются наименьшие изменения в показателях физического развития, но произошли статистически достоверные положительные изменения в пока-

зателях мышечной массы тела и значительные положительные изменения в тестах, оценивающих статическую силовую выносливость мышц спины, гибкость позвоночника, что соответствует правилу «исходного уровня» (рисунок 2).



Наибольший прирост среди изучаемых показателей физического развития у представительниц всех соматотипов отмечается по показателям экскурсии грудной клетки, что обусловлено специфическим паттерном дыхания при выполнении изотонических упражнений, в частности использованием смешанного нижнегрудного и диафрагмального типа дыхания.

Положительное воздействие занятий с использованием упражнений изотонического характера проявилось также в уровне устойчивости организма переносить гипоксические состояния. Так, у испытуемых всех соматотипов достоверно увеличились результаты гипоксических проб. Наибольший прирост отмечен у нормостеников и гиперстеников обеих групп. У испытуемых контрольной группы также наблюдаются

положительные изменения, но в основном внутри уровня.

Выводы. В зависимости от соматотипа выявлено, что у женщин с нормостенической конституцией отмечены более существенные сдвиги значений показателей кардиореспираторной системы; у гиперстеников – уровня общей физической работоспособности; у астеников - показателей дыхательной системы. Наиболее восприимчивы к физическим нагрузкам в изотоническом режиме оказались женщины гиперстенического и нормостенического соматотипов.

Разработанная методика оздоровительной фитнес-тренировки с использованием изотонических упражнений, реализующая индивидуально-дифференцированный

подход с учётом соматотипа, позволяет повысить уровень развития физических качеств и работоспособности, скорректировать имеющиеся нарушения в состоянии

опорно-двигательного аппарата, расширить функциональные резервы кардиореспираторной системы.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО МУЖЧИН II ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В. В. Вавилов

Ульяновский государственный педагогический университет

Ульяновск, Россия

ld_nazarenko@mail.ru

Проблема сохранения и поддержания физического и психического здоровья человека и его трудоспособности становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации. В настоящее время стала особенно острой проблема дефицита двигательной активности, провоцируя в свою очередь, возникновение нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем; а также появление избыточной массы тела, депрессий и срывов высшей нервной деятельности.

Несмотря на большие усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, привлечению населения страны к занятиям физической культурой ситуация с массовым спортом, все еще кардинально не изменилась. В качестве одного из вариантов решения проблемы президент и правительство предложили воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО [7, 9]. В новом комплексе представлены государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", требования к оценке знаний и умений – в соответствии с

федеральным государственным образовательным стандартом, предлагаются рекомендации к недельному двигательному режиму. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения нормативов комплекса ГТО.

Определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей относятся к актуальным проблемам теории и методики физического воспитания и обращают внимание исследователей [5, 6]. В отечественной литературе сформировалось 3 метода измерения двигательной активности: по количеству произведенных локомоций (шагометрия, обычно за сутки), по затратам времени (за сутки, за неделю), по затратам энергии (в Ккал или Дж за единицу времени) Наиболее объективным методом, но и наиболее трудоемким является последний.

На получение объективной информации, позволяющей судить о должных нормах двигательной активности, различных социальных групп населения оказывает влияние множество факторов, которые определяют сюжетную линию их поведения в по-

вседневной жизни, что не может не сказываться на ценности выводов и рекомендаций исследователей данной проблемы. Образ и качество жизни, индивидуальное развитие, уровень и состояние здоровья, условия и график работы – это не весь список факторов, влияющих на предлагаемый двигательный режим.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем незаменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение трудоспособности, ухудшение самочувствия.

Причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения образа жизни. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

В государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в разделе рекомендаций указаны временные показатели к недельному режиму. Среди видов двигательной деятельности предусматривается временной объем (мин) как на утреннюю гимнастику и занятия в спортивных секциях, также на самостоятельные занятия физической культурой [8].

Некоторое снижение двигательной активности в школьные и студенческие годы обучения, которое формируется режимом строгой регламентации, и с логической неизбежностью ставит задачу рационального использования времени, в том числе, и отводимого на занятия физическими упражнениями (таблица 1). Анализ динамики возрастного развития человека не оставляет сомнений в том, что каждому периоду жизни присущ свой уровень двигательной активности, которое должно, по мнению исследователей, компенсироваться повышением интенсивности занятий. Авторы научных статей высказывают точку зрения, что с возрастом (период второй зрелости, пожилой и старческий возраст) затраты времени на физическую нагрузку с оздоровительной направленностью должны увеличиваться [4].

Можно предположить, что неоднозначность мнений исследователей объясняется отсутствием в научной литературе представлений о нормах двигательной активности.

Вопрос о частоте занятий бегом и их продолжительности в период жизни остается в литературе открытым, хотя в рекомендациях для взрослых оптимальным считается режим от 3-х до 5-разовых занятий в неделю, продолжительностью 30-40 мин [1,

3]. Целью основного периода является достижение должного уровня физического состояния, обеспечивающего стабильный уровень здоровья. Продолжительность его зависит от исходного уровня физического состояния и особенностей адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам [3].

Ориентируясь на эти данные и результаты нашего более чем 4-летнего эксперимента, мы пришли к заключению, что оптимальным вариантом является занятия атлетической гимнастикой, а также бег 30-40 мин, 3-4 раза в неделю, что и нашло отражение в наших рекомендациях [2, 3].

Таблица 1

Затраты времени на занятия физическими упражнениями в различные возрастные периоды в представлениях различных авторских коллективов

(Ю. П. Кобяков, 2003)

Ступени ГТО	Возраст	ВНИИФК 1983 г.	Н.М. Амосов, И.В. Мурахов, 1985 г.	Комплекс ГТО 2014 г.
Дошкольники	до 6 лет	21-28	40	–
1 ступень	6-8 лет	14-21	20	8
2 ступень	9-10 лет	14-21	20	8
3 ступень	11-12 лет	14-21	20	9
4 ступень	13-15 лет	14-21	20	9
5 ступень	16-17 лет	10-14	16-18	10
6 ступень	18-29 лет	10-14	16-18	9
7 ступень	30-39 лет	6-10	–	8,5
8 ступень	40-49 лет	6-10	–	8
9 ступень	50-59 лет	6-10	–	6,5
10 ступень	60-69 лет	–	–	6
11 ступень	70 лет и старше	–	–	6

ЛИТЕРАТУРА

- Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев: Здоровье. – 1989. – 216 с.
- Вавилов, В.В. Процесс оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях атлетической гимнастикой / В.В. Вавилов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – Санкт-Петербург. – №1 (80). – 2011. – С. 49-51.
- Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Д. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Науковед. – 2008. – 197 с.
- Кобяков, Ю.П. Допустимые величины физической нагрузки для программ оздоровительной физической тренировки / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №11. – С. 20-24 с.
- Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС. – 1989. – 224 с.
- Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №7. – С. 5-8.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N540 г. Москва". Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 г. N575

"Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Статья напечатана в рамках гранта «Интерактивная физкультурно-оздоровительная система «Алангасар»»

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МИНИМАЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

М. В. Воробушкова

ФГБОУ ВПО «ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Шуйский филиал ИвГУ
Шуя, Россия
rogachev-48@mail.ru

Аннотация. Изучена динамика показателей психомоторного развития, физической подготовленности и работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и тонкой моторики у детей с минимальной мозговой дисфункцией в зависимости от возраста и пола. Обследованы 327 детей с 5 до 17 лет, из них 167 детей с ММД. Установлено, что уже в дошкольном возрасте у детей с малой мозговой дисфункцией сформировалось отставание психомоторного развития, снижение физической подготовленности, отмечалось перенапряжение регуляторных механизмов и функциональная незрелость сердечно-сосудистой системы. К окончанию школы показатели ухудшались. Тонкая моторика кистей рук страдала у детей с дисфункцией мозга в младшем и среднем школьном возрасте, а физическая работоспособность – на протяжении всего обучения в школе. На основании полученных результатов были разработаны принципы физического воспитания детей с минимальной мозговой дисфункцией в зависимости от индивидуальных особенностей течения заболевания.

В настоящее время все большее внимание врачей и педагогов привлекают дети с про-

явлениями минимальной мозговой дисфункции. Согласно данным литературы, ММД является исходом легкого органического повреждения головного мозга во время беременности и родов и выявляется у 2-40% детей дошкольного и школьного возраста [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8]. В 80% случаев последствия таких повреждений на первых годах жизни не диагностируются и не лечатся. Однако при посещении детских дошкольных учреждений и поступлении в школу клинические проявления усиливаются. При этом внимание педагогов и психологов, в первую очередь, привлекают дефицит внимания и нарушения поведения у детей с ММД. И хотя ряд авторов [4, 5, 6] у детей с дисфункцией мозга отмечают позднее развитие двигательных функций и генерализованные нарушения моторики, врачи для занятий физической культурой относят их к основной группе без учета особенностей развития. Однако дети с дисфункцией мозга на уроках физической культуры не справляются даже с элементарной учебной нагрузкой. Низкие оценки и насмешки одноклассников заставляют этих детей прогуливать уроки физической

культуры. Поэтому дети с минимальной мозговой дисфункцией, внешне мало отличающиеся от сверстников, с избыточной двигательной активностью во время обычных уроков, в действительности страдают от гипокинезии. У них все больше отстает от сверстников моторное развитие и ухудшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Однако, несмотря на важность проблемы, организация физического воспитания детей с ММД изучена недостаточно. В частности, не существует преемственности между врачом и педагогом. Врач дает рекомендации и распределяет детей на физкультурные группы без учета перенесенной перинатальной патологии и индивидуальных особенностей развития ребенка.

Целью нашей работы стало изучение психомоторного развития, физической подготовленности и работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и тонкой моторики у детей с ММД в зависимости от возраста и пола и разработка принципов физического воспитания как метода оздоровления и реабилитации детей в зависимости от индивидуальных особенностей течения заболевания.

Методы и организация исследования.

Обследование проводилось в детском отделении и подростковом центре клиники ИГМА, а также на базе 30-й средней школы г. Иваново.

Под наблюдением находились 167 детей с минимальной мозговой дисфункцией. Группа была выделена с участием врача-невролога. Контрольную группу составили 160 детей без проявлений ММД. В зависимости от возраста дети были разделены на 4 подгруппы: дошкольный возраст (5-6 лет), младший школьный возраст (7-8 лет), средний школьный возраст (11-12 лет) и

старший школьный возраст (16-17 лет). В наблюдаемых группах - 174 мальчика и 153 девочки.

Состояние общей моторной зрелости оценивалось методом Озерецкого-Гельница (1973), включающего набор тестов для характеристики статической и динамической координации тела, динамической координации рук, скорости, синхронности и отчетливости выполнения движений. Для каждого возраста выполнялся свой набор заданий. При невыполнении более трех заданий моторное развитие считалось отступающим от календарного возраста.

Тонкая моторика пальцев кисти исследовалась по методике А.Рея (1972), предполагающей оценку произвольных и произвольных компонентов движения пальцев. Оценка теста проводилась по возрастным нормативам для данной методики.

Физическая подготовленность детей оценивалась по результатам бега на короткие (5-8 лет - 10 метров, 11-12 лет - 60 метров) и длинные (5-8 лет - 30 метров, 11-12 лет - 300 метров) дистанции; прыжка в длину с места; метания набивного мяча весом 1 килограмм двумя руками из-за головы.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы изучалось с помощью проб Штанге, Генча, расчета процента прироста пульса в ответ на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд).

Состояние вегетативной регуляции оценивалось методом математического анализа сердечного ритма по Р.М. Баевскому (1979). Кардиоинтервалография проводилась с автоматической обработкой регистрируемых количественных параметров вегетативной нервной системы, отражающих состояние симпатической нервной системы (АМо-амплитуда моды, %), парасимпатической нервной системы (Х-вариационный размах, с), уровень воздействия гуморальных

факторов на состояние вегетативной нервной системы (Мо–мода, с) и напряжение регуляторных механизмов (ИН-индекс напряжения, усл. ед).

Определение физической работоспособности по пробе PWC170 детям дошкольного, младшего и среднего школьного возраста выполнялось с помощью степ-теста, а в старшем школьном возрасте - велоэргометрии.

Результаты исследования и их обсуждение.

При проведении пробы Озерецкого-Гельница установлено, что у детей с минимальной мозговой дисфункцией психомоторное развитие отставало от возрастных норм уже в дошкольном возрасте. Так у 64,4% детей с дисфункцией мозга была нарушена статическая координация тела (контрольная группа 34,4%) и у 22,2% детей страдала синхронность движения конечностей (контрольная группа-15,6%), скорость движений была низкой как у детей с ММД, так и в контрольной группе. Поэтому, несмотря на высокую необоснованную двигательную активность, дети с дисфункцией мозга не умели быстро бегать, прыгать, бросать мяч, старались избегать организованных подвижных игр. Так у 38,3% детей с ММД в 5-6 лет время бега на короткую дистанцию и у 27,1% детей с ММД время бега на длинную дистанцию были больше возрастной нормы (контрольная группа 13,8% и 17,2% детей соответственно).

При анализе средних статистических показателей установлено, что время преодоления как короткой, так и длинной дистанции было больше у детей с дисфункцией мозга, однако разница на длинной дистанции пока была не достоверной. Показатели метания набивного мяча и величина прыжка в длину были достоверно меньше у детей с минимальной мозговой дисфункцией.

Проведенные функциональные пробы указывали на низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у детей с дисфункцией мозга. Так у 37,3% детей с ММД в дошкольном возрасте (контрольная группа 6,1% детей) величина пробы Штанге и у 29,4% детей с ММД (контрольная группа 9,1% детей) величина пробы Генча были ниже возрастной нормы. Задержка дыхания после глубокого вдоха (проба Штанге) и выдоха (проба Генча) была больше у детей контрольной группе.

Процент прироста пульса в ответ на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд) был достоверно выше у детей с ММД, что также указывает на низкое функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у детей с ММД.

По данным кардиоинтервалографии установлено, что в дошкольном возрасте в состоянии относительного физического покоя у детей с минимальной мозговой дисфункцией по сравнению с детьми контрольной группы определялся более высокий тонус симпатической нервной системы (дети с ММД АМо- $22,65 \pm 1,06$, контрольная группа- $17,56 \pm 0,86$ $P < 0,001$), снижение вагусных влияний ($X-180,29 \pm 8,6$ и $274,81 \pm 26,67$ $P < 0,01$) и централизация регуляции сердечного ритма (ИН- $127,41 \pm 14,24$ и $65,71 \pm 8,07$ $P < 0,001$). Проведение кардиоинтервалографии после ортостатической пробы позволяет выявить перенапряжение или истощение регуляторных механизмов. В ответ на ортостатическую пробу в обеих группах детей отмечалась централизация регуляции сердечного ритма при повышении активности гуморального канала регуляции, повышении тонуса симпатической и снижении тонуса парасимпатической нервной системы. При этом степень напряжения регуляторных механизмов оставалась выше у детей с ММД.

Показатели физической работоспособности и развития тонкой моторики кисти в контрольной группе и у детей с ММД отличались мало.

Начало обучения в школе способствовало ухудшению психомоторного развития детей обеих групп, особенно у детей с минимальной мозговой дисфункцией. У них страдали все показатели психомоторного развития (статическая и динамическая координация тела, динамическая координация рук, скорость, синхронность и отчетливость выполнения движений, общая моторная зрелость), а в контрольной группе только динамическая координация рук и синхронность движений.

По данным пробы Рея при освоении письма увеличивалось количество детей с ММД, имевших отклонения в развитии тонкой моторики (дети с ММД - 71,4%; контрольная группа - 50,0%), а количество синкинезий у них стало достоверно выше, чем в контрольной группе (дети с ММД - $8,6 \pm 0,62$; контрольная группа - $6,31 \pm 0,77$ $P < 0,05$).

Отставание психомоторного развития сопровождалось ухудшением физической подготовленности. В группе с дисфункцией мозга увеличивалось количество детей, имевших показатели бега, прыжка и метания ниже возрастной нормы.

В 7-8 лет у детей с минимальной мозговой дисфункцией сохранялись низкие показатели проб Штанге и Генча, высокий прирост пульса в ответ на физическую нагрузку, отмечалась более высокая, чем в контрольной группе, централизация сердечного ритма при большей частоте сердечных сокращений, что свидетельствовало о физиологической незрелости сердечно-сосудистой системы.

При поступлении в школу у детей с ММД величина физической работоспособности

оставалась неизменной, а в контрольной группе увеличилась на 36,6%.

В 11-12 лет прослеживался выраженный половой диморфизм психомоторного развития, физической подготовленности и работоспособности у детей с ММД. У мальчиков с дисфункцией мозга чаще, чем в контрольной группе встречались нарушения статической и динамической координации тела, динамической координации рук, скорости и синхронности движений, задержка развития тонкой моторики пальцев кисти, низкие показатели функциональных проб и физической работоспособности, что сопровождалось более низкими показателями бега, прыжка и метания. У девочек с ММД страдали только скорость движений и развитие тонкой моторики, что сочеталось с низкими показателями метания мяча. Улучшение показателей (бега, прыжка, координации тела, функциональных проб, физической работоспособности) у девочек в 11-12 лет, возможно, связано с более ранней нейрогуморальной перестройкой их организма.

По данным кардиоинтервалографии в среднем школьном возрасте у детей с минимальной мозговой дисфункцией степень напряжения систем регуляции сердечно-сосудистой системы изменялась незначительно, а у детей контрольной группы стала преобладать автономная регуляция сердечного ритма.

В старшем школьном возрасте вновь росло количество детей с ММД, отстающих в общем моторном развитии, за счет нарушений статической координации тела, синхронности и отчетливости выполнения движений, а также нарушений координации движения рук у девочек и сниженной скорости движения у мальчиков. Показатели развития тонкой моторики кистей у детей с ММД не отличались от контрольной группы.

Оценить показатели бега, прыжка и метания у детей с дисфункцией мозга в 16-17 лет оказалось невозможным, так как они прогуливали уроки физической культуры и от сдачи нормативов категорически отказывались.

Показатели функциональных проб оставались достоверно более низкими у детей с дисфункцией мозга.

К окончанию школы в обеих группах детей преобладала автономная регуляция сердечного ритма. Однако, в группе с ММД уровень воздействия гуморальных факторов на состояние вегетативной нервной системы, тонус симпатической нервной системы оставались выше, а парасимпатической ниже, чем в контрольной группе. После ортостатической пробы в обеих группах сохранялось преобладание автономной регуляции сердечного ритма, но у 33,3% детей с дисфункцией мозга отмечалось снижение активности симпатико-адреналовой системы и заметное рассогласование различных звеньев управления, что по данным Р.М. Баевского (1986), свидетельствует о состоянии истощения регуляторных механизмов (контрольная группа-19,2%).

Физическая работоспособность у этих детей была несколько ниже, чем в контрольной группе, но разница - статистически не достоверна.

Таким образом, уже в дошкольном возрасте у детей с малой мозговой дисфункцией сформировалось отставание психомоторного развития, снижение физической подготовленности, отмечалось перенапряжение регуляторных механизмов и функциональная незрелость сердечно-сосудистой системы. К окончанию школы показатели ухудшались. Тонкая моторика кистей рук страдала у детей с дисфункцией мозга в младшем и среднем школьном

возрасте, а физическая работоспособность – на протяжении всего обучения в школе.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

- учитывая отставание психомоторного развития, физической подготовленности и работоспособности дети с минимальной мозговой дисфункцией на занятиях физической культурой должны быть отнесены к подготовительной группе для постепенного овладения двигательными навыками;
- для коррекции выявленных отклонений кроме традиционных занятий физической культурой детям с дисфункцией мозга рекомендуются занятия на вариативных физкультурных циклах и в группах лечебной физкультуры;
- начинать реабилитационные мероприятия необходимо уже в дошкольном возрасте при выявлении минимальной мозговой дисфункции, пока еще высоки компенсаторные возможности головного мозга и не успел сформироваться стойкий патологический стереотип движений;
- для повышения интереса детей к физической культуре и удержания их внимания занятия желательно проводить в игровой форме, в доброжелательной атмосфере, с выставлением завышенных оценок;
- в связи с низким уровнем физического и моторного развития детей с ММД, занятия с соревновательными моментами должны проводиться в группах детей с равными возможностями;

- для овладения двигательными навыками, детям с ММД каждое упражнение должно быть показано педагогом или инструктором ЛФК, тщательно разучено и многократно повторено;
- при проведении реабилитационных мероприятий в дошкольном возрасте особое внимание необходимо обратить на статическую координацию тела, синхронность движений, тонкую моторику и обучение детей технике выполнения прыжка, метания, бега;
- в школьном возрасте добавляют упражнения на динамическую координацию тела и рук, скорость движений, обязательно включают в занятия беговые тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заваденко Н.Н., Успенская Т.Ю., Суворина Н.Ю. Диагностика и лечение синдрома дефицита внимания у детей // *Журнал невропатологии и психиатрии*. 1997. №1. С.57-61.
2. Заваденко Н.Н., Петрухин А.С. и др. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование // *Вопросы психологии*. 1999. №4.
3. Кучма В.Р., Платонова А.Г. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей России. Распространенность, факторы риска и профилактика. М.: Рарогъ, 1997. 199с.
4. Тржесоглава З. Легкая дисфункция мозга в детском возрасте. М.: Медицина, 1986. 256с.
5. Халецкая О.В., Трошин В.М. Минимальная дисфункция мозга в детском возрасте. Н.Новгород, 1995. 36с.
6. Халецкая О.В., Трошин В.М. Минимальная дисфункция мозга в детском возрасте // *Журнал неврологии и психиатрии*. 1998. Т.98. №9. С.4-8.
7. Raskin L.A. Neurochemical corrects of attention deficit disorder // *Ped.Clin. North Amer.* 1989. 2(31). P.387.
8. Thorley G. Hyperkinetic syndrome of childhood: clinical characteristics // *British J. Psychiatry*. 1984. 144. P.16-24.

ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»
Казань, Россия
elza0311@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения средств физической культуры для повышения качества обучения в различных областях образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста, реализуемого в рамках дошкольных образовательных учреждений.

Актуальность исследования. В связи с увеличением требований к качеству образовательного процесса детей, реализуемого в рамках дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) возрастает роль всех его

компонентов, включая физическое воспитание и другие виды образовательной деятельности.

В ДООУ сегодня реализуется большое количество методик и технологий, связанных с формированием у дошкольников знаний в области физической культуры и других видов образовательной деятельности как нового интегрированного направления деятельности, но практически нет конкретных программ, которые непосредственно решали бы задачи общего образования дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Учитывая все изложенное выше, **целью** нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности интеграции физической культуры в образовательные области развития детей младшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ДООУ № 339 г. Казани. В эксперименте принимали участие дети младших групп. Исследование проводилось на сравнении детей по 20 человек в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. КГ занималась только под руководством воспитателя, ЭГ под руководством воспитателя и инструктора по физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение средств физической культуры в общем образовании детей является одним из перспективных направлений деятельности ДООУ, в рамках которой возможно решение одной из наиболее важных задач воспитания дошкольников – понимание ценности собственной жизни и здоровья, через формирование всесторонне развитой личности.

Анализ календарно-тематических планов показал, что в ДООУ практически не используются средства физической культуры в образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста, в том числе в экологическом образовании. В своей работе специалисты в основном применяют наблюдения, непосредственно образовательную деятельность, чтение художественной литературы и дидактические игры. Между тем, многие средства физической культуры имеют такое содержание, которое способно эффективно влиять, в рамках образовательной деятельности в ДООУ, на развитие общей культуры дошкольников в целом, и уровень его образования в частности.

То есть функционирование современных ДООУ, прежде всего, должно быть направлено на формирование целостно развитой личности ребенка, что и выдвигается как главная цель обучения и условие его эффективности, это в свою очередь требует обеспечения интеграции всех видов его деятельности, например экологического образования. В силу многих обстоятельств наиболее продуктивным средством достижения заявленной цели является физическая культура.

В начале эксперимента была разработана и в последующем реализована программа по физической культуре с элементами экологической работы для обеспечения интеграции образовательных областей физической культуры и экологического образования для повышения уровня сформированности экологических знаний у детей младшего дошкольного возраста посредством применений физических упражнений.

Экологическая направленность экспериментальной программы по физической культуре была обусловлена тем, что проведенный в начале эксперимента анализ познавательного развития дошкольников,

показал ограниченные знания у детей в сфере природы. В качестве объектов исследования были выбраны: трава, цветы, деревья, насекомые, домашние и дикие животные, птицы. Это обусловлено тем, что растения и животные окружают нас постоянно, однако дети, как правило, практически не обращают на это внимание. А ведь экологическое образование должно начинаться с объектов ближайшего окружения, с которыми ребенок сталкивается в повседневной жизни.

В программе по физической культуре были определены все необходимые методологические положения: цель, задачи, тип, методические требования, период реализации, состав участников, содержание, ожидаемый результат.

В содержании экспериментальной программы были включены традиционные (подвижные игры) и не традиционные (элементы йоги) средства физической культуры.

Физическое упражнение, как средство физической культуры, является наиболее естественным и доступным видом деятельности человека, формирующим его характер, который в свою очередь определяет его отношение к окружающему миру, в том числе и к природе.

В младшем дошкольном возрасте усвоение новых знаний в форме игровых физических упражнениях происходит успешнее, чем в процессе непосредственно образовательной деятельности. Обучающая задача, поставленная в игровой форме, имеет ряд преимуществ, ведь в игре ребенку понятна сама необходимость приобретения новых знаний и способов действий. Ребенок, увлеченный замыслом, не замечает того, что он обучается новому, хотя при этом он то и дело сталкивается с

затруднениями, которые требуют перестройки его представлений и познавательной деятельности. Если на занятии ребенок выполняет задание взрослого, то в игре он решает свою собственную задачу.

Чем разнообразнее по содержанию игровые действия, тем интереснее и эффективнее игровые приемы. При придумывании их необходимо ориентироваться на знание детьми жизненных ситуаций и особенностей поведения человека, животных. Весь сложный комплекс практических и умственных действий, выполняемых ребенком в игровых физических упражнениях, не осознается им как процесс преднамеренного обучения, ребенок учится, занимаясь физической культурой.

Усвоение знаний о природе при помощи игровых физических упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, что закономерно влияет на формирование у них позитивного отношения к объектам растительного и животного мира.

Подвижные игры, включенные в программу, носили преимущественно ролевой и имитационно-ролевой характер и имели экологическую направленность.

Игра в контексте нашего исследования является способом осмысления окружающего мира и своего места в нём ребенка. В игровой деятельности дети усваивают правила поведения в природе и нравственные нормы, что развивает у них чувства ответственности и сострадания. В играх, примеряя на себя роли животных и растений, воссоздавая их действия и состояния, ребенок проникается к ним чувством сопереживания, что способствует развитию у него экологической этики.

Игры помогают ребенку увидеть неповторимость не только определённого живого организма, но и экосистему в целом, осо-

знать невозможность нарушения её целостности, понять, что неразумное вмешательство в природу может повлечь за собой существенные изменения как внутри самой системы, так и за её пределами.

В процессе общения с природой в игровой форме у детей воспитывается эмоциональная отзывчивость, формируются умение и желание беречь природу, видеть живые объекты во всём их многообразии, участвовать в создании необходимых условий для нормальной жизнедеятельности живых существ, находящихся в сфере детской досягаемости, понимать важность охраны природы, осознанно выполнять нормы поведения в природе.

В процессе физического воспитания детей необходимо использовать как традиционные, так и не традиционные средства физической культуры, одним из которых является йога.

Йога помогает ребенку развивать гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника, как, например, сколиоз, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние. Упражнения йоги укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными.

Йога включает в себя два основных направления:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, которые носят название «пранаяма».

Во время выполнения асан тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа и предметы.

Йогические практики учат, что во всей гамме творений - от низшего насекомого до совершенного мудреца - дышит один и тот же Вселенский дух, который принимает бесчисленные формы. Йог знает, что высшая форма - бесформенность. Он находит единство во всеобщности.

В процессе занятий йогой у детей формируется представление о природе, отдельных представителей растительного и животного мира, особенностях их внешнего вида, повадках, уклада жизни. Дети знакомятся с характером взаимодействия растений и животных. Кроме того, освоение элементов йоги помогает детям развивать гибкость, правильную осанку и координацию движений и улучшить общее состояние организма.

Упражнения йогой проводились с детьми в игровой форме. Дети изображали различных животных и выполняли упражнения в определенной сценарной последовательности. То есть элементы йоги носили имитационный характер и выполнялись в виде игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных, образовательных и развивающих задач. С подражания образу начиналось познание ребенка техники движений, происходило расширение их представления о растениях и животных. Образно-подражательные движения улучшали двигательную деятельность, развивали внимание, память и быстроту реакции, формировали творческое мышление.

При реализации программы использовались как словесные и наглядные, так и практические методы. Так, особое внимание уделялось выбору и подготовке оборудования и наглядных материалов. Для проведения работы были подготовлены фото-

графии, репродукции картин с изображением растений, животных, насекомых, изготовлены маски, костюмы, муляжи цветов и тематическая литература.

Ожидаемые от реализации программы результаты получены в полной мере, экологические знания, которые дети получили в ходе эксперимента, были продемонстрированы на последнем этапе исследования.

Для определения эффективности реализации программы по физической культуре с элементами экологической работы была использована методика О.А. Соломенниковой.

Методика включает в себя решение контрольных заданий на определение характерных особенностей представителей

мира животных и растительного мира, а также проведение тематических бесед по картинкам.

Оценка знаний детей осуществлялась по баллам: 1 балл – ребенок не ответил; 2 балла – ребенок ответил с помощью воспитателя; 3 балла – ребенок ответил правильно, самостоятельно. К низкому уровню были отнесены дети, набравшие 15-22 балла; к среднему уровню – 23-35 баллов; к высокому уровню – 36-45 баллов.

Результаты изучения экологических знаний у детей ЭГ и КГ представлены в [таблицах 1 и 2](#).

Таблица 1

Результаты сформированности экологических знаний у детей экспериментальной и контрольной групп

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Высокий	11	55	3	15
Средний	9	45	13	65
Низкий	-	-	4	20

Таблица 2

Результаты сформированности экологических знаний у детей экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

Уровни	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	В начале		В конце		В начале		В конце	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	-	-	11	55	-	-	3	15
Средний	7	35	9	45	6	30	13	65
Низкий	13	65	-	-	14	70	4	20

В [таблице 1](#) представлен общий результат уровня сформированности экологических знаний у детей ЭГ и КГ в начале эксперимента.

Анализ результатов полученных в конце эксперимента показал, что уровень сформированности экологических знаний в обеих исследуемых группах значительно

возрос, однако в ЭГ более значимо, чем в КГ.

Изменения результатов формирования экологических знаний у дошкольников в процессе эксперимента наглядно представлено в [таблице 2](#).

Высокий уровень представлений о растительном и животном мире, о неживой природе и отношения к миру природы был выявлен у 11 человек (55%) ЭГ и 3 человека (15%) КГ. Эти дети без особого труда распределяют животных по видам, знают характерные признаки живых организмов. Проявляют интерес и эмоционально выражают свое отношение к животным, птицам, насекомым и растениям. Знают характерные особенности времен года. Дети знают, как нужно ухаживать за домашними животными и растениями. Они знакомы с правилами поведения в природе.

Средний уровень представлений о растительном и животном мире, о неживой природе и отношения к миру природы показали 9 человек (45%) ЭГ и 13 человек (65%) КГ. Эти дети с помощью взрослого называют условия необходимые для жизни, роста растений. Как самостоятельно, так и с помощью воспитателя называют некоторые растения и животных. Иногда допускают неточности в ответах. Выделяют наиболее характерные сезонные изменения в природе. Плохо знают, как нужно ухаживать за домашними животными и правила поведения в природе.

Низкий уровень экологических представлений в ЭГ не выявлен. А в КГ 4 человека (20%) по-прежнему имеют низкий уровень сформированности экологических знаний. Они не знают виды животных и птиц, допускали ошибки при назывании растений и

цветов. На вопросы отвечали в основном неверно. Не проявляют интереса к насекомым и растениям. Не умеют ухаживать за домашними животными. Также они не имеют представлений о правилах поведения в природе.

Заключение. Таким образом, на основании всего изложенного можно сделать вывод о том, что в настоящее время физическое воспитание, в силу многих обстоятельств и больших потенциальных возможностей, может и должно выступать в качестве основного наиболее продуктивного средства интеграции различных видов познавательной деятельности детей в образовательной среде, реализуемой в системе дошкольных образовательных учреждений.

Используя традиционные и не традиционные средства физической культуры на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста, решаются не только общепринятые задачи (воспитательных, развивающих и оздоровительных), но и специальные задачи (образовательные).

На основе полученных результатов можно констатировать об эффективности разработанной программы по физической культуре с элементами экологической работы, что подтверждается количеством детей из ЭГ показавших в конце исследования высокий уровень сформированности экологических знаний. Кроме того, заметно изменилось отношение детей ЭГ к природным объектам. В процессе работы дети усвоили нормы и правила взаимодействия с окружающим миром, они испытывают потребность в приобретении экологических знаний, ориентируются на практическое их применение.

«ПАСПОРТ ЮНОГО СПОРТСМЕНА» КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ, ЗДОРОВЬЕМ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А. Б. Гогин, Н. В. Гогина, И. В. Стулова

ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»
МДОУ Филинский детский сад комбинированного вида «Скворушка»
Иваново, Шуя, Россия
gab.78@mail.ru

Аннотация. В статье представлен опыт педагогического коллектива Филинского детского сада Шуйского муниципального района Ивановской области по реализации содержания образовательной области "Физическое развитие" федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Авторами осуществляется поиск эффективных средств и методов контроля за состоянием физического развития ребенка, его здоровьем, физическими качествами, динамикой интереса ребенка к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность. Введение новых стандартов в образовании ставит педагогов перед необходимостью поиска инновационных, либо адаптации традиционных форм работы с детьми к новым требованиям, нахождения эффективных методов учета результатов совместной деятельности педагога и ребенка.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, вступившего в силу с 1 января 2014 года, определены новые требования к содержанию образовательной программы дошкольного образования. Одним из обязательных требований к программе является организация работы по образовательным областям или направлениям развития ребенка, одним из которых является "физическое развитие".

Руководствуясь необходимостью решения таких первоочередных задач, "... как

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия" [текст ФГОС ДО, п.1.6], такими основными принципами дошкольного образования как "построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка ..." [текст ФГОС ДО, п.1.4], обозначенными в стандарте целевыми ориентирами на этапе завершения дошкольного образования [текст ФГОС ДО, п.4.6], в Филинском детском саду Шуйского района Ивановской области ведется поиск эффективных методов контроля за физическим состоянием детей, результатами овладения ими основными двигательными действиями, развитием физических качеств.

Методы и организация исследования. Одним из внедряемых методов контроля за динамикой показателей физического развития, здоровья, подготовленности детей дошкольного возраста в настоящее время, является "паспорт юного спортсмена".

Паспорт юного спортсмена представляет собой документ, который заполняет и ведет инструктор по физической культуре сада при помощи медицинского работника и воспитателя группы, где собрана информация о ребенке по следующим разделам:

- физическое развитие ребенка (рост, вес, окружность грудной клетки и головы, жизненная ем-

кость легких, кистевая динамометрия, длина конечностей, симметрия / асимметрия тела);

- здоровье ребенка (медицинская группа, отклонения в состоянии здоровья (инвалидность, заболевания, травмы), количество дней пропущенных по болезни);
- физическая подготовленность ребенка (результаты в основных двигательных тестах: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, метание малого мяча на дальность и в цель, тест на быстроту реакции и т.д.; определение степени развития физических качеств);
- отношение дошкольника к занятиям физическими упражнениями (настроение ребенка на занятиях по ФК, желание выполнять утреннюю гимнастику, начало специализации в видах спорта в спортивных секциях и пр.).

Информация в паспорт заносится в течение года, дополняется фотографиями ребенка, хранится в группе, доступна для родителей. По окончании года пребывания ребенка в саду, инструктор в паспорте обоб-

щает результаты мониторинга физического развития, здоровья, подготовленности дошкольника, обозначает задачи на будущий год, дает рекомендации родителям. После окончания детского сада, паспорта юного спортсмена размещаются в портфолио ребенка.

Выводы. Разработка и использование "паспорта юного спортсмена" как метода контроля за ходом физического развития детей дошкольного возраста, позволяет:

- 1) предоставить полную информацию педагогам дошкольного учреждения о личности их воспитанника - состоянии его физического развития, здоровья, имеющихся отклонениях в здоровье, сформированности двигательных умений и навыков;
- 2) создать условия для осуществления дифференцированного подхода к определению возможностей каждого из детей;
- 3) оценить эффективность работы, проводимой дошкольным учреждением по формированию жизненно важных умений и навыков и укреплению здоровья дошкольников.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СЕМЬЕ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Г. Н. Голубева

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

golubevagn@mail.ru

Аннотация. В ходе исследования установлено, что чем раньше начата работа по формированию двигательного режима, тем эффективнее результаты – особо выделяются первые два этапа (антенатальный и первый год жизни); стимулирование двигательной активности особенно необходимо для детей с низким уровнем ДА, для детей с высоким уровнем двигательной активности главным стимулом является пассивная среда. Фундамент здоровья нации зависит от психофизического состояния в первую очередь наших продолжательниц рода и уровня образованности и подготовленности родителей в вопросах физического совершенствования ребенка.

Введение. В послании Федеральному Собранию Российской Федерации Президент страны подчеркнул, что необходимо формировать потребность в занятиях физической культурой и ЗОЖ с раннего возраста. Рассматривая систему физического воспитания (непрерывного физкультурного образования) в РФ, следует отметить, что в ней отсутствует целый блок (от периода антенатального до 3-лет жизни ребенка) – до начала посещения дошкольного образовательного учреждения.

Физическое состояние ребенка этого возраста зависит от уровня образованности в вопросах физического воспитания их родителей. Родителей в этом направлении никто не готовит. Фундамент здоровья нации зависит от психофизического состояния в первую очередь наших продолжательниц рода.

Нашими научными исследованиями [1] показано, что формирование активного двигательного режима ребенка и потребности в уровне двигательной активности закладывается в антенатальный период, и зависит от двигательного режима будущей матери. Факт – все новорожденные уже имеют разный уровень двигательной активности (высокий, средний, низкий). И очевидно, что начинать формировать активность ребенка и закладывать потребность в движении надо еще в антенатальный период и первый год жизни. В дальнейшем стимулирование двигательной активности зависит от использования физкультурно-оздоровительных технологий.

Активный двигательный режим - режим умеренно повышенной двигательной активности или умеренных физических нагрузок, подразумевающий такой их объем, однократное выполнение которого не вызывает чрезмерного утомления, а систематическое повторение приводит к повышению эффективности (экономичности) специфической мышечной деятельности и функциональных возможностей ведущих систем организма, к росту физической работоспособности или стабилизации ее на относительно высоком уровне.

Результаты. Учитывая тот факт, что первичные структуры психосоматического здоровья индивидуума закладываются в материнской утробе, запускаются (либо разрушаются) процессом рождения и окончательно формируются в первый год жизни

ребенка, среди названных периодов особенно важны: антенатальный, новорожденности, 1-ый год жизни (рисунок 1).



Рисунок 1

Значимость периодов адаптации в системе формирования двигательного режима ребенка до 6 лет

При изучении показателей двигательной активности нами подтверждено, что все дети (в нашем исследовании участвовало 394 человека) отличаются по уровню двигательной активности (высокий, средний, низкий), в дошкольном возрасте более половины детей (55,6%) имеют средний уровень ДА, четверть (25,9%) – высокий, 18,5% - низкий.

Анализ заболеваемости в зависимости от уровня ДА показал, что самое низкое количество дней по болезни отмечено в группе с высоким уровнем ДА, а самое большое - с низким уровнем ДА. Кроме этого, в последней группе не выявлено ни одного ребенка, который бы ни разу не болел. Количество случаев заболеваемости детей с низким уровнем ДА в 3,3 раза превышает данный показатель у детей с высоким

уровнем двигательной активности и значительно больше, чем у детей со средним уровнем ДА.

Формирование потребности в движениях наиболее эффективно в антенатальный период. Эффективность снижается при переходе от одного периода адаптации к другому по мере роста ребенка. С каждым но-

вым периодом возрастает роль физкультурно-оздоровительных технологий [2], к которым можно отнести: физкультурно-оздоровительные методики; развивающую обстановку; стимулирование двигательной активности; параметры организованной двигательной активности; параметры самостоятельной двигательной активности (рисунок 2).

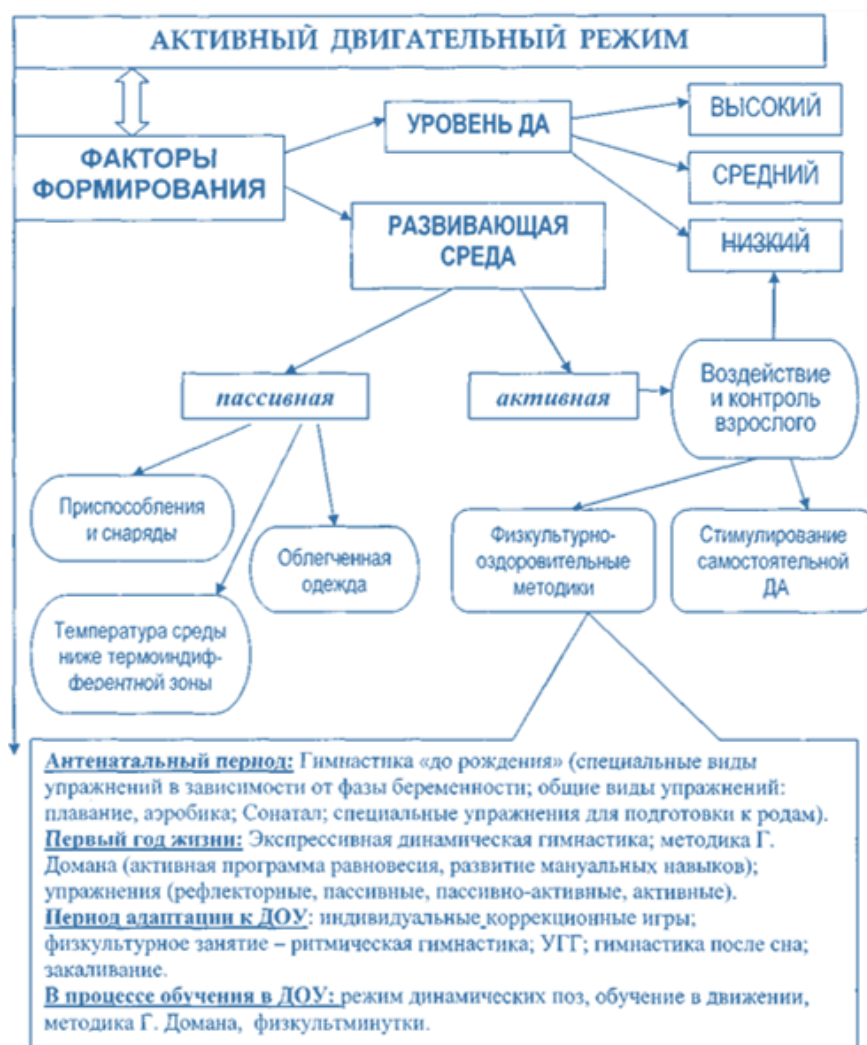


Рисунок 2

Факторы формирования активного двигательного режима ребенка

Ключевым моментом все-таки является стимулирование двигательной активности с помощью всех перечисленных выше технологий.

Целью функционирования системы активного двигательного режима является формирование высокой потребности в движениях, как основы воспитания здорового,

развитого физически, духовно и интеллектуально, самостоятельного и мобильного человека, активно приспосабливающегося (адаптирующегося) к условиям внешней среды, предполагающей в дальнейшем включение в систему спортивно-ориентированного физического воспитания в школьном возрасте.

Существенное значение в адаптации имеют уровень двигательной активности (высокий, средний, низкий) и типы подвижности (взрывной, силовой, циклический и пластический) ребенка. Так, в ходе проведенного исследования выявлено, что дети с низким уровнем двигательной активности хуже адаптированы к дошкольному образовательному учреждению, чаще (в 3,3 раза) и продолжительнее (в 3,2 раза) болеют, чем дети с высоким уровнем ДА.

Физиологическая зрелость новорожденного зависит от двигательной активности в антенатальном периоде (прямая зависимость); становление статических ($R_{xy}=0,88$) и динамических ($R_{xy}=0,71$) двигательных умений ребенка в грудном возрасте зависит от мышечного тонуса; взаимосвязь между степенью адаптации к дошкольному образовательному учреждению и параметрами двигательной активности сильная ($R_{xy}=0,78$); стимулирование самостоятельной ДА в процессе обучения способствует эффективной адаптации (улучшению речевой плотности занятия на 16,6% и двигательной плотности на 23,4%);

Сущностные признаки активного двигательного режима ребенка в каждом периоде адаптации характеризуются: высокой (внутренней) потребностью в движениях,

средним ($M \pm 0,67$) или высоким ($M+0,67$) уровнем двигательной активности, самостоятельным использованием пассивной развивающей среды (приспособления и снаряды), регламентируются содержанием и методическими особенностями физкультурно-оздоровительных технологий.

В ходе исследования установлено, что чем раньше начата работа по формированию двигательного режима, тем эффективнее результаты – особо выделяются первые два этапа (антенатальный и первый год жизни); стимулирование двигательной активности особенно необходимо для детей с низким уровнем ДА, для детей с высоким уровнем двигательной активности главным стимулом является пассивная среда.

Для улучшения психофизической готовности будущих родителей к формированию активного двигательного режима ребенка предлагается включить в государственные образовательные стандарты всех вузов дисциплину «Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) в семье».

ЛИТЕРАТУРА

1. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды/автореф.дисс.д.п.н.-13.00.04, Малаховка, 2008. - 48с.
2. Golubeva, G.N. Fitness technologies for the formation of the active motor mode of a child/«Education and science without borders» (17-22.11.2013, Мюнхен)/ International Journal Of Applied And Fundamental Research- (Publishing house "Academy of Natural History", Germany). – 2013. – № 2 – URL: www.science-sd.com/455-24362

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Е. Н. Дзоз, С. В. Комисар

Инновационный Евразийский университет

Павлодар, Казахстан

tatya4a@mail.ru

Аннотация. *Оздоровительный эффект упражнений на мячах уже доказан опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. В странах СНГ это направление еще не нашло достаточного развития. Уникальное сочетание физических упражнений на фитболах, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В статье раскрываются возможности применения фитбол-гимнастики для укрепления здоровья, улучшения физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей в детских дошкольных учреждениях.*

По данным научного центра здоровья РК около 85% дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья, от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. В массовых дошкольных учреждениях дети с первой группой здоровья составляют не более 18%. Намечается тенденция к росту количества дошкольников с третьей группой здоровья. Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости занимает ортопедическая патология. Заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдаются в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, с сопутствующими заболеваниями нервной системы, слабостью мышечно-связочного аппарата. Поэтому в ДОУ необходимо создавать оптимальные условия для решения оздоровительных за-

дач и для компенсации факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья детей.

Анализ литературных источников и собственный опыт работы позволили нам сделать вывод о том, что традиционные формы и методы оздоровления детей в ДОУ имеют, конечно же, эффект, но снижение детской заболеваемости происходит замедленными темпами [1] Это ставит перед специалистами задачу - осуществлять комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы: наряду с традиционными, внедрять новые технологии и дополнительные средства оздоровления [2, 6].

Целью нашей работы явилось исследование влияния комплексной системы двигательной подготовки с использованием фитбол – гимнастики на уровень физического развития, физической подготовленности и здоровье детей 6-7 лет.

Оздоровительный эффект упражнений на мячах уже доказан опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. В странах СНГ это направление еще не нашло достаточного развития. Уникальное сочетание физических упражнений на фитболах, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия [3, 4, 5]. В

основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер мяча, и цвет, и запах, и его особая упругость. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов [3, 4].

В наших исследованиях применялись следующие методы: хронометраж, пульсометрия, педагогические наблюдения, антропометрия, методы математической статистики, тестирование физической подготовленности с помощью батареи тестов, включающей в себя: челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине согнув ноги за 20 секунд, 4 - удержания на весу верхней половины туловища, руки за спину, лицом вниз; 5 - наклон вперед, стоя на высокой опоре.

Исследования проводились в течение 2012-2013 года на базе детского ясли-сада № 15 г. Павлодара. Для проведения эксперимента были сформированы две группы детей 6-7 лет: экспериментальная – 18 человек и контрольная – 20 человек. В контрольной группе физкультурные занятия проводились по традиционной методике. Для оздоровления и физического развития детей экспериментальной группы была разработана комплексная система, в рамках которой проводились следующие мероприятия:

- организован медико-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического развития и

физической подготовленности детей;

- разработаны и включены в основную часть физкультурных занятий коррекционные комплексы без предметов и с разным инвентарем (с гимнастическими палками, обручами для коррекции различных видов нарушений осанки: для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле" и др.).

Заключительная часть занятий включала в себя расслабление и рефлексию. Продолжительность одного занятия составляла 30-35 минут.

Пульсовые кривые, приведенные на [рисунке 1](#) показывают, что физическая нагрузка в экспериментальной группе оказывала более выраженный тренирующий эффект на организм детей по сравнению с нагрузкой на занятиях в контрольной группе. Моторная плотность занятий в экспериментальной группе составляла от 60-65 до 75-87% в зависимости от задач и типа занятия, в то время как в контрольной группе она была ниже и составляла 50-68%. В конце каждого месяца проводились итоговые занятия, которое имели свой сюжет, например: "Джунгли зовут!", "Подводный мир", "В гостях у сказки", «На огороде» и пр. Упражнения выполнялись с фитболами и имели названия, которые соответствовали сюжету занятия.



Рисунок 1

Динамика ЧСС во время занятий по физической культуре в контрольной и экспериментальной группах



Рисунок 2

Приросты показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах: 1 - челночный бег 3 x 10 м (с); 2 - прыжок в длину с места (см); 3 – сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, согнув ноги (раз); 4 - удержания на весу верхней половины туловища, руки за спину, лицом вниз (сек); 5 - наклон вперед (см).

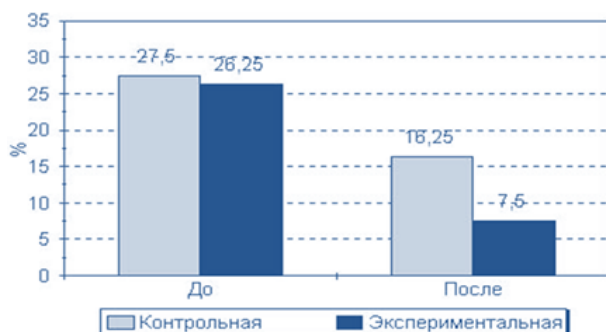


Рисунок 3

Уровень заболеваемости дошкольников контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Помимо физкультурных занятий элементы фитбол-гимнастики использовались в развлекательных мероприятиях и во время активного отдыха детей в ДОУ. А также дети получали домашнее задание из нескольких упражнений для коррекции осанки, которые они выполняли под наблюдением родителей.

Анализ результатов исследования показал, что занятия по экспериментальной системе с применением фитбол-гимнастики при оптимальной и систематической нагрузке способствовали укреплению мышечного корсета у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Так например в экспериментальной группе в период с 2012-2013гг. в старшей группе в начале учебного года дети с

диагнозом- нарушение осанки составляли 10 человек, в конце года, после врачебного осмотра (апрель) 5 детей были сняты с учета; в подготовительной группе с учета было снято 3 ребенка из 7.

Более выраженной в экспериментальной группе была и динамика показателей физической подготовленности (рисунок 2). Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Использование фитбол-гимнастики стимулировало двигательную активность детей, повысило их интерес к физкультурным занятиям, способствовало снижению утомляемости и дало детям положительный эмоциональный заряд. Это в свою очередь позволило повысить эффективность процесса обучения двигательным умениям и навыкам и способствовало укреплению здоровья детей.

Так анализ динамики заболеваемости показал, что до эксперимента она составляла 27,5% в контрольной и 26,25% в экспериментальной группах. После проведения эксперимента заболеваемость детей снизилась в контрольной группе до 16,25%, а в экспериментальной - до 7,5% (рисунок 3).

Более значительное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе, по-видимому, можно объяснить тем, что экспериментальная программа, оказывая тренирующее влияние на организм ребенка, способствовала расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Таким образом, использование в практике физического воспитания в ДОУ фитбол-гимнастики, базирующееся на учете возрастных особенностей занимающихся, а также выполнение детьми физических

упражнений дома под контролем родителей позволило сформировать у них достаточный уровень двигательной активности, повысить эффективность физкультурных занятий и качество развлекательных мероприятий в условиях детского сада.

Это, в свою очередь, оказало положительное влияние на состояние здоровья, физическое развитие и уровень физической подготовленности детей, повышение их интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / В.А. Нестеров. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 2001. – 81 с.*
2. *Потапчук, А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуре / А.А.Потапчук // Адаптивная физическая культура. – 2002. - №1 – С.28-30.*
3. *Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В.Кузьмина. – СПб. – 2011. – 24с.*
4. *Лукина, Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г.Г.Лукина // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2006. – С. 155-160*
5. *Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» : учебно-метод. пособие / Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 95с.*
6. *Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.Г.Сайкина. – СПб., 2009. – 66с.*

МОДЕЛЬ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДОВ СТОП У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Е. В. Знатнова, В. А. Барков

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Гродно, Беларусь

lena.znatnova2010@gmail.com

Аннотация. Несмотря на то, что плоскостопие, как одно из массовых нарушений опорно-двигательного аппарата, характеризуется повышенным вниманием со стороны ученых и специалистов на международном уровне, оно, как предмет исследования, по-прежнему остается весьма актуальной современной медико-педагогической проблемой. Активно ведется поиск наиболее эффективных форм, средств и методов его преодоления, особенно у детей дошкольного возраста. Нами была разработана инновационная модель оздоровительного процесса детей с нарушениями в развитии сводов стоп. Она была реализована на базе дошкольных учреждений образования, в виде организации физического воспитания дошкольников с отклонениями в формировании стоп, в домашних условиях. Содержание модели заключалось в применении экспериментальной методики коррекции выявленных деформаций у детей 5–6 лет с использованием разработанных массажеров для ног, специфичных по своему функциональному воздействию на подошвенную поверхность.

Практика применения экспериментальной методики в домашних условиях указывает на необходимость существенных изменений в организации семейного физического воспитания, более активного участия родителей в укреплении жизненно важных систем и функций организма ребенка.

Введение. Моделирование – один из методов познания и преобразования мира, исследование явлений и процессов, происходящих на определенных объектах, путем построения моделей этих объектов. Это процесс исследования объекта познания на его моделях. Оно рассматривается как универсальная форма познания при исследовании и преобразовании явлений в любой сфере деятельности [6].

В педагогике рекомендуется использовать моделирование для построения и фиксации схем действий и операций, которые должны преодолеть дети в процессе учебной деятельности. Во всех вариантах моделирования необходимо стремиться к отражению структуры и материальных связей между составляющими его элементами. Моделирование используется как высшая и особая форма наглядности для выявления и фиксации в доступном виде существенных особенностей изучаемых явлений. Оно в значительной степени расширяет возможности познания какой-либо деятельности. В каждом конкретном научном исследовании построение предметной модели имеет свою специфику по направлению и содержанию, поэтому наш подход к построению модели методики формирования сводов стоп у детей дошкольного возраста можно признать достаточно актуальным.

Методы и организация исследования. С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получения наиболее полной характеристики не только о самом объекте, но и о подборе специальных обучающих методик. Говоря об исследовании деятельности человека на моделях, требуется точное описание структуры и механизмов этой деятельности. При создании модели рекомендуется выдерживать ее логическую структуру.

Как считает Н.П. Лапутин, модель есть аналог, заместитель исследуемого объекта –

это система, исследование которой служит средством получения информации о другой системе, одна из форм познания. Это такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отражая или воспроизводя объект исследования, способна заменить его так, что ее изучение даст нам новую информацию об этом объекте. При всем многообразии все модели служат отображению внешнего мира в сознании людей, будучи либо своеобразной формой отображения, либо средством отражения [5].

Для эффективного управления физическим воспитанием, как педагогически организованным процессом, необходимо составить характеристику модели, избранной в качестве ориентира для достижения планируемого результата. Наибольшее значение следует придавать моделям, имеющим черты сходства с совокупностью морфологических и функциональных признаков в их соподчиненности, отражающей уровень развития и регулирования параметров специфических функциональных качеств.

Ранее, специалисты в сфере физической культуры указывали на проблемность создания моделей управления физкультурно-спортивной деятельностью в силу недостаточности знаний о структуре и функции отдельных систем организма человека. При моделировании среди групп моделей предлагается рассматривать модели тренирующих воздействий (упражнений, уроков), что в полной мере может быть применено в нашей работе.

Проектирование любой образовательной модели требует в качестве первого шага выбор и синтез научно-теоретической базы в соответствии с ее целями и предназначением. Перед нами стояла цель разработки специфической модели, адаптированной к конкретной оздоровительной деятельности родителей по формированию у

ребенка правильного развития сводов стоп, отвечающей общеметодическим требованиям реализации инновационных процессов. Поэтому эта цель решалась на двух уровнях:

- выбор теоретико-методических оснований исследования;
- определение дидактических положений организации конкретного образовательного процесса [4].

При построении образовательной модели следует учитывать главные взаимосвязанные и взаимодействующие факторы: ребенок, его интеллектуальные и двигательные способности (проблемы); его здоровье; цели и структуры учебных программ; организация обучения (формы и место занятий); мониторинги качества обучения; оценка результативности обучения, развития, воспитания и др.

Основным направлением нашего исследования было экспериментальное обоснование эффективности методики борьбы с плоскостопием, как одним из массовых нарушений опорно-двигательного аппарата, характеризующемся, с одной стороны, повышенным вниманием к нему ученых и специалистов на международном уровне, с другой, – тем, что оно по-прежнему остается весьма актуальной современной медико-педагогической проблемой. Весьма актуален вопрос решения проблемы плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста, поскольку это наиболее благоприятный период для воздействия на правильное формирование сводов стопы.

Экспериментальная методика формирования сводов стоп у детей в домашних условиях строилась с учетом анатомо-физиологических особенностей строения подошвенной поверхности детей 5–6-летнего

возраста. Экспериментальным фактором явились применяемые в домашних условиях физические упражнения для нижних конечностей, основанные на использовании как известного, так и модифицированных нами конструкций массажеров для воздействия на своды стоп [1]. Эффективность разработанной методики устанавливалась с помощью прямого педагогического эксперимента на базе Государственных учреждений образования, расположенных в г. Гродно: «Ясли-сад № 70», «Ясли-сад № 86», «Ясли-сад № 102» и ДЦРР №98 г. Гродно.

В исследовании приняли участие дошкольники старших групп, объединенные в одну экспериментальную группу (ЭГ; n = 30), состоящую из детей с различными нарушениями в развитии сводов стоп и занимающиеся в домашних условиях по разработанной нами методике.

Для выявления эффективности занятий было сформировано две контрольные группы (КГ-1 и КГ-2).

В организации исследования было использовано лонгитудинальное проведение сравнительного эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании вышеизложенного, был разработан авторский алгоритм проектирования модели адаптированной к домашним условиям инновационной методики формирования сводов стоп у детей 5–6 лет. Научно обоснован инструмент ее адаптации к домашним условиям (дидактический компонент работы), посредством которого реализуется инновационное воздействие на нарушения развития стоп детей.

Построенная нами модель содержит 5 тесно взаимосвязанных и взаимообуслов-

ленных этапов: конструкторский, диагностический, организационный, технологический и результативно-оценочный. Каждый этап имеет свои задачи, средства и ведущие методы, обеспечивающие достижение поставленной цели.

Первый этап (конструкторский) решал ряд задач: разработать «Плантографический комплекс» [7], конструктивно новое устройство для определения двигательной активности голеностопного сустава [2, 3], массажеры для ног с различными профилями и жесткостью катков [1]. Средствами информации выступали источники научно-методической, технической и медицинской литературы. Методами – анализ научно-методической и специальной (технической) литературы по теме исследования, личный опыт разработчиков; оформление заявок на изобретения; установление эффективности конструкторских решений.

Основные задачи второго этапа (диагностического): выявить отклонения в развитии сводов стоп у детей; изучить функциональные возможности голеностопных суставов; установить исходное физическое состояние детей экспериментальной и контрольной групп. Средствами для решения задач являлись как признанные, так и разработанные нами контрольно-измерительные приборы [2], устройства [7]. Методами: анкетирование; врачебно-педагогические измерения; экспертное оценивание; контрольные испытания.

Третий этап (организационный) имел основные задачи: разработать методику формирования сводов стоп у детей экспериментальной группы в домашних условиях; обучить родителей основам методики формирования у ребенка правильного свода стопы; создать в семье для этого надлежащие (благоприятные) условия. Средства – научно-методическая литера-

тура, результаты анкетного опроса; консультации и семинары для родителей. Методы – формирующий эксперимент; практические рекомендации родителям по качественному применению в занятиях с ребенком массажеров для ног.

Задача четвертого этапа (технологического): обеспечить реализацию родителями правильного педагогического сопровождения методики формирования сводов стоп у детей в домашних условиях. Средства – тренировочные задания, выполняемые на массажерах разных конструкций. Метод строго регламентированного упражнения: многократное повторение детьми технических заданий на массажерах с различным профилем и жесткостью катков.

На пятом этапе (результативно-оценочном) решались задачи: определить текущее и итоговое физическое состояние детей опытных групп; установить влияние экспериментальной методики на состояние сводов стоп у детей 5–6 лет. Средства – компьютерные математико-статистические программы. Методы – итоговое тестирование; математико-статистическая обработка результатов; беседы с родителями об особенностях реализации экспериментальной методики.

Выводы. Разработанная для родителей (в соответствии с темой исследования) инновационная модель оздоровительного процесса детей с проблемами в развитии сводов стоп, была внедрена в практику дошкольных учреждений образования для организации семейного физического воспитания. Содержание занятий заключалось в реализации экспериментальной методики коррекции нарушений в развитии стоп у детей 5–6 лет с использованием массажеров для ног, различных по своему функциональному воздействию на подошвенную поверхность.

Практика применения экспериментальной методики формирования сводов стоп у детей в домашних условиях указывает на необходимость существенных изменений в организации семейного физического воспитания, выраженных в более активном участии родителей в укреплении жизненно важных систем и функций организма ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В.А. Массажер для мышц стопы и голени: пат.10049 Респ. Беларусь / В.А. Барков, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; патентообладатель Гродненский гос. ун-т им. Янки Купалы. – № и 20130747; заявл. 2013.09.20; опубл. 30.04.14 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2014. – №2. – С. 128. (Из списка ВАК)
2. Барков, В.А. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени / В.А. Барков, А.И. Свириденко, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова // пат. 9389 U Респ. Беларусь: заявитель УО «Гродненский гос. университет им. Янки Купалы – № и 20121113, заявл. 17.12.2012; опубл. 30.08.2013 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. – 2013. – № 4. – С. 195
3. Барков, В.А. Обоснование эффективности методики диагностики функциональных нарушений стопы у детей / В.А. Барков, С.В. Петров, Е.В. Знатнова. – Мир спорта. – 2013. – № 2. – С. 45–49.
4. Бобко, Г.И. Проектирование и технология реализации инновационных образовательных процессов в вузе (из опыта сотрудничества РИВШ и БГАУ) / Г.И. Бобко, А.В. Макаров. – // Высэйшая школа. – № 2, 2009. – С. 74–77]
5. Лапутин, Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н.П. Лапутин, В.Г. Олешко. – Киев: Здоров'я, 1982. – С. 43–45
6. Психолого-педагогический словарь / составитель Рапацевич Е.С. . – Минск: «Современное слово» 2006. – С. 434–435.
7. Свириденко, А.И. Плантографический комплекс // А.И. Свириденко, Е.В. Лашковский, В.А. Барков, Е.А. Знатнова // пат. 8798 U Респ. Беларусь, МПК А 47J 19/02 /: заявитель Гос. науч. учреждение «Науч.-

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Н. В. Игошина, В. Ю. Игошин

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»

Чебоксары, Россия

igoshina.nelli@mail.ru

Необходимость систематической мышечной деятельности для человека давно теоретически обоснована и практически доказана. Исследования Н. А. Агаджаняна, Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, В. А. Запорожана, И. И. Брехмана, А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирновой, П. А. Виноградова, А. П. Душанина, В. И. Жолдака, К. Купера, Н. А. Фомина, Ю. Н. Вавилова и других учёных доказывают положительное влияние физических упражнений на здоровье человека.

Безусловно, в период беременности женщины, значимость занятий физическими упражнениями многократно возрастает. Физические упражнения позволяют достигать оптимального режима функционирования основных систем организма в изменившихся условиях. Благодаря использованию физических упражнений можно успешно противодействовать ряду нежелательных осложнений беременности (варикозное расширение вен, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса и т.д.).

Занятия физическими упражнениями показаны всем женщинам с не осложненной беременностью, а также беременным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в стадии компенсации [1; 2]. Занятия

строятся с учетом уровня физической подготовленности беременных и имеют традиционную структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Повышенная осторожность должна соблюдаться в первые месяцы беременности (ввиду опасности самоаборта), в сроки должной менструации и в конце беременности.

Предпочтение отдается групповым занятиям (численность группы -8-12 чел.). Такие занятия более эмоциональны, имеется возможность использовать игры. Целесообразно включать в занятия музыкальное сопровождение. Используются упражнения с предметами и без них. Исходные положения разнообразные, но акцент делается на и.п. лежа на спине, на боку и в упоре стоя на коленях [3; 4].

Умеренная физическая нагрузка очень полезна будущей маме. Она позволяет ей чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. Правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки помогут беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму,

контролировать вес, устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Для определения влияния занятий физическими упражнениями на женский организм в период беременности нами был проведён анкетный опрос женщин находящихся на учёте по беременности в женской консультации в МБУЗ Вторая городская больница (ХБК) г. Чебоксары.

В анкету было включено 12 вопросов, где необходимо было отметить один или несколько вариантов ответа.

Всего в исследовании приняло участие 27 респонденток. Разного возраста, социального положения, сроков беременности и состояния здоровья.

Результаты и анализ исследования.

Из 27 женщин участвующих в опросе: 13 женщин - 20-23 лет, 11 - в возрасте 24-26 лет и 3 женщины - в возрасте 27 лет и старше. Большая часть опрошенных женщин находилась в наиболее благоприятном детородном возрасте ([рисунок 1](#)).

Из числа опрошенных женщин, 20 имеют первую беременность и только 7 – вторую и третью.

На момент опроса женщины имели разные сроки беременности. Так 1 женщина находилась в первом триместре, 15 – находились во втором триместре и 11 – в 3 триместре ([рисунок 2](#)).

Как мы видим из [рисунков 3 и 4](#), 13 женщин ранее занимались физическими упражнениями. Выбор их был разнообразным, это и плавание, а также самостоятельные занятия дома и в фитнес – клубах под руководством инструктора. Необходимо отметить, что все опрошенные женщины в период

беременности стали более внимательно относиться к своему здоровью и здоровью своего будущего ребёнка.

Все респондентки, участвующие в опросе наблюдались в женской консультации у врача-гинеколога, а также посещали занятия в школе будущих матерей. В содержание программы этих занятий были включены беседы, лекции, а также практические занятия физическими упражнениями в спортзале и бассейне.

В ходе опроса мы выявили, что после наступления беременности 13 женщин продолжили заниматься физическими упражнениями, причём их количество увеличилось до 20 человек в ходе исследования, большинство из них (12 человек) посещали плавательный бассейн при Бюджетном учреждении Чувашской Республики «Президентский перинатальный центр» Минздравсоцразвития Чувашии г. Чебоксары, трое занимались дома по специально разработанному комплексу «Гимнастика для беременных», а 5 из них продолжили занятия шейпингом в фитнес - центре «Академия спорта» г. Новочебоксарска по специально разработанной программе «Шейпинг для беременных».

Из числа опрошенных 5 женщин, с момента наступления беременности, отмечали плохое самочувствие, 18 испытывали лёгкое недомогание, 4 чувствовали себя хорошо ([рисунок 5](#)). В зависимости от протекания беременности, их самочувствия, женщинам, участвующим в опросе, по рекомендации врача гинеколога были назначены занятия физическими упражнениями. В ходе занятий все респондентки отмечали положительную динамику, это и улучшение сна, аппетита, общего самочувствия, а также нормализацию артериального давления и т.д.

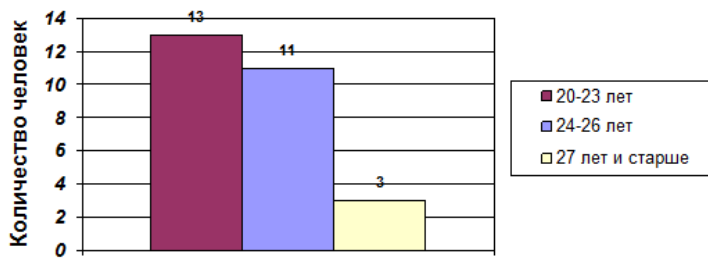


Рисунок 1

Возрастные категории опрошенных женщин

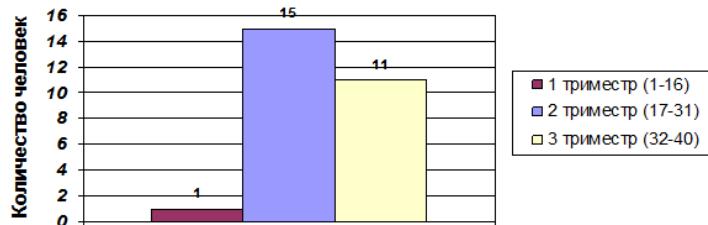


Рисунок 2

Сроки беременности у женщин

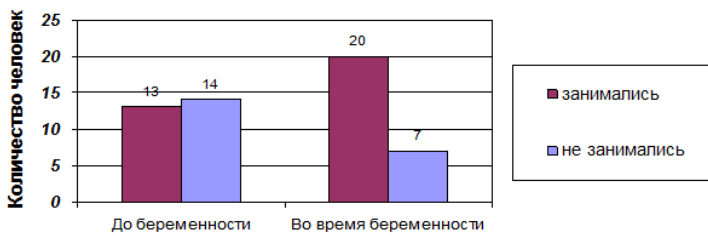


Рисунок 3

Показатели занятий физическими упражнениями

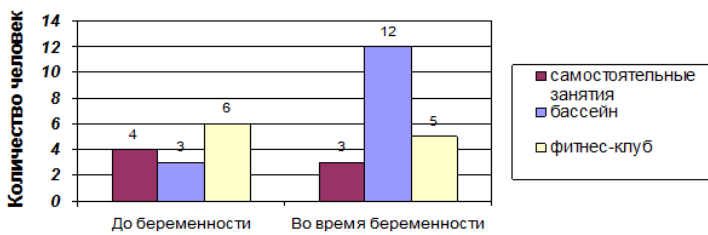


Рисунок 4

Виды физических упражнений

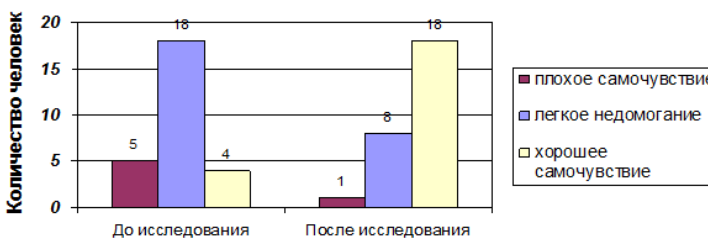


Рисунок 5

Показатели самочувствия у женщин в период беременности

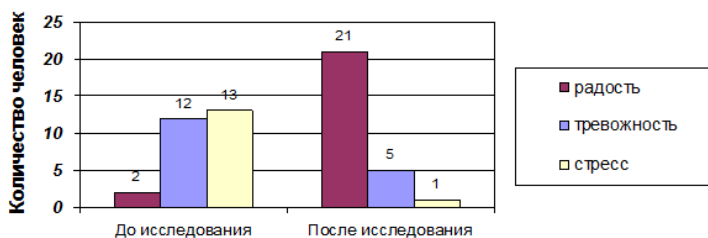


Рисунок 6

Показатели эмоционального состояния женщин в период беременности

Как мы видим из рисунка 6, большинство женщин в начале беременности находились в состоянии стресса и тревожности и лишь двое из всех опрошенных испытывали радость от того состояния в котором они находились на данном этапе.

По результатам опроса мы выявили, что те, кто занимался физическими упражнениями во время беременности их самочувствие и эмоциональное состояние значительно улучшились. Прошли боли в спине, тревога и беспокойство. Улучшились сон и аппетит. Улучшилось психологическое состояние, а ощущение радости материнства

стали испытывать все опрошенные беременные женщины, что позволило им улучшить и сохранить свою привлекательность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дан, О. Ю. Гимнастика для будущей мамы и малыша. – Издательство : Питер, 2009.
2. Казанцева, А. Ю. Беременность и фитнес до и после родов. – СПб. : Издательский Дом «Нева»; М. : « Олма- Пресс», 2003.
3. Мякинченко, Е.В., Ивлев М.П. Тренировочная нагрузка на занятиях базовой аэробики. - М., Аэробика, 1999.
4. Смирнова, И. Б. Фитнес для будущей мамы. – М. : Вектор, 2006.

ПОТЕНЦИАЛ НАСЛЕДИЯ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ И РАЗВИТИИ РЕГИОНА

А. Р. Кадыров

АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов»
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается потенциал наследия международных спортивных событий, проводимых в Республике Татарстан. Авторами представлено многообразие составляющих наследия: материальное и нематериальное. Казань стала одним из ведущих спортивных центров России, где созданы все условия для проведения крупнейших спортивных событий и формирования здорового образа жизни населения.

В период, когда Россия идет по пути создания и инновационных технологий во всех сферах жизнедеятельности, когда реализуются крупномасштабные проекты, особенно важны действия государства, всех институтов гражданского общества в сохранении здоровья населения, его молодого поколения.

В последние годы Россия стала хорошей площадкой для проведения крупных международных спортивных соревнований, среди которых Зимние Олимпийские игры 2014 года, Всемирная летняя универсиада 2013 года, чемпионаты мира по легкой атлетике 2013 года и водным видам спорта 2015 года, по хоккею 2016 года, Кубок конфедераций ФИФА 2017 года и чемпионат мира ФИФА по футболу 2018 года.

Наследие проводимых спортивных соревнований в России, его потенциал – мощный импульс повышения качества жизни населения в целом, укрепления его здоровья, формирования здорового образа жизни в России, ее регионах.

Рассматривая Наследие международных спортивных событий, проводимых в Республике Татарстан, мы исходим из многообразия ее составляющих и выделяем два крупных направления: материальное и нематериальное наследие.

Материальное - это спортивные объекты; Деревня спортсменов (кампус), объекты транспортной инфраструктуры: аэропорт, скоростная железная дорога, метро, дорожные развязки, транспортные средства; объекты медицинского обеспечения, а также питания, размещения, безопасности и т.д.

Процесс подготовки к крупным спортивным турнирам в Казани позволил решить ряд глобальных проблем региона и города в частности. Благодаря большой поддержке Президента страны и федеральных властей выполнен огромный объем работ.

Самой большой проблемой для республики долгое время считались её воздушные ворота. На данный момент Международный аэропорт «Казань» отвечает всем международным стандартам. Завершено строительство нового пассажирского Терминала 1А, введен в эксплуатацию реконструированный Терминал 1.

На сегодняшний день казанский аэропорт - «лучший региональный аэропорт России и стран СНГ» (по версии независимой исследовательской организации «SkyTrax»), 4-й в рейтинге по динамике пассажирского потока среди европейских аэропортов (с пассажиропотоком меньше, чем 5 миллионов пассажиров в год, по мнению ассоциации аэропортов "ACI Europe" В 2013 году пропускная способность аэропорта составила 2,7 миллиона пассажиров в год, а к 2015 году – 5,2 миллиона пассажиров. В прошлом году запущена высокоскоростная ли-

ния железной дороги, которая обеспечивает быстрое перемещение из центра города в аэропорт.

Очевидно положительное влияние крупнейших спортивных проектов на экономическую сферу жизни города и региона, что проявилось и в строительстве и реконструкции спортивных зданий и сооружений, объектов транспорта, медицинских центров, создании новых рабочих мест во многих отраслях и сферах экономики.

В Казани построены, реконструированы 18 многоуровневых парковок, 8 зданий и сооружений Больницы скорой медицинской помощи, здание вокзалов «Казань-1» и «Казань-2», 11 транспортных развязок, 39 пешеходных переходов, 3 станции метро.

Наряду с инфраструктурой города, большое развитие получила спортивная составляющая. В рамках подготовки к Универсиаде построено 36 высокотехнологичных спортивных сооружений. Некоторые из объектов можно отнести к лучшим не только в России, но и в Европе: Академия тенниса, Центр гребных видов спорта, Комплексы стендовой и пулевой стрельбы, Дворец единоборств, Дворец водных видов спорта, футбольный стадион «Казань Арена» на 45 тысяч зрительских мест.

В целях эффективного использования спортивной инфраструктуры после Универсиады, согласно Концепции наследия, объекты распределены по 3 уровням: федеральный, уровень субъекта Российской Федерации и муниципальный. 18 спортивных объектов переданы вузам, находящимся в федеральной собственности. Республике Татарстан переданы 7 спортивных объектов, городу Казани – 8 спортивных объектов для организации детско-юношеских спортивных школ.

Каждый из объектов удобно расположен относительно основных транспортных магистралей и городских дорог, что делает их легкодоступными для зрителей, приезжающих на соревнования на общественном транспорте.

Так, 2015 году объекты «Казань Арена» и Дворец водных видов спорта Казань примут два крупнейших спортивных события – чемпионат мира по водным видам спорта и чемпионат мира «Мастерс».

На футбольном поле стадиона впервые за всю историю чемпионата мира по водным видам спорта разместятся два временных 50-метровых бассейна. Вместимость арены (включая временные постройки) составит порядка 16 тыс. зрителей.

Дворец водных видов спорта - это уникальное сооружение как по своей архитектурной стилистике, так и по функциональным возможностям. Применены современные технологии – мобильные стены и полы, позволяющие регулировать глубину и длину чаш бассейна. Это первый бассейн в России с подобной технологией.

Таким образом, бассейны эффективно используются в период проведения соревнований по различным дисциплинам.

Наряду со спортивными объектами к Универсиаде построена Деревня спортсменов, инфраструктура которой получила множество положительных отзывов от участников Универсиады.

В отличие от примеров других Олимпийских и Универсиадских деревень Деревня спортсменов в Казани изначально построена как студенческий кампус. На данный момент это крупнейший студенческий городок в России, в котором проживают студенты Казанского (Приволжского) феде-

рального университета, Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Поволжская государственная академия – главное наследие Универсиады, также расположена на территории Деревни спортсменов. Это современное образовательное учреждение нового уровня с мощной инфраструктурой, включающей 7 современных спортивных сооружений, научно-исследовательский институт технологий подготовки спортивного резерва, высшую школу тренеров, международный образовательный центр FISU, центр подготовки резерва сборных команд России.

На базе Академии сформирована новая образовательная модель в сфере физической культуры и спорта, система подготовки спортсменов высокого класса.

Деятельность созданного впервые в мире именно в России Международного образовательного центра (FISU) в г.Казани направлена на подготовку высококвалифицированных специалистов и обеспечение их участия в международных образовательных, спортивных программах и проектах.

Таким образом, на сегодняшний день Казань стала одним из ведущих спортивных центров России, где созданы все условия для проведения крупнейших спортивных событий и формирования здорового образа жизни населения.

Благодаря полученному материальному наследию: развитию транспортной инфраструктуры, дорог и развязок, современным объектам питания, приближенности спортивных объектов к вузам, месту жительства, высвобождается время для занятий спортом, в конечном итоге, – улучшается качества жизни населения и его здоровье.

Важное значение в этом аспекте имеет и нематериальное наследие, которое включает в себя: повышение имиджа города, его узнаваемости; рост инвестиционной и туристической привлекательности; качественный скачок в развитии волонтерского движения; рост вовлеченности в спорт разных категорий населения; повышение потребности в качественном образовании и воспитании, включая знание языков, истории, рост общего уровня культуры населения, повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта, обслуживания.

Благодаря XXVII Всемирной летней универсиаде столица Республики Татарстан – город Казань стала центром внимания мировой спортивной общественности.

В ноябре 2013 года в Лондоне мировые эксперты на церемонии вручения премии ISEM (International Sport Event Management) назвали Казань лучшей в номинации "Highly commended sport city", признав столицу Татарстана наиболее удачным местом для проведения международных спортивных событий наряду с Дубаем, Лондоном и Оклендом, а Универсиаду в Казани - «Самым инновационным событием».

Также, в 2014 году на международной конференции Sport Accord в турецком городе Белек Казань отмечена в рамках престижной премии по признанию заслуг крупнейших городов мира в области проведения статусных спортивных мероприятий: журнал «Sport Business International» присудил столице Татарстана победу в номинации «Прорыв года».

Проведение масштабных спортивных событий в Казани – это хороший импульс для развития туризма в регионе. Татарстан имеет огромный туристический потен-

циал: разнообразие природных зон, богатейшее историческое и культурное наследие. Благодаря крупнейшим спортивным событиям туристический поток в Казани перешагнул 1,5 млн. человек в год.

Столица Татарстана вошла в тройку самых популярных туристических направлений для семейного отдыха с детьми в России в 2013 году. На сегодняшний день в системе booking.com представлены более 100 отелей Казани, что на 27% больше, чем год назад.

В Казани положительной тенденцией является не только рост количества гостиниц, но и увеличение в их составе гостиниц эконом-класса и хостелов, а также гостиниц известных мировых сетей – «Ibis», «Courtyard Marriott», «Park Inn» и других.

Необходимо подчеркнуть влияние наследия крупных спортивных проектов и с точки зрения объединяющей идеологии спорта: нет более действенного инструмента, идеи, направленной на воспитание жизнеспособного, нравственно и физически здорового поколения, чем спорт.

В течение 2009-2013 гг. произошла активизация физкультурно-спортивного движения. Увеличилось как количество людей, занимающихся спортом, так и количество ассоциаций и федераций по отдельным видам спорта, зарегистрированным на территории республики.

На сегодняшний день в Республике Татарстан действует 33 федерации по олимпийским видам спорта и 39 федераций по не-олимпийским видам спорта.

Удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Республике Татарстан за период с 2009 по 2013 год возрос с 23,1% до 31%, а количество студентов, увлеченных спортом, увеличилось с 30% до 72%.

Удельный вес населения с инвалидностью, занимающегося различными видами физкультурно-спортивной деятельности в Республике Татарстан, за период с 2009 по 2013 год возрос с 2,8% до 4,4%.

Участие молодежи в школьных, вузовских, республиканских соревнованиях, присутствие в качестве зрителей на крупнейших турнирах и матчах международного уровня, встречи с выдающимися спортсменами, олимпийские дни, уроки универсиады – все это направлено на формирование здорового образа жизни у молодого поколения.

Активизация системной работы с молодежью, в том числе по вовлечению молодых людей в волонтерские проекты, создание мотивации на ведение здорового образа жизни способствует снижению преступности в городе и республике.

Одним из существенных аспектов наследия можно назвать развитие на уровне мирового опыта волонтерского движения среди школьников, студентов, всей молодежи. Эта форма активной занятости позволяет оторвать ребят от улицы, пустого времяпровождения, ощутить себя полезными обществу.

По итогам Универсиады фактически создано общероссийское молодежное движение с представительствами в 60 крупнейших университетов страны в 37 регионах.

В Играх приняли участие 19 970 волонтеров из 81 субъекта Российской Федерации и 38

стран мира, которые были задействованы в работе более 40 функциональных направлений.

Волонтеры, прошедшие школу Универсиады, востребованы и желают принять участие на многих других крупных спортивных мероприятиях, проводимых в России.

В этом проявляется гуманистическое наследие, его влияние на формирование культуры, духовного здоровья молодого поколения. Сегодня очевиден патриотический настрой молодежи, и многие хотят быть причастны к массовым спортивным событиям и участвовать в них в качестве спортсменов, болельщиков и зрителей.

Потенциал наследия крупнейших событий в Казани уже влияет на образование и воспитание молодежи: растет ее желание получить качественное образование, изучать и знать иностранные языки, культуру и традиции стран, участвующих в международных соревнованиях.

Таким образом, благодаря крупномасштабным спортивным событиям город Казань получил развитую спортивную и транспортную инфраструктуру, за 4 года перескочив в своем развитии на 15-20 лет вперед.

Предстоящие международные соревнования также будут способствовать дальнейшему продвижению спортивного имиджа и развитию физической культуры и спорта не только в Казани, но и Республике Татарстан.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

А. С. Кайсин, Д. С. Емченко

Омский филиал Военной академии материально-технического обеспечения

Омск, Россия

kaisin.83@mail.ru

Аннотация. *Представлены результаты исследований индивидуальных психофизиологических особенностей курсантов, иностранных государств. Показаны различия типологических особенностей проявления свойств нервной системы, обуславливающих динамику обучения, формирование адаптационных возможностей субъекта.*

Адаптационные возможности являются предметом изучения целого ряда наук, включая все гуманитарные и медико-биологические науки. Тем не менее, общепринятого определения понятия адаптации нет. Слово «адаптация» (от лат. *Adapto* – приспособление) возникло в биологии для обозначения процесса приспособления строения и функций организма (особей, популяций, видов) к условиям окружающей среды. Различают адаптацию как процесс и адаптированность как наиболее устойчивое состояние организма в новых условиях (результат процесса адаптации). С точки зрения физиологических резервов организма, различают срочную и долгосрочную адаптацию.

С философско-социологической точки зрения, адаптация – атрибут любого живого существа, который проявляется всякий раз, когда в системе его взаимоотношений со средой жизнедеятельности возникают значимые изменения. Поскольку и человек, и среда постоянно изменяются, адаптация оказывается фундаментальной основой существования. Несмотря на различия между социальной, физиологической, пси-

хологической, биосоциальной, социокультурной и прочими видами адаптации, в реальности, переплетаясь, они оказываются отдельными аспектами единого процесса.

Под физиологической адаптацией понимается совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды. Процесс физиологической адаптации представляет собой единство трех фаз – нарушения гомеостаза, разрушения старой программы, формирования новой программы. Неполное прохождение этих фаз или «застревание» на второй фазе означает затрудненную или неполную адаптацию, которая проявляется в повышенном реагировании на любые нагрузки, ухудшении самочувствия или возобновлении старых заболеваний.

Психологическая адаптация определяется активностью личности и выступает как единство аккомодации и ассимиляции. Референтными показателями адаптированности сегодня являются отсутствие или низкий уровень тревожности и высокий уровень самооценки.

Целостной концепции социально-психологической адаптации на сегодняшний день не разработано, чаще всего под ней понимают личностную адаптацию, т.е. адаптацию личности к социальным проблемным ситуациям, привыкание индивида к новым

условиям внешней среды с затратой определенных сил, взаимное приспособление индивида и среды. Референтными показателями адаптированности являются положительные эмоции в отношениях с окружающими, удовлетворительное самочувствие и ощущение душевного комфорта.

Поскольку учение есть специфическая форма индивидуальной активности, обуславливающая поведенческие изменения, помимо указанных видов адаптации, для курсантов особое значение имеет социально-профессиональная адаптация, уровень которой оценивается по целому ряду критериев, например, успеваемости, ориентации на будущую профессию, умению работать самостоятельно и т.д. Причины, определяющие уровень адаптации иностранных курсантов, условно можно разделить на объективные – обусловлены учебной деятельностью и условиями жизни в отрыве от семьи и родины (новые формы обучения и контроля занятий, новый коллектив, новая обстановка и т.п.); объективно-субъективные (слабые навыки самостоятельной работы и самоконтроля и т.д.); и субъективные (нежелание учиться, застенчивость и т.п.).

После второй мировой войны сформировались две основные концепции, рассматривающие адаптационные стратегии человека, попавшего в новую социокультурную реальность, – концепция культурного шока и концепция V- или W-образной кривой адаптации, описывающая основные фазы адаптации в новой культуре (оптимизм, фрустрация, удовлетворение). В 1960 г. К. Оберг ввел понятие «культурный шок» для обозначения состояния человека, попавшего в чуждую культурную среду. Хотя культурный шок сопровождается беспokoйством, которое вызывает потерю привычных форм социального общения, в целом он рассматривается как нормальный процесс адаптации к культурному стрессу

[3, с.21] и обусловлен культурными различиями, индивидуальными различиями и опытом пребывания в иной культуре. V-образная кривая адаптации обозначает следующий «маршрут адаптации» в новой культуре – оптимизм, враждебность (культурный шок), выздоровление (преодоление враждебности), завершенная адаптация; W-образная кривая адаптации добавляет к этому «маршруту» период реадaptации по возвращении в собственную страну, который состоит из стадий шока и, собственно, реадaptации.

В 1960-е гг. исследования адаптации приобрели практическую направленность – разрабатывались специальные программы, нацеленные на уменьшение культурного шока и помощь в принятии новой культуры. Были обозначены основные параметры адаптации: степень владения языком страны пребывания; возраст; пол; ожидания; ситуационные переменные (характер первоначальных контактов с местными жителями и др.); предыдущий опыт пребывания в иной культуре. В качестве позитивного фактора адаптации был выделен критерий «общения» (увеличение числа социальных взаимоотношений способствует адаптации), в качестве потенциально опасного – «эффект двойной принадлежности» (чрезмерная идентификация с чужой культурой).

В отечественной литературе адаптация рассматривается как многоуровневый, динамичный процесс, имеющий свою структуру, последовательность и особенности протекания, связанные с определенной перестройкой личности в рамках включения в новые социальные роли [14]. И.В. Ширяева определяет адаптацию иностранных курсантов как «формирование устойчивой системы отношений ко всем компонентам педагогической системы, обеспечивающее адекватное поведение, способствующее

достижению целей педагогической системы» [13, с. 9]. Трудности адаптации иностранных курсантов отличны по содержанию от трудностей российских курсантов (преодоление дидактического барьера), зависят от национальных и региональных характеристик и изменяются от курса к курсу. В целом этапы адаптации иностранных курсантов к новой языковой, социокультурной и учебной среде таковы: 1) вхождение в студенческую среду; 2) усвоение основных норм интернационального коллектива, выработка собственного стиля поведения; 3) формирование устойчивого положительного отношения к будущей профессии, преодоление «языкового барьера», усиление чувства академического равноправия. По мнению М.А. Ивановой и Н.А. Титковой, факторами, детерминирующими успешность адаптации иностранного курсанта, являются, в первую очередь, психологическая атмосфера в учебной группе и социометрический статус и имеют по нему одинаково высокий или низкий показатель.

Обучение иностранных курсантов проводится в межнациональных учебных группах – общение с представителями других стран и повседневная учебная деятельность оказывают существенное влияние на формирование личности курсанта. Адаптация к группе, как правило, включает элементы рационального поведения – осознание и оценка внутригрупповой ситуации служат основой ориентировки в ней и формируют внутреннюю составляющую адаптации (интернализацию групповых норм, целей, ценностей) и внешнюю, поведенческую (соответствие групповым требованиям и ожиданиям). К социально-психологическим характеристикам межнациональных учебных групп относят оценку студентом группы в целом и межличностных отношений в ней, субъективное представле-

ние о собственном положении и положении других членов группы, видение преобладающих в группе целей, ценностей, интересов, настроений и т.п. Соответственно, при изучении подобных групп авторы использовали социометрические индексы и «шкалу социальной дистанции» Э. Богардуса переведенную на четыре иностранных языка.

Итак, адаптация в силу своей многоаспектности является «сквозным» предметом изучения целого ряда наук о человеке – в философии, социологии, социальной психологии, педагогике, медицине и других науках она определяется как процесс и результат установления взаимоотношений между личностью и социальной средой. В зарубежной литературе проблемы адаптации иностранных курсантов рассматриваются в контексте индивидуального «вхождения» представителя иной страны в новую для него культуру. Приоритетными задачами изучения зарубежных исследователей являются общие (определение своего места в жизни, реализация своего потенциала и т.д.) и специфические проблемы иностранных курсантов (использование накопленного опыта по возвращении на родину и др.). В отечественной литературе адаптация иностранных курсантов рассматривается в контексте трудностей включения иностранных курсантов в учебный процесс на разных стадиях обучения, возможностей оптимизации психолого-педагогической и дидактической адаптации на основе системного изучения контингента иностранных курсантов с помощью целого ряда методик.

Перечисленные выше методики оценки степени адаптированности иностранных курсантов к российской университетской действительности имеют существенное ограничение – они применимы для достаточно малых групп (например, на этапе

изучения иностранными курсантами русского языка). Для получения общей картины «самочувствия» контингента иностранных курсантов в рамках учебного заведения целесообразно использовать метод анкетирования.

Абсолютное большинство иностранных курсантов по приезду в Россию сталкивается со множеством трудностей как физиологического (привыкание к климату, кухне), так и социально-психологического характера (приспособление к бытовым условиям, нормам поведения и требованиям учебной деятельности). Наибольшие проблемы с общей адаптацией имеют студенты из неарабских стран Африки. Самая сложная область адаптации – учебная деятельность, что обусловлено необходимостью достижения высокого уровня владения русским языком, достаточного для приобретения профессионально значимых знаний и навыков. Большинство иностранных курсантов считают свой уровень владения русским языком достаточным для повседневного общения, но недостаточным для учебного процесса (работы с литературой, восприятия лекционного материала, устных ответов). Поэтому основные пожелания иностранных курсантов в адрес руководства университета сводятся к созданию условий для учебы в рамках общежития, увеличению количества часов изучения русского языка и наличию в библиотеке учебников на иностранных языках.

Несмотря на неудовлетворительные оценки материально-бытовых условий проживания в общежитии и деятельности руководства и персонала общежитий РУДН, сам факт проживания иностранных курсантов в общежитии благотворно влияет на их адаптацию к университетской действительности (налаживаются отношения с большим числом курсантов, происходит обмен опытом учебы и жизни в Рос-

сии). В целом, иностранные студенты высказали четкие пожелания в адрес руководства общежитий по работе персонала (уважительное отношение и выполнение своих обязанностей) и улучшению материально-бытовых условий (ремонт, расселение).

Большинство иностранных курсантов высоко оценивают свои отношения с российскими преподавателями и сокурсниками, что свидетельствует об их эффективной социально-психологической адаптации.

В целом следует отметить высокий уровень адаптированности иностранных курсантов к той действительности, в которой они не просто учатся, а живут в течение длительного периода времени. Отсутствие резких кренов в оценках своего социально-психологического самочувствия позволяет говорить о том, что продуманные и адекватные рекомендации иностранных курсантов могут и должны стать ориентиром для оптимизации работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л.Н. Боронина, Ю.Р. Вишневский, Я.В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19).*
2. *Антонова В.Б. Психологические особенности адаптации иностранных курсантов к условиям жизни и обучения в Москве // Вестник ЦМО МГУ. – 1998. – №1.*
3. *Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. – СПб., 1995.*
4. *Дудченко О.Н., Мытиль А.В. Социальная идентификация и адаптация личности // Социс. – 1995. – № 6.*
5. *Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социс. – 2001. – №9.*
6. *Иванова М.А., Титкова Н.А. Социально-психологическая адаптация иностранных курсантов первого года обучения в вузе. – СПб., 1993.*

7. Кджанян М.Г. Проблемы социальной адаптации личности. – Ереван, 1982.
8. Крупец Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности // Социс. – 2003. - № 4.
9. Мудрик А.В. Социализация и смутное время. - М., 1991.
10. Социологический энциклопедический словарь / Под. ред. Осипова Г.В. – М., 2000.
11. Ширяева И.В. Особенности адаптации иностранных курсантов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе. – Л., 1980.
12. Щуревич Г.А., Зинковский А. В., Пономарев Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе. – СПб., 1994.
13. <http://www.ecsocman.edu.ru>

ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

vru-evg@yandex.ru

Аннотация. В статье показано влияние занятий фитнесом с женщинами среднего возраста (30–55 лет). Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой. Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела женщин ($n=27$), с использованием прибора «АБС-01 Медасс», проводилось биоимпедансное обследование.

В результате регулярных занятий была обеспечена положительная динамика компонентного состава тела, показателей массы тела и обхватных размеров, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин. При этом данная динамика служит доминирующим мотивационным фактором для женщин, потому как одной из приоритетных целей их регулярных оздоровительных занятий является уменьшение обхватных размеров тела.

Занятия позволили повысить мотивацию занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них

устойчивую потребность на протяжении последующих лет жизни.

Актуальность. Исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста [1, 2, 5, 9]. Женщины среднего возраста (30–55 лет) являются одной из основных групп в социальной структуре общества. Данный возрастной период характеризуется тем, что наряду с нерациональным двигательным режимом (гипокинезией), в организме женщины происходят процессы замедления метаболизма. Неблагоприятная экологическая обстановка и несоблюдение режима питания, а также употребление в пищу преимущественно углеводосодержащих продуктов приводит к образованию большого количества жировых клеток в организме, которые депонируются и образуют жировые отложения, что в конечном итоге ухудшает функциональное состояние женщин [3, 6, 8, 9].

Вместе с тем, анатомо-физиологические особенности женского организма обуславливают конкретные стороны развития и совершенствования физических качеств и характер двигательной активности, наличие которой необходимо для поддержания функций организма на высоком уровне в зрелом возрасте. Чаще всего в этот возрастной период к началу занятий женщин побуждают мотивы, связанные с улучшением состоянием здоровья, возможностями поддержания на достаточном уровне профессиональной деятельности, а также потребность в активном отдыхе [2, 4, 5, 9].

Двигательный режим женщины в возрасте 20-50 лет должен носить активный характер, т.к. физические упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, оказывают благотворное влияние на вегетативные функции организма. Систематическое выполнение физических упражнений способствует значительному повышению уровня потребления кислорода организмом в целом – а это важнейший фактор его активности, здоровья и устойчивости к отрицательным воздействиям внешней и внутренней среды [4, 6, 9].

Сегодня во многих странах с понятием «здоровый образ жизни» прочно ассоциируется термин «фитнес», который можно интерпретировать как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленную на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний, связанных с гипокинезией [3, 4]. В плане двигательной активности этот термин является синонимом массовой физической культуры, нацеленной на использование физических нагрузок в оздоровительных целях [2, 3, 5, 9].

В исследованиях ряда авторов [1, 3, 4], подтверждающих оздоровительное влияние

фитнеса на сердечно-сосудистую систему, отмечено повышение уровня физической работоспособности в процессе тренировок, а также утверждается, что занятия фитнесом предполагают выполнение нагрузки низкой и средней интенсивности.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой.

В процессе экспериментального исследования предполагалось, что применение средств оздоровительной физической культуры будет способствовать нормализации компонентного состава тела женщин.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-практического центра «Современные спортивные технологии» УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». В исследовании принимало участие 27 женщин, в возрасте от 28 до 46 лет, занимающихся фитнесом в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе данного вуза. Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела женщин, с использованием прибора «АБС-01 Медасс», проводилось биоимпедансное обследование.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показал анализ полученных данных, под влиянием занятий фитнесом, которые проводились в течение 3 месяцев по 2 раза в неделю длительностью 60 минут у женщин, участвовавших в нашем эксперименте, были зафиксированы, прежде всего, изменения компонентного состава тела.

Среднегрупповой показатель жирового компонента на начальном этапе исследования составил $22,6 \pm 8,5$ кг (минимальное

значение – 13,1 кг, максимальное – 39,1 кг). Процент жировой массы тела, в среднем по группе, до начала эксперимента составил $31,9 \pm 6,7$ %. По окончании эксперимента, в среднем по группе, произошло снижение содержания жировой массы в организме с $31,9 \pm 6,7$ % до $30,5 \pm 6,2$ %. Величина жировой массы, нормированной по росту, в среднем по группе, составила $21,2 \pm 8,0$ кг (минимальное и максимальное значения – 13,0 кг и 37,3 кг, соответственно).

У 91% занимающихся наблюдалось снижение жировой массы, что составило, в среднем, $1,5 \pm 0,8$ кг. В целом, содержания жировой массы в процентном соотношении снизилось на 1,4 %. Это свидетельствует о положительном влиянии проводимых занятий, двигательная нагрузка на которых способствовала расщеплению жиров.

В свою очередь, наблюдался прирост скелетно-мышечной ткани, который, в среднем по группе, составил 47,1%. Скелетно-мышечная масса является частью активной клеточной массы и важным компонентом тела, служащим мерой адаптационного резерва организма. По увеличению процента этого компонента и уменьшению жировой массы можно судить об эффективности процесса оздоровительно-тренировочных занятий, вследствие чего, биоимпедансная оценка скелетно-мышечной массы может использоваться наряду с антропометрическими измерениями для характеристики физического развития человека.

По окончании эксперимента было зафиксировано как уменьшение обхватных размеров талии у 68% занимающихся, от 1 до 3 см (с $76,6 \pm 8,1$ см до $74,9 \pm 8,8$ см), так и определенное снижение окружности бедер у 83%, от 1 см до 4 см (с $106 \pm 7,8$ см до $102,7 \pm 7,9$ см). Соответственно отмечено и снижение массы тела, в среднем, на 2,5

$\pm 0,8$ кг. Так, снижение массы тела было зафиксировано у 76% испытуемых (от 0,2 кг до 3,9 кг). При этом данная динамика служит доминирующим мотивационным фактором для женщин, потому как одной из приоритетных целей их регулярных оздоровительных занятий является уменьшение обхватных размеров тела.

По нашему мнению, произошедшие изменения объясняются тем, что занимающиеся стали избавляться от подкожных жировых отложений, так как предложенный объем и интенсивность занятий позволили эффективно сжигать калории. Следует подчеркнуть, что мышечные клетки потребляют больше калорий, чем жировые, в свою очередь, мышечная ткань имеет большую плотность, чем жировая и, следовательно, занимает меньший объем [6,8].

Выводы. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия занятий фитнесом на физиологические характеристики организма женщин среднего возраста. В результате регулярных занятий была обеспечена положительная динамика компонентного состава тела, показателей массы тела и обхватных размеров, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин.

Предложенная методика занятий оздоровительной направленности при комплексном решении проблем физического состояния женщин на фоне удовлетворения биологических потребностей в движении является целесообразной для улучшения функциональных возможностей индивидов, а также расширяет двигательный арсенал для женщин данного возраста. Занятия также позволили повысить мотивацию занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность на протяжении последующих лет жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипенкова, И. В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // *Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр.* – Смоленск : СГИФК, 2002. – С. 9-12.
2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – Москва, 1996. – 320 с.
3. Сайкина, Е. Г. Анализ системы подготовки специалистов по фитнесу в России / Е. Г. Сайкина // *Физическая культура и спорт: сб. науч. трудов молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов.* – Самара : СГПУ, 2006. – С. 106–111.
4. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 24 с.
5. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для студентов к практическому занятию / С. Д. Руненко. – М., 2004. – 43 с.
6. Тристан, В. Г. Физиология спорта / В. Г. Тристан, О. В. Погадаева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 92с.
7. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375с.
8. Хрисанфова, Е. Н. Антропология / Е. Н. Хрисанфова, И. В. Перевозчиков. – М. : Наука, 2005. – 400 с.
9. Чичуа, Д. Т. Физическая активность как обязательное условие профилактических мероприятий и ее роль в программах улучшения здоровья / Д. Т. Чичуа, В. А. Курашвили // *Вестник восстановительной медицины.* - 2006. – № 1 (15). – С. 31–33.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Е. И. Кокова, Ю. А. Копылов

Сибирский юридический институт ФСКН России
Красноярск, Россия
У РАО «Институт возрастной физиологии»
Москва, Россия
kokovaei@mail.ru

Аннотация. Для оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий со студентами вузов специальной медицинской группы «А» разработана система оздоровительной «скандинавской ходьбы». В исследовании участвовали 15 студентов педагогических вузов. На экспериментальных занятиях использовалась скандинавская ходьба со специальными палками, напоминающими лыжные. Педагогический эксперимент проводился 4 месяца при двухразовых занятиях в неделю по 90 минут.

Использованы следующие медико-биологические методы: гладкий бег на 1000 м, оценка жизненной ёмкости лёгких, проба Штанге, оценка ЧСС в покое, тест Копылова (для оценки нервно-мышечной координации), проба Ромберга, а также педагогические двигательные тесты (сгибание и разгибание туловища в положении лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперед из положения стоя). После проведения педагогического эксперимента зафиксированы более высокие результаты по большинству использованных

тестов, по сравнению с исходными данными. Исключение составили результаты в наклоне вперед и в сгибании и разгибании туловища в положении лёжа, где различий между группами не выявлено.

Актуальность. В настоящее время наблюдается тенденция увеличения числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1]. Отмечается существенное ухудшение здоровья студентов как на момент поступления в высшее учебное заведение, так и в течение последующей учебы [4]. Это отрицательно сказывается на эффективности профессиональной подготовки выпускников вузов. По мнению специалистов, существует недооценка оздоровительной роли физической культуры в системе занятий со студентами основной и специальной медицинской группы [5]. В настоящее время физическая культура в вузах представляет собой преимущественно физическую подготовку, ориентированную на развитие физических качеств [2]. Такой подход не всегда применим к студентам с отклонениями в состоянии здоровья, отнесенным к специальной медицинской группе «А». В этой связи представляется целесообразным использование скандинавской ходьбы (ходьба с палками, напоминающих лыжные) для этой категории учащихся. Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп [7].

Целью исследования является разработка содержания и методики оздоровительных занятий с использованием скандинавской ходьбы для студентов специальной медицинской группы «А».

Задачи исследования. Разработать систему подготовки студентов специальной медицинской группы «А» на основе ис-

пользования средств и методов скандинавской ходьбы и оценить её эффективность в педагогическом эксперименте.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты специальной медицинской группы «А» (юноши 18-20 лет) педагогических вузов. Перед началом занятий проведен анализ результатов врачебного обследования студентов специальной медицинской группы, после чего было получено заключение врача об отсутствии у них противопоказаний для занятий скандинавской ходьбой. Экспериментальная группа в количестве 15 человек в качестве тренировочного средства использовала скандинавскую ходьбу. Длина палок зависела от роста занимающихся и высчитывалась по формуле: рост в сантиметрах, умноженный на коэффициент 0,68. Педагогический эксперимент проводился в течение 4-х месяцев при двухразовых занятиях в неделю по 90 минут. Всего проведено 32 занятия.

Были использованы следующие методы исследования.

Общую (аэробную) выносливость оценивали по времени гладкого бега на 1000 м, мин.

Жизненную емкость легких (л) определяли с помощью суховоздушного спирометра «СС-34». Процедура проводилась трижды, с интервалами отдыха в 30 с.

Для оценки функциональной работоспособности сердечнососудистой и дыхательной систем определяли длительность максимальной произвольной задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), с. Время задержки дыхания на вдохе регистрировалась в положении стоя, после глубокого выдоха и околорематического вдоха.

Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин определяли в положении сидя.

Для оценки нейромышечной координации использовали тест Копылова [6]. Исходное положение - стоя, ноги на ширину плеч, немного согнуты в коленях, наклониться вперед, кисти рук на уровне середины голени. По команде мяч перемещают по часовой стрелке вокруг правой голени, когда мяч будет находиться в «точке передачи» (правая рука сзади правой голени), левая рука спереди перехватывает мяч и начинает перемещение вокруг левой голени против часовой стрелки. Когда мяч вновь окажется в «точке передачи» между голени, засчитывается выполнение одного круга, или «восьмерки». Замерялось время (в секундах) выполнения десяти полных «восьмерок». Тестирование показателей выпускников контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды, в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Для оценки функционального состояния центральной нервной системы использовали пробу Ромберга. Испытуемый стоял так, чтобы его ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Учитывалось время в секундах, пока испытуемый сохраняет равновесие.

Педагогические двигательные тесты: сгибание и разгибание туловища в положении лёжа, кол-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз; наклон вперед из положения стоя, см.

Тестирование по всем тестам проводилось два раза - в начале и по окончании эксперимента.

Занятия скандинавской ходьбой включали подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть проводилась для занятий 1-8 в течение 55-45 минут; для занятий 9-16 в течение 44-30

минут; для занятий 17-24 в течение 29-10 минут и для занятий 25-32 в течение 9-5 минут.

В подготовительную часть занятий включался комплекс отобранных по желанию занимающихся упражнений из приведенного ниже списка. В процессе проведения педагогического эксперимента комбинации упражнений менялись каждые 4 занятия.

1. Взять палку для ходьбы за концы, руки внизу. Поднять руки вперед-вверх (вдох) и вернуться в исходное положение (выдох).
2. Поднять руки с палкой вверх, выполнить 5-6 наклонов вправо и влево.
3. Положить палку на плечи, руками захватить палку за концы. Выполнять по 6-9 поворотов туловища вправо и влево.
4. Поставить ноги шире плеч, палки упираются в землю. Опираясь на палки, выполнять 5-7 глубоких наклонов вперед.
5. Ноги на ширине плеч, палки упираются в землю, хват палок за концы. Выполнить 10-12 приседаний, опираясь на палки.
6. Не меняя положения, выполнить семенящий бег на месте, опираясь на палки, в течение 20-30 секунд.
7. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки опущены. Подтянуть руки (со скольжением по туловищу) к подмышечным впадинам – вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить в медленном темпе 5 раз. Дыхание через нос.

8. Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на талии. Выполнить в быстром темпе 10 подскоков на двух ногах. Дыхание равномерное.
 9. Выполнять в течение 60 с бег в медленном темпе. Дыхание равномерное. Закончить упражнение ходьбой с замедлением темпа, добиваясь полного восстановления дыхания.
 10. Исходное положение стоя. Удерживать палку на ладони в вертикальном положении. Балансировать палкой поочередно двумя руками в течение 1-2 мин.
 11. Поставить руки на пояс и выполнить в течение 30 с ходьбу на внешнем своде стопы. Темп средний. Затем в таком же темпе ходьба в течение 30 с на внутреннем своде стопы.
 12. Исходное положение - туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки на бедрах. Выполнять в течение 30 с ходьбу в среднем темпе в полуприседе. Дыхание равномерное. Затем выполнить в течение 30 с обычную ходьбу с замедлением темпа. Дыхание спокойное и глубокое.
 13. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки опущены. Взять палку за оба конца, поднять руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 5-7 раз. Дыхание через нос.
 14. Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на палке, стоящей впереди вертикально. Сделать мах левой ногой вперед - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Выполнить с другой ноги. Повторить по 5-7 раз каждой ногой.
 15. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки вперед. Взять палку, расположенную горизонтально, за середину. В течение 30 с раскатывать палку вправо и влево («пропеллер»). Темп быстрый, дыхание не задерживать.
 16. Выполнить ходьбу приставным шагом вперед и назад (по 5-7 раз в каждую сторону).
 17. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать вдох, затем, медленно выдыхая, наклонить туловище вперед, свободно покачивая руками. Повторить 4-5 раз.
 18. Выполнять ходьбу на носках, затем на пятках, затем скрестным шагом. Дыхание произвольное. Повторять в течение 3-6 мин.
 19. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Выполнять рывки руками назад. Сменить руки и повторять рывки в среднем темпе. Дыхание произвольное. Повторять упражнение 7-9 раз.
 20. Исходное положение - стоя, руки с палкой вытянуты вперед. Сделать три пружинящих приседания и вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз в быстром темпе.
- Основная часть.** Использовалась скандинавская ходьба. Скорость ходьбы выбиралась испытуемыми самостоятельно, в соответствии с текущим самочувствием. В процессе занятий увеличивалось только время ходьбы.

На занятиях 1-8 время ходьбы увеличивалось с 30 до 40 минут, на занятиях 9-16 - с 41 до 55 минут, на занятиях 17-24 - с 56 до 75 минут и на занятиях 25-32 - с 76 до 80 минут.

Заключительная часть на всех этапах педагогического эксперимента составляла 5 минут. Использовали следующие упражнения.

1. Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделать четыре медленных вращения в плечевых суставах вперед, затем три быстрых вращения в плечевых суставах. То же выполнить назад. Повторить по 10 раз в каждую сторону. Дыхание равномерное.
2. Стоя, ноги врозь, руки опущены вниз. Поднять руки вверх и расслабленно потрясти кистями - вдох, затем расслабленно опустить руки вниз - выдох. Повторить 8-10 раз.
3. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки вверх - вдох, наклонить туловище вперед, коснуться пальцами носков ног - выдох. Повторить 10-12 раз.
4. Исходное положение - стоя, руки с палкой внизу. Поднять палку вверх и сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 10-12 раз в среднем темпе.

Результаты исследования и их обсуждение.

Итоговое тестирование, проведенное после окончания педагогического эксперимента, позволило заключить, что почти все исследованные показатели статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшились по сравнению с исходными. Исключение составили тесты в наклоне вперед из положения стоя, и в сгибании и разгибании туловища в положении лёжа, где различий между группами не зафиксировано (таблица 1).

По данным специальной литературы, в настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 80% отклонений) [3]. Полученные данные показали, что за время педагогического эксперимента большинство исследованных показателей (в том числе относящихся к сердечнососудистой системе и опорно-двигательному аппарату) у студентов специальной медицинской группы «А» (за исключением результатов в наклоне вперед и в сгибании и разгибании туловища в положении лёжа, где различий не зафиксировано) статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшились. Это указывает, что скандинавская ходьба с палками позволяет за относительно короткий срок влиять на функциональную подготовленность студентов данной группы здоровья.

Выводы. Занятия скандинавской ходьбой со студентами вузов специальной медицинской группы «А» позволяют в относительно короткий срок статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшить ряд показателей функциональной подготовленности, что будет способствовать успешному обучению в высших учебных заведениях.

Таблица 1

Исходное и итоговое тестирование участников эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Этап тестирования		Различия	Достоверность различий	
	Исходный	Итоговый		t	p
Проба Ромберга, с	32,1 ± 2,12	42,6 ± 4,15	10,5	2,25	< 0,05
Жизненная емкость легких, л	2,65 ± 0,07	2,89 ± 0,08	0,24	2,26	< 0,05
Время задержки дыхания на вдохе, с	34,4 ± 0,81	36,7 ± 0,63	2,3	2,23	< 0,05
Тест Копылова, с	15,2 ± 0,53	13,6 ± 0,48	1,6	2,24	< 0,05
ЧСС, уд/мин	77,1 ± 3,4	66,7 ± 3,1	10,4	2,26	< 0,05
Время гладкого бега на 1000 м, мин	4,1 ± 0,32	3,3 ± 0,16	0,8	2,22	< 0,05
Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа, кол-во раз	12,6 ± 2,02	16,8 ± 2,19	4,2	1,41	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	6,8 ± 1,07	10,6 ± 1,05	3,8	2,53	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	6,9 ± 1,01	7,2 ± 1,03	0,3	0,21	> 0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С. М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты / С. М. Ашкинази, И. В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
2. Гостев, Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века / Р. Г. Гостев // Материалы I научно-практической конференции вузов ЦЧР России «Физическая культура молодежи в XXI веке». – Воронеж, 2001. – С. 127-134.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник для студентов мед. вузов. / В.И. Дубровский. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Игнатова, Т. Н. Изучение здоровья студентов многопрофильного вуза и анализ факторов его определяющих / Т. Н. Игнатова, Д. Г. Дерябин, А. В. Котляров // Здоровье и образование в XXI веке : науч. тр. 4-й международ. науч. – практ. конф. М., 2003. – С. 268–269.
5. Кокова, Е. И. Поливариантные физкультурно-оздоровительные мероприятия для ослабленных студентов / Е. И. Кокова, Ю. А. Копылов // Молодая спортивная наука Беларуси : матер. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. - С. 145-146.
6. Копылов, Ю. А. Содержание «довузовской» физической подготовки учащихся XI классов общеобразовательной школы / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // XXIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2014. – С. 151–158.
7. Копылов, Ю. А. Скандинавская ходьба с палками / Ю. А. Копылов // Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – 2014. – № 6. – С. 47–50.

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

Т. Д. Командик, Л. В. Докторович

Инновационный Евразийский университет

Павлодар, Казахстан

tatya4a@mail.ru

Аннотация. Стремительные изменения социальных и экономических условий жизни как городских, так и сельских жителей, внедрение в учебную, профессиональную деятельность и в быт людей последних достижений научно-технического прогресса имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Уже несколько десятилетий назад ученые отмечали, что с поступлением детей в школу их двигательная активность резко снижается на 50%. В настоящее время, очевидно, этот процент намного выше. Поэтому очень большое значение для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков имеет общий недельный объем организованной и свободной двигательной активности. В статье приводится сравнительный анализ показателей физической подготовленности городских и сельских детей на протяжении периода обучения в младших классах, и обсуждаются факторы, обуславливающие наблюдающиеся различия.

За последние годы произошли значительные изменения физического и функционального состояния детей, подростков и молодежи. Это связано со стремительным изменением социальных и экономических условий жизни, как городских, так и сельских жителей, внедрением в учебную, профессиональную деятельность и в быт людей последних достижений научно-технического прогресса, что имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Целью наших исследований явился сравнительный анализ показателей физиче-

ской подготовленности городских и сельских детей на протяжении периода обучения в младших классах.

В исследованиях приняли участие учащиеся 1 и 5, классов школ городов Павлодара, Аксу и Экибастуза, а также сельских школ Павлодарской области. В анкетном опросе участвовали студенты 1 курса всех специальностей ИнеУ. Тестирование физической подготовленности школьников проводилось в начале учебного года. Таким образом, на первоклассников еще не оказало влияния школьное физическое воспитание, а учащиеся 5 классов демонстрировали уровень физической подготовленности, достигнутый за весь период обучения в младшей школе.

Для изучения уровня физической подготовленности школьников нами были составлены комплексы тестов, отражающих развитие их основных физических качеств (таблицы 1 и 2).

Анализ полученных данных показал, что у городских и сельских мальчиков исходный уровень физической подготовленности перед поступлением в школу почти одинаков, за исключением одного показателя – сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, в котором сельские мальчики достоверно превосходили городских (таблица 1).

У девочек же наблюдалась диаметрально противоположная ситуация (таблица 2). Городские девочки достоверно превосходили

сельских по показателям скоростной, скоростно-силовой подготовленности, ловкости и выносливости в таких тестах как бег на 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок мяча весом 1 кг, бег

на 200м. Сельские же девочки, так же, как и мальчики, достоверно превосходили городских в силовой подготовленности в тесте - сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности мальчиков 1 класса

Показатели физической подготовленности	Городские n=538	Сельские n=365	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Бег 30м (сек)	7,60±0,94	7,85±1,36	t = 0,69 P>0,05
Бег 200м (сек)	63,44±13,33	63,69±14,35	t = 0,19 P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	10,94±0,95	10,86±1,26	t = 0,21 P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	108,92±18,12	111,20±18,94	t = 4,64 P>0,05
Бросок мяча весом 1 кг (см)	181,17±54,15	174,71±69,64	t = 1,84 P>0,05
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	8,94±7,52	11,10±7,11	t = 2,20 P<0,05

Таблица 2

Сравнительный анализ физической подготовленности девочек 1 класса

Показатели физической подготовленности	Городские n=915	Сельские n=488	Достоверность различий
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Бег 30м (сек)	7,92±3,30	8,25±1,36	t = 2,11 P<0,05
Бег 200м (сек)	66,13±11,39	76,68±24,28	t = 9,03 P<0,001
Челночный бег 3x10м (сек)	11,17±1,45	11,42±1,51	t = 2,41 P<0,05
Прыжок в длину с места (см)	104,42±15,30	98,88±18,65	t = 4,79 P<0,001
Бросок мяча весом 1 кг (см)	169,61±44,12	151,42±47,92	t = 6,15 P<0,001
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	5,22±5,26	7,05±6,17	t = 4,50 P<0,05

Превосходство городских девочек над сельскими можно объяснить большей доступностью организованных форм физического воспитания для дошкольников в городских условиях: детские творческие студии, спортивные секции, широкая сеть воспитательных учреждений и другие формы.

Проведенный нами среди студентов 1 курса ИНЕУ анкетный опрос показал, что детский сад до наступления школьного периода посещали 73% городских мальчиков и 86% девочек. А среди сельских детей 34 и 35% соответственно. 77% городских девочек в дошкольный период занимались в танцевальных кружках или спортивных

секциях. В то время как среди сельских девочек в кружках и секциях занимались только 57% детей (рисунок 1).



Рисунок 1

Посещение танцевальных кружков и спортивных секций дошкольниками, проживавшими в сельских и городских условиях (%)

На девочек дошкольного и младшего школьного возраста организованное физическое воспитание (т.е. занятия под руководством педагога) оказывает значительное воздействие, в отличие от мальчиков, т.к. их свободная двигательная активность во всех возрастных периодах меньше, чем у мальчиков [1].

За период обучения в младших классах, произошло некоторое выравнивание уровня подготовленности детей и даже превосходство сельских девочек над городскими в выносливости, тестируемой с помощью бега на 1000м, и в силе мышц верхнего плечевого пояса - в броске килограммового мяча из положения сидя. А городские, в свою очередь показали достоверно лучшие результаты в упражнении «поднимания туловища из положения лежа». Причина этих различий на наш

взгляд кроется в особенностях физического воспитания и жизнедеятельности городских и сельских школьников. Такие способности как бег на длинные дистанции и прыжки, относящиеся к естественным локомоциям, развиваются в естественных повседневных движениях при условии достаточной двигательной активности [2, 3, 4], уровень которой у сельских детей больше, чем у городских. В то же время на укрепление мышц брюшного пресса повлияли, скорее всего, тренировочные занятия, в которые городские девочки, как видно по рисунку, включены больше, чем сельские.

Анализ результатов мальчиков показал, что в физической подготовленности городских и сельских детей нет достоверных различий, за исключением скоростно-силового показателя в броске килограммового мяча, где опять же, сельские дети превзошли городских.

В этом, нашли свое отражение особенности свободной двигательной активности городских и сельских школьников, несмотря на то, что в этом возрасте, как видно

по рисунку 2, в секционные занятия вовлечено больше городских детей, чем сельских.

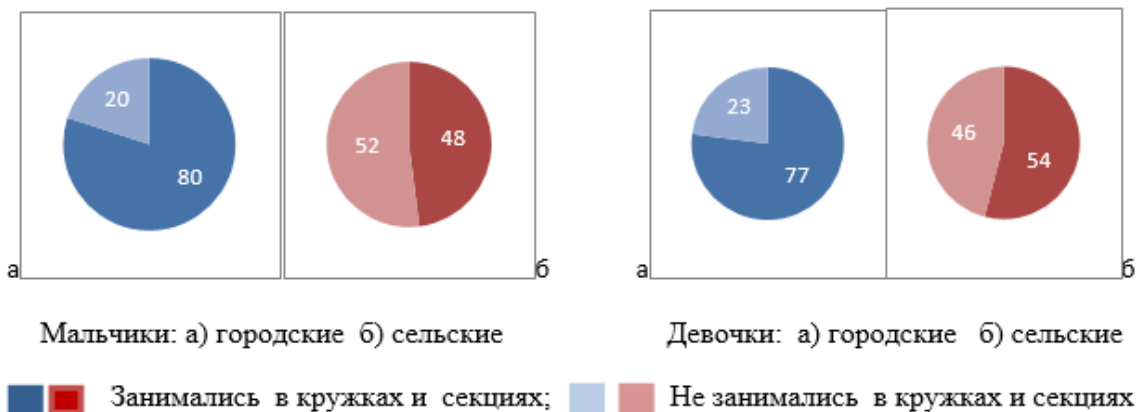


Рисунок 2

Посещение танцевальных студий и спортивных секций учащимися младших классов, проживавшими в сельских и городских условиях (%)

Нужно отметить, что начиная с младшего школьного возраста у городских детей больше проявляется склонность и возможность для занятий компьютерными играми в свободное время, просмотра телепрограмм и прочих занятий интеллектуального характера, сопряженных с малой подвижностью в отличие от сельских детей. Еще 20–30 лет назад ученые отмечали, что с поступлением детей в школу их двигательная активность резко снижается на 50% [5]. В настоящее время, очевидно, этот процент намного выше. Поэтому очень большое значение для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков имеет общий недельный объем организованной и свободной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедева Н.Т. и др. Развитие моторики детей 5-9 лет в зависимости от условий воспитания и обучения // Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков: сборник науч. трудов. – М., 1980. – С.28-35.
2. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста // 5-ая науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. – М., 1972. – С. 144-146.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоровья, 1981. – 117с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск: Народная Асвета, 1978. – 88с.
5. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности (основных локомоций) учащихся начальной школы: Автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. М., 1970. – 33с.

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ)

В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина

УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова»

Витебск, Беларусь

valkriv@mail.ru

Аннотация. В статье даются определения понятий «содержание», «форма» и «форма оздоровительной физической культуры». Раскрываются факторы, обуславливающие возникновения и функционирование данных форм, их система, классификация и специфика в физкультурно-оздоровительной работе с учетом условий их организации: по месту учебы, работы, отдыха и лечения населения.

Введение. Проблема сохранения и улучшения состояния здоровья человека привлекает пристальное внимание ученых и практических работников различных областей знаний и деятельности. Относительно подрастающего поколения она, в определенной мере, решается в учебном процессе уроками физического воспитания. Взрослое же население остается без систематического воздействия на его организм оздоровительного влияния физических упражнений. В то же время их необходимость диктуется следующими факторами: жизнедеятельность человека направлена на удовлетворение своих материальных и духовных потребностей; их удовлетворение требует физических и психических затрат, восстановление которых становится, в свою очередь, насущной потребностью; осознание на уровне государства, общественных организаций и отдельных личностей необходимости сохранения и развития физического и психического потенциала человека для оптимального его функционирования.

Решение проблемы здоровья человека обеспечивается медицинскими, педагоги-

ческими и психологическими мерами. Совокупность мер по сохранению здоровья человека средствами оздоровительной физической культурой (ОФК) осуществляется в Республике Беларусь определенным комплексом управленческо-педагогической деятельности – физкультурно-оздоровительной работой. Управление здесь направлено на организационные стороны ОФК – создание ее нормативно-правовой базы и разнообразных форм, поскольку процесс физических упражнений предусматривает взаимодействие двух основных субъектов: педагога и занимающихся. Педагог должен иметь возможность организовать их, т.е. провести занятия физическими упражнениями в определенной форме. В то же время в литературе уделяется незначительное внимание анализу форм ОФК. В этой связи цель исследования – рассмотреть современные формы оздоровительной физической культуры и разработать их модель на примере физкультурно-оздоровительной работы в Республике Беларусь. Методами исследования явились теоретический анализ литературных источников, анализ и синтез, описание и обобщение, классификация и моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Методологическим основанием анализа форм ОФК являются философские категории «содержание» и «форма». Категория «содержание» трактуется как «определенная сторона целого, единство всех составных элементов объекта, его свойств,

внутренних процессов, связей, противоречий и тенденций», а «форма» - «способ существования и выражения содержания» [1]. Содержание ОФК- это ее подсистемы: лечебно-реабилитационная, производственная и оздоровительно-рекреативная физическая культура, их компоненты и средства, направленные на решение конкретных задач. Форма же ОФК - это способ организации занимающихся физическими упражнениями для решения задач развития и поддержания физических и психических качеств, двигательных способностей, физического развития и физической подготовленности, совершенствования функциональных возможностей организма человека. Многообразие форм ОФК диктуется экономическими и социально-политическими факторами, где последний является ведущим. Установка государства на сохранение и укрепление физического и духовного здоровья населения отражена в «Основных положениях программы социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011-2015 гг.», в постановлениях министерств и ведомств, Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма на 2011-2015 гг.

Созданные формы ОФК функционируют в трех организационных состояниях: государственной, частной (коммерческой) и самодельной. Государственная форма осуществляется в системе учебных заведений на основе типовых программ и обязательных занятий физическими упражнениями. Частная форма функционирует при общественных организациях (профсоюзных, физкультурно-спортивных обществ и др.) или владельцев физкультурно-спортивных сооружений, клубов и центров, охватывает людей разного возраста, строится по программам, носящих рекомендательный характер. Названные формы осуществляются в технико-организационных

формах: организованных и самоорганизованных; групповых и индивидуальных; урочных и внеурочных по месту учебы, работы и жительства, отдыха и лечения (рисунки).

Внеурочные формы ОФК вариативны по задачам, содержанию, составу занимающихся, регулярности и условиям проведения. На основании этих особенностей функционируют реабилитационно-гигиенические и рекреационно-соревновательные занятия; общеподготовительные и общегигиенические, учебно-вспомогательные, смешанные и специализированные, спортивно-подготовительные и агитационные; организованные и самодельные; эпизодические и систематические; занятия в спортивном зале и в рекреациях учебного заведения, на стадионе, в бассейне и парках; групповые, массовые, индивидуальные занятия. Урочные формы профессионально-прикладной психофизической подготовки организуются в профессиональных учебных заведениях, носят организованный и обязательный характер. Программы занятий разрабатывают педагоги совместно с физиологами, психологами, медицинскими работниками.

Формы и содержание ОФК по месту работы обусловлены потребностью восстановления затраченных физических и психических качеств работника в процессе труда, развитии и поддержании его профессиональных психофизических качеств, необходимых в эффективном выполнении трудовых функций. Для этого осуществляется специальный медико-педагогический процесс – послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний и профессионально-прикладная физическая подготовка [2]. Он обеспечивается на основе плана социального развития предприятия путем создания управленческой модели физической культуры на про-

изводстве и Коллектива физической культуры. Непосредственными формами ОФК здесь являются цеха и центры здоровья, физкультурно-оздоровительные комплексы, группы оздоровительной направленности и секции по видам спорта.

Группы профессионально-прикладной психофизической подготовки создаются, в основном, в учреждениях оборонной и внутренней безопасности.



По месту жительства населения функционируют государственные, общественные и коммерческие формы ОФК: культурно-спортивные комплексы, физкультурно-оздоровительные комбинаты или центры, физкультурно-спортивные и детско-юношеские клубы по общей физической подготовке. Они имеют свою специфику организации и управления, но их объединяет общая функциональная направленность: содействие активному отдыху, повышению уровня культурного развития и обслуживания, образовательной-идеологической и

физкультурно-оздоровительной работе с различными группами населения, их привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности, укреплению здоровья, повышению работоспособности, снижению уровня заболеваемости. В структуре этих форм организуются локальные формы: небольшие оздоровительные центры, детско-юношеские спортивные школы, школы здоровья, клубы по спортивным интересам. Содержанием их ра-

боты является развитие физических и двигательных качеств занимающихся на основе специальных программ в ходе учебно-тренировочных занятий; оздоровление и коррекция фигуры; организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ). Работа в этих формах ОФК основывается на законодательстве Республики Беларусь и нормативно-правовых документах: Положений о Центре физкультурно-оздоровительной работы с населением, Культурно-спортивном комплексе, Физкультурно-спортивном клубе, Детско-юношеском клубе общей физической подготовки, Детско-юношеской спортивной школе и Физкультурно-оздоровительном комбинате (центре). Рассмотренные формы ОФК функционируют по территориально-административному признаку в областных и крупных городах.

Основным направлением физкультурно-оздоровительной работы по месту отдыха являются парки культуры и отдыха. Задачи, стоящие перед ними, решаются путем создания групп здоровья, секций по видам спорта, проведения ФСМ. Воспитательные задачи решаются посредством организации наглядной агитации, проведения лекций, бесед, радиопередач и др. Руководство этой работой осуществляет спортивный отдел парка. Непосредственную организационную и учебно-воспитательную деятельность осуществляют инструкторы и тренеры по спорту, художники, врачи и др. на основе разработанных планов и программ оздоровительно-рекреационной направленности.

Формы ОФК функционируют и в санаториях, санаториях-профилакториях, домах отдыха, пансионатах и туристических базах. В санаториях их содержание имеет оздоровительно-реабилитационную направленность. Специфика подбора средств и методов занятий физическими

упражнениями диктуется характером заболевания и функциональными возможностями организма отдыхающих. Занятия проводят инструкторы по лечебной физической культуре на основе специально разработанных программ. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях-профилакториях предприятий, учебных заведений или ведомств имеет профилактическую направленность. Подбор средств и методов занятий связан с характером труда и профессии отдыхающих, сменности их работы и функциональным состоянием организма. Программы занятий разрабатываются специалистами с физкультурным образованием при участии врачей. Физкультурно-оздоровительная работа в домах отдыха и пансионатах имеет рекреативную направленность. Основной формой здесь является Школа здоровья. Агитационно-пропагандистские занятия осуществляются в форме циклов лекций, радиобесед, кинолекториев, а занятия физическими упражнениями - в форме физкультурно-оздоровительных групп. Подбор средств связан с учетом состояния функциональных возможностей человека или с возрастными периодами его жизнедеятельности, сезонности заезда отдыхающих, их физкультурными потребностями и интересами. Ведущими формами ОФК на туристических базах являются утренняя гимнастика, туристические походы, соревнования по туристской технике и спортивному ориентированию, массовые физкультурно-рекреативные мероприятия. Организационную и учебно-тренировочную работу ведут инструкторы по туризму на основе специально разработанных программ.

В рассмотренных формах ОФК непосредственной формой учебно-тренировочного процесса являются физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ). В зависимости от целевой направленности они разделяются

на три типа: группы общей и специальной физической подготовки, группы здоровья различной направленности. Организационную и учебно-оздоровительную работу осуществляют инструкторы по физкультурно-оздоровительной работе на основе специально разработанных программ. Организация этих групп состоит из следующих основных этапов:

- проведение агитационно-пропагандистских мероприятий по формированию у людей интереса к занятиям в конкретных ФОГ;
- запись и документальное оформление желающих заниматься;
- определение порядка абонентной платы (при наборе в платные ФОГ) и правил взаимоотношений между учреждением и занимающимися при условии заболевания, пропуска занятий, отъезда и др. случаев в соответствии с установленными нормами;
- заключение договора с поликлиниками о медицинском контроле за занимающимися в ФОГ;
- строительство, оборудование или аренда необходимой спортивной базы, приобретение спортивного инвентаря и оборудования, обеспечение их гигиенического состояния;
- разработка планирующей документации по оздоровительно-тренировочному процессу для каждой ФОГ с учетом специфики ее направленности и контингента занимающихся, составление расписания занятий, его утверждение и доведение до каждого записавшегося в группу;

- оформление учетной документации по группе с указанием всех данных по каждому занимающемуся;
- определение уровня физического здоровья и физической подготовленности у желающих заниматься перед началом занятий.

Физкультурно-спортивные мероприятия как форма ОФК обеспечиваются с целью повышения и оценки психофизической и двигательной подготовленности человека, стимулирования его к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и организации активного досуга. В практике физкультурно-оздоровительной работы существуют следующие виды ФМС:

- по целевой направленности - агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные;
- по сложности программы соревнований – простые и сложные (комплексные);
- по временному параметру - разовые (физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники, фестивали, дни здоровья, соревнования по отдельным видам спорта, пробеги, семейные старты и др.) и многоэтапные (спартакиады, «Неделя бега и ходьбы, лыжника, пловца и др.», соревнования по ориентированию типа «Зеленый стадион» и др.);
- в зависимости от условий определения победителя - личные, лично-командные и командные. ФМС подбираются с учетом пола, возраста, уровня физической и

функциональной подготовленности участников.

Самостоятельная форма ОФК возникает стихийно среди людей, объединенных схожими физкультурными потребностями и интересами. Их финансирование осуществляется из средств самих занимающихся, они проводятся без участия педагога. Самостоятельные групповые формы организуются среди друзей, членов семьи, коллег по работе и др. Индивидуальная форма обеспечивается в тех условиях и с применением тех средств, которые человек выбирает именно для себя. Групповые и индивидуальные занятия могут проводиться по месту работы и жительства, в домашних условиях, отдыха и лечения. Для того, чтобы они были эффективными, занимающимся необходим комплекс теоретико-методических знаний и умений в планировании, организации, технике выполнения упражнения, дозировании физической нагрузки, самоконтроле и обучении физическим упражнениям других людей [3].

Выводы.

1. Формы ОФК функционируют как целостная система обеспечения ее содержания в различных организационных, финансовых, управленческих и территориальных условиях.
2. Системность функционирования данных форм и их эффективность возможна при наличии государственного управления ОФК, ее законодательной и нормативно-правовой базы, стремления всех субъектов физкультурной, управленческой и педагогической деятельности к научно-обоснованному процессу поддержания и укрепления здоровья населения.

3. Перспективным направлением развития форм ОФК является их организация не только в городских, но и в сельских территориях, охватывающих трудящихся сельского хозяйства, молодежь и людей пенсионного возраста.
4. Рост числа самостоятельной формы ОФК и ее эффективность всецело зависит от знаний и умений человека. Возможность получить эти знания связана, прежде всего, с работой учителя и преподавателя учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Именно на них возлагается функция предоставить необходимую информацию учащимся, затем ставшим взрослыми, для самостоятельных занятий, сформировать устойчивый интерес к физическими упражнениям. Все это требует тщательной подготовки специалистов в области ОФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Философский энциклопедический словарь.* - М.: «Советская энциклопедия», 1983. – С.621.
2. *Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/А.Г.Фурманов, Юспа М.Б. – Мн.: Тесей, 2003. – С.141-238, 238-245.*
3. *Куприян, В.К. Формирование компетенций у учащихся общеобразовательных учреждений, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой/В.К.Куприян//Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: Материалы Международной научно-практической конференции, 29-30 марта 2007 г., Витебск /УО «Вит. обл. центр физ. воспитания населения».- Витебск, УО «ВГТУ», 2007. – С. 82-84.*

ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. Н. Кривцун-Левшина

УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова»

Витебск, Беларусь

valkriv@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются научные подходы к объему понятия «оздоровительная физическая культура». Раскрываются факторы, обуславливающие ее возникновение и функционирования. Обосновывается с позиции теории систем, культуры, деятельности и физической культуры сущность, определение, структура и функции оздоровительной физической культуры, формулируется ее понятие на современном этапе ее развития.

Введение. Здоровье населения является актуальной проблемой любой страны. Детерминантами возрастающей потребности в нем являются нарастающие негативные воздействия на организм человека урбанизации, технологизации быта и производства, ухудшения экологии, интенсификация производственных, учебных и управленческих процессов. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья человека являются физические упражнения. Их использование для оздоровления, реабилитации, рекреации, физического и психического развития человека известно в течение столетий. Различная целевая направленность физических упражнений и обуславливает систему физической культуры, в структуре и содержании которой исторически возникла и развивается оздоровительная физическая культура (ОФК). Однако на сегодняшний день нет единства во мнении ученых об определении, структуре и содержании данного социального явления. В зарубежных странах термин «оздоровительная физическая культура» отсутствует вообще: он заменяется термином

«спорт для всех». В то же время общий функциональный смысл данного термина тот же.

Цель исследования - раскрытие сущности, понятия, структуры и функций оздоровительной физической культуры. Методами исследования явились теоретический анализ литературных источников, описание, обобщение, объяснение, онтологический и структурно-функциональный анализ, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В научной литературе имеется следующие подходы к пониманию сущности ОФК:

- **утилитарный**, рассматривающий ее как повседневное выполнение утренней гимнастики, прогулки и игры на воздухе [1];
- **структурный**, выделяющий ОФК как вид физической культуры наряду с базовой, бытовой, фоновой, производственной, профессионально-прикладной, спортивной, гигиенической физической культурой [2], физической рекреацией, физической, двигательной и спортивной реабилитацией [3]; гигиенической, оздоровительно-рекреативной физической культурой, управленческими основами, материально-техническим и кадровым обеспечением [4];

- **функциональный**, выявляющий роль ОФК в укреплении и сохранение состояния здоровья человека [5];
- **структурно-функциональный**, представляющий ее как процесс и результат использования средств, методов и форм физической культуры по оптимизации двигательного режима, укреплению здоровья, развитию физических, психических и духовных возможностей людей. Здесь ОФК включает производственную, оздоровительно-рекреативную и оздоровительно-реабилитационную физическую культуру [6]. Существует мнение, что ОФК не является частью физической культуры, поскольку все ее виды выполняют оздоровительную функцию [7].

При разнообразии подходов к данному явлению его атрибутивными свойствами остаются культурологические, деятельностные, структурные и функциональные. В этой связи методологическим основанием понимания сущности ОФК выступают теории систем, культуры, физической культуры и деятельности, онтологический и структурно-функциональный анализ. В этой связи анализ социального явления и разработка понятия «оздоровительная физическая культура» должны учитывать связи между следующими факторами:

- уровнем развития адаптационных возможностей организма человека к воздействию природной, социальной и производственной среды;
- уровнем физической и психической подготовленности, необходи-

мых для оптимального выполнения учебных, трудовых, бытовых и социальных функций;

- необходимостью обеспечения двигательных потребностей человека, нереализованных в современном способе жизнедеятельности и возникновением на этой основе гиподинамии, гипокинезии;
- значительным психоэмоциональным напряжением во всех сферах жизни;
- существующими условиями дальнейшего физического и духовного совершенствования человека.

Эти факторы очерчивают сложившиеся в обществе способы удовлетворения потребностей по преобразованию биологической и социальной природы человека посредством физических упражнений. Отсюда понимание сущности и разработка понятия «оздоровительная физическая культура» должны идти по следующей схеме: социокультурные потребности социального субъекта и объекта деятельности и воздействия, их социально-демографические характеристики - предмет деятельности и его биопсихосоциальные характеристики - цель деятельности и ее структурные проявления по удовлетворению потребностей - средства деятельности и их функциональные характеристики - способы (методы) осуществления деятельности предметно-целевой направленности – ее результат как достигнутая модель по преобразованию биопсихосоциальной природы человека. Взаимосвязь перечисленных социальных явлений и процессов, способов и форм социокультурной активности людей и образуют систему ОФК. Системообразующим элементом в структуре ОФК высту-

пают физические упражнения предметно-целевой направленности по удовлетворению конкретных потребностей человека. Они осуществляются в определенных социальных и институциональных связях материально-финансового, информационного, управленческого,

научного и научно-методического, медицинского и педагогического обеспечения, приобретают системный характер. В этой связи на современном этапе развития ОФК выступает как относительно самостоятельная подсистема физической культуры, имеющая свою структуру и функции (рисунок 1).

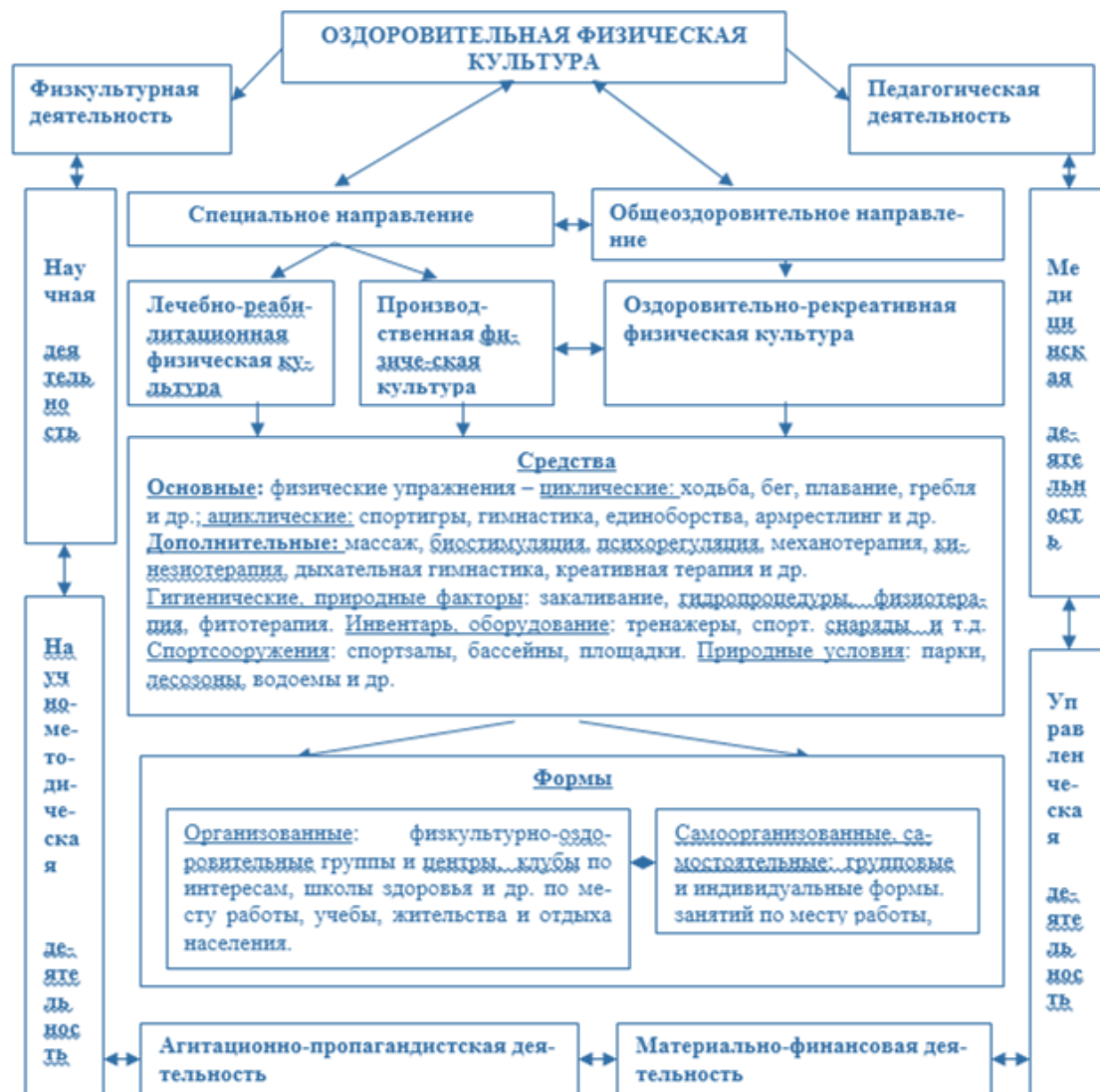


Рисунок 1

Общая модель структуры оздоровительной физической культуры

По специфике удовлетворения определенных потребностей общества и личности в структуре ОФК функционируют два основных направления: специальное и общеоздоровительное. **Специальное направление** – это относительно самостоятельная подсистема ОФК, включающая лечебно-реабилитационную и производственную физическую культуру, предусматривающие специализированное воздействие на определенные системы и свойства организма. **Лечебно-реабилитационная физическая культура** – это взаимосвязь видов деятельности по использованию физических упражнений и средств медицины для восстановления функций организма человека вследствие производственных и бытовых травм, заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями их структуры и тяжести протекания, характером физического и психического отклонения от нормы. Она включает лечебную физическую культуру, физическую реабилитацию, адаптивную физическую культуру как предметно-функциональные разновидности деятельности. **Производственная физическая культура** - это взаимосвязь видов деятельности и их результат по использованию средств физической культуры и медицины с целью восстановления работоспособности, воспитания профессиональных физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, формы и содержание которых диктуются особенностями характера, содержания и организации труда.

Она включает производственную гимнастику, послетрудовую реабилитацию, профилактику профессиональных заболеваний, профессионально-прикладную психофизическую подготовку. **Общеоздоровительное направление** раз-

вивается как подсистема ОФК – **оздоровительно-рекреативная физическая культура** и предстает как взаимосвязь видов деятельности и их результатов по восстановлению, поддержанию и совершенствованию адаптационных, физических и психических возможностей человека средствами физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности. Она состоит из различных национальных и зарубежных физкультурно-оздоровительных систем и программ; массовых физкультурно-спортивных мероприятий и видов спорта оздоровительной направленности. Рассмотренные компоненты структуры ОФК образуют ее внутреннюю структуру, обусловленную взаимосвязью определенных видов социокультурной деятельности, т.е. ее внешней структурой.

Системообразующим компонентом внешней структуры ОФК является **физкультурная деятельность** – процесс поддержания и развития физических, психических и духовных возможностей человека, в ходе которого он *своей собственной активностью* путем использования знаний, средств и форм физической культуры обеспечивает удовлетворение потребностей личности и общества здоровье, оптимальном выполнении бытовых, трудовых, общественных и военно-защитных функций. **Научная деятельность** - это совокупность предметно-целесообразных действий исследователей по выработке, получению и систематизации объективных знаний в области физической культуры и ОФК. **Научно-методическая деятельность** – целесообразный институциональный процесс разработки, внедрения и распространения научно обоснованных способов, форм и методов обеспечения физических упражнений с

оздоровительной направленностью, других видов деятельности в области ОФК. **Педагогическая деятельность** – общественно моделируемый процесс передачи знаний, опыта педагогики и физкультурной деятельности, осуществляемый специально подготовленными специалистами. **Медицинская деятельность** - процесс анализа и оценки воздействия физической и психической нагрузки на организм человека, санитарно-гигиенических условий занятий физическими упражнениями, определения их оптимума для решения задач физкультурной и педагогической деятельности. **Агитационно-пропагандистская деятельность** - целенаправленный процесс внедрения в сознание людей научно-обоснованных идей, теорий и опыта по совершенствованию физических, психических и духовных возможностей человека, их распространения и популяризации по каналам СМИ. **Материально-финансовая деятельность** – производственный и финансовый процесс по созданию и развитию материально - технической базы в соответствии с целями государства, потребностями регионов и социально-демографических групп населения в области психофизического оздоровления, а также финансированию всех видов деятельности ОФК с учетом экономического состояния страны. **Управленческая деятельность** – комплекс средств, методов и форм целесообразной активности специалистов-менеджеров, направленных на обеспечение эффективного функционирования и развития оздоровительной физической культуры с учетом государственных задач. В единстве своей внутренней и внешней структуры **оздоровительная физическая культура** - это подсистема физической культуры, комплекс процессуально взаимосвязанных видов деятельности и их результатов по исполь-

зованию средств, методов и форм физической культуры с целью оптимизации двигательного режима, сохранения и улучшения здоровья, развития физических, психических и духовных возможностей человека для его эффективного функционирования во всех сферах жизнедеятельности.

Являясь структурной частью макросистем - культуры и физической культуры, ОФК сохраняет их предметно-функциональную направленность – биологическую и социальную природу человека. Двойственность ее функций обусловлена сущностью самих потребностей людей – материальных и духовных. Поэтому ведущим критерием определения функциональности ОФК является степень удовлетворения потребностей людей по преобразованию их биологической и социальной природы, необходимых для оптимального существования в природной и социальной среде. В этой связи ОФК выполняет *общекультурные и специфические функции*. К общекультурным относятся функции социализации, социоэмоциональная, интеграции, гностическая, коммуникативная, воспитательная, образовательная. Специфические функции ОФК направлены на удовлетворение конкретных биологических и социальных потребностей личности и общества. К ее функциям по *преобразованию биологической природы человека* относятся: оптимизация адаптационных возможностей организма к окружающей среде; профилактика заболеваний, физическая реабилитация после заболеваний и травм, сниженных или утраченных функций организма; коррекция его физических и психических функций социального и производственного характера; восстановление работоспособности в процессе и после трудовой (учебной) деятельно-

сти; развитие и поддержание профессиональных и общих физических и психических качеств, двигательных умений и навыков, уровня физического состояния; оптимизация двигательного режима и активного отдыха, и за счет этого сохранение трудового потенциала, обеспечение долголетия. К функциям ОФК по преобразованию социальной природы человека относятся: развитие творческих способностей, удовлетворение потребности в самоактуализации, состоятельности, развлечении, положительных эмоциях; формирование эстетического сознания, эстетизация фигуры и движений; социальная реабилитация инвалидов; развитие и поддержание коммуникативных качеств, новых социальных контактов; развитие здравоохранительных интересов, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации; воспроизводство и передача научно-практических достижений в области оздоровления, ЗОЖ и сферы физкультурно - оздоровительных услуг; формирование знаний и умений самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности, физической активности людей.

Выводы. Эффективность функционирования системы ОФК зависит от компетентности двух основных ее субъектов: специалиста в этой области физической культуры и человека, наделенного необходимыми знаниями, желающего и умеющего осуществлять физкультурную деятельность. Это предопределяет необходимость высокого уровня подготовки физкультурных кадров, призванных своей профессиональной деятельностью решать одну из важнейших задач - сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья людей, как базового условия их оптимальной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Энциклопедия физической культуры.* – М.: Наука, 1972.- С.176.
2. *Сулимцев, Т.И. Содержание понятия «оздоровительная физическая культура»/Т.И.Сулимцев//Теоретико - методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: матер. всесоюз. симпозиума.- Малаховка, 1991.- С.119-120. – Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -2-е изд., исп. и доп. - М.: «Академия», 2003. – С. 433. - Рогова, Р.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методический ком-плекс/Р.В Рогова. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. Ч. 1.- С. 27-29.*
3. *Теория и методика физической культуры: учебник /Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003.- С. 299 -309. –Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций /И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004.- С.17-19.*
4. *Безносиков, Е.Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие/ Е.Я Безносиков, В.И. Морозов. – Минск, 1992. – С. 3-9.*
5. *Сахно, А.В. Оздоровительная физическая культура: фантом или реальность/А.В.Сахно//Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: матер. всесоюз. симпозиума. - Малаховка, 1991. - С.111-112. – Воронкина, Л.В. Учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов специальной медицинской группы по освоению теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»/Л.В. Воронкина. – М.: Финуниверситет, кафедра «Физического воспитания», 2011. –76 с.*
6. *Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вуза /А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей. 2003. – С. 9-10. - Кривцун-Левшина, Л.Н.Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/Л.Н Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. - Витебск: изд-во УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2004. – С. 29-30.*
7. *Матвеев, Л.П. Что же это такое - "оздоровительная физическая культура"?*

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – НОРМАТИВНАЯ И ПРОГРАММНАЯ ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Н. Кряж, З. С. Кряж

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Беларусь

vladimir_kryazh1@rambler.ru

В Республике Беларусь физическая культура является неотъемлемой стороной культуры белорусского народа. Она включена в систему образования подрастающего поколения, профессиональную подготовку, общественное производство, быт, досуг, физическую рекреацию и реабилитацию населения.

В общей системе социальных факторов, повышающих качество жизни населения, физическая культура используется государством и обществом с целью получения социально значимых результатов. К ним относятся профилактика заболеваний и оздоровление, физическая рекреация, физическая реабилитация и продление творческого долголетия населения. Физическая культура используется также с целью нравственного, эстетического, трудового воспитания подрастающего поколения и взрослых. Отечественный и зарубежный опыт свидетельствует о высокой эффективности физической культуры в профилактике наркомании, алкоголизма, курения и правонарушений, особенно среди молодежи. Поэтому развитие физической культуры является одним из стратегических направлений укрепления безопасности государства в цивилизованном обществе.

Обязательными условиями эффективного функционирования физической культуры в различных сферах жизнедеятельности белорусского народа является активное скоординированное участие государства, общества и личности в ее развитии, направленном использовании и передаче последующим поколениям. Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс является в нашей стране социальным инструментом, нормативной и программной основой направленного использования физической культуры населением, передачи ее ценностей последующим поколениям, формирования на этой основе здорового образа жизни белорусского народа. Он разработан под нашим научным руководством при активной поддержке Минспорта Республики Беларусь и других государственных органов управления. При этом были учтены прогрессивные отечественные традиции программного и нормативного обеспечения физического воспитания, реальный уровень физической подготовленности 20114 человек и физического развития 14141 человека в возрасте от 7 до 60 лет и старше. Принимались во внимание временный характер негативных тенденций первых лет переходного

периода, ожидаемые в обозримом будущем условия учебы, работы и жизни населения, возрастающая необходимость воспитания у каждого заботы о своем здоровье и долголетию смолоду.

Нами была поставлена задача создать гуманистический национальный Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс, ориентированный на будущие условия жизнедеятельности граждан нашей страны. Гуманизм Комплекса проявляется в его личностной, образовательной и оздоровительной направленности, ориентации населения на гармоничное физическое и духовное развитие, разностороннюю физическую подготовку, здоровый образ жизни. Национальный характер Комплекса определило зарождение этих и других передовых идей в недрах национальной системы образования, разработка на основе результатов изучения физического развития и физической подготовленности населения Республики Беларусь, единство цели государства общества и личности.

Центральной идеей Комплекса, объединяющей государство, общество и личность, явилась идея духовного и физического оздоровления нации средствами физической культуры, спорта и повышения на этой основе качества жизни каждого гражданина. Эта идея нашла свое отражение в цели и задачах Комплекса. Цель Комплекса – развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового физически активного образа жизни нации. Основным девизом Комплекса, объединявшим движение личности, общества и государства к одной цели, явился клич: «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем

партнерами!». В соответствии с ним государство создает правовую и нормативную базу, ориентирующую личность и общество на сохранение и укрепление здоровья, условия, необходимые для выполнения принятых законов и подзаконных актов. Личность активно использует предоставленную ей возможность для оздоровления и формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Государство создает необходимые для этого условия, общество поддерживает и поощряет усилия личности, направленные на духовное и физическое саморазвитие, самооздоровление и формирование здорового образа жизни.

Как в программной основе в первой редакции Комплекса были сформулированы цель, задачи и требования к общему физкультурному образованию, поэтапному формированию физической культуры личности учащейся молодежи. Поэтому он, определял целевые установки физического воспитания и содержание программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и учебной дисциплины «Физическая культура». Как нормативная основа системы физического воспитания, Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс устанавливал индивидуальные нормы оценки физического развития до 21 года и уровни оценки физической подготовленности населения в возрасте от 7 лет до 60 лет. Показатели физического развития и физической подготовленности являлись ориентирами индивидуализации физического воспитания и самовоспитания.

Одновременно с принятием Комплекса он был немедленно внедрен нами как нормативная и программная основа физического воспитания учащихся в систему общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования страны. Этому способствовали пра-

вильно определенные приоритеты гуманизации Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса, такие как:

- соответствие содержания Комплекса требованиям традиционных и инновационных гуманистических принципов отечественной системы физического воспитания;
- ориентация содержания Комплекса на физкультурно-спортивное образование;
- направленность содержания Комплекса на становление саморазвивающейся личности;
- учет полового диморфизма двигательных возможностей;
- соответствие содержания Комплекса физкультурным и спортивным интересам личности;
- соответствие содержания Комплекса возрастным особенностям физического и психического развития;
- разносторонность оценки физической подготовленности;
- Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности;
- учет неблагоприятных экологических условий;
- оздоровительная направленности содержания Комплекса;
- интеллектуализация содержания Комплекса.

В 2008 году после девяти лет функционирования сотрудниками Министерства спорта и туризма Комплекс был несколько модифицирован. Были изменены спортивные многоборья, некоторые тесты физической

подготовленности, исключены показатели физического развития, внесены структурные и содержательно-редакционные изменения.

В настоящее время Комплекс включает три программы: физкультурно-оздоровительную и образовательную; программу спортивных многоборий; программу мотивации и дальнейшего стимулирования граждан успешно выполнивших требования Комплекса. Первая программа включает 6 ступеней. Первые четыре ступени Комплекса изложены более лаконично. Они ориентированы на учащихся, студентов и трудящуюся молодежь. Первая ступень «Олимпийские надежды» адресована детям от 7 до 10 лет; вторая ступень «Спортивная смена» для детей 11-16 лет, третья ступень «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17-18 лет, четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан в возрасте от 19-ти до 22-х лет. Каждая из этих ступеней имеет свою целевую направленность, требования к общему (базовому) физкультурному образованию, рекомендации по минимальному двигательному режиму и шкалы для оценки уровня физической подготовленности. Последующие четыре ступени были объединены в две. Пятая ступень «Здоровье и красота» включает три возрастных группы «23-29», «30-39», «40-49» лет. Шестая ступень «Движение, здоровье и долголетие» ориентирована на возраст 50-59 лет. Все они имеют свою целевую направленность, шкалы для оценки физической подготовленности, адекватные возрастным особенностям контингента. Вторая программа ориентирована на развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан. Она включает дифференцированные по возрасту летние и зимние многоборья «Здоровье» и многоборье «Защитник Отечества».

Третья программа ориентирована на приоритетные задачи здорового физически активного образа жизни. Программой предусмотрена система рекомендаций по моральному и материальному стимулированию граждан, соблюдающих здоровый образ жизни, принимающих активное участие в спортивно-массовых и спортивных акциях. Выполнившие нормативные требования на значок «Олимпийские

надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси», «Защитник отечества», награждаются соответствующими знаками отличия, утвержденными геральдической комиссией Республики Беларусь.

В настоящее время в стране продолжается совершенствование социальных механизмов достижения целей Комплекса, сформулированных в пятой и шестой ступенях.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТА СРЕДИ ИНВАЛИДОВ (НА ПРИМЕРЕ КЛУБА «ЮЛДАШ»)

З. М. Кузнецова, Т. В. Моргун

НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Набережные Челны, Россия

kzm_diss@mail.ru

«Отношение к инвалидам является показателем зрелости общества» - отметил в своем вступлении на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по делам инвалидов Дмитрий Медведев.

Инвалиды являются значительной социальной группой, нуждающейся в особой помощи, внимании и заботе со стороны государства.

По данным Всемирной организации здравоохранения, почти 14% жителей планеты являются инвалидами. Каждый год число инвалидов увеличивается, особенно быстро развивается среди детей и подростков.

Согласно данным годовой статистической отчетности по Республике Татарстан из 3838230 жителей 315643 инвалида, в том числе 14325 детей и подростков. Адаптивной физической культурой и спортом занимаются 5,1 % или 15926 человек и 34,2 % детей инвалидов или 5448 человек.

Из общего количества людей с ограниченным возможностями здоровья, в каждой категории инвалидности, проживающих в Республике Татарстан адаптивной физической культурой и спортом занимаются:

- в категории с поражением ОДА - 36,7 % (от 5764 инвалидов с ПОДА);
- в категории с нарушением зрения – 19,6 % (от 9000 инвалидов по зрению);
- в категории с нарушением слуха - 13,65%.

Приоритетным направлением политики всех уровней власти является проведение комплекса мер по социальной интеграции инвалидов в общество.

В декабре 2008 года с целью реализации государственной политики в области социальной защиты инвалидов создан Совет

при Президенте Российской Федерации по делам инвалидов.

С 2011-2015 годы наша страна готовится к ратификации Конвенции ООН о правах инвалидов. Государственная целевая программа «Доступная среда» должна быть реализована.

В настоящее время в республике в сложившейся системе работы физкультурно-спортивных общественных организаций с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, развиваются три основных направления физического воспитания, связанные с категориями заболеваний: с нарушением слуха, с нарушением зрения и с поражением функций опорно-двигательного аппарата.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя таким образом здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению отклонений в здоровье. Движение позволяет человеку активно участвовать в жизни окружающего мира, являясь основой полноценного психического и физического развития.

Физическая культура развивает и корректирует моторику инвалида. Физическая активность является основой развития координационных, двигательных и интеллектуальных качеств.

Физическая активность не только ведёт к совершенствованию тела, но и позволяет эмоционально включиться в деятельность, получая положительные эмоции в процессе тренировок. Процесс воздействия физических нагрузок при положительном эмоциональном фоне позволяет настроить инвалидов на конечный качественный результат.

Системный подход к занятиям физическими упражнениями способствует укреплению здоровья. Развитие физкультурно-оздоровительного направления работы с инвалидами не только способствует гуманизации общества и изменению его отношения к данной группе населения, но и социализирует инвалидов.

Основная масса инвалидов по ряду причин не имеет возможности заниматься физической культурой и спортом.

Доступная среда жизнедеятельности это не только возможность беспрепятственного перемещения в пространстве. Необходимость создания доступной среды для инвалидов приводит к рассмотрению проблемы общения между людьми, возможность обмена информацией внутри группы и не только, на данный момент этот вопрос актуален для любой группы населения.

Актуальность данного вопроса связана с большим числом людей с ограничениями физических способностей, необходимостью принятия соответствующих мер по обеспечению инвалидов наравне с другими гражданами доступа к физическому окружению, транспорту, а также другим объектам и услугам, открытым или предоставляемым для населения. Важнейшая социальная задача общества по отношению к инвалидам – это создание равных возможностей во всех сферах жизнедеятельности. Но несмотря на все предпринимаемые меры, на данный момент социальная среда в большинстве остается не приспособленной для инвалидов.

Преодоление дискриминации и устранение препятствий в общении возможно при целенаправленном внедрении информационных технологий, а также при предоставлении необходимых условий для максимально полного включения в общественную жизнь людей с инвалидностью.

Одним из принципов, позволяющих полноценно влиться в общественную и социальную жизнь общества является внедрение среды общения «без барьеров».

Доступность среды общения для инвалидов позволяет расширить ограничения жизнедеятельности через общение и обучение, а также через возможность самой среды адаптироваться к потребностям людей

Социальная среда общества не является приспособленной для инвалидов.

Активная позиция инвалидов часто ограничена информационными барьерами. Возможность своевременного получения информации из различных областей знаний обусловлена потребностью граждан. Неразрешенность данной проблемы приводит к социальной замкнутости.

Социальная инвалидность является следствием несовершенства общества. Такая инвалидность проявляется через ограничение возможности взаимодействия человека с окружающим миром. При отсутствии возможности человека реализовать свои права и потребности.

Неразрешенность социальных проблем приводит к отсутствию стимуляции трудовой и социальной активности инвалидов, что отрицательно отражается на образовании и культурном развитии, а также уровне качества жизни инвалидов. Социальная разобщенность инвалидов и граждан, не являющихся инвалидами, приводит к необходимости проведения разъяснительных и образовательно-информационных кампаний.

Существует необходимость рассмотрения того, что многие аспекты возможности общения для инвалидов стоят наиболее остро. Общение необходимо не только для получения информации общего характера,

но и для поддержания тонуса психологического и физического состояния.

На основании полученного правительственного задания специалисты по физической культуре и спорту повсеместно занялись поиском средств и методов решения данного вопроса.

На данный момент под эгидой разработки программы «Алангассар» рассматривается возможность сбора, обработки и хранения информации о физическом состоянии инвалидов. Цель программы заинтересовать и привлечь инвалидов к интерактивному общению с дальнейшим самостоятельным занятием спортивной подготовкой под непосредственным наблюдением специалистов – тренировочного процесса.

Для достижения данной цели необходимо разработка и внедрение современной методики и технологии в систему самообразования.

В нашем регионе, на базе Набережночелнинского филиала Поволжской ГАФКСИТ разработан проект учебно-оздоровительного и научно-методического центра развития массового адаптивного спорта. Спортсмены-инвалиды будут иметь возможность не только заниматься на базе филиала, но и получать качественную информацию об уровне подготовленности, состоянии здоровья и технологии подготовки по избранному виду спорта. Ключевым звеном в этом центре является клуб инвалидов «Юлдаш».

В задачи клуба будет входить:

- пропаганда физической культуры и адаптивного спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья;
- разработка интерактивной физкультурно-оздоровительной системы;

- адаптация интерактивных спортивно-оздоровительных программ «Спорт для всех!» для людей с ограниченными возможностями;
- разработка системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в направлении «Спорт для всех!», организация фестивалей, участие во Всероссийской олимпиаде «День здоровья», участие во всероссийском интерактивном спортивно-оздоровительном движении «Спорт для всех!», массовое участие в сдаче норм ГТО, организация региональных, всероссийских и международных туристических фестивалей.

Реализация задач клуба позволит:

- усилить физкультурно-оздоровительную работу в регионе;
- увеличить численность населения, охваченного Всероссийской программой развития массового спорта «Спорт для всех!»;
- определить инновационные подходы в решении задач повышения двигательной активности людей с ограниченными возможностями здоровья;
- организовать и перевести в ранг традиционных спортивно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление дружественных связей среди спортсменов с ограниченными двигательными возможностями, проживающих в разных регионах.

С этой целью на базе Набережночелнинского филиала Поволжской ГАФКСиТ в декабре 2014 года прошли первые официальные соревнования в рамках проекта «Спорт для всех!» по трем дисциплинам:

волейбол сидя, бочче и дартс. В соревнованиях приняли участие сборные команды клубов «Юлдаш», «Абилити» и «Алангасар» г. Ижевск.

Обработка результатов уровня физической и технической подготовленности участников, полученных в ходе соревнований, позволит в дальнейшем разрабатывать перечень рекомендаций для каждого участника по повышению уровня физического состояния с индивидуальным графиком проведения занятий физическими упражнениями.

К организации и проведению соревнований привлечены студенты филиала академии. Участие студентов в мероприятиях такого плана позволит им получить дополнительные навыки в работе с людьми с ограниченными возможностями, что также обуславливает необходимость наличия клуба инвалидов в условиях академии физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р 51671-2000 «Средства связи и информации технические общего пользования, доступные для инвалидов. Классификация. Требования доступности и безопасности» Конвенция о правах инвалидов. Рез. Ген. Асс. 61/106 (2007); дополнительный протокол к Конвенции по правам инвалидов, Рез. Ген. Асс. 61/106 (2007). Представлена: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml
2. Политика в области обеспечения доступности веб-ресурсов: международный опыт. Официальный доклад Глобальной инициативы по инклюзивным ИКТ(G3ict). 2010
3. Стандартизация и сертификация в физической культуре и спорте. Методическое пособие. Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта (ЦС.Т.) Москва, 2010
4. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

КОМПЛЕКС ГТО КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

И. Ф. Липатова, О. Г. Сорокина, Ф. В. Максимова, Э. Н. Иванова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»

Чебоксары, Россия

***Аннотация.** В данной статье проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в Советском Союзе, сделан акцент на современном состоянии здоровья молодежи, приведены доводы для создания системы возрождения комплекса ГТО, разработаны рекомендации по реализации Комплекса, изучены определяющие моменты процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении. Представленные данные социологических опросов и тестового мероприятия по сдаче норм ГТО в рамках определенного вуза позволяют рассмотреть возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.*

Возвращение Всероссийского физкультурного комплекса ГТО в современном формате будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию качественной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. Новизна его заключается во внедрении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностей общества.

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

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Методы, организация, результаты исследования. Анализируя сложившуюся ситуацию в обществе на данный момент, нужно подчеркнуть, что на состояние здоровья подрастающего поколения оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает уровень заболеваемости и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья молодежи является и нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены тех-

нократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность подрастающего поколения возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе, а затем в вузе здоровье обучающихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи. Анализ результатов медицинского осмотра первокурсников вуза показывает, что две трети из них уже страдают от хронических болезней, половина имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современной обучающейся молодежи играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. По результатам изучения организации социально значимого досуга студентов среди различных способов времяпровождения дома одно из лидирующих мест занимает просмотр телепередач и компьютерные игры (60% из числа опрошенных). Всего 15 % респондентов отмечают, что занимаются активными видами отдыха (гуляют, занимаются спортом).

Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. 24.03.2014 года Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 о возвращении Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Историческая справка. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы. Комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям. Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Те, кто освоил и выполнил специальные нормативы, награждались значком ГТО. Позже были введены нормативы ГТО II ступени – повышенной трудности, а в 1934 году – облегченный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР», предназначенный для юношей и девушек. Таким образом, три ступени комплекса ГТО стали основой советской государственной системы физического воспитания.

Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового ГТО будут сдавать и взрослые, и дети. На первом этапе апробировать новые нормативы ступеней комплекса ГТО планируется в 14 пилотных регионах. Согласно проекту сдачи нормативов в масштабе всего государства решено начать с 01.09.2015 года.

Следует отметить, что начнут внедрение именно в системе образования.

Следует отметить, что при знакомой аббревиатуре ГТО, бережно сохраненной с советских времен, обновленное название комплекса все же отличается от оригинального. Изначально оно вещало о физической готовности сдающих ГТО-нормативы как к интенсивному труду в народном хозяйстве, так и к защите (имелось в виду – Родины, хотя само это слово не упоминалось). Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!». Это название-призыв - более личное, в нем напрямую упоминается святое для россиянина слово «Отечество».

Каково отношение людей к возрождению традиции? Опросы, проведенные среди преподавателей, сотрудников и студентов ЧувГУ им. И.Н.Ульянова засвидетельствовали, что у абсолютного большинства - одобрение, более того, высказали личное желание сдавать нормативы 69% молодого поколения и 44% более возрастных россиян. Критиковали возрождение ГТО всего 4% опрошенных, не определились во мнении – 14%.

Проведенная в тестовом режиме сдача норм комплекса ГТО преподавателями и сотрудниками Чувашского госуниверситета показала, что более 400 человек изъявили желание продемонстрировать свою приверженность к спортивному образу жизни. Данный контингент был выбран из соображения, что большинство из них уже были знакомы с комплексом ГТО в силу возраста и могут стать примером для студентов. Больше всего участников было с медицинского, юридического и экономического факультетов. Самыми многочисленными были возрастные группы: среди женщин – 30-39 и 50-

59, среди мужчин - 50-59 и 60-69. Участникам были предложены следующие испытания: стрельба из пневматической винтовки, бросок набивного мяча, челночный бег, подтягивание на перекладине или отжимания, наклон вперед, прыжок в длину с места. Все участники, успешно сдавшие нормативы, получили именные сертификаты с личными результатами. Победители и призеры были награждены дипломами, медалями и ретро-значками ГТО.

Возрождение ГТО будет происходить вдумчиво и с учетом тенденций современного уклада жизни и мировоззрения. Ступени комплекса будут разделены на возрастные группы, для каждой из которых применимы свои нормативы и показатели, соответствующие современным тенденциям развития физкультуры и спорта. Сохранились такие испытания как бег, прыжки, плавание и т.д.; добавились тройной прыжок, тест гибкости, стрельба из электронной винтовки и др. В обновленном комплексе содержатся как обязательные упражнения, так и упражнения по выбору. Следует отметить, что физкультурники оцениваются тремя значками: бронзовым, серебряным и золотым.

Самое главное - необходимо создать условия для того, что бы была личная заинтересованность в подготовке и сдаче нормативов ГТО! На федеральном уровне предусмотрены стимулирующие мероприятия: начисление дополнительных баллов абитуриентам и выдача повышенных стипендий студентам, получившим золотой знак ГТО в своей возрастной группе, а также вручение памятного знака Президента РФ тем, кто успешно сдает нормативы при переходе в последующие возрастные группы. Необходимо создать такую атмосферу в обществе, когда человек, который носит

золотой значок ГТО, будет восприниматься как физически здоровый, ведущий активный образ жизни, - это сформирует его авторитет.

Какие проблемы могут возникнуть при внедрении комплекса ГТО? Надо подумать о том, как вовлечь в процесс людей, имеющих отклонения в здоровье. Это довольно большая категория, и нельзя лишать ее права участвовать в сдаче нормативов. Для такого контингента нужно разработать льготные условия. Вторая проблема связана с вовлечением населения. На примере федеральных предложений нужно разработать целый комплекс стимулирования. Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

1. система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном, вузовском уровнях;
2. система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном, вузовском уровнях;
3. создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, полиграфическая продукция и др.;
4. льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
5. морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта;
6. учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение по программам профессионального образования;
7. увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса ГТО;
8. организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса ГТО с участием звезд спорта.

Но здесь может подстергать, на наш взгляд, основная проблема - объективность приема нормативов. Выход из этой щепетильной ситуации - в подготовке независимых экспертов на местах с привлечением наблюдателей из общественности (по принципу ЕГЭ).

Заключение. Предлагаемые материалы возрождения Всероссийского физкультурного комплекса ГТО могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в вузе, позволят педагогам совершенствовать процесс формирования физических качеств обучающихся и эффективно внедрить систему подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития

навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, призваны сделать комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к

труду и обороне" (ГТО)" // *Российская газета*. 26.03.2014. № 68.

2. Балушвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в группах здоровья. Тезисы Всесоюз, науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М., 1974, с.131-132.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

С. Ю. Максимова

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Аннотация. Автор статьи рассматривает проблему формирования физических качеств у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, а именно их выносливости. Автор приводит исследовательские данные, дающие специфические характеристики формирования выносливости у этой категории детей. Так же в статье представлена методика развития выносливости, рассмотрены средства и методы ее воспитания.

По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, первое место занимают дети с образовательными затруднениями. Лёгкие нарушения в интеллектуальных проявлениях рассматриваются специалистами как задержка психического развития (ЗПР) [1]. Пограничность психофизического состояния таких детей, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического со-провождения их развития [2].

В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление

здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы.

Особое внимание в младшем возрасте необходимо уделить развитию физических качеств детей. Именно в дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития.

Однако, на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с ЗПР нуждается в серьезном научно-методическом обосновании процесса развития их физических качеств. Частичному решению этой проблемы посвящено содержание статьи.

Исследовательские данные, представленные в [таблице 1](#) позволяют оценить уровень сформированности общей и силовой выносливости у детей с ЗПР.

Таблица 1

Показатели сформированности выносливости у детей дошкольного возраста

Тесты / возрастные группы	Статистические показатели $\bar{X} \pm m$					
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	ЗПР (n=20)	Н (n=20)	ЗПР (n=20)	Н (n=20)	ЗПР (n=20)	Н (n=20)
Удерж-е корпуса на вису (с)	6,7±3,4	11,5±4,1	22,1±7,4	58,2±8,2	22,6±6,8	63,6 ±7,4
t	0,9		2,5 *		4,1 ***	
Удерж-е ног на вису (с)	4,1±1,5	7,8±1,3	27±5,5	49,7±6,7	20,5±2,6	49,1±6,8
t	5,4		2,6 *		3,9 ***	
Бег 300 м (с)	-	-	125,3±2,6	117,4±2,1	116,1±4,4	102,4±3,58
t	-		2,3*		2,9 **	
Наклон вперед из И.П. сидя (см)	2,3±1,5	5,2±0,9	1,6±0,7	4±0,7	1,2±0,4	5,1±1,3
t	1,7		3,4 **		3**	

Примечание: ЗПР – дети с задержкой психического развития; Н – дети массовых дошкольных учреждений; t – достоверность различий между группами; * - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,05$; ** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,01$; *** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,001$.

Обобщение результатов возрастного проявления выносливости позволило сделать выводы о невысоком уровне сформированности данного физического качества у дошкольников с ЗПР. Достоверно значимые отличия от полноценно развивающихся сверстников, имеют дети средней и старшей возрастной группы. Они демонстрируют более низкий уровень сформированности:

- силовой выносливости мышц спины ($< 0,05 - 0,001$);
- силовой выносливости мышц брюшного пресса ($< 0,05 - 0,001$);
- общей выносливости ($< 0,05 - 0,01$).

Выявленные нарушения послужили основанием для разработки экспериментальной методики (рисунок 1).

При разработке базовых положений экспериментальной методики, направленной на развитие физических качеств у детей с ЗПР, мы опирались на концептуальные положения теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры. В соответствии с ними структуру экспериментальной методики составили цель, задачи, средства, методы педагогического воздействия, а так же формы образовательного процесса (рисунок 1).

Так целью экспериментальной методики явилось – путем целенаправленного применения средств физического воспитания содействовать развитию выносливости детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Данная цель имела конкретизацию в следующем ряде задач:

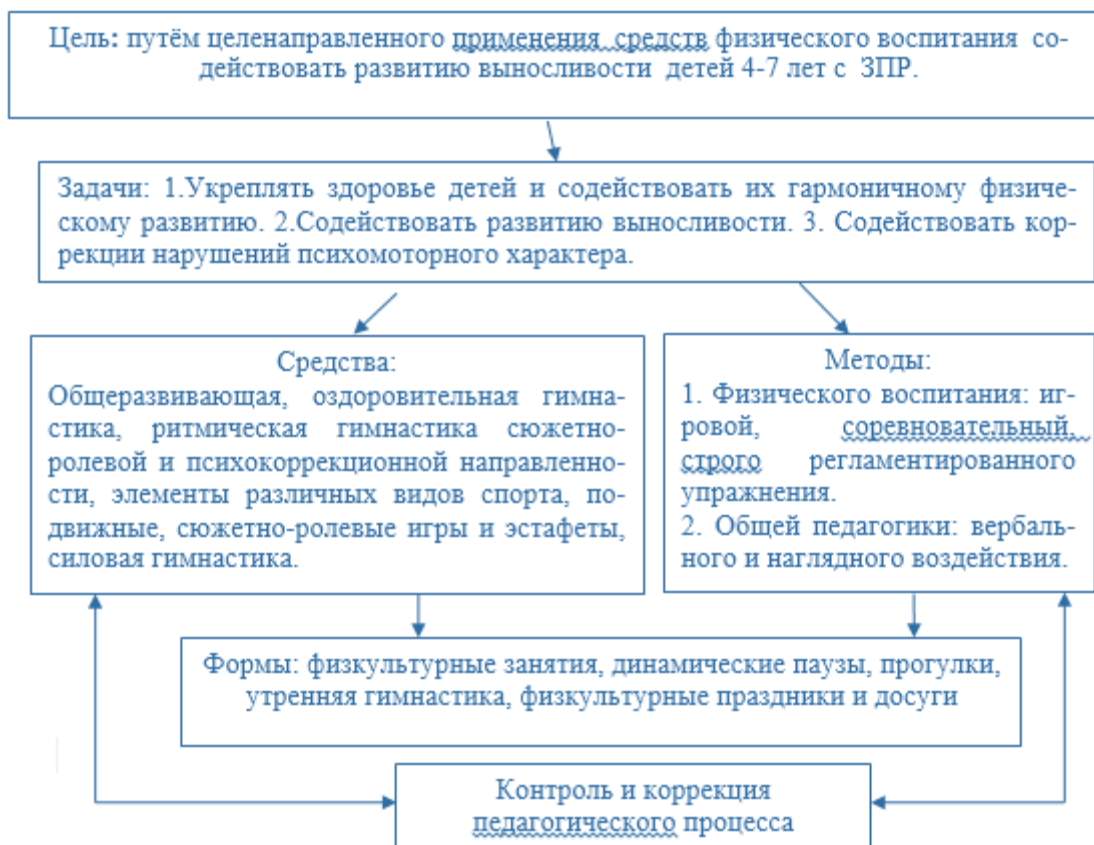


Рисунок 1

Структура экспериментальной методики по развитию выносливости у детей дошкольного возраста с ЗПР

1. Укреплять здоровье детей и содействовать их гармоничному физическому развитию.
2. Содействовать развитию выносливости.
3. Содействовать коррекции нарушений психомоторного характера.

Сформулированные целевые установки обусловили подбор средств и методов педагогического воздействия.

В [таблице 2](#) приведены упражнения для развития выносливости детей дошкольного возраста с ЗПР.

- 1) ходьба в быстром темпе. Этот вид двигательной активности подходит на начальных этапах развития общей выносливости у детей. Время двигательной активности здесь зависит от их возраста. В младшей возрастной группе оно составляет от 1 до 2 минут, в старшей – от 2 до 4 минут. Весьма эффективны в данных условиях игровые методы организации (гномы спешат по тропам и т.д.);
- 2) произвольная ходьба. Данный вид двигательной активности представляет собой пешие прогулки, походы в парк;

Таблица 2

Упражнения для развития выносливости

Физическое упражнение	Содержание физического упражнения в соответствии с возрастом детей	
	4-5 лет	5-7 лет
ходьба в быстром темпе	1-2 мин	2-4 мин
произвольная ходьба	15-20 мин	20-30 мин
кроссовый бег	2-3 мин	3-5 мин
бег с ходьбой	до 10 мин	до 20 мин
циклические виды двигательной активности (езда на велосипеде, лыжи, плавание)	5 мин	8 мин
подвижные игры	2-3 игры средней и высокой интенсивности	3-4 игры средней и высокой интенсивности
Элементы силовой гимнастики	упражнения на укрепление основных мышечных групп (10-15 повторений, 1-2 подхода)	упражнения на укрепление основных мышечных групп (15-20 повторений, 1-2 подхода)

- 3) кроссовый бег. Этот вариант двигательной нагрузки является достаточно доступным и интересным для детей дошкольного возраста с ЗПР. Наиболее приемлемыми дистанциями здесь являются 150 и 300 м.;

Подобранные упражнения составили:

- 1) бег с ходьбой. Данный вариант двигательной активности лучше всего проводить на открытой местности, в парковой зоне. Игровая основа нагрузки сделает ее привлекательной и доступной. Здесь уместны такие сюжеты как «Пожарники», «Следопыты». Добавление сюда упражнений силового характера позволит увеличить нагрузку;
- 2) циклические виды двигательной активности. Сюда относятся такие виды аэробной нагрузки как езда на велосипеде, лыжи, плавание,

танцы и пр. Эти варианты двигательной подготовки можно отнести к разряду домашних заданий, что позволит повысить эффективность педагогического процесса;

- 3) подвижные игры. Являются наиболее доступным и интересным для детей с ЗПР средством воспитания общей выносливости. В данных условиях их необходимо чередовать – игры высокой моторной плотности сменяются играми средней моторной плотности;
- 4) упражнения силовой гимнастики. Здесь использовались подъемы корпуса из положения лежа на спине и животе, удержания ног и корпуса на вису, приседания и пр.

Для развития физических качеств детей с ЗПР использовалась группа методов, по-

остренных на интеграции методов обще-педагогического воздействия, а так же физического воспитания.

Таблица 3

Изменение показателей выносливости у детей дошкольного возраста в ходе педагогического эксперимента

Контрольные задания		Статистические показатели $X \pm m$		
		К (n=20)	Э (n=20)	Н (n=20)
4-5 лет				
Удержание корпуса на вису (с)	до	6,7±3,4	7,2±2,6	11,5±4,1
	после	11,1±1,7	25,1±1,3	34,6±6,08
	T	1,1	6,1 **	3,1**
Удержание ног на вису (с)	до	4,1±1,5	5,4±2,1	7,8±1,3
	после	12,5±4,4	24,7±3,6	26,4±4,9
	T	1,8	4,7***	3,7**
Бег 300 м (с)	до	137,55±3,92	143,62±4,13	128,22±3,21
	после	129,83±3,95	121,24±3,14	119,02±1,15
	T	1,4	4,3***	2,7**
5-6 лет				
Удержание корпуса на вису (с)	до	22,1±7,4	20,7±4,1	24,2±8,2
	после	18,8±6,1	36,1±4,2	28,1±4,2
	T	0,2	2,6*	0,4
Удержание ног на вису (с)	до	21,1±5,5	26,3±3,8	40,1±6,1
	после	20,1±3,1	31,1±3,2	49,7±6,7
	T	0,1	0,8	0,06
Бег 300 м (с)	до	135,22±2,76	143,31±4,21	112,23±1,82
	после	121,34±3,62	108,12±2,47	102,43±4,05
	T	3**	7,3***	2,2*
6-7 лет				
Удержание корпуса на вису (с)	до	22,6±6,8	20,9±5,2	27,7±9,3
	после	16,1±2,1	52,2±6,4	46,6±7,4
	T	0,9	3,8**	3,5
Удержание ног на вису (с)	до	20,5±2,6	23,1±2,3	26,3±5,8
	после	18,5±5,6	34,6±4,3	49,1±6,9
	T	0,3	2,3*	2,5*
Бег 300 м (с)	до	146,23±7,43	129,81±6,13	100,13±2,84
	после	110,12±6,15	85,77±3,62	91,05±4,21
	T	3,7***	6,1***	1,8

Примечание: ЗПР – дети с задержкой психического развития; Н – дети массовых дошкольных учреждений; t – достоверность различий между группами; * - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,05$; ** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,01$; *** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,001$.

Ведущими среди них явились методы физического воспитания – строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Первые использовались с целью разучивания двигательных действий, второй и третий для закрепления двигательного материала, его совершенствования и развития выносливости.

Подобранные средства использовались в различных формах педагогического процесса, ведущими из которых явились физкультурные занятия, прогулки и динамические паузы.

По окончании исследовательского периода изучаемые параметры были оценены еще раз (таблица 3).

Таким образом, проведенная исследовательская работа позволила констатировать высокий развивающий потенциал экспериментального нововведения.

Во всех возрастах экспериментальных коррекционных групп к окончанию исследова-

тельской деятельности была выявлена тенденция к нивелированию имеющихся отклонений сформированности выносливости. Это создает благоприятные предпосылки для гармоничного физического развития детей с ЗПР, выравнивания имеющихся нарушений психофизического характера, формирования их двигательной базы. Так статистическая обработка позволила зарегистрировать прирост результатов в проявлениях:

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробейников, И. А. *Специальный стандарт образования – на пути к новым возможностям и перспективам обучения и воспитания детей с задержкой психического развития* / И. А. Коробейников // *Дефектология*. – 2012. – № 1. – С. 9-17.
2. *Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений* / под ред. Н.М. Назаровой. – Т.2: *Общие основы специальной педагогики* / [Н.М. Назарова, Л.И. Аксёнова, Т.Г. Богданова, С.А. Морозов]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

А. С. Назаренко

*Поволжская государственная академия физической культуры
Казань, Россия*

Аннотация. Проведен анализ стабิโลграфических показателей вертикального положения тела у здоровых и с нарушениями слуха студентов. Выявлено наличие статистически значимых различий в стабילוграфических показателях статокINETической устойчивости между изучаемыми показателями обследованного контингента. При этом у студентов с нарушениями слуха ведущим звеном в поддержании равновесия тела является зрительный анализатор, тогда как у здоровых

студентов определяющая роль переходит к проприоцептивному анализатору.

Уровень развития двигательной сферы лиц с нарушениями слуха во многом обусловлен недостаточной функциональной активностью статокINETической системы. Уменьшение объема информации, в частности информации от слухового и вестибулярного анализатора, сказывается на развитии познавательных процессов, что, в свою очередь, откладывает отпечаток на

развитие двигательных качеств человека. Несмотря на то, что имеется достаточное количество научных работ по физической реабилитации, физическому развитию и воспитанию лиц различного возраста и пола с нарушениями слуха, малочисленны данные по оценке их статокинетической системы, которая обеспечивает устойчивость к воздействиям от окружающей среды и высокий уровень работоспособности человека.

Целью исследования явилось изучение вертикальной устойчивости студентов с нарушениями слуха.

Методы и организация исследования. В исследованиях участвовали 24 человека мужского пола, 12 из которых имели нарушения слуха. Контрольная группа состояла из здоровых студентов, не занимающихся спортом, которые не имели каких-либо отклонений в функции слухового анализатора (12 человек).

Функциональное состояние статокинетической системы оценивали на стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия) путем анализа колебаний центра давления (ЦД). Испытуемый выполнял пробу Ромберга, которая включала тест с открытыми и закрытыми глазами (по 52 секунды каждый).

Результаты представлены как средняя арифметическая выборки (M) \pm стандартное отклонение (σ). Статистическая значимость различий между группами спортсменов и контроля определяли с помощью Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Проверку на нормальность распределения в выборке определяли с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20».

Результаты исследования и их обсуждение. В пробе Ромберга в тесте с открытыми глазами большинство показателей колебания центра давления у здоровых и лиц с нарушениями слуха не отличались, однако средняя скорость перемещения центра давления и скорость изменения площади статокинезиграммы были больше у лиц с нарушениями слуха ($p < 0,01$), что отражает наличие напряжения одной из систем, ответственной за поддержание вертикальной Одинаковая способность к сохранению равновесия тела в пробе Ромберга в тесте с открытыми глазами у исследуемых контингентов может быть связано с низкой степенью напряжения системы регуляции позы в простом тесте, что позволяет деятельность одних подсистем регуляции равновесия контролировать и компенсировать другими подсистемами [5]. Вероятно, различия в регуляции равновесия тела в большей степени выявляются в более сложных условиях поддержания вертикального положения тела, например, при дефиците зрительной информации [4].

позы (таблица 1).

В пробе Ромберга в тесте с закрытыми глазами в обеих исследуемых группах произошло увеличение большинства стабилографических показателей вертикального положения тела ($p < 0,01-0,001$), что повлияло на снижение интегрального показателя «качество функции равновесия», который дает представление о минимальной скорости изменения центра давления. Чем выше значение этого показателя, тем выше способность к поддержанию равновесия.

В условиях, когда соматосенсорная информация недостаточна, центральное зрение оказывает большее влияние на контроль движений во фронтальной плоскости, а периферическое зрение в этих же условиях в большей степени контролирует колебания центра давления в сагиттальной плоскости.

И всё же, несмотря на высокую важность зрительного анализатора, он может быть компенсирован другими сенсорными системами. Зрительные импульсы являются запускающим механизмом для активации

мышц, участвующих в поддержании пострального контроля во время движений тела, в первую очередь камбаловидной мышцы, а также наибольшая роль принадлежит мышцам голеностопного, тазобедренного и коленного суставов [2].

Таблица 1

Стабилографические показатели пробы Ромберга у студентов с нарушениями слуха и контрольной группы (M ± Б)

Показатели	Тест открытые глаза		Тест закрытые глаза	
	Студенты с нарушениями слуха	Контроль	Студенты с нарушениями слуха	Контроль
Разброс по фронтальной плоскости, мм	2,87±0,98	2,41±0,46	3,70±1,08 *	2,86±0,44
Разброс по сагиттальной плоскости, мм	3,87±2,10	3,24±0,63	5,03±0,79 *	3,85±0,48
Средняя скорость перемещения центра давления, мм/сек	8,37±1,83 *	6,42±2,10	12,15±3,15 *	9,57±2,54
Скорость изменения площади статокинезиграммы, мм ² /с	12,54±7,66 *	7,59±1,88	19,11±7,81 *	15,13±3,19
Площадь эллипса статокинезиграммы, мм ²	114,35±48,40	86,82±22,25	193,01±66,07 *	132,69±18,58
Качество функции равновесия, %	84,69±6,55	86,42±4,92	69,99±10,02 *	76,79±3,35

Примечание: * - $p < 0,05-0,001$ – значимость различий с показателями контрольной группы в тесте с открытыми и закрытыми глазами.

Следовательно, дефицит зрительной информации ведет к снижению устойчивости статического равновесия тела, что увеличивает роль проприоцептивной системы в поддержании равновесия тела, так как баланс в вертикальном положении без поворотов головы регулируется в отсутствие активного участия вестибулярной системы.

Рецепторы давления обнаруживают колебания тела, в то время как механорецепторы могут определить локализацию, скорость, ускорение, давление и их изменение [2].

Однако прирост большинства стабилографических показателей колебания центра

давления в пробе Ромберга в тесте с закрытыми глазами был значительно меньше у контрольной группы, чем у лиц с нарушениями слуха, что привело к статистически значимым различиям в разбросе по фронтальной и сагиттальной плоскости, средней скорости перемещения центра давления, площади эллипса статокинезиграммы, скорость изменения площади статокинезиграммы и в интегральном показателе «качество функции равновесия» между ними ($p < 0,05-0,001$). Меньший показатель разброса по фронтальной и сагиттальной плоскости, а также средней скорости перемещения центра давления в контрольной группе характеризует более высокую способность к сохранению статического равновесия тела и более совершенное качество работы постуральной системы. Меньшая величина площади эллипса и скорости изменения площади статокинезиграммы отражает меньшую рабочую площадь опоры стоп для удержания равновесия тела и оптимальность затрат человека в процессе поддержания вертикальной позы.

Эти данные позволяют полагать, что выключение зрительной информации у контрольной группы в меньшей степени нарушал регуляцию вертикального положения тела благодаря большей значимости проприоцептивной системы, тогда как у лиц с нарушением слуха поддержание равновесие тела зависит в большей мере от зрительного анализатора при сниженной функциональной активности двигательной системы.

Данную особенность поддержания вертикального положения тела у студентов с нарушениями слуха мы можем объяснить компенсаторной функцией зрительной системы в связи с нарушением работы слухового анализатора. Компенсация недостатка одного анализатора другим – зако-

номерное физиологическое явление, которое нашло экспериментальное подтверждение в других научных работах [1, 3].

Заключение. Результаты наших исследований показывают, что у студентов с нарушениями слуха ведущим звеном в поддержании статического равновесия тела является зрительный анализатор, тогда как у здоровых студентов определяющая роль переходит к проприоцептивному анализатору, что подтверждается меньшими изменениями стабиллографических показателей при лишении зрительной информации. Следовательно, физическая реабилитация, занятия лечебной физической культурой и спортом для лиц с нарушениями слуха будут способствовать не только совершенствованию статокинетической системы и физической работоспособности, но и воспитанию, укреплению здоровья и становлению социальной адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козина, Ж. Л. Сравнительная характеристика психофизиологических возможностей квалифицированных баскетболисток с нарушениями слуха и квалифицированных здоровых баскетболисток / Ж. Л. Козина, И. М. Собко, А. И. Клименко, Н. Н. Сак // *Медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2013. – № 7. – С. 28–33.
2. Скворцов, Д. В. *Стабилометрическое исследование: краткое руководство* / Д. В. Скворцов. – М. : Маска, 2010. – 174 с.
3. Сышко, Д. В. Влияние вестибулярных раздражений на показатели центральной кардиогеодинамики у спортсменов с нарушениями слуха / Д. В. Сышко, А. Мутьев // *Наука в олимпийском спорте*. – 2006. – № 4. – С. 80–83.
4. Horak, F. B. *Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls?* / F. B. Horak // *Age and Ageing*. – 2006. – № 2. – P. 7–11.
5. Paillard, T. *Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists* / T. Paillard, R.

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН II ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Л. Д. Назаренко, В. В. Вавилов

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

ld_nazarenko@mail.ru

Среди разнообразных задач, обуславливающих необходимость повышения физической подготовленности мужчин 40-49 лет, одной из ведущих является обеспечение готовности к выполнению нормативов нового комплекса ГТО, призванного приобщать все группы населения к здоровому образу жизни. Формирование спортивного стиля жизни является насущной проблемой современного общества, так как значительное ухудшение экологической ситуации, снижение уровня жизни, в силу обострившихся экологических и экономических проблем, а также закономерные возрастные изменения, обуславливающие постепенное ухудшение здоровья требуют пересмотра образа жизни, обеспечивающего сохранение и поддержание необходимого уровня двигательной активности – главного условия укрепления здоровья [1-3].

Целью данной работы является теоретическое обоснование выявления педагогических условий, активизирующих двигательную деятельность и стимулирующих подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачи:

1. Выявить условия, обеспечивающие стремление к выполнению

норм физической подготовленности, предусмотренных новым комплексом ГТО.

2. Разработать методику подготовки мужчин II зрелого возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО 8 ступени и проверить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Снижение физических кондиций приводит к ухудшению функционального состояния и снижению показателей здоровья, что наиболее выражено в возрастном периоде 40-49 лет. В это время значительно ухудшается фенотипический статус, ухудшаются показатели двигательно-координационных качеств. В то же время люди II зрелого возраста, обладая значительным опытом профессиональной деятельности, навыками производственной деятельности сохраняют достаточно высокий уровень трудоспособности и представляют для общества значительную ценность. В то же время для данного возраста характерно стремление к смене профессиональной деятельности с целью более полной реализации кинезиологического потенциала. Это требует улучшения соотношения роста-весовых показателей, имиджа, показателей физической подготовленности. В связи с этим существенно возрастает необходимость

выбора вида двигательной деятельности, в наибольшей мере отвечающего запросам, потребностям и возможностям мужчин II зрелого возраста.

Анализ научной и научно-методической литературы, материалы наших собственных исследований показали, что таким видом двигательной деятельности является атлетическая гимнастика [4, 5]. Систематическое рациональное использование силовых упражнений в соответствии с циклическими локомоциями, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся представляют широкие возможности для саморазвития и самосовершенствования; реализации задач физической подготовленности, психологической и функциональной готовности к сдаче нормативов, введенного в сентябре 2014 г. нового комплекса ГТО – программно-нормативной основы государственной системы физического воспитания.

Одним из ведущих условий приобщения к здоровому образу жизни, использованию средств атлетической гимнастики для подготовки к сдаче нормативов является *разъяснение сущности комплекса ГТО, необходимости подготовки к сдаче возрастных норм физической подготовленности как периода высокой работоспособности, сохранения фенотипического статуса, обеспечивающих повышение социальной значимости каждого члена трудового коллектива.*

Важным условием формирования индивидуального спортивного стиля, выбора средств атлетической гимнастики для повышения физической и функциональной подготовленности к сдаче норм комплекса ГТО является *создание материально-технической базы и методического руководства, а также медицинского и педагогического контроля психо-эмоционального состояния занимающихся.* Применение

доступных, разнообразных физических упражнений с постепенно усложняющимся содержанием и усиливающимся воздействием на организм, должно сочетаться с использованием системы разнообразных тренажеров, обеспечивающих постепенную, последовательную подготовку занимающихся к выполнению тренировочных нагрузок, необходимых для сдачи норм комплекса ГТО.

Одним из значимых условий готовности к сдаче нормативов комплекса ГТО является *оптимальное сочетание психической, физической и функциональной подготовленности; формирование мотивационной сферы, без которой невозможно достижение положительного психо-эмоционального состояния, обеспечивающего удовлетворенность занятиями атлетической гимнастикой.*

С целью проверки эффективности использования данных педагогических условий был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 39 мужчин II зрелого возраста. Были организованы две группы, контрольная (КГ) – 19 человек и экспериментальная (ЭГ) – 20 человек. По итогам результатов обследования и тестирования был выявлен исходный уровень физической подготовленности занимающихся, без существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$). Тренировочные занятия с использованием средств атлетической гимнастикой в КГ проводились по традиционной методике в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями показателями здоровья и физической подготовленности. В ЭГ использовалась разработанная нами методика подготовки занимающихся к сдаче нормативов нового комплекса ГТО с применением средств атлетической гимнастики и реализацией педагогических условий повышения их эффективности.

Занимающимся ЭГ разъяснялась сущность комплекса ГТО, история его создания. В годы активного строительства коммунистического общества была большая потребность государства в физически подготовленных, идейно закаленных людях, готовым к высоким трудовым показателям и защите первого в мире социалистического государства от внешних врагов. Комплекс утверждался на заседании правительства, что подтверждало его высокую идейно-политическую, экономическую и воспитательную значимость.

Современная социально-политическая и экономическая ситуация в мире также характеризуется большими сложностями в силу объективных и субъективных причин. Страна нуждается в социально-активном, трудоспособном населении, готовым к решению проблемы по выводу страны из политического, экономического, экологического и социального кризиса. Это актуализирует, выводит на первый план решение задачи продления стадии активной трудоспособности, сохранения и поддержания здоровья, творческого участия в решении различных государственных проблем.

Нормативы комплекса ГТО выступают главным критерием оценки трудоспособности, двигательной активности, физической подготовленности, функционального состояния. Решение такой важной государственной задачи приобщения к здоровому образу жизни требует создания необходимой спортивной базы, методического обеспечения; подготовки широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта, способных на высоком профессиональном уровне обеспечить психологическую, физическую и функциональную подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО. Наличие разнообразных и разнонаправленных тренажеров, обеспечивающих установление обратной связи,

дает возможность поставить тренировочный процесс на качественно новый уровень, позволяющий занимающимся самостоятельно контролировать объем и интенсивность мышечной нагрузки; прирост показателей качественных сторон двигательной деятельности; управлять психо-эмоциональным состоянием.

В ходе педагогического эксперимента проводились промежуточные срезы показателей развития двигательного-координационных качеств, физической подготовленности по нормативам, составляющим содержание 8 ступени нового комплекса ГТО. Так, в беге на 100 м КГ при исходных данных $15,10 \pm 0,11$ с к завершению педагогического эксперимента показатели возросли до $14,50 \pm 0,20$ с ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $15,16 \pm 0,13$ с показатели улучшились до $14,10 \pm 0,11$ с ($p > 0,05$).

В кроссе по пересеченной местности на 2000 м в КГ при исходных данных $9,40 \pm 0,12$ мин к завершению педагогического эксперимента показатели улучшились на $9,01 \pm 0,16$ ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $9,49 \pm 0,18$ мин показатели возросли до $8,55 \pm 0,15$ мин ($p < 0,05$).

Анализ динамики результатов показал, что в беге на 100 м и 2000 м прирост результатов был недостоверным ($p > 0,05$). Кросс по пересеченной местности на 2000 м, характеризующий уровень развития общей выносливости, является одним из существенных параметров физической подготовленности, отражающих функциональное состояние организма. Более значительный прирост результатов на данной дистанции обусловлен сочетанием силовых упражнений с циклическими, характеризующими улучшение аэробных процессов.

Прыжок в длину позволяет дать объективную оценку уровню развития скоростно-силовых качеств. При исходных данных $167,1 \pm 10,3$ см к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $175,1 \pm 11,3$ см ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $169,2 \pm 11,6$ см результаты улучшились до $189,3 \pm 10,4$ см ($p > 0,05$). Тенденция к увеличению показателей в данном контрольном упражнении является дополнительным фактором, подтверждающим целесообразность сочетания разнонаправленных средств атлетической гимнастики, обеспечивающих разностороннее развитие мужчин II зрелого возраста.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа характеризует динамику мышечной силы верхних конечностей. В КГ при исходных данных $21,25 \pm 0,25$ раз к завершению педагогического эксперимента показатели улучшились до $24,14 \pm 0,44$ раз ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях $20,07 \pm 0,32$ раз к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли на $26,87\%$ ($p < 0,05$). Более значительный прирост мышечной силы плечевого пояса в ЭГ связан не только с использованием различных условий выполнения силовых упражнений (в спортивном зале, на свежем воздухе, в подготовительной и основной части, на фоне утомления; при использовании самостоятельных занятий), но и благодаря более высокому уровню психо-эмоционального состояния, обусловленного повышением интереса к тренировочной нагрузке и удовлетворенностью занятиями.

Упражнения со штангой является одним из наиболее распространенных и эффективных силовых упражнений атлетической гимнастики, позволяющих увеличивать показатели мышечной силы плечевого пояса. В КГ при исходных данных $4,15 \pm 0,95$ раза к

завершению педагогического эксперимента показатели увеличились на $50,89\%$ ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $4,05 \pm 2,31$ раз прирост составил $63,44\%$ ($p < 0,05$). Другой подход к организации и проведению тренировочных занятий в ЭГ, предусматривающий соотношение аэробной и анаэробной нагрузки показал свою эффективность и при высоких результатах занимающихся КГ подтвердил целесообразность применения циклических упражнений аэробного характера для улучшения физической подготовленности мужчин II зрелого возраста.

Подтягивание из виса на высокой перекладине также характеризует показатели мышечной силы верхних конечностей и спины. В КГ при исходных данных $2,99 \pm 0,15$ раз к завершению педагогического эксперимента показатели возросли до $3,66 \pm 0,16$ раз ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,87 \pm 0,16$ раза результаты возросли до $5,46 \pm 0,24$ раз ($p < 0,05$), что обусловлено более высоким психо-эмоциональным состоянием, связанным с положительной динамикой показателей физической подготовленности.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу позволяет оценить уровень развития гибкости, что для мужчин второго зрелого возраста является одним из характерных параметров рационального соотношения роста-весовых показателей. В КГ, при исходных данных $-4,46 \pm 0,30$ см к завершению педагогического эксперимента показатели улучшились до $-1,92 \pm 0,15$ см ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $-4,52 \pm 0,28$ см к концу педагогического эксперимента все занимающиеся коснулись пола ($p < 0,05$). Более высокие показатели гибкости в ЭГ объясняются улучшением соотношения роста-весовых показателей как

следствие применения методики проведения тренировочных занятий с использованием аэробного компонента.

Таким образом, более высокий уровень показателей физической подготовленности занимающихся ЭГ обусловлен реализацией педагогических условий, направленных на осознание сущности и государственной значимости введения нового комплекса ГТО, более рациональной, физической, методической и психологической подготовки мужчин II зрелого возраста, более рациональным использованием материально-технической базы, имеющей большое значение для повышения удовлетворенности занятиями атлетической гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. *Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 2002. - №3. – С. 27-31.*
2. Астранд, П.О. *Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астранд, И.В. Муравов // Валеология. – 2004. – 2. – С.64-70.*
3. Вавилов, В.В. *Оздоровительные занятия атлетической гимнастикой мужчин второго зрелого возраста / В.В. Вавилов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны. – 2011. - №2 (19). – С. 6-11.*
4. Назаренко, Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.*

Статья напечатана в рамках гранта «Интерактивная физкультурно-оздоровительная система «Алангасар»»

БАСКЕТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

А. С. Николаичева

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Гродно, Беларусь
ma1407@mail.ru*

Аннотация. В статье показано значение игры в баскетбол в повышении уровня функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Систематические занятия баскетболом всесторонне влияют на жизнедеятельность человека: развивают духовно-нравственные качества личности, усиливают мотивацию ее саморазвития, осуществляют социальную адаптацию, помогают адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формируют потребность в здоровом образе жизни, обеспечивают сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Актуальность. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения.

Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, в частности баскетбол.

Баскетбол является одним из эффективных средств физической активности, целенаправленное использование которого с людьми разного возраста приобретает сегодня особую актуальность (И.В. Бельский, 2000; В.В. Кузин, 2002; А.В. Мазурина, 2006 и др.).

С целью изучения влияния игры в баскетбол в сохранении и укреплении здоровья людей разного возраста был проведен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования. Как средство физического воспитания, баскетбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения (М.В. Базилевич, 2009) В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общеобразовательного среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста широко используются различные подвижные игры и мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются баскетболом на уроках и в секциях баскетбола, а также в ДЮСШ. В высших учебных заведениях баскетбол используется на академических занятиях и факультативно.

Игра получила широкое распространение в профсоюзных организациях, объединяющих рабочих и служащих заводов, фабрик, различных учреждений [14].

Сегодня появляется достаточное количество работ, освящающих занятия спор-

тивными играми, в частности баскетболом, с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов, восстановлению функций организма после чрезмерных физических нагрузок и нервно-психических напряжений, восстановления организма после болезней, травм, предупреждения возрастных изменений, улучшения настроения, самочувствия, сна [3; 9; 10; 13].

Важно, что игра в баскетбол помогает физическому развитию молодого организма. Как отмечает Базилевич М.В. (2009), постоянная борьба за мяч и связанные с этим многочисленные прыжки интенсифицируют рост тела; броски мяча развивают мышцы рук и спины, что формирует правильную осанку.

По мнению врачей, баскетбол следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития молодого организма. Ценность игры особенно велика в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

Специфическая моторная деятельность человека во время игры в баскетбол связана с анаэробным, анаэробно-аэробным процессами и большим удельным весом гликолитических реакций. Соответственно, комплекс различных по содержанию нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы [11; 12]. Частота совершения дыхательных движений во время игры в баскетбол достигает 50-60 циклов за одну минуту, а минутный объем дыхания варьирует в пределах 120-150 литров, тем самым способствуя увеличению жизненной емкости легких.

Такая интенсивная нагрузка, несомненно, совершенствует дыхательную систему занимающихся.

Как отмечает А.В. Мазурина (2006) физическая нагрузка, которую выполняет мускулатура человека во время игры в баскетбол (сочетание высокого динамизма и замедленного темпа, постоянные остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания), является важным фактором для укрепления и улучшения физиологического состояния сердечно-сосудистой системы. Так, ЧСС в процессе игрового матча колеблется в пределах 160-230 уд/мин, в среднем - 199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца - в 7 раз.

Помимо всего прочего, в ряде исследований (Г.Г. Водолажский, 1991; О.В. Голубов, 1997; М.П. Коновалова, 2001) установлено, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма баскетбол превосходит многие другие виды двигательной деятельности.

Так, по мнению Клепцовой Т.Н. (2013) во время занятий баскетболом у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать более быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Влияние занятий спортивными играми на здоровье человека выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета. И это далеко не все преимущества спортивных игр.

С точки зрения В.И. Козлов (2009) особое значение занятия баскетболом приобре-

тают в совершенствовании двигательного аппарата и улучшение зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В игре возникает множество быстро меняющихся игровых ситуаций, в которых игроки должны видеть, распознавать ситуацию, быстро оценить ее и принять решение, своевременно и точно распорядиться мячом - все это способствует увеличению объема поля зрения, реакции на движущийся объект, совершенствованию кинестетических и пространственных ощущений.

Целесообразность занятий спортивными играми подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Так, результаты проведенного Козловым В.И. (2009) организованного эксперимента по созданию учебных групп со спортивной направленностью и, в частности, по спортивным играм позволил установить, что посещаемость занятий и активность студентов, значительно повысились. Улучшились физическое развитие и физическая подготовленность занимающихся. Кроме того, учебные занятия по физическому воспитанию, организованные по принципу совершенствования в спортивных играх, способствовали улучшению физической подготовленности студентов, оказывали положительное влияние на функциональное состояние организма, повышали уровень возбудимости центральной нервной системы, улучшали умственную работоспособность, увеличивая сосредоточенность и устойчивость внимания.

Другой важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально - волевые качества. Необходи-

мость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Игры, регламентирующие деятельность играющих специальными правилами, несут в себе принцип сознательности. Соревнование не только с соперниками, но и с самим собой позволяет человеку повышать уровень физических возможностей, морально-волевых и нравственных качеств, совершенствовать свою социальную природу [15].

В целом, педагогически грамотно построенное учебно-тренировочное занятие баскетболом, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм человека, которая зависит от ряда факторов: это оптимальная величина физиологической нагрузки, способ ее распределения в занятии, изменение методики проведения занятия, индивидуальный подход к занятию игровой направленности с людьми разного возраста [8].

Как полагает М.П. Коновалова (2009) возможность игры в баскетбол круглогодично открывает доступ населения к регулярным занятиям спортом. Привлекательность, доступность и разносторонность спортивных игр при организации занятия игровой направленности позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются экономической доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки и сравнительная простота ее содержания), высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом.

Главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания всех категорий населения [2].

Выводы. В результате проведенного анализа учебной и научно-методической литературы последних лет установлено, что имеется большое количество научных материалов по теоретическому обоснованию и практическому применению спортивных игр, направленных на развитие и поддержание физических и психических качеств, повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья в целом. В итоге можно говорить о том, что большинство авторов подчеркивают приоритетность игры в баскетбол как эффективного средства физического воспитания, что делает ее универсальным подходом к физическому совершенствованию человека. Однако, несмотря на достаточную степень разработанности данной проблемы в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, значение спортивных игр, в частности баскетбола как средства сохранения и укрепления здоровья людей разного возраста имеет широкие перспективы для дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Базилевич, М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Базилевич. – Сургут, 2009. – 164 с.*
2. *Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.*

3. Бельский, И.В. Студенты об основных слагаемых здорового образа жизни в новых социально-экономических условиях / И.В. Бельский, Л.Н. Соусь, Е.И. Иванченко // АФВ и СРБ ученые записки Выпуск 3: Минск, 2000. - С.204-208.
4. Водолажский Г.Г. К оптимизации преподавания спортивно-педагогических дисциплин / Г.Г. Водолажский, Л.П. Водолажская // Проблемы физического воспитания учащейся молодежи. –Караачевск, 1991. - С. 114-115.
5. Голубов, О. В. Педагогическое творчество в системе профессиональной подготовки студентов / О.В. Голубов, В.М. Ковалевский // Тезисы XXIV науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России. – Краснодар: КГАФК, 1997. - С. 27-28.
6. Клепцова, Т.Н. Спортивные игры в формировании личности студентов / Т.Н. Клепцова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб.ст. междуна. науч. конф. – М., 2013. – С. 152-155.
7. Козлов, В.И. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов / В.И. Козлов, Е.В. Готовцев, В.А. Петько // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.]; - Харьков, 2009. - № 2. - С. 59-66.
8. Коновалова, М.П. Организация и методика повышения уровня физического статуса студентов гуманитарного вуза на основе использования волейбола: дис. ... канд. пед. наук / М.П. Коновалова. – Краснодар, 2001. – 144 с.
9. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. / В.В.Кузин, С.А.Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136с.
10. Лихачев, О.Е. Организация и методика проведения занятий с использованием средств баскетбола в группах здоровья и ОФП: лекция для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / О. Е. Лихачев. – Смоленск: СГИФК, 1987. - 25 с.
11. Лотарев, А.Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук // А.Н. Лотарев. - М.: МГПУ, 1998. - С. 17.
12. Ляликова, Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза: дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Ляликова. - Омск, 2003. - 228 с.
13. Мазурина, А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Мазурина. – Смоленск, 2006. – 167 с.

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЫ МЯЧА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Т. Никоноров

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье на основе анализа литературных источников, обобщения опыта педагогической деятельности и структурно-логического анализа техники спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола) представлены элементы техники, относящиеся к семи последовательным уровням обобщения:

держания, катания, толкания, ловли, метания, броски и удары; практическая реализация этих способов различными приемами в зависимости от условий конкретной ситуации. Знание данной последовательности усвоения учебного материала позволит педагогам по

физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений эффективно формировать школу мяча детей дошкольного возраста.

Актуальность исследуемой проблемы. Игра для ребенка – это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Дошкольный период жизни детей справедливо называют игровым возрастом. Поэтому игра является одним из важнейших средств физического воспитания дошкольников.

В методических пособиях по физическому воспитанию детей дошкольного возраста широко представлены разнообразные движения и действия с мячом, входящие в общую систему основных движений, а также подвижные игры мячом с элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.

В ряде работ рассматривались вопросы совершенствования методики обучения двигательным действиям на основе реализации принципа обобщения в обучении. Наряду с этим проблема реализации принципа обобщения в обучении двигательным действиям детей дошкольного возраста остается малоисследованной. Аналитический подход к обучению способам выполнения технических приемов, когда не учитывается имеющаяся между приемами структурно-логическая связь, создает определенные трудности при организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста – значительно затрачивается время и усилие как обучаемых, так и преподавателя.

В этой связи **целью** нашего исследования явилось совершенствование методики обучения двигательным действиям с мячом детей дошкольного возраста на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении с учетом общего и частного в их содержании.

Методы и организация исследования.

Основными методами исследования явились: анализ и обобщение специальной литературы и опыта педагогической деятельности, структурно-логический анализ двигательных действий, составляющих содержание техники спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.

Результаты исследований и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что действия с мячом, выполняемые в баскетболе, волейболе, футболе имеют в своем содержании много общих элементов, что позволяет рассматривать их как целостную систему взаимосвязанных движений, а обучение этой системе – как формирование школы мяча [1, 2, 3].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г., в качестве одного из важных критериев готовности ребенка к школьному обучению выделяется состояние физической готовности, под которым понимается состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Для достижения высокого качества работы по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в качестве первоочередных мер планируется разработка и реализация вариативных программ, модернизация содержания работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, внедрение элементов креативной педагогики. С целью совершенствования по физической культуре в

дошкольных образовательных учреждениях в контексте реализации требований ФГОС дошкольного образования по проблеме формирования школы мяча.

Реализация принципа обобщения в обучении действиям с мячом или в формировании школы мяча с учетом общего и частного в их содержании предполагает выделение вертикальных и горизонтальных структурно-логических связей ее элементов. В связи с этим нами был осуществлен структурно-логический анализ двигательных действий, составляющих содержание техники спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола. Это позволило определить элементы техники, относящиеся к семи последовательным уровням обобщения и установить правила их выполнения в основных опорных точках (ООТ).

В содержание каждого технического приема, выполняемого с мячом в спортивных играх: баскетболе, волейболе, футболе, входят элементы различной степени общности: от игровой стойки, которая присуща всем двигательным действиям с мячом, до частных элементов, которые характерны только для данного приема: к примеру – замах рукой с мячом, который содержится только в технике метания малого мяча одной рукой. В частности, техника передачи мяча двумя руками от груди включает в свое содержание игровую стойку (первый уровень обобщения), беговой и стопорящий шаги (второй уровень), отталкивание одной и двумя ногами (третий уровень), хлест ногами, туловищем (четвертый уровень), жесткость звена тела (пятый уровень), держание мяча одной, двумя руками (шестой уровень), положение руки, стопы (седьмой уровень).

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Упражнения в бросании, катании мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, для воспитания дружеских отношений в коллективе, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, развивают соответствующие навыки поведения в коллективе. Игры требуют выдержки, решительности, смелости. В них ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Благодаря высокой эффективности на развитие личности ребенка упражнения и игры с мячом занимают значительное место в системе средств физического воспитания детей дошкольного возраста.

Заключение. Таким образом, школа мяча призвана вооружать детей основами знаний, умений и навыков владения основными действиями с мячом: держания, катания, толкания, ловли (остановки), метания, бросков и ударов; умениями практически реализовывать эти способы различными приемами в зависимости от условий конкретной ситуации. Ориентирование педагогов по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений на выделенную последовательность изучения двигательных действий с мячом позволит ускорить процесс

формирования школы мяча у детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. *Обучение технике футбола : учеб.-метод. пособие / Г. Л. Драндров, С. А. Алексеев, Д. Ш. Садетдинов. – Набережные Челны : КГИФК, 2004. – 65 с.*
2. Никоноров, В. Т. *Теоретические методические основы формирования школы мяча у детей дошкольного возраста : монография / В. Т. Никоноров. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2008. – 142 с.*
3. Никоноров, В. Т. *Формирование школы мяча / В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2010. – 154 с.*
4. Чапурин, М. Н. *Обучение двигательным действиям на основе ключевых точек / М. Н. Чапурин / сб. науч. ст. докт. и аспирант. и соис. – В. №5. – Чебоксары : «Новое время», 2005. – С. 872-876*

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ К ИНТЕГРАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Д. И. Осенкова, И. Е. Коновалов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»
Казань, Россия
osenkova@ro.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос формирования психологической готовности лиц с отклонением состояния здоровья для получения высшего образования, в том числе в вузах физкультурной направленности, представлены основные направления деятельности, позволяющие лицам с инвалидностью интегрироваться в образовательную среду вуза.

Актуальность исследования заключается в том, что инклюзивное образование лиц с

отклонением состояния здоровья относится к категории сложнейших вопросов в социальной работе. Большое значение имеет создание необходимых условий, благодаря которым возможно наиболее полное развитие способностей и максимальная интеграция лиц с инвалидностью в общество.

Сегодня для инвалидов подлинными мотивами к получению образования являются

ощущаемые личностью разрывы в образе окружающей реальности, в ее практике и в собственном мироощущении.

Одной из важнейших задач социального государства является создание возможности для полной самореализации личности и раскрытию ее сущностных сил и потенциальных возможностей, что тесно связано с проблемой адаптации и совершенствования системы образования индивидов.

В связи с изложенным выше **целью** нашего исследования является выявление факторов влияющих на формирования психологической готовности лиц с отклонением состояния здоровья для получения высшего образования в вузах физкультурной направленности.

Признавая остроту проблемы, Российская Федерация 3 мая 2012 года ратифицировала Конвенцию ООН «О правах инвалидов», принимая на себя обязанность реализации инклюзивного обучения инвалидов на всех уровнях обучения, в том числе высшего [2]. В основу инклюзивного обучения положена идеология, которая обосновывает равное отношение ко всем учащимся, но при создании особых условий для тех из них, кто имеет особые образовательные потребности [3].

Главный принцип инклюзивного обучения – это равные со всеми академические требования. Это необходимо понимать как то, что студент-инвалид должен обладать всеми необходимыми качествами и компетенциями для реализации полноценного образовательного процесса в рамках инклюзивной группы.

Следовательно, вопрос изучения формирования социально-психологической готовности лиц с отклонением состояния здоровья к интеграции в образовательную среду вуза является актуальным.

Нами выявлено, что интеграция в образовательную среду вуза лиц с инвалидностью возможно через социально-психологическую адаптацию, осуществляемую в трех основных направлениях: деятельностная активность, коммуникация в социуме и самосознание.

В данном исследовании деятельностная активность представляет собой образовательный процесс, который включает в себя применение специальных технологий и педагогических программ, направленных на реализацию инклюзии.

При инклюзивном обучении происходит формирование социально-личностных и профессиональных компетенций, которые определяют уровень социальной адаптации и последующей самореализации. В образовательном процессе у инвалида развиваются: направленности личности, познавательные качества, трудовые профессиональные качества, коммуникативность.

При формировании психологической готовности абитуриентов, имеющих отклонения состояния здоровья, на первом этапе реализации исследования необходимо определить уровень мотивации к получению образования в вузе физкультурной направленности, наличие способности к преодолению трудностей и достижению успеха и степень социально-психологической дезадаптированности.

Наше исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе для определения уровня мотивации к получению образования нами был разработан опросник, состоящий из 20 вопросов, определяющих мотивацию и способность к социальной адаптации лиц с ОВЗ.

Исследование проводилось среди учащихся коррекционных школ города Казань. Количество респондентов, принявших участие в опросе 30 человек в возрасте от 15 до 19 лет. Результаты опроса показали, что мотивация абитуриентов-инвалидов к поступлению в вуз снижается в случае низкого качества подготовки в интернатах, из-за страха неприспособленной среды, отсутствия специальных приспособлений и оборудования в вузах, затрудненной мобильности ввиду отсутствия специального транспорта. Также стоит отметить, по итогам проведенного опроса, только 7 человек заинтересовались возможностью обучения в вузе физкультурной направленности. Наиболее приоритетными направлениями подготовки среди респондентов являются экономические (13) и юридические специальности (10).

На следующем этапе в исследовании участвовали 7 респондентов, прошедшие опрос по определению мотивационного профиля и заинтересованные в получении высшего профессионального образования на базе вуза физкультурной направленности.

Для определения способности к преодолению трудностей, которые могут возникнуть в инклюзивно образовательной среде перед абитуриентом-инвалидом, мы используем методику А.А. Реана «Определение направленности личности на достижение успеха/избегание неудачи».

Методика представляет собой опросник из 20 утверждений. Респондентам необходимо определить насколько каждое из них соответствует их представлению о себе. Данная методика помогает выявить позитивную и негативную мотивацию абитуриентов-инвалидов и спрогнозировать их поведение в сложных ситуациях, возникающих в образовательном процессе. Опрос проводился через социальные сети.

На третьем этапе для определения способности к адаптации абитуриентов-инвалидов мы изучили социально-психическую дезадаптированность личности испытуемых используя методику К. Роджерса и Р. Даймонда «Шкала социально-психологической приспособленности», предназначенная для школьников 12-17 лет.

Методика состоит из 101 утверждения, которые испытуемый оценивает по 7-балльной шкале (от 0 до 6 баллов) как свойственные и не свойственные ему. Тридцать семь утверждений при указании на них как присущих личности (баллы 4-6) характеризуют ее как приспособленную: «Я ответственный человек, на меня можно положиться», «Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему». Тридцать семь утверждений при указании на них как присущих личности (баллы 4 – 6) характеризуют ее как неприспособленную: «Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом», «Я неудачник. Мне просто не везет». Девять утверждений составляют субшкалу социальной желательности (субшкалу «лжи»). Критический показатель для шкалы – 7 баллов, что свидетельствует о возможности существенного искажения ответов под влиянием фактора социальной желательности [4].

Двадцать суждений носят нейтральный характер.

С помощью обработки данных проведенной методики выявили следующие характеристики:

- коэффициент социально-психологической адаптированности;
- коэффициент социально-психологической дезадаптированности;

- факторы, определяющие адаптированность-дезадаптированность [1].

Полученные результаты доказали, что личность, имеющая нарушения адаптации (70% респондентов) или полную дезадаптированность (30% респондентов), не в состоянии удовлетворительно идти навстречу тем требованиям и ожиданиям, которые предъявляют к ней социальная среда и собственная социальная роль, ее ведущая в данной среде профессиональная или иная мотивированная извне и изнутри деятельность. Одним из признаков социально-психической дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения.

Причины формирования социально-психологической адаптированности и дезадаптированности связаны с понятием «социальная недостаточность», которая включает в себя: ограничение способности к самообслуживанию, ограничение физической независимости, ограничение мобильности, ограничение способности адекватно вести себя в обществе, ограничение экономической самостоятельности, ограничение способности к профессиональной деятельности, ограничение способности к интеграции в общество.

В последующем в исследовании предполагается проведение более детального изучения испытуемых в зависимости от уровня социально-психологической дезадаптированности, а именно:

1. Категория респондентов с инвалидностью, приобретенной после 14 лет, стаж более 1 года. С устойчивой ситуативной дезадаптиро-

ванностью (отсутствием у личности механизмов приспособления к новым ситуациям).

2. Категория респондентов с инвалидностью, приобретенной после 14 лет, стаж до 1 года с временной дезадаптированностью (нарушение взаимосвязи между личностью и социумом).
3. Категория «инвалиды с детства» с общей устойчивой дезадаптированностью (постоянное состояние напряжения с активными защитными механизмами психики).

Проведение исследования на следующих этапах будет способствовать разработке модели формирования психологической готовности лиц с отклонением состояния здоровья в образовательную среду вуза физкультурной направленности.

Одной из особенностей изучения психологической готовности лиц с инвалидностью к обучению в рамках инклюзивной группы является необходимость регулярной диагностики испытуемых, для отслеживания изменений в их мотивационном профиле.

Для систематического анализа психологических особенностей, социально-личностных и профессиональных компетенций необходимо создать портфолио абитуриента-инвалида, в котором будут входить как результаты ежемесячных тестов, так и информация о достижениях. Благодаря этому появится возможность отслеживать изменение психологической дистанции в группе студентов и интеграции лиц с отклонениями состояния здоровья в образовательную среду вуза.

Таким образом, учитывая все изложенное выше можно сделать **вывод** о том, что абитуриенты-инвалиды хотят учиться в вузе, но не всегда они в полной мере социально-

психологически готовы к обучению, и в первую очередь это связано с их способностью к адаптации в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шенцева, Н. Н. *Описательная модель социально-психологической реабилитации группы «молодых людей-инвалидов»* / И.Н. Шенцева, А.Ю. Давыдова // *Научный диалог : Психология. Педагогика.* – 2013. – № 4 (16). – С.85-95.
2. *Конвенция о правах инвалидов. Равные среди равных.* – М. : Алекс, 2008. – 112 с.
3. Мартынова, Е. А. *Инклюзивное обучение как условие повышения качества образования студентов-инвалидов // Теория и методика профессионального образования.* – 2013. – №1. – С.83-87.
4. Прихожан, А. М. *Психология сиротства* / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М. – СПб. : Питер, 2005. – С.345.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. А. Пауков

Воронежский государственный университет инженерных технологий
Воронеж, Россия
fitwwc@mail.ru

Стратегической целью современного образования является гармоничное развитие личности, под которым понимается оптимальная соотнесённость всех сторон её воспитанности с учётом полной реализации духовных, нравственных и физических возможностей [22].

Б. И. Додонов [12] считает, что структура личности приобретает гармоничность не на основе «соразмерного» и «пропорционального» развития всех её сторон, а в результате максимального развития тех способностей человека, которые создают доминирующую направленность его личности. По мнению П. К. Анохина [1] гармония достигается не только на основе связи и взаимодействия, но и на основе взаимосодействия, когда каждое качество личности способствует эффективности развития другого.

Б. С. Гершунский [8, 173] замечает, что образовательный процесс может быть эффективным лишь при условии его целостности,

«ибо и сама личность человека целостна». Попытки искусственного расчленения этой целостности, «осуществления отдельного обучающего, воспитательного или развивающего влияния на те или иные качества личности заранее обречены на провал», т.к. «ведут к нарушению гармонии целостной личности».

Всесторонность и гармоничность воспитания означает, что все стороны личности должны формироваться одновременно и в тесной взаимосвязи между собой. К сожалению, иногда между отдельными сторонами «...разгорается борьба, в результате которой какая-нибудь одна из них приобретает господство» [9, 37].

Возникает эффект, описанный А. Бине, когда известная доза физических упражнений - основного средства физического воспитания, содействует сохранению здоровья и оказывает влияние на развитие ума. При переходе за эту дозу «в организме происходит то, что замечается во всяком

бюджете: перерасход по одной статье влечёт за собой необходимую экономию по другой; другими словами, излишек физических упражнений вредит образованию ума» [6, 53].

П. Ф. Лесгафт [19, 318] подчеркивал, что «...как одностороннее физическое развитие приводит только к проявлению деятельности, недостаточно умственно проверенной и направленной, так и одностороннее развитие умственное непременно связано с недостатком объективной проверки, и поэтому в частностях умственный труд остаётся часто не выясненным». А Жан-Жак Руссо писал: «Жалкое заблуждение - воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно всегда направляться другое!» [16, 159].

Первые представления о мире и о себе ребёнок получает через движения - глаз, языка, рук, ног, через перемещение в пространстве. Двигательный акт с помощью средств выражения вынуждает и мысль действовать в тех же условиях, в которых совершается сам [7]. Ж. Пиаже [23], выделяя основные периоды развития интеллекта, первый период назвал сенсомоторным, подчёркивая взаимосвязь умственного и двигательного развития детей. По мнению американского ученого Глена Домана высокообразованный интеллект берёт своё начало в человеческой подвижности и деятельности рук [13].

В ряде экспериментальных работ показано положительное влияние развития и обогащения двигательной сферы на активное освоение ребенком окружающего мира, на создание предпосылок овладения речью и развития умственной сферы [5, 11, 13, 17, 18, 21]. С другой стороны, высокий уровень умственного развития способствует

быстрому и точному овладению способами выполнения сложно координационных двигательных действий [14].

Если в раннем детстве и дошкольном возрасте физическое и двигательное развитие являются основой для полноценного развития всех психических функций, то в дальнейшем, по мере формирования умений выполнять умственные действия во внутреннем плане сознания, а также по мере овладения действиями с опорой на знаково-символические средства роль внешних двигательных действий в развитии психики становится менее очевидной.

Взаимосвязь умственного и физического развития наиболее чётко проявляется в состоянии патологии. В частности, установлено, что умственно отсталые школьники на 25-40 % отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, прыгучести [26].

В другой работе выявлено, что у 5-6 летних детей с задержкой психического развития хуже развиты скоростно-силовые, координационные способности, быстрота реакции, гибкость и выносливость [24].

В исследовании Г. А. Каданцевой [17] показано, что наиболее тесную связь с показателями, характеризующими познавательную активность детей шести лет, имеют скоростные, координационные и скоростно-силовые способности.

Опираясь на результаты диссертационного исследования, А. К. Спирина [27] пришла к заключению, что у дошкольников с возрастом усиливается взаимосвязь между показателями физической подготовленности и уровнем развития познавательных процессов.

Т. П. Королёва [18] выявила наличие корреляции показателей моторики и интеллектуальных способностей у детей 3, 5 и 6 лет.

Н. И. Дворкиной [11] было установлено, что наибольшее количество достоверных связей между показателями силовых и психических качеств отмечается у 3-летних мальчиков и 5-летних девочек.

По данным В. А. Пегова [21] двигательно одаренные дети (по показателям тестов на определение чувства ритма и равновесия, ориентацию в пространстве и на теле) психологически наиболее готовые к обучению в школе (согласно тестам Керна-Йирасика и И. В. Дубровиной). Автор отмечает, что достижения в математике и русском языке опосредуются, главным образом, степенью развитости чувства ритма и суммарным показателем двигательного развития. Связи с чувством равновесия, способностью ориентироваться в пространстве менее значимы.

С. В. Барбашов» Л, Г. Пашенко [4] установили, что младшие школьники с высоким уровнем физической подготовленности имеют самые высокие показатели успеваемости: средний балл составил 4,1; у детей с низким уровнем подготовленности средний балл составил 3,6.

В ряде исследований подтверждается возможность результативного педагогического воздействия средствами физического воспитания на развитие познавательной деятельности и познавательных процессов [2, 3, 25, 28].

К примеру, А. С. Дворкин и Ю. К. Чернышенко доказали возможность повышения уровня развития психических процессов у детей 3-6 лет средствами физического воспитания. По мнению авторов, наиболее оптимальным для этого является возрастной период от 3 до 5 лет [10].

Рядом исследователей было доказано и обосновано положительное влияние ак-

тивной двигательной деятельности на состояние умственной работоспособности [15, 20].

Обобщая результаты вышеприведенных исследований, можно заключить, что в дошкольном и в младшем школьном возрасте наблюдается тесная взаимосвязь основных показателей умственного развития с показателями физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что умственное и физическое развитие детей происходит в тесном взаимодействии между собой. Поэтому специально организованная двигательная деятельность, составляющая основу физического воспитания, должна быть направлена на гармоничное развитие личности, предполагающее акцентированное воздействие, как на развитие двигательной функции, так и развитие интеллектуальных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П. К.. Новые данные к характеристике специфичности восходящих активаций // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. - Т. 12. - Вып. 3. - 1962. - С. 379-390.
2. Баландин, В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В. А. Баландин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, - 2000, - № 1. - С. 24-26.
3. Баландин, В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и; адаптации к обучению в школе / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, - 2001 - № 3. - С. 39-42.
4. Барбашов, С. В. Соотношение уровней умственной и физической подготовленности с показателями здоровья младших школьников / С. В. Барбашов, Л. Г. Пашенко // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: матери-

- алы межрегиональной научно-практической конференции молодых учёных и студентов. – Омск : СибГАФК, 1998. - С. 48-50.
5. Белова, Е. С. Одарённость малыша: раскрыть понятие, поддержать / Е. С. Белова. - М. : Московский психолого-педагогический институт: Флинта, 1998. – 144 с.
 6. Бине, А. Измерение умственных способностей : пер. с фр. / А. Бине. - СПб. : Союз, 1999. – 432 с.
 7. Валлон, А. Психическое развитие ребёнка / А. Валлон. - СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
 8. Гершунский, Б. С. Философия образования / Б. С. Гершунский. - М. : Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. – 432 с.
 9. Гессен, С. И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / С. И. Гессен / отв. ред. Ш. В. Алексеев. - М. : «Школа - Пресс», 1995. – 448 с.
 10. Дворкин, А. С. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания / А. С. Дворкин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 2. - С. 32-34.
 11. Дворкина, Н. И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет / Н. И. Дворкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 7-11.
 12. Додонов, Б. И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности / Б. И. Додонов // Вопросы психологии, 1978. - № 3. - С. 21-32.
 13. Доман, Г. Как сделать ребёнка физически совершенным / пер. с англ. / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги. - М. : Аквариум, 2000. — 336 с.
 14. Запорожец, А. В. Психология действия / А. В. Запорожец. - М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. - 736 с.
 15. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста : сб. науч. тр. / под. ред. Н. Т. Тереховой. - М. : АПН СССР, 1989. – 142 с.
 16. История зарубежной дошкольной педагогики : хрестоматия: учеб. пособие / сост. С. Ф. Егоров, С. В. Лыков, Л. М. Волобуева, Н. Ю. Житнякова / под ред. С. Ф. Егорова. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 440 с.
 17. Каданцева, Г. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет / Г. А. Каданцева // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 1-12. - С. 40-41.
 18. Королёва, Т. П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности / Т. П. Королёва // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 54-55.
 19. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания / П. Ф. Лесгафт / под. ред. М. Л. Ивановой. - М. : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1998. – 416 с.
 20. Основы дошкольной педагогики / под ред. А. В. Запорожца, Т. А. Марковой. – М. : Педагогика, 1980. – 272 с.
 21. Пегов, В. А. Теоретическое и практическое обоснование возможных путей решения проблемы экологии детства : от «нормального» к «здоровому» / В. А. Пегов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 49-52.
 22. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. ин-ов / Ю. К. Бабанский, В. А. Сластенин, Н. А. Сорокин и др. / под ред. Ю. К. Бабанского. - 2-е изд. доп. и перераб. - М. : Просвещение, 1988. – 479 с.
 23. Пиаже, Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже / избр. псих. тр. - М., 1994. - С. 55-233.
 24. Решетняк, О. В. Особенности организации физического воспитания дошкольников, имеющих задержку психического развития / О. В. Решетняк, Т. А. Банникова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 59.
 25. Селиверстова, И. Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания / И. Н. Селиверстова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 2. - С. 26.

26. Сладкова, Н. Физическая культура и спорт для лиц с умственной отсталостью / Н. Сладкова // Теория и практика физической культуры. - 1998, № 1. - С. 39-40.
27. Спирина, А. К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе : автореф. дис... канд. пед. наук / 13.00.04 / А. К. Спирина, - Волгоград, 2000. – 24 с.
28. Фомина, Н. А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н. А. Фомина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С.53-55.

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

А. В. Погуляйко

ФГБОУ ВПО "Самарский Государственный Технический Университет"
Самара, Россия

Аннотация. Экологическая ситуация играет немаловажную роль в нашей жизни. Все мы - современный люди, живем в урбанизированной среде и постоянно сталкиваемся с проблемой загрязнения атмосферы. В своей работе я не буду описывать глобальные методы борьбы с последствиями урбанизации, влияющих на нашу атмосферу, но предложу концепцию городского экологического каркаса, которая возможно сможет уменьшить пагубное влияние загрязнителей на экологию города или района. Взаимосвязь между элементами городских и загородных озелененных территорий особенно важны с экологической точки зрения, необходимо, чтобы животные могли свободно перемещаться внутри живой зеленой сети. Также сознательно формирование городского ландшафта позволяет добиться улучшения условий существования горожан на протяжении жизни одного поколения. А так же я предложу методы оценки окружающей среды, несколько полезных рекомендаций для жителей городов, и комплекс дыхательных упражнений.

Введение. Компоненты системы озеленения современного города – не только эстетические данные окружающей среды, вносящие вклад в очистку воздуха от загрязнителей, обогащенного кислородом и фи-

тонцидами. Территория зелёных зон и парков города, в разной степени подверженная рекреационному прессу и загрязнению среды, может использоваться в качестве полигона биологического мониторинга. Наше исследование было посвящено экспериментальной оценке возможностей использования высших растений в контроле качества урбосреды на примере города Новокуйбышевска Самарской области и, как следствие, разработка концепции городского экологического каркаса, исходя из полученных данных - список необходимых рекомендаций, и комплекс дыхательных упражнений.

Цель работы: определить наиболее благоприятные экологические зоны в городе Новокуйбышевске

Задачи:

- 1) оценить влияние антропогенной нагрузки;
- 2) сформулировать краткий список необходимых рекомендаций относительно пребывания человека в наиболее благоприятных условиях окружающей среды;

- 3) смоделировать экологический каркас города;
- 4) предложить комплекс дыхательных упражнений.

Городские зеленые насаждения являются важнейшим компонентом структуры ландшафта города, выполняют средообразующие и санитарно-гигиенические функции.

Нынешняя экологическая ситуация диктует необходимость разработки целостной системы обустройства городского ландшафта. Правильно обустроенный каркас в нужной степени будет регулировать экологию города-обеспечивать кислородом, так как загрязненность воздуха вызывает заболевания органов дыхания, кровообращения, пищеварения, что является одной из важнейших причин накопления мутаций в организме, затрагивающих генотип человека.

Для объектов исследования мы выбрали: березу повислую, клён ясенелистный, вяз мелколистный.

Для исследований были выбраны наиболее характерные точки города:

- парк Дубки;
- проезжая часть (пр. Победы);
- жилая застройка (около площади им.Ленина);
- промышленная зона

Методы исследований:

Площадь листовой пластинки определяли контурным способом при помощи прозрачной клетчатой бумаги (кальки) – палетки, и вычисляли по формуле:

$$S = A+B/2 \text{ (рисунок 6)}$$

Склерофильность листовой пластинки выявляли при помощи такого показателя -

массы единицы площади листа по формуле:

$$M_{\text{ед.пл.}} = S/M$$

Масса листа определялась обыкновенным весовым методом.

Для определения содержания золы использовали метод сухого озоления в муфельной печи.

Определение флуктуирующей асимметрии проводилось по методике Захарова. Измеряли длину жилки второго порядка.

Затем, вычисляли показатели асимметрии для каждого листа по формуле:

$$Ka = \frac{|L - R|}{|L + R|}$$

Полученные нами данные обработали математически при помощи пакета программ Excel.

Лист - основной ассимилирующий орган растения, в котором образуется основная масса органических веществ. Площадь отдельного листа и общая листовая поверхность растения позволяют оценить интенсивность его работы в конкретных условиях окружающей среды.

На первом этапе исследования мы определяли площадь листовой пластинки.

Максимальной площадью листа среди выбранных объектов обладает клен ясенелистный в жилых застройках, минимальной - вяз мелколистный вдоль проезжей части, что связано с видовыми особенностями растений, условиями произрастания и степени антропогенной нагрузки (рисунки 1, 2).

Следующим шагом в нашей работе был анализ склерофильности листовых пластинок.

Одним из количественных показателей структуры листов является масса единицы их площади, или склерофильность листа, которая является результатом приспособления к стрессовым факторам окружающей среды.

Максимальная масса единицы площади листа была обнаружена у вяза мелколистного (9,3 мг/кв.см вдоль проезжей части), минимальная – у клена ясенелистного (3,36 мг/кв.см в застройке жилых домов) (рисунок 3).

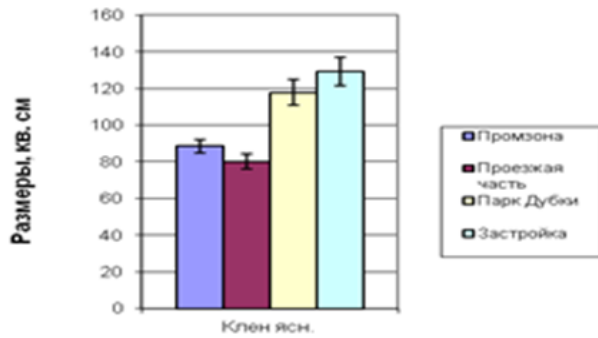


Рисунок 1

Размеры листовых пластинок древесных растений в модельных насаждениях города

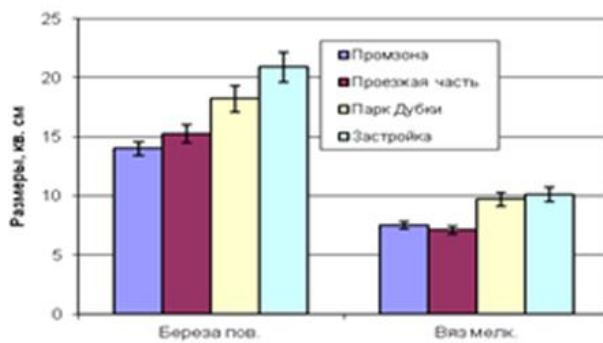


Рисунок 2

Размеры листовых пластинок древесных растений в модельных насаждениях города

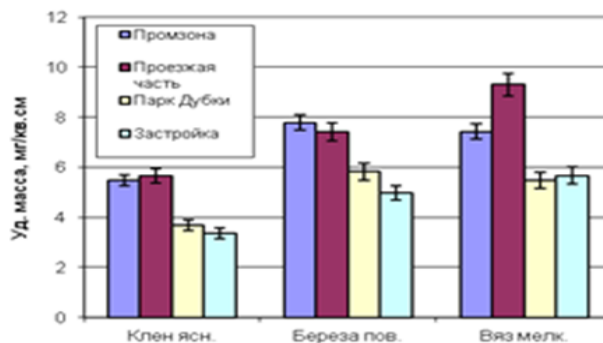


Рисунок 3

Показатели массы единицы площади листа деревьев в модельных насаждениях города

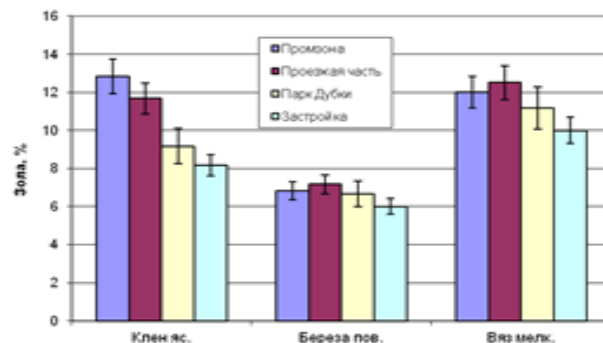


Рисунок 4

Зольность листьев древесных растений в модельных насаждениях города

Нами было проведено практическое исследование золы в листьях древесных растений.

Наибольшее содержание золы наблюдалось у клена ясенелистного в промышленной зоне, наименьшее – у березы повислой в жилой застройке.

Опираясь на полученные нами данные также можно сделать вывод о менее благоприятных с экологической точки зрения условий произрастания деревьев вблизи непосредственных источников загрязнения (рисунок 4).

Для оценки качества городской среды с помощью флуктуирующей асимметрии была выбрана береза повислая, как наиболее хорошо изученный биологический индикатор.

Для показателя асимметричности была использована пятибалльная шкала отклонения от нормы на основании которой

можно сделать оценку степени загрязнения окружающей среды (рисунок 5).

Анализ данных по данной шкале показал, что экологическая обстановка в городе Новокуйбышевске относительно благоприятна только на 2-х пробных площадях: в парке Дубки и в глубине жилой застройки.

Наши данные совпали с данными Экологического бюллетеня УГМС и РОСГИДРОМЕТА.

Выводы.

Как показали исследования, в насаждениях города структурные особенности листовых пластинок обнаруживают различия в зависимости от комплекса условий биотопа, в том числе уровень загрязнения окружающей среды отражает условия произрастания растений.

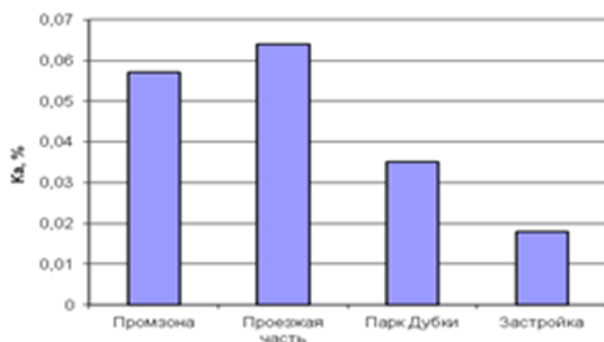


Рисунок 5

Показатели коэффициента асимметрии листовых пластинок березы повислой в модельных насаждениях города

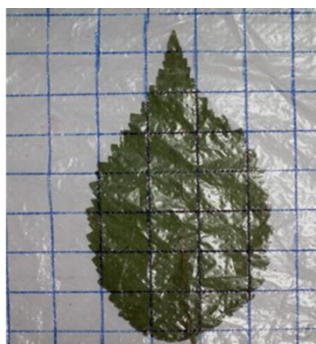


Рисунок 6

Измерение площади листовой пластинки

1) Анализируя полученные из исследований данные можно сделать вывод о наименее благоприятных с экологической точки зрения условиях произрастания растений вблизи непосредственных источников загрязнений и повышении роли антропогенного фактора.

2) Опираясь на полученные данные мы попытались сформулировать несколько практически применимых рекомендаций.

Начать прежде всего нужно с элементарных правил экологической гигиены:

- выбрасывать мусор только в специально предназначенные урны,
- не оставлять включенным автомобильный двигатель в застроенных жилых домах,
- не курить в людных местах,
- не ставить автомобили на газоны и т.д.

Как можно чаще выезжать на природу: в лес, к реке, в поле - эти мероприятия пойдут на пользу каждому, так как на природе, вдали от населенных пунктов и дорог воздух намного чище.

Но не у всех и не всегда есть возможность выезжать на природу, в этом случае мы рекомендуем совершать пешие прогулки в парках, скверах.

Из-за большого количества зеленых насаждений в парках и скверах воздух чище, чем например на улицах города.

Как можно реже бывать вблизи торговых центров, так как парковки находятся в непосредственной близости от строений.

3) Как мы знаем, значение дыхания является важным действием для жизнедеятельности каждого живого существа на земле. Без воздуха мы не сможем прожить

и несколько минут. Поэтому упражнения дыхания особенно важны. При каждом нашем вдохе мы вбираем новые силы, при задержке дыхания мы в этот момент усваиваем необходимые полезные микроэлементы. А на выдохе мы освобождаемся от вредных веществ, отдавая излишки углекислого газа в окружающую среду.

При глубоком и равномерном дыхании сердечная мышца расширяется, и сердце лучше работает, ускоряя кровообращение и снабжая весь наш организм кислородом. Нормализуется работа всего организма, напитывая клетки необходимым потоком жизненно важной энергией.

Большинство городских жителей совершенно не умеют правильно дышать. Поэтому сегодня мы с вами разучим несколько упражнений на начальном этапе развития лёгких. Они придают бодрое состояние и устраняют нервозность.

Для лучшего оздоровительного эффекта рекомендуется всегда перед упражнениями хорошо проветривать своё помещение.

1. Сядьте с прямой спиной на стул, лицом на юг. Расслабьтесь, нащупайте пульс на своей руке или положите палец на сонную артерию, находящуюся в области горла. Прикройте глаза и сконцентрируйте своё внимание полностью на пульсе. Начните делать медленный вдох через нос на семь ударов сердца и полный выдох через нос на семь ударов сердца без задержек между вдохом и выдохом. И так повторите общее дыхание, вдохов и выдохов 7-12 раз. Представляя при этом на внутреннем взоре, как на каждом вдохе вы наполняетесь жизненной силой, а на выдохе

освобождаетесь от всей негативной энергии. Это дыхание уравнивает нервную систему человека и укрепляет иммунитет. Помогает быстро восстановить свои силы после трудного рабочего дня.

2. Этот вариант дыхания окисляет кровь и очищает организм от накопившихся вредных ядов. Также оно полезно при заболевании горла. Запрокиньте голову кверху, вытащите язык, наружу свернув его трубочкой, и со звуком с-с-с-с начните делать медленный вдох, представляя, как втягиваете в себя кристально чистый воздух. Закрыв рот и задержав дыхание, начните массировать кончиком языка верхнее небо. При этом сделайте круговое движение вправо и затем, опуская голову вниз, откройте рот и вытащите язык наружу. Словно хотите достать языком грудную клетку, при этом выпячивая глаза и со звуком хаааа сделайте медленный выдох. Снова задержите дыхание и сделайте поворот головы влево и вверх и повторите дыхания с языком на вдохе, но в этот раз при задержке дыхания голову нужно поворачивать в противоположную сторону. Повторяйте это дыхание несколько раз, и вы забудете про неприятные болезни, такие как ангина, мигрень, щитовидной железы и все заболевания относительно горла.
3. Если хотя бы в течение 10-ти дней ночью дышать правой, а днём левой стороной лёгких то организм приобретёт железное здоровье. Достичь этого можно с

помощью затыкания одной из ноздрей ватой, как днём, так и ночью. На первом этапе регулярного выполнения этих трех упражнений, уже через несколько дней вы почувствуете, как у вас со временем поднимется настроение, и улучшится общее состояние здоровья.

4) Для того чтобы справиться с экологическими проблемами современного города и сохранить здоровье человека, сохранить природу, необходима в первую очередь ответственная экологическая политика. В связи с этим перед обществом встает еще одна важная задача — формирование экологического сознания населения, которая включает в себя целый комплекс мер экологического образования и воспитания в общественном сознании.

В связи с этими фактами и проанализировав полученные результаты мы предлагаем смоделировать экологический каркас города, учитывая степень стойкости живых организмов к нарушениям окружающей среды.

Экологический каркас будет состоять из набора составных элементов, в который входят:

- зеленое кольцо города (в его реконструкции использовать малоценные породы деревьев: осино-вые, ольховые, тополевые);
- равномерно разбросанные по территории города крупные зеленые "пятна" парков (лиственница европейская и сибирская, ель колючая, липа сердцевидная, береза повислая).

В создании экологического каркаса должны участвовать:

- быстрорастущие долгоживущие древесные растения, устойчивые к болезням, вредителям, загрязнению и физическим повреждениям;
- листопадные растения, которые находятся в более выгодном положении, поскольку имеют возможность ежегодно при листопаде избавляться от поглощенных загрязнителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губанов И.А. Киселева К.в., Новиков В.С. , Тихомиров В.Н. Иллюстрированный определитель растений средней России. М.: КМК , 2003. -Т.2, 668с
2. Гэлстон А. Жизнь зеленого растения. - М.: Мир 1983. 550с
3. Ермакова А.И. Методы биохимического исследования растений. М.:Агропромиздат,1987. - 250с.
4. Захаров В.М., Чистякова Е.К. , Кряжева Н.Г. Гомеостаз развития как общая характеристика состояния организма: Скоррелированность морфогенетических и физиологических показателей у березы повислой. Самара: "Самарский университет"1997г 283с
5. Кавеленова Л.М. Проблемы организации системы фитомониторинга городской среды в условиях лесостепи. Самара: "Самарский университет" 2003. - 124с.
6. Кавеленова Л.М. Лабораторная работа большого спецпрактикума. Самара : "Самарский университет ", 2001. - 49с.
7. Колбовский Е.Ю. Изучаем природу в городе Ярославль : Академия развития. 2006. - 256с.
8. Марковская Е.Ф. и др. Математические методы определения некоторых биометрических показателей у растений. - Петрозаводск , 1988. - 35с.
9. Мансурова С.Е. Кокуева Г.Н. Следим за окружающей средой нашего города: 9-11 кл. :Школьный практикум. - М.: Гуманит. изу.центр ВЛАДОС, 2001. - 112с.
10. Николаевский В.С. Биологические основы устойчивости декоративных растений. Автореф. дис. Пермь, 1972. - 22с.
11. Олейников Ю.В. Экологические альтернативы НТР. М.: Наука, 1987. - 162 с.
12. Определитель растений Среднего Поволжья Под. Ред. В.В. Благовещенского. - М.: Наука, 1984. - 392с.
13. Полевой В.В. Физиология растений . - Москва ;Высшая школа , 1989 - 464с.
14. Стрельцов А.Б. , Логинов А.А. Биоиндикационный метод оценки антропогенного воздействия Матер. Докл. Всерос. науч. конф. "Экологические и метеорологические проблемы больших городов и промышленных зон." Санкт-Петербург , 1999. с. 40-41

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

В. Н. Пристинский, Д. В. Дычко

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. Слепота и слабовидение являются основной причиной глазной инвалидности у детей, которая в структуре общей детской инвалидности занимает четвертое место в мире. Распространенность болезней глаза и его придаточного аппарата постоянно увеличивается, что требует поиска более эффективных средств, методов и форм адаптивного физического воспитания. С целью предупреждения и преодоления отклонений в физическом развитии и двигательной сфере детей необходим комплексный подход в развитии их физических и зрительных возможностей.

Введение. Состояние здоровья детей с патологией зрения вызывает обеспокоенность многих исследователей. В настоящее время в Украине на 10 тысяч детей – один тотально слепой. Такая динамика predeterminedлена разными факторами, но в любом случае, она требует решительных действий. Согласно программе Всемирной организации здравоохранения “Борьба со слепотой – 2020” поставлена задача уменьшить количество детей с патологией зрения в два-три раза [1, 2].

При патологии зрения у детей обнаружен целый комплекс двигательных отклонений, которые обусловлены снижением остроты зрения, нарушением бинокулярности, глазодвигательных функций, поля зрения [3, 4, 5].

Для предупреждения и преодоления недостатков в физическом развитии и двигательной сфере у детей целесообразно введение комплексного подхода к развитию физических и зрительных возможностей.

В профилактике нарушений зрения и его возобновления важную роль играют целенаправленные физические упражнения, внедрение которых в практику работы специальных учебных заведений будет способствовать коррекции нарушенных зрительных функций.

Анализ и обобщение имеющегося опыта позволяют констатировать еще недостаточное научное и экспериментальное изучение и обоснование методики физической реабилитации детей с патологией зрения, что обуславливает актуальность данной проблемы.

Целью работы явилось изучение особенностей проявления двигательных качеств у детей с патологией зрения возрастом 7-10 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения цели работы были использованы следующие методики: определение скоростной выносливости по показателям бега с интенсивностью 70% от максимальной (Б. Сермеев, В. Шекуров), кистевая и станковая динамометрия, точность двигательных действий (воспроизведение пространственного, временного и пространственно-временного параметров), оценка межмышечной координации усилий, методы математической статистики.

Экспериментальной базой для исследования выступила Славянская специальная общеобразовательная школа-интернат № 23 Донецкой области. В исследовании приняло участие 35 детей в возрасте от 7 до 10

лет, в том числе, 12 тотально слепых и 23 слабовидящих детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные нами исследования были направлены на установление двигательных способностей у детей с патологией зрения.

Анализируя уровень развития физических качеств тотально слепых и слабовидящих детей, необходимо отметить, что ограничение их моторной деятельности отражается на функциональных возможностях мышц и двигательного аппарата в целом. Скоростную выносливость у детей с патологией зрения и практически здоровых сверстников мы определяли по показателям бега с интенсивностью 70% от максимальной по методике Б. Сермеева, В. Шекурова (таблица 1).

В наших исследованиях показатель бега с интенсивностью 70% от максимальной у мальчиков и девочек с патологией зрения был статистически достоверно ниже, чем у их практически здоровых сверстников.

Анализируя уровень развития физических качеств детей с патологией зрения, прежде всего, следует охарактеризовать степень развития мышечной силы. Отставание от практически здоровых сверстников с нормальным зрением у слабовидящих детей мы отмечали в возрасте, начиная с 9 лет. Существенно низкий уровень проявления мышечной силы был отмечен у девочек. Если в 7-8 лет разница с практически здоровыми сверстниками с нормальным зрением составляет 6,6 %, то в 10 лет, она достигает уже 20,5 % (таблица 2).

Исследовав уровень развития нервно-мышечной системы, мы отмечаем ее слабое развитие по сравнению с практически здо-

ровыми сверстниками. Отставание в развитии мышечной силы у детей с патологией зрения в 7 лет составляет 6,9 %, 8 лет – 10,9 %, 10 лет – 11,9 %. Существенно низкий уровень мышечной силы мы отмечали у девочек в возрасте 7-10 лет, который составляет порядка 7,0 % в сравнении с практически здоровыми сверстниками.

Для более полной характеристики компонентов, которые формируют двигательную сферу детей с патологией зрения, нами был изучен уровень развития точности движений. Нарушение физического развития и двигательной сферы обусловило снижение уровня точности движений у детей с патологией зрения по пространственным, временным и силовым параметрам. Было установлено, что более высокие показатели демонстрировали слепые дети в сравнении со слабовидящими и практически здоровыми сверстниками (таблица 3).

Характеризуя динамику изменений точности временного параметра, необходимо отметить, что с возрастом эта способность детей с патологией зрения имеет стойкую тенденцию к улучшению у всех категорий обследованных детей (таблица 4).

Мы считаем, что эти данные подтверждают компенсаторную природу навыков самоконтроля и лежат в основе ее адаптационных закономерностей. Следовательно, тотально слепые дети имеют более выраженную предрасположенность в оценке времени, чем их слабовидящие и практически здоровые сверстники. Это свидетельствует о том, что слепота не является непреодолимым фактором в развитии ощущения времени. Время слепым ребенком используется в качестве меры движения и пространства благодаря получению дополнительной информации от мышечно-суставных рецепторов.

Таблица 1

Показатели скоростной выносливости у детей с патологией зрения и практически здоровых детей

Возраст, лет	Дети с патологией зрения	Практически здоровые дети	Коэффициент достоверности различий (t)
мальчики			
7	23,0±0,4	38,6±1,9	4,4*
8	26,5±0,7	36,4±1,9	2,6*
9	28,3±1,1	37,4±1,8	2,1*
10	35,1±1,6	53,8±2,8	3,8*
девочки			
7	25,9±0,7	32,5±1,5	2,1*
8	26,4±0,9	40,2±1,8	4,0*
9	26,8±0,6	42,2±2,6	2,6*
10	30,2±1,1	43,8±2,6	3,1*

Примечание: * - $p < 0,05-0,001$ в сравнении с показателями практически здоровых детей.

Таблица 2

Показатели кистевой динамометрии и становой силы у детей с патологией зрения и практически здоровых детей

Возраст, лет	Кистевая динамометрия (кг)		Становая сила (кг)
	правая рука	левая рука	
	M±m	M±m	M±m
мальчики			
7	11,3	10,6	35,7
8	11,6	10,9	46,8
9	15,0	13,0	51,1
10	15,2	13,2	55,4
девочки			
7	9,6	9,6	28,1
8	12,4	11,6	39,9
9	13,6	12,4	46,2
10	14,2	13,3	49,2

Нами также исследовалось умение детей с патологией зрения контролировать точность двигательных действий по силовым параметрам. Анализируя полученные данные, можем отметить, что слепые дети допускают самые значительные ошибки в диапазоне 69-70 % (таблица 5).

Полученные данные свидетельствуют, что с возрастом наблюдается выраженная тенденция к улучшению способности детей с патологией зрения дифференцировать степень мышечных усилий. В дальнейшем темпы изменения этих показателей снижаются у всех категорий обследованных детей.

Таблица 3

Показатели развития воссоздания пространственного параметра движений у детей с патологией зрения и практически здоровых детей (%)

Категория детей	Пол	Возраст, лет			
		7	8	9	10
Тотально слепые	мальчики	30,3	27,6	20,2	17,5
	девочки	31,5	28,7	25,4	23,3
Слабовидящие	мальчики	26,0	22,1	19,8	18,9
	девочки	26,4	23,3	22,5	19,3
Практически здоровые	мальчики	16,3	15,4	13,9	13,0
	девочки	16,0	15,1	14,2	12,9

Таблица 4

Показатели точности временного параметра у детей с патологией зрения и практически здоровых детей

Категория детей	Пол	Возраст, лет			
		7	8	9	10
Тотально слепые	мальчики	5,6	5,3	5,0	4,9
	девочки	5,5	5,4	5,1	4,8
Слабовидящие	мальчики	6,4	6,1	5,9	5,6
	девочки	6,5	6,2	6,0	5,8
Практически здоровые	мальчики	5,9	5,8	5,5	5,3
	девочки	6,0	5,9	5,6	5,4

Таблица 5

Ошибки при оценке степени мышечных усилий у детей с патологией зрения и практически здоровых детей (%)

Категория детей	Пол	Возраст, лет			
		7	8	9	10
Тотально слепые	мальчики	69	65	63	62
	девочки	70	66	64	61
Слабовидящие	мальчики	64	60	58	57
	девочки	63	61	59	55
Практически здоровые	мальчики	48	46	44	40
	девочки	49	47	45	41

Выводы. Таким образом, на основании данных, полученных в результате исследования, следует констатировать, что достаточно низкий уровень развития силовых способностей, скорости и точности движений у детей с патологией зрения приводят

к их отставанию в развитии жизненно важных двигательных умений и навыков в сравнении со сверстниками с нормальным зрением.

Показатели способности детей с патологией зрения анализировать свои движения

по параметрам пространственных, временных и пространственно-временных характеристик ниже по сравнению с практически здоровыми сверстниками, что предполагает необходимость разработки комплексной методики с целью их физической реабилитации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоренко, В. Г. Дидактична сутність вербальних інструкцій та контрольних дій в процесі фізичної і соціальної реабілітації дітей з вадами зору / В. Г. Григоренко, В. М. Пристинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 10. – С. 39 – 45.
2. Дичко, В. В. Педагогічні засади корекційного навчання руховим діям школярів з порушенням зору [навчальний посібник] / В. В. Дичко. – К., 2007. – 112 с.
3. Дычко, Е. А. Психофизический и психомоторный статус детей с нарушениями зрения / Е. А. Дычко, В. В. Дычко, В. В. Флегонтова, Д. С. Пикинер // Вестник Читинского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 123 – 129.
4. Пристинський, В. М. Словесні інструкції як фактор моделювання рухових дій у фізичній реабілітації школярів з порушенням зору / В. М. Пристинський, В. Г. Григоренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 11. – Львів : НВФ Українські технології. – Т. 2. – 2007. – С. 115.
5. Сековец, Л. С. Коррекционная работа в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с монокулярным зрением / Л. С. Сековец. – Н. Новгород : НГЦ, 2000. – 143 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. С. Приходов, Д. Г. Радченко

Аннотация. В статье представлены основные задачи адаптивной физической культуры, которые стоят в настоящее время перед специалистами данной области. Авторы определили в своей работе ряд проблем, которые необходимо решить для дальнейшего развития адаптивной физической культуры.

Введение. В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но, прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существования самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества господствовавшей в нашей стране в течение десятилетий,

на новую концепцию систему взглядов, в соответствии, с которой, именно ЧЕЛОВЕК со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений (В. Т. Пуляев, 1993-1995.).

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей.

Таким образом, основная установка деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста), выражается в максимальном развитии, с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния. Предоставление каждому инвалиду шанса реализовать свои творческие возможности, и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

В связи с этим, специалисты по адаптивной физической культуре в своей работе должны быть нацелены на выполнение двух основных видов задач:

1. Коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Используя огромный потенциал адаптивной физкультуры, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект - нарушения не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально - волевой сферы, функциональных соматических систем и др.

2. Образовательные, воспитательные и оздоровительно – развивающие задачи.

Воспитание тех или иных свойств личности занимающихся, развитие их физических качеств и способностей.

Зачастую, ставя перед собой данные задачи, многие специалисты совершают ряд ошибок: нарушение регулярности, постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками; форсирование тренировок; перегрузки; неумение

обеспечить по ходу и после занятий условий для восстановления функционального состояния организма; переутомление и, как следствие, нарушение координации, ухудшение внимания и защитных реакций, потеря ловкости; несоответствие спортивного сооружения занятиям, данным видом спорта, отсутствие или низкое качество, или неправильное расположение матов; несоответствие массы и размеров инвентаря возможностям спортсмена; неудовлетворительное состояние мест тренировок; применение инвентаря не по назначению; проведение занятий и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений (обувь на скользкой подошве или не по размеру, тесная одежда).

Как мы видим, многочисленные ошибки, допускаемые специалистами на занятиях адаптивной физической культурой, позволили обозначить в данной области ряд серьезных проблем:

1. Нецелесообразность ориентации деятельности специалиста и занимающегося только или преимущественно на физические (телесные) компоненты личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида.
2. Отсутствие привлечения всех возможных средств и методов адаптивной ФК для коррекции имеющегося у человека дефекта.
3. Проблемы комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество: адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, креативных (художественно - музыкальных) и экстремальных видов адаптивной двигательной активности и др.).

4. Отсутствие базового уровня подготовки специалистов.

В настоящее время в России накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. Но, накопленный опыт в лечебном и образовательном направлениях (особенно специальном образовании) приводит к смещению центра тяжести всей совокупности проблем этого вида социальной практики именно в эти направления. Поэтому очень часто адаптивную физическую культуру трактуют как часть ЛФК или сводят ее только к адаптивной, что является неверным сужением функций такого емкого и широкого социального феномена, которым является адаптивная физическая культура.

Быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры в образовательные и научные организации и учреждения России, наличие существенно отличающихся, а иногда альтернативных концепций данной сферы социальной практики в различных странах, терминологические трудности, породили целый ряд объективных и субъективных проблем, обусловленных недостаточной теоретической разработанностью ее проблемного поля, методологических основ, принципов, функций, приоритетности задач.

Методы и организация исследования:

Для определения путей разрешения данной проблемы были изучены материалы опросов спортсменов, тренеров и представителей команд, работающих в системе адаптивного спорта. В опросах (интервью и анкетирование) приняли участие 199 человек из 17-ти регионов России (Астрахани, Волгограда, Вологды, Воронежа, Ижевска, Йошкар-Олы, Калуги, Москвы, Нижнего

Новгорода, Тулы, Самары, Санкт-Петербурга, Сочи, Хабаровска, Республики Дагестан, Тюменской и Воронежской областей), из них 149 спортсменов в возрасте от 15 до 56 лет в трёх возрастных группах: «юноши», «мужчины», «ветераны», 50 тренеров и представителей команд трёх категорий инвалидности: «слабовидящие», «тотально слепые», «глухие».

Результаты и их обсуждение:

Уровень организации российского спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья респонденты оценили оценкой в $6,0 \pm 1,3$ балла (по 10-балльной шкале). В отдельных регионах, по мнению спортсменов и их тренеров, этот уровень не превышает отметки в 4 балла (Краснодарский край, Самара).

Основными проблемами в регионах России, на взгляд 199 опрошенных специалистов и спортсменов, являются отсутствие финансовой базы – 15,5% и Федеральной программы, направленной на развитие адаптивного спорта – 10,5%. Столько же респондентов считают, что необходим чёткий финансовый контроль над аппаратом чиновников.

Необходимой составляющей эффективного управления развитием адаптивного спорта, по мнению 9% опрошенных, является строительство специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз, которых на сегодняшний день катастрофически не хватает. 9% респондентов видят необходимым условием позитивного развития системы адаптивного спорта создание детско-юношеских спортивных школ для инвалидов, еще 2% указали на необходимость создания клубной системы проведения соревнований.

Дополнительные опросы 50-ти тренеров и представителей команд адаптивного

спорта позволили выявить основные профессиональные трудности педагогов, работающих в системе адаптивного спорта: 80% респондентов указали на наличие проблемы кадровой обеспеченности системы спорта для инвалидов.

Несмотря на то, что в нашей стране процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре начался 1996 году, а научно педагогических кадров – в 2000 году, до сих пор в отрасли ощущается дефицит квалифицированных кадров, компетентных в вопросах обучения и тренировки спортсменов, относящихся к различным нозологическим группам. Приходится признать, что в систему адаптивного спорта нередко приходят педагоги по физической культуре или спортивные тренеры, которые оказываются не готовыми к работе с инвалидами. 30% опрошенных наставников команд испытывают потребность в организации семинаров, форумов по обмену опытом, в том числе с зарубежными коллегами, и считают, что именно невозможность профессионального общения существенно тормозит развитие спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Недостаток научно-методической литературы ощущают 26% тренерского корпуса. Несмотря на богатый фонд имеющихся научно-методических разработок по адаптивной физической культуре (особенно, в области ее лечебного и образовательного направлений), приходится констатировать практически полное отсутствие трудов, посвященных проблеме спортивной подготовки представителей различных нозологических групп, в полной мере учитывающей специфику их диагноза. Столько же (26%) опрошенных специалистов в числе профессиональных трудностей обозначили факт отсутствия ставок тренеров в сфере адаптивной физической культуры и достойной заработной

платы специалистов, работающих с инвалидами. 24% специалистов указали на наличие проблемы материально-технической оснащённости занятий, которая состоит не только в нехватке спортивных сооружений, предназначенных для обучения и тренировки спортсменов-инвалидов, и финансовых средств, выделяемых для приобретения необходимого оборудования и инвентаря, но и в принципиальном отсутствии на имеющихся спортивных сооружениях специального оборудования, необходимого для полноценной организации занятий (пандусы, лифты, сходни и т.п.) для лиц с ограниченными возможностями. 20% опрошенных в числе важных обозначили проблему организации учебно-тренировочного процесса. По их словам, решение данной проблемы является жизненно необходимым, поскольку занятия физическими упражнениями сопряжены для инвалидов с опасностью и риском (падения, получения травм и т.п.).

Все это позволяет определить, что в России к настоящему времени проявились лишь основные контуры образовательного, научного, правового и информационного пространства адаптивной физической культуры, которые формируют лишь **концепцию** её развития (рисунок 1).

О недостаточном уровне развития адаптивного спорта в России свидетельствует тот факт, что 33% опрошенных спортсменов указали на свою неосведомленность о существовании в их регионе программ по развитию физической культуры и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 36% респондентов считают, что такие программы в их регионе не реализуются, и лишь 31% участников соревнований с уверенностью заявили о наличии в их городе или области подобной программы.



Рисунок 1

Структура адаптивной физической культуры

Выводы:

Несмотря на то, что в настоящее время прикладываются значительные усилия для развития адаптивной физической культуры как универсального средства физической, психической и социальной адаптации инвалидов, лишь незначительная часть лиц с ограниченными возможностями здоровья вовлечена в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Среди основных причин такой ситуации следует назвать:

- острый дефицит квалифицированных кадров, способных обеспечить не только педагогическое, но и ме-

дицинское, психологическое сопровождение занятий с представителями различных нозологических групп, нехватку специалистов, обладающих организаторскими способностями, умеющих выстроить учебно-тренировочный процесс и провести спортивные соревнования и мероприятия;

- отсутствие налаженной системы повышения квалификации и обмена опытом специалистов в области адаптивной физической культуры;
- недостаточную разработанность теории и методики адаптивного

спорта (речь здесь идет не о накоплении и объединении знаний по физической культуре, спорту, медицине, коррекционной педагогике, а о создании, по существу, нового знания, являющегося собой результат взаимопроникновения знаний каждой из названных наук и дисциплин;

- отсутствие чёткой системы государственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, прежде всего, среди инвалидов, что значительно затрудняет вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия физическими упражнениями и спортом;
- недостаточный уровень финансирования системы спорта инвалидов;
- недостаточную развитость инфраструктуры адаптивного спорта: большинство спортивных сооружений, в которых осуществляют подготовку к соревнованиям люди с ограниченными возможностями здоровья, не соответствуют современным требованиям;
- отсутствие единой концепции и государственной стратегии развития адаптивного спорта, необходимость существенной доработки нормативно-правовой базы спорта инвалидов.

На сегодняшний день далека от своего воплощения идея создания клубной системы проведения соревнований и открытия детско-юношеских спортивных (спортивно-технических) школ и детско-юношеских клубов физической подготовки для инвалидов - представителей различных нозологических групп.

Кроме того, как показали результаты проведенного исследования, необходимо провести огромную исследовательскую работу с тем, чтобы суммировать имеющиеся представления ученых и практиков об отдельных аспектах проблемы управления адаптивным спортом, разработать ряд новых теоретических положений и развить их до уровня, пригодного к практическому применению.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.*
2. *Иванов, В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детей - инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей : материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2009. – С. 116-120.*
3. *Махова, А.И. Подготовка родителей к физкультурно-оздоровительной работе с детьми-инвалидами // Человек и его здоровье : материалы Международного конгресса / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – С. 140-146.*
4. *Потехин, Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами / Л.Д. Потехин, Н.Г. Коновалова, Ф.О. Майер. – Новокузнецк : [б.и.], 1988. – 165 с.*

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ 16-17 ЛЕТ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА (ГТО)

А. А. Райзих

Удмуртский государственный университет

Ижевск, Россия

rayzikh@gmail.com

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

Результаты мониторинга состояния здоровья школьников, позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников школ ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья, а здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой [2].

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой задачи требуется создание

современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания различных групп населения [4].

На современном этапе Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс возрождается, в новой форме и новых условиях. Цель его заключается в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [5].

Программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО создана для

того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается физической культурой и спортом; повышения уровня физической подготовленности граждан РФ; формирования у населения потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни; модернизации системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях. [3, 4].

Положение комплекса ГТО существенно изменилось по сравнению с советским периодом. В настоящее время структура комплекса состоит из 11 ступеней и охватывает возрастных групп населения Российской Федерации от 6 до 70 лет и старше. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на принципах: добровольности и доступности; оздоровительной и личностно ориентированной направленности; обязательности медицинского контроля; учета региональных особенностей и национальных традиций.

Цель исследования. Проведение мониторинговых исследований допризывной молодежи Удмуртской Республики на соответствие полученных результатов нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Организация исследования. Приказом Министерства спорта РФ от 9 июля 2014 года был утвержден список 12 субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Удмуртская Республика – является одним из “пилотных” регионов РФ по внедрению

комплекса ГТО. Тестирование проводилось на базе трёх общеобразовательных школ города Ижевска. В тестовых испытаниях приняло участие 88 юношей 10 классов допризывного возраста, соответствующих пятой ступени комплекса ГТО. Испытания проводились по четырём обязательным тестам: для определения уровня развития скоростных способностей применялся бег на 100м.; для выявления уровня развития выносливости – бег на 3 км; для выявления уровня силовых способностей применялось подтягивание из виса на высокой перекладине; для определения уровня развития гибкости выполняли наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Контрольные испытания по выбору проводились по двум тестам: для определения уровня развития скоростно-силовых способностей выполняли прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе тестирования в начале учебного года выявлен исходный уровень физической подготовленности допризывной молодежи 16-17 лет на соответствие нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

При выполнении обязательных тестов были показаны следующие результаты: в беге на 100 м - 79,4% испытуемых справились с выполнением нормативных требований золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО; в испытании на гибкость - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, с нормативными требованиями справились - 77,2% испытуемых, в тесте на выносливость - бег 3 км. - 70,3% испытуемых справились с требованиями комплекса ГТО; в испытании на определение силовых способностей – под-

тягивание из виса на высокой перекладине, с нормативными требованиями справились - 51% испытуемых.

В испытаниях по выбору связанных с проявлением скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места толчком

двумя ногами - 86,2% испытуемых справились с требованиями комплекса ГТО, в испытании поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. - 100% испытуемых справились с выполнением нормативных требований золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО (таблица 1).

Таблица 1

Мониторинговые исследования выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 5-ой степени юношами 16-17 лет

Виды испытаний	Доля выполнивших требования, %			Доля не выполнивших требования, %
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	
Обязательные испытания (тесты)				
Бег на 100 м.	38,6	18,1	22,7	20,6
Бег на 3км.	10,2	46,5	13,6	29,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	17	22,7	11,3	49
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	40,9	28,4	7,9	22,8
Испытания (тесты) по выбору				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	30,6	35,2	20,4	13,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	61,3	35,2	3,5	-

Выводы.

1. Проведенные исследования позволяют говорить о том, что юноши допризывного возраста Удмуртской Республики по большинству видов испытаний не соответствуют уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, пятой степени.
2. Анализ полученных результатов обязательных испытаний показал что в беге на 100 м. - выполнили нормативные требования золотого знака отличия -38,6% испытуемых, серебряного - 18,1%, бронзового - 22,7%, не выполнивших требование - 20,6%; в беге на 3 км. – золотому знаку отличия соответствует -10,2% испытуемых, серебряному - 46,5%, бронзовому - 13,6%, не выполнивших требова-

ния - 29,7%; в подтягивании на перекладине норматив золотого знака отличия выполнили 17% испытуемых, серебряного 22,7%, бронзового 11,3%, не выполнивших требования 49%; наклон вперед из положения стоя требования золотого знака отличия выполнили 40,9%, серебряного 28,4%; бронзового 7,9%, не выполнившие требования 22,8%.

Полученные результаты испытаний по выбору: прыжок в длину с места толчком двух ног выполнили нормативные требования золотого знака отличия 30,6% испытуемых, серебряного - 35,2%, бронзового - 20,4%, не выполнившие требования 13,8%; в поднимании туловища из положения лежа на спине за одну минуту выполнили нормативные требования золотого знака отличия - 61,3% испытуемых, серебряного - 35,2%, бронзового - 3,5%, не выполнивших требования по данному виду испытаний - 0%.

Таким образом, все вышесказанное говорит о том, что возникла необходимость в разработке современных программ воздействующих на улучшение подготовки занимающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортив-

ного комплекса ГТО и способствующих физическому воспитанию допризывной молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джесси Р., Кон Р. *Готов к труду и обороне СССР.: Книга по требованию, 2012, 78 с.*
2. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Перова Е.И. *Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ // «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт». 2013, №5. С. 42-55.*
3. Лубышева Л.И. *Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – новый импульс к активному формированию здоровья населения России // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань. – С. 437-439.*
4. *Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2014 // Постановление от 11 июня 2014г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО) / отв. сост. Министерство спорта Российской Федерации; Ин-т. М., 2014. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ga-park/4384/> (дата обращения 29.10.2014).*
5. *Нормы ГТО. [Электронный ресурс]: 2014. Ин-т. <http://gto-normativy.ru/> (дата обращения 29.10.2014).*

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. К. Светличная

Узбекский государственный институт физической культуры

Ташкент, Узбекистан

svetnk@mail.ru

Аннотация. *Физическая культура как самостоятельная часть культуры общества имеет специфические социальные функции, которые выражают сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности. В статье проводится анализ роли и места адаптивной физической культуры, диагностики состояния здоровья при занятиях оздоровительной физической культурой, рассматриваются положительные воздействия на физическое и функциональное состояние организма людей с ограниченными возможностями здоровья при занятии физической культурой. Рассмотрены технологии применения средств оздоровительной физической культуры.*

За последнее десятилетие наметились неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детского населения. Результаты обследования детей и подростков показывают, что многие обследованные отстают в физическом развитии, имеют низкий уровень физического подготовленности [3].

Социологические исследования показывают, что двигательная активность детей и подростков составляет только 15-20% от времени бодрствования. В результате гипокинезии снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что, в свою очередь, ведёт к гиподинамии. У многих детей и подростков проявляются симптомы стресса, снижается контроль над эмоциями, растёт возбудимость, отмечается снижение успеваемости, возрастает риск психосоматических заболеваний [1].

Физическая культура как самостоятельная часть культуры общества имеет специфические социальные функции, которые выражают сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности. Одним из путей, повышающих оздоровительную эффективность физической культуры в системе образования, может стать расширение двигательной активности обучающихся за счет оптимального сочетания традиционных и нетрадиционных методик и систем оздоровления, которое во многом может предупредить развитие заболеваний, скорректировать функциональное состояние организма детей и подростков, повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды [2].

Опыт многолетних наблюдений доказывает, что систематические занятия оздоровительными физическими упражнениями активно влияют на морфологическое формирование, физическое развитие и функциональное совершенствование детского организма. Подобранные соответствующие упражнения, можно исправить дефекты осанки, которые в последствие являются частой причиной серьёзных функциональных нарушений. Физические упражнения благотворно влияют и на развитие дыхательного аппарата. Повышается жизненная ёмкость лёгких, максимальная лёгочная вентиляция. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями сердце ребёнка увеличивается в объёме, повышается его

тонус, что способствует развитию выносливости [5].

Оздоровительные упражнения можно проводить в подготовительной части урока (они занимают 15-20% от времени урока). Подбираются они таким образом, что их могут выполнять самостоятельно дети различной физической подготовленности. Эти же упражнения становятся обязательным домашним заданием. Оздоровительные методики можно использовать на дополнительном или факультативном уроке физической культуры, вводить в школьную программу за счёт вариативной части, использовать во время уроков по другим предметам, а также во внеурочной деятельности [4].

Технология организации оздоровительных занятий включает использование как традиционных, так и нетрадиционных средств и методик, например:

- дыхательная гимнастика в сочетании с элементами акупрессуры и самомассажа;
- комплекс индивидуального массажа;
- точечный массаж для повышения иммунитета;
- комплекс восточной гимнастики (ушу, цигун);
- комплекс упражнений для глаз;
- лечебная музыка;
- комплекс звуковой (вибрационной) гимнастики;
- комплекс упражнений для релаксации и др.

Тренировочные нагрузки оздоровительных занятий определяются следующими показателями:

- характер упражнений (общего, частичного или локального воздействия), накладывающий существенный отпечаток на формирование структурных и функциональных приспособительных реакций организма занимающегося;
- интенсивность работы при их выполнении в значительной мере определяет величину и направленность воздействия упражнений на организм занимающихся;
- продолжительность работы (от 5-10 сек до 1-2 и более часов) определяется в каждом конкретном случае спецификой и задачами, которые решают отдельные упражнения или комплекс;
- продолжительность интервалов (полные, неполные, сокращенные, удлиненные) и характер отдыха (активный, пассивный) между отдельными упражнениями и числом повторений упражнений планируется исходя из субъективных ощущений и готовности к эффективному выполнению очередного упражнения.

Соотношение этих компонентов в тренировочных нагрузках определяет величину и направленность их воздействия на организм занимающегося.

Определение состояния здоровья индивидуальных особенностей занимающихся лежит в основе решения вопроса о регулировании нагрузки в процессе занятий ОФК. Определение состояния здоровья имеет значение при динамических наблюдениях, так как позволяет выявить положительные и возможные отрицательные изменения в состоянии здоровья, происходящие под влиянием занятий физической культурой.

Здоровье может иметь разные уровни, определяемые широтой адаптационных возможностей, которые формируются физической тренировкой, образом жизни, перенесёнными заболеваниями, конституционно-наследственными (генетически детерминированными) факторами. Для определения состояния здоровья занимающихся ОФК используются данные комплексных исследований: анамнез, антропометрические измерения, соматоскопия и исследование опорно-двигательного аппарата, лабораторные исследования, инструментальные методы, функциональная диагностика.

На занятиях ОФК используются методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности через выполнение безнагрузочных и нагрузочных проб. Тестирование может проходить как под наблюдением педагога (или специалиста), так и в режиме самоконтроля. Самоконтроль представляет собой метод самонаблюдений и состоит из учёта субъективных показаний о самочувствии, а также объективных показателей (например, частоты сердечных сокращений). Простейшим приёмом самоконтроля является оценка реакции пульса в безнагрузочной и нагрузочных пробах.

К элементарным безнагрузочным пробам относятся: измерение пульса в покое, ортостатическая проба.

К нагрузочным пробам относятся проба Руфье, Мартинетти, степ-тест, тест Кверга и др.

Предложенные пробы могут использоваться в практической деятельности педагога для выявления уровня здоровья и контроля физического развития занимающихся детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции.* – Иркутск : Мегаринт, 2012. – 234 с.
2. *Ачкасов, Е. Е., Руненко, С. Д. и др. Врачебный контроль в физической культуре.* – М.: Триада – X, 2012. – 130 с.
3. *Вейдер, С. Фитнес-путеводитель для начинающих.* – М. : Феникс, 2007. – 313 с.
4. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры.* – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
5. *Миронова, С. П., Хозяинова-Цегельник, Т. К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие.* – Екатеринбург: РГППУ, 2013. – 194 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ГРАЖДАН НА СОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

А. О. Семенова

Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева

Карачаевск, Россия

damira2812@yandex.ru

Аннотация. *Одной из основополагающих функций государства является обеспечение социальной защищенности общества в целом и каждого гражданина в отдельности. В этой связи особое беспокойство вызывает ухудшающееся физическое здоровье населения России и ощущение гражданами недостаточной комфортности своего существования. Стратегической и доминирующей идеей политики государства в этом направлении является формирование у личности способности самостоятельно позаботиться о себе, создать условия для жизнедеятельности и духовного развития, то есть реализовать в процессе социальной защитой ее широкий смысл. Только сам человек может поддерживать свой физический статус на соответствующем уровне, отражать позитивные компоненты своей жизни, осознавая собственную ответственность за формирование условий своей жизни. Проблема совершенствования качества жизни населения определяет необходимость поиска специальной регулятивной системы оптимизации жизнедеятельности не только в социальном аспекте, но и в биологическом смысле. В этом направлении неизмеримо возрастает роль уровня развития физической культуры в государстве и в конкретном регионе проживания.*

Актуальность решения рассматриваемой проблемы определяется следующим: несмотря на довольно высокую степень «вербальной» осознанности населением важности здорового образа жизни, несмотря на многие постановления, с помощью которых пытались проводить ширококомасштабные мероприятия по оздоровлению населения, уровень внедрения физической культуры в быт последнего до сих пор нельзя назвать массовым (Сахно А.В.,

2000). Этот факт подтвердило и наше исследование. Так, поддержанию своего здоровья средствами физической культуры уделяют внимание 69% от числа опрошенных. Это, казалось бы, неплохой показатель. Но большинство - до 60% - указанного контингента относятся к возрастной группе от 14 до 19 лет, когда природная склонность к двигательной активности еще носит «естественный» характер и к тому же поддерживается системой обязательных общеобразовательных занятий, учителями физической культуры и преподавателями. Это подтверждается и анализом данных, полученных при исследовании временных затрат у категорий различного рода деятельности. Во всех же остальных возрастных группах общее количество занимающихся практически не превышает 5%.

Обращает на себя внимание факт особенностей возрастной динамики приобщенности к утренней гимнастике, этой важной и в то же время доступной форме занятий физическими упражнениями. С возрастом доля населения, использующего ее повседневно, уменьшается. Когда же сама жизнь подталкивает людей к использованию данной формы занятий, т.е. на рубеже 50 лет, отмечается новый всплеск физической активности в этой форме. Однако, время эффективного формирования здоровья упускается. В этой связи закладывать потребность в систематических занятиях утренней гимнастикой нужно задолго до наступления естественных процессов регрессии в физическом развитии человека, т. е. в школьном возрасте.

Организованными формами физкультурно-спортивной активности в Карачаево-Черкесии после отхода от обязательных академических занятий в системе образовательных учреждений и в условиях воинской службы охвачено всего около 3% опрошенных, а в неорганизованные формы занятий вовлечен лишь несколько больший контингент мужчин и женщин - только каждый десятый. Однако и здесь основная масса занимающихся относится к возрастной группе 14-19 лет. Еще более печален факт недостаточной сформированности установки на такие занятия: высказали намерение заниматься в дальнейшем физическими упражнениями только 2% мужчин 3% женщин.

Говоря о динамике физкультурной активности следует отметить, что с возрастом этот показатель значительно снижается: с 25,8% в 18 лет до 0,4% в возрасте 60 лет. Причем основной возраст прекращения занятий физическими упражнениями женщин - 18-25 лет, когда отходит от физкультурно-спортивной деятельности 82,7% занимающихся ранее. У мужчин наблюдается два пика прекращения занятий - 17-18 лет и 21-25 лет. Как видим, у мужчин активный отход от физической культуры совпадает со временем прекращения обязательных занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях разного типа или по окончании службы в Вооруженных силах страны.

Следует обратить внимание на тенденцию уменьшения количества занимающихся при увеличении объема занятий. Так, доля занимающихся от 10 до 20 минут в разных поло-возрастных группах колеблется в пределах от 5% до 2%, от 30 до 60 минут - от 4% до 1%, а более 60 минут - от 2% до 0,5%.

Одним из качественных показателей эффективности занятий физической культурой и спортом в индивидуальном плане

является физическая подготовленность. В основном участники опроса оценивают ее как «среднюю» - 47,2%. Еще 22,1% - «ниже средней», 9,8% - «плохую». И только 6,9% респондентов считают свою физическую подготовленность «выше средней», тогда как остальные затруднились в ее оценке, что не свидетельствует в их пользу. Причем мужчины в самооценке своей физической подготовленности выглядят намного предпочтительнее, чем женщины: они практически в четыре раза чаще оценивают физическую подготовленность как «выше средней» и вчетверо реже как «плохую». Соотношение самооценок конкретных контингентов по данным опроса и реальной физической подготовленности, и данных замеров зафиксировало достаточную объективность респондентов в этом плане.

Обращает на себя внимание тот факт, что у лиц даже с минимальным двигательным режимом от 1 до 3 часов в неделю самооценка физической подготовленности выше, чем в среднем по контингенту - 8,6% против 6,1%. С интенсификацией двигательного режима этот показатель увеличивается в 2-3 раза. Практически такое же соотношение сохраняется и при самооценке других аспектов своей физической подготовленности по отношению к средним показателям по региону.

О том, что занятия физической культурой и спортом, участие в любых формах двигательной активности благоприятно влияют на физический статус человека написано достаточно много. Наше исследование в очередной раз подтверждает эту истину. Однако важно рассмотреть эту проблему несколько в ином аспекте, с точки зрения влияния различных двигательных режимов на физическую подготовленность занимавшихся. Здесь обращает на себя внимание тот факт, что у лиц даже с минимальным двигательным режимом от 1 до 3 ча-

сов в неделю самооценка физической подготовленности выше, чем в среднем по контингенту - 8,6% против 6,1%. С интенсификацией двигательного режима этот показатель увеличивается в 2-3 раза. Практически такое же соотношение сохраняется и при самооценке других аспектов своей физической подготовленности по отношению к средним показателям по региону.

В связи с полученными данными стал очевиден факт необходимости оптимизации физического состояния и использования в этих целях физической подготовки для всех категорий населения с целью их продуктивной адаптации к собственно трудовой деятельности. Именно физическое состояние, которое, как мы показали выше, практически напрямую связано с рациональным двигательным режимом, т.е. с использованием средств физической культуры в повседневной жизни, обеспечивает человеку высокий уровень здоровья и выполнения основных социальных и биологических функций на основе оптимальной функциональной мобильности. Об этом же говорит и факт позитивного влияния производственной гимнастики, широко культивировавшейся в советское время, на производительность труда.

Исследованиями наших предшественников, например, Б. Сагияна и Р. Папояна, было показано, что низкий уровень физической работоспособности у мужчин в возрасте до 30 лет является по сути дела одним из определяющих факторов профессионально-трудовой мобильности. При этом физическая подготовленность выступает с одной стороны, как фактор общей готовности к труду, с другой - как фактор повышения отдачи работника вследствие снижения заболеваемости, т.е. как фактор обеспечения профессиональной активности и продуктивности человека. А тем самым оптимизирует его социальную защищенность.

В нашем исследовании было установлено, что физический статус, физическое состояние человека во многом определяют не только реализацию жизненных планов, но и его служебные перспективы. На эту сторону сегодня обращают внимание многие управленцы, особенно за рубежом. Да и в нашей стране уже появились первые исследования, правда, только фиксирующие положение дел в этой области. Но и они уже позволяют с достаточной степенью уверенности утверждать, что продвижение по служебной и профессиональной лестнице, трудовая карьера специалиста и руководителя во многом определяются физической активностью данного контингента, его физическим статусом и состоянием здоровья. В частности, можно сделать следующие выводы:

- социально-профессиональная мобильность, как положительная, так и негативная, во многом связана с физическим статусом инженерно-технических работников и руководителей разного уровня;
- отношение к физической активности и, в частности, к активности физкультурно-спортивной, положительно коррелирует со степенью ответственности за выполняемую на производстве работу;
- позитивное отношение к уровню своего физического совершенства и к процессу собственного физического совершенствования закладывается уже в годы освоения профессии, во время обучения в вузе, что существенно влияет на последующую трудовую карьеру специалиста.

Более раннее приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности спо-

способствует оптимизации физической подготовленности контингента в последующие периоды жизни. Позитивное отношение к своему физическому совершенствованию и к уровню физического совершенства закладывается уже в годы подготовки к определенной профессиональной деятельности, во время обучения в вузе, в частности. При этом такое отношение во многом предопределяет и последующую трудовую и служебную карьеру специалиста.

Образ жизни лиц, выполняющих более ответственную работу, и тех, у кого наблюдается позитивная трудовая и профессиональная мобильность, ближе к оптимальному. Они менее приобщены к вредным привычкам, реже злоупотребляют пищевыми стимуляторами. Так, среди лиц с высокой степенью ответственности выполняемой работы в 3-4 раза меньше доля тех, кто регулярно употребляет спиртные напитки, чем у других групп ИТР и руководителей.

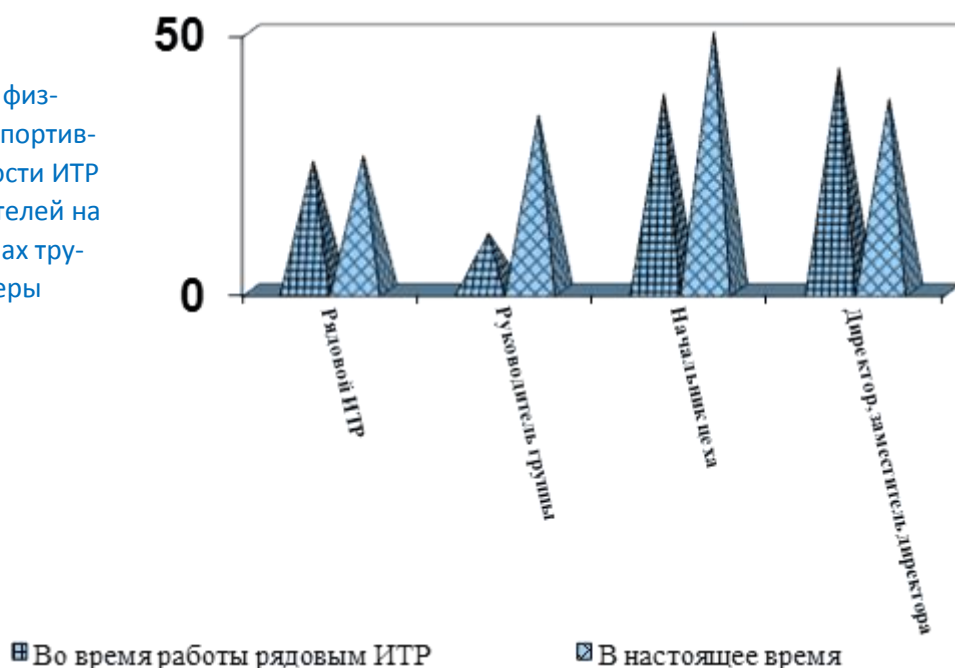
Будущие руководители промышленных предприятий уже в молодые годы чаще, чем будущие рядовые служащие, приобщены к физкультурно-спортивной активности (рисунок 1). Доля таких лиц среди занявших в дальнейшем посты руководителей отделов и директоров предприятий практически в 10 раз превышает таковую среди будущих рядовых служащих и в 2 раза среди руководителей групп.

Специальное исследование показало также положительную корреляцию физической активности и физического статуса с позитивной социально-профессиональной мобильностью. Так, было установлено:

- преимущество в физкультурно-спортивной активности, прежде всего в самостоятельных занятиях, имеют руководители более высоких рангов;

Рисунок 1

Показатели физкультурно-спортивной активности ИТР и руководителей на разных этапах трудовой карьеры



- самостоятельно занимались каждый третий будущий руководитель и только каждый пятый рядовой служащий;
- ни один из руководителей высшего звена не прекратил занятия физическими упражнениями в период пребывания на своем посту;
- каждый двенадцатый из них в этот период возобновил или активизировал такие занятия;
- представители низшего звена руководителей и рядовые служащие нередко снижают свою физкультурно-спортивную активность (практически каждый десятый), а активизируют занятия только в одном из двадцати пяти случаев.

Стоит также отметить, что, как показал опыт реформируемой России, среди нынешней политической, управленческой и административной элиты немало бывших спортсменов. Возможно, именно в таких занятиях и формируются необходимые для руководящей работы личностные качества.

Рассмотрение процесса становления руководителя в динамике дает основание утверждать, что именно из более активного в заботе о формировании своего физического статуса контингента и рекрутируются в основном руководящие кадры. Это, в свою очередь, на наш взгляд, выступает свидетельством того, что физический статус как способствующий большей степени реализации интересов и социального потенциала личности является мощным средством социальной защищенности индивида.

Таким образом, трудовая и профессиональная мобильность, социально-профессиональная мобильность человека тесно

связана с его физической активностью и физическим статусом. Лица, имеющие более высокий физический статус и проявляющие заботу о своем физическом совершенствовании, имеющие более высокий уровень физической активности имеют большую вероятность сохранения высокого социального статуса и шансы на дальнейшее его повышение. В противном случае довольно велика вероятность негативной социально-профессиональной мобильности. В целом можно сделать следующие выводы:

- физическое состояние индивида является существенным фактором реализации его жизненных планов и профессионально-социальной мобильности, а тем самым и его социальной защищенности;
- более раннее приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности способствует оптимизации физической подготовленности контингента в последующие периоды жизни;
- позитивное отношение к своему физическому совершенствованию и к уровню физического совершенства закладывается уже в годы подготовки к определенной профессиональной деятельности, во время обучения в вузе, в частности;
- стремление к физическому самосовершенствованию и использованию тем самым этого фактора в формировании индивидуальной социальной защищенности во многом предопределяет последующую трудовую и служебную карьеру специалиста.

Важность формирования установки на повседневное физическое самосовершен-

ствование диктуется также тем, что в условиях рыночной экономики достаточно большой контингент управленцев - менеджеров, предпринимателей, политических деятелей - входит в политическую и управленческую элиту общества в относительно молодом возрасте (до 30 лет). Понятно, насколько велика вероятность потерять этот золотой фонд социума вследствие их недостаточного внимания к вопросам са-

мообеспечения индивидуальной социальной защищенности средствами физической культуры.

Можно констатировать, что именно физическая культура личности и его способность использовать средства и методы физической культуры, приобщенность к физической культуре, «спорту для всех» повышает его социальную защищенность, что, в свою очередь, во многом определяет социальный статус субъекта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

Е. А. Смирнова

Дальневосточный государственный гуманитарный университет

Хабаровск, Россия

eabasket@yandex.ru

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических и духовных качеств - одна из основных задач современного общества.

В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и останутся актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Физическое и психическое здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, дарований и природных способностей. Особенно важно подчеркнуть, что развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, движение способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка [16, 36]. Поэтому необходимы пути оптимизации работы в дошкольных учреждениях.

Таким образом, не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. К числу основных направлений оптимизации системы физического воспитания детей можно отнести изменение содержательного смысла программы по физическому воспитанию, а также совершенствование

старых и создание новых организационно-методических подходов (традиционных и нетрадиционных), отвечающих современным потребностям общества и обеспечивающих улучшение результатов у воспитываемых в их оздоровлении, воспитании и образовании [20].

Цель исследования заключалась в определении и реализации путей повышения эффективности процесса физического развития и оздоровления старших дошкольников.

Для решения поставленной цели использовался комплекс методов исследования:

- тестирование (метод контрольных испытаний);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Тестирование (метод контрольных испытаний).

1. Для определения уровня соматического здоровья использовались тесты, разработанные Г.А. Апанасенко [14]. Они основаны на физиологических закономерностях, которые позволяют оценить резервы энергетики у человека в состоянии покоя.

Согласно этой диагностике выявляются три уровня физического здоровья, соответствующие определенной сумме баллов. Экспресс-скрининг включает семь тестов и проб (жизненная емкость легких, динамометрия кисти, артериальное давление (систолическое), рост, масса тела, частота сердечных сокращений), а также состояние сердечно-сосудистой системы, которые входят в формулы для подсчета, дающие определенный показатель, измеряющийся в баллах.

По сумме баллов уровни соматического здоровья распределились следующим образом: 5 и менее баллов - низкий уровень; 6-9 баллов - средний уровень; 10 и более - высокий уровень.

2. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Тесты для этого раздела разработаны, апробированы и внедрены в дошкольных учреждениях научно-исследовательскими лабораториями ведущих медицинских центров Санкт-Петербурга (28):

- Задержка дыхания на вдохе. При выполнении пробы на задержку дыхания регистрируется время задержки вдоха в секундах. Ребенку предлагается сделать вдох-выдох два раза, максимальный вдох и закрыть рукой нос и рот. Время в секундах замеряется с момента остановки дыхания до его возобновления.
- Приседания «на время» являются одним из показателей качества силы. Выполняются приседания в течение 10 секунд максимально быстро. Подсчитывается количество глубоких приседаний и полных выпрямлений ног и туловища.
- Бег на месте с высоким подниманием бедра - показателей качества быстроты. Тест выполняется в течение 10 секунд. При беге ребенок должен коснуться бедром ладоней исследователя - высокий подъем бедра до уровня пояса. Подсчитывается количество подъемов одной ноги.
- Статическое равновесие на одной ноге. Испытуемый принимает исходное положение «стойка на одной ноге» продольно на планке шириной 5 см и высотой 10 см,

руки на пояс. Если удастся в первой попытке удержать равновесие 120 сек., то тест прекращается. Выполняется на правой и левой ноге. В протокол записывается лучшее время из двух попыток в сек.

Для подсчета результатов и выявления уровней здоровья, применялась трехбалльная система оценки уровней: высокий уровень - 3 балла, средний уровень - 2 балла, низкий уровень - 1 балл.

Методы математической статистики. Методы математической статистики применялись при анализе результатов педагогического эксперимента. Достоверность различий полученных результатов оценивалась на основе t – критериев Стьюдента. Критерием достоверности различий в согласовании с общепринятыми положениями служила величина $P < 0,05$.

Педагогическое исследование проводилось в 2013-2014 гг. на базе ДОО № 102 штаба ДВО г. Хабаровска (директор Мелкозерова М. С.) был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 детей пяти - шести лет. Занятия в экспериментальных и контрольных группах проводились в одинаковых условиях.

Педагогический эксперимент, организованный по схеме идентичных групп и длившийся на протяжении 6 месяцев, позволил обосновать характер влияния разработанного комплекса оздоровительных мероприятий на уровень здоровья и на ряд показателей физического развития.

В предлагаемый оздоровительный комплекс были включены: методика самомассажа биологически активных точек кистей для формирования тонкокоординированных движений и способствующая развитию мелких мышц и моторики, система комплексов сложнокоординационных

упражнений, основанная на этапах двигательной сенсорики, закаливающие процедуры. Методика составлена с учетом физиологических и психических особенностей детей дошкольного возраста.

Предлагаемая методика не вводит в расписание дня какие-либо новые формы занятий, а наполняет обязательные программные занятия новым содержанием, учитывает комплексный и системный подход в использовании оздоровительных средств.

Комплексы этой системы можно использовать в любой части физкультурного занятия, на зарядке, на гимнастике после сна и в других видах двигательной активности.

С целью проверки эффективности предложенного комплекса оздоровительных мероприятий среди детей дошкольного возраста было проведено комплексное педагогическое исследование экспериментальной и контрольной групп.

В оценке уровня физического здоровья дошкольников использовался экспресс-скрининг (Г. Л. Апанасенко, 1992; Н. Н. Назаренко, 1999). Авторы предлагают проводить оценку уровня физического здоровья детей согласно следующей градации: высокий - 10 и более баллов; средний - 6-9 баллов; низкий - 5 и менее баллов.

Согласно результатам данного комплекса обследования была дана сравнительная характеристика уровня физического здоровья детей экспериментальных и контрольных групп.

До эксперимента получены следующие данные: в экспериментальной группе высокий уровень здоровья имеют - 4,3 %, средний уровень - 69,5%, низкий - 26,2%; В контрольной группе имеют высокий уровень - 10%, средний - 70 %, низкий - 20 %.

Как видно из результатов, в контрольных и экспериментальных группах нет значительных расхождений в среднем и низком уровнях здоровья, но в показателях высокого уровня наблюдается незначительное преимущество группы, с которой проводилась работа по апробации гипотезы данного педагогического исследования.

Показатели средней суммы баллов по уровням здоровья до эксперимента у детей ЭГ - средний показатель равен 5,31; высокий - 10,3 балла, средний - 7,2 балла, низкий - 4,5 балла; В контрольной группе соответственно средний показатель - 6,28; высокий - 10,4 балла, 6,8 балла, 4,3 балла.

После эксперимента произошел качественный скачок средней суммы баллов в ЭГ, по сравнению с КГ, высокий уровень - 11,3

баллов, средний - 8,1 балла, детей с низким уровнем нет. В КГ средние показатели не изменились (рисунок 1).

Анализируя результаты уровня соматического здоровья после педагогического эксперимента, обращает на себя внимание различная динамика изменений соотношения уровней здоровья в каждой из групп. Так, экспериментальную группу отличает улучшение соотношения различных уровней здоровья, а именно: количество детей с высоким уровнем здоровья в ЭГ с 4,3% выросло до 30,5%; количество детей со средним уровнем здоровья стало 69,5%, а детей с низким уровнем нет. В контрольной группе процент количества детей с высоким уровнем не изменился, со средним уровнем здоровья вырос на 5%, с низким уровнем улучшился на 5%.

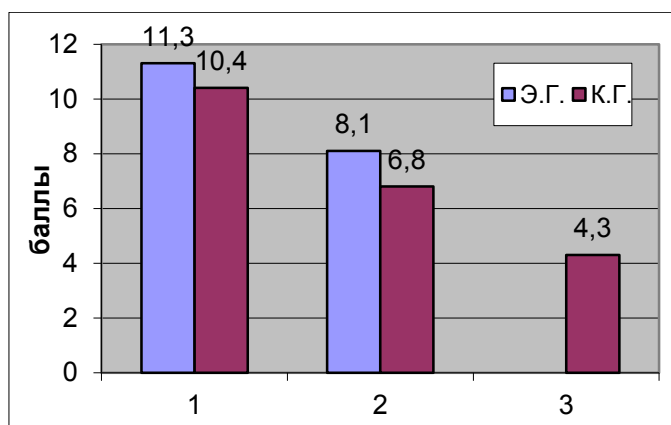


Рисунок 1

Показатели уровней физического здоровья детей (после эксперимента)

1 – высокий уровень

2-средний уровень

3- низкий уровень

Характерной особенностью педагогического эксперимента явилось отсутствие в экспериментальных группах детей с низким уровнем физического здоровья, что подтверждает эффективность предложенного комплекса оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников.

Таким образом, внедрение экспериментальной программы позволило достичь бо-

лее высокого уровня физического здоровья, как в процентном соотношении детей с высоким и средним уровнем в экспериментальной группе, так и в улучшении средней суммы баллов по каждому уровню.

Исходный уровень показателей физического развития и физической подготовленности контрольных и экспериментальных

групп в возрасте (5-6 лет) по средним показателям и по процентному соотношению достоверных различий не имел.

Анализ результатов тестирования показал, что в 1 тесте на задержку дыхания на вдохе выявлены следующие показатели: в ЭГ - 20% детей имеют высокий уровень; 67,5% - средний; 12,5% - низкий уровень. В контрольной группе высокий уровень у 20%, средний уровень у 65%, низкий уровень у 15%.

Исследования, проведенные после завершения эксперимента, показали, что в ЭГ процент детей с высоким уровнем вырос до 5%; процент детей со средним показателем составляет 75%, детей с низким уровнем в группе нет.

В контрольной группе - процент детей с высоким уровнем увеличился на 2%; процент детей со средним показателем стал 50%; процент детей с низким уровнем составил 25%.

Оценивая качественные изменения произошедшие в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, после проведения педагогического эксперимента, мы констатируем, что внедрение системы комплексов сложнокоординационных упражнений, основанных на этапах двигательной сенсорики с сюжетной направленностью, в физкультурные и развивающие занятия, способствует повышению выносливости.

Второй тест в комплексной оценке физического здоровья детей.

В экспериментальной группе получены следующие данные: средний показатель ЭГ - 11,52 (мальчики) и 10,25 (девочки), детей имеющих высокий уровень нет; имеющих средний уровень - 35%, имеющих низкий уровень - 65%.

В контрольной группе с высоким уровнем детей нет, со средним уровнем - 38%, с низким уровнем 62%.

Исследование, проведенное после эксперимента, выявило улучшение результатов. В экспериментальной группе 32% детей имеют высокий уровень, 40% - средний и 28 детей имеют низкий уровень. В контрольной группе соответственно 15%, 40%, 45%.

Процент прироста по средней сумме показателей составляет в экспериментальной группе 30%, а в контрольной группе 15%.

Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента выявил превосходство детей экспериментальной группы в приседании за 10 сек ($p < 0,01$).

Третий тест, используемый в комплексной оценке физического здоровья - бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. является одним из показателей быстроты.

До проведения педагогического эксперимента получены следующие данные: в ЭГ детей с высоким уровнем - 10%; средним - 48%; низким - 42%. После эксперимента с высоким уровнем развития стало 27%; со средним - 63%; детей с низкими показателями нет.

В контрольной группе до проведения эксперимента с высоким уровнем было 9% детей; со средним - 46%; с низким - 45%, после эксперимента - с высоким уровнем 21,2%; со средним - 50%; с низким - 28,8%.

Процент прироста по средней сумме показателей составляет в экспериментальной группе - 32%, а в контрольной группе - 15%.

Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп после педагогического

ческого эксперимента выявил превосходство детей экспериментальной группы в беге на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек ($p < 0,001$).

Четвертым тестом, входящим в комплексную оценку физического здоровья был тест статическое равновесие на одной ноге.

До эксперимента в экспериментальной группе средний показатель составил 73,2, а в контрольной - 73,6. Высокий уровень у детей - отсутствует; средний уровень соответственно - 40% и 43%; низкий уровень - 60% и 57%.

Тестирование, проведенное в конце педагогического эксперимента, показало значительное повышение статического равновесия в экспериментальной группе ($p < 0,05$), в контрольной группе достоверное улучшение ($p < 0,05$). Повышение результатов статического равновесия в экспериментальной группе обусловлено тем, что в комплексах упражнений с вариативным усложнением предусмотрено большое количество упражнений на ограниченной площади опоры. Все вышесказанное подтверждает тот факт, что в результате постоянной тренировки можно увеличить статическое равновесие.

Прирост уровня физического развития и физической подготовленности по тестам - В ЭГ и КГ соответственно: высокий - 36%, нет; средний - 64% и 52%; низкий - нет и 48%.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что применение разработанной системы комплексов вариативных упражнений позволило достичь более высокого уровня физического здоровья у детей экспериментальной группы. Наличие регрессивных показателей у детей контрольной группы по четвертому тесту обуславливает вывод, что использование разнообразных (нестандартных) средств в

комплексах ритмической гимнастики для развития функции равновесия является наиболее предпочтительным по сравнению с применяемыми в физкультурных занятиях традиционными упражнениями с сохранением равновесия на уменьшенной опоре.

Выводы:

1. Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста, включающий методику самомассажа биологически активных точек; упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук; систему комплексов упражнений с вариативным повторением, основанную на уровнях двигательной сенсорики, закалывающие процедуры в режиме дня является эффективным средством повышения здоровья старших дошкольников.
2. В ходе педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали достоверно лучшие результаты по сравнению со сверстниками из контрольной группы ($P < 0,05$) в приростах уровня физического здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. Анализ результатов показывает, что общий уровень физического развития и физической подготовленности вырос в обеих группах. Этот показатель мы связываем с естественным развитием детей. Но в экспериментальной группе незначительное число детей с низким уровнем и значительно

больше детей с высоким уровнем, т.е. качественный показатель здоровья выше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аявик Х. Формирование сенсомоторных навыков у 5-летних детей первоклассников //Формирование школьного зрения ребенка. Сб. статей.- Таллин, 1982. - С. 145-147.
2. Адашкявичене Э.Й. Формирование двигательных действий у старших дошкольников. (На примере обучения действиям с мячом): Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1977. - 17 с.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье, - М.: ФиС, 1987. - 64 с.
4. Антропова М.В., Дубовицкая Н.А., Вольцова М.М. Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1983. - С. 6-27.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. -СПб., 1992.- 123с.
6. Архин Е.А. Физическое воспитание детей в детском саду. – М.- Л., 1946. -46 с.
7. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы //Под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968.-445 с.
8. Аршавский И. А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 1967.- 176 с.
9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М. : ФиС, 1988.-207 с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-С. 270-276.
11. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологической активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
12. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
13. Вавилова Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1971 - 15 с.
14. Вартанова А.Л. Как воспитать здорового ребенка. - Грозный; Чечено-ингушское книжное изд-во, 1979. - 69 с.
15. Зацюрский В.М. Точность в перемещающих движениях. - М.: ФиС, 1979.-С. 205-206.
16. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности). - М.: Педагогика, 1973. - 79 с.
17. Кольцова М.М. Развитие сигнальных систем действительности у детей. - Л.: Наука, 1980. - 125 с.
18. Коробков А.В. Развитие и инволюция функций различных групп мышц человека в онтогенезе: Дисс. ... д-ра мед. наук. - Л., 1958. - 350 с.
19. Косилов С.А. Возрастные особенности развития точности движений у школьников //Физиологические и психические критерии готовности к обучению в школе: Материалы симпозиума. - М., 1977. - 157 с.
20. Кудрявцев В. Инновационное дошкольное воспитание. Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики //Дошкольное воспитание.- 1999.- №3.-С. 31-23.
21. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Минск: Полымя, 1989. - С. 3-46.
22. Лях В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх: Автореф. дис.... канд. пед- наук. – М., 1976. - 24 с,
23. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: Дис.... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 513 с.
24. Навойчик А. И. Применение специальных упражнений с мячом для развития двигательных способностей у детей 5-6 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 21 с,
25. Назаров В.П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис.... канд. пед. наук.-М., 1964.-20 с.
26. Никитин Б.М., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей.-М.:ФиС, 1990.

27. Ноткина И.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Л., 1980.-17 с.
28. Оздоровительный комплекс для детей и методы оценки его эффективности: Метод. рекомендации для врачей-педиатров, реабилитологов и вадеологов /Сост. В.С. Сергеева, Т.Л.Попова и др., - СПб.,1994.
29. Осокина Т.И. Развитие функции равновесия //Физическое воспитание детей дошкольного возраста (Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) /Под ред. М.Ю. Кистяковской. - М.: Педагогика, 1978. - С. 66-92.
30. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста /Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. - М.: Педагогика, 1986, - 174с.
31. Сергеевня И.И. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республ. межвед. сб. - Минск, 1985. - Вып.15. -С. 14-17.
32. Сорокина Т.Н. Критерии функциональной готовности детей к обучению в школе: Автореф. дис...канд. мед. наук. - М., 1975. - 15 с.
33. Татарникова Л.Н. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. - СПб.: Изд-во "Петроградский и К°", 1995. - 352 с.
34. Тимофеева Е.А. Развитие основных движений детей младшего дошкольного возраста в подвижных играх: Автореф. дис ... канд. пед. наук. -М., 1976.-24 с.
35. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психологических и моторных способностей (структура, онтогенез, тренировка): Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1980. -18 с.
36. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 208 с.
37. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.- 223 с.
38. Хризман Т.П. Движения ребенка и электрическая активность мозга. - М.: Педагогика, 1973. - 187 с.
39. Хухлаева Т.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет. - М: Просвещение, 1992. - 190 с.
40. Чусов Ю.Л. Содержанке процесса закаливания //Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 3. -С. 20-23.
41. Шацкий С.Т. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. /Под. ред. Н.П.Кузина, М.Н. Скаткина, В.Н. Шацкой. - М.: Педагогика,1980.
42. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М: Медицина, 1978. - 198 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К. Б. Тумаров, А. Н. Кудяшева

Набережночелнинский институт КФУ

Набережные Челны, Россия

tumarov-kostya@mail.ru

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он радуется, действует, бежит — пусть он находится в постоянном движении»

Ж.- Ж. Руссо

Введение. Движение — это врождённая потребность человека. От неё зависит его здоровье. Также движение даёт познать ребёнку мир, умение ориентироваться в нём и всесторонне развиваться. Именно в движении дети испытывают радость и потребность в двигательной активности. Наша задача формировать у дошкольников потребность в движении, а это зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создать благоприятные условия [1, 8, 7].

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Н.В. Кожуховой, Е.А. Екжановой, В.Н. Шебеко, от 30% до 40% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей, а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях [4, 6, 10].

Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учрежде-

ниях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса [3, 9].

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр, целенаправленно развивающих определенное психофизическое качество [2, 5].

Объект исследования. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования. Эффективность методики проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать уровень заболеваемости и уровень физического здоровья детей дошкольного возраста до эксперимент).

3. Разработать и апробировать методику проведения занятий с детьми дошкольного возраста.
4. Повторно исследовать уровень заболеваемости и физического здоровья детей дошкольного возраста после эксперимента.

Нами был проведен констатирующий эксперимент, определяющий уровень физического здоровья детей дошкольного возраста ДОО № 10 г. Менделеевска.

В ходе наших исследований с помощью просмотра и анализа медицинских карт изучалась статистика заболеваний простудного характера в течение учебного года.

В качестве критерия оценки уровня заболеваемости детей использовались два показателя:

- 1) количество заболеваний простудного характера (за год);
- 2) количество дней, пропущенных по болезни (за год).

Исходя из медицинских карт обследования детей, анализ заболеваемости детей дошкольного возраста в ДОО № 10 г. Менделеевска показывает:

- первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок - 63%),
- второе место занимают паразитарные и инфекционные болезни,
- аллергические заболевания и болезни органов пищеварения.

34% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата; 27% - со

стороны носоглотки; невротические проявления отмечены у 32% детей младшего и у 29% детей старшего дошкольного возраста. Наличие аллергических реакций отмечено у 24% дошкольников. Достаточно высок процент кариеса.

В процессе эксперимента в ДОО № 10 г. Менделеевска проведен анализ весо-ростовых показателей за 2013 год. За основу взяты шкалы индивидуальной оценки физического развития дошкольников, разработанные и опубликованные В.Ю. Давыдовым.

Оценка данных длины тела в 2013 г. - для детей 4 и 6 лет - 5 баллов и 5 лет - 4 балла. К 2014 г. этот показатель заметно снизился и оценивается во всех возрастных группах лишь на 3 балла. Аналогичные изменения наблюдаются и при измерении массы тела детей. Значительное отставание отмечено практически во всех исследуемых параметрах. За последние пять лет у детей наблюдается тенденция к снижению показателя ЖЕЛ, динамометрии и как следствие - результатов тестирования в беге на 200 м (выносливость) и метании мяча (скоростная сила), заметно снизились и результаты дошкольников в беге на короткие дистанции.

Таким образом, имеющиеся данные подтверждают гипотезу о том, что в настоящее время наметилось значительное ухудшение как в состоянии физического развития, так и в уровне физической подготовленности детей.

С учетом результатов исследования физического здоровья детей дошкольного возраста была разработана методика проведения физкультурных занятий с детьми 4-6 лет.

В содержание физкультурных занятий были включены:

- - дыхательные упражнения

- гимнастические упражнения, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов,
- игры на развитие двигательных и психологических качеств,
- элементы йоги.

Кроме этого для детей были организованы:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли прово-

дилось ежедневно после завтрака в течение 2 недель поочередно;

- использование в помещениях, где находятся дети, электронных воздухоочистителей «Суперплюс» способствует очищению воздуха от пыли, вирусов, бактерий, обогащению легкими отрицательными аэроионами;
- кислородный коктейль, в приготовлении которого использовались натуральные соки и гидролизат казеина (курс - 15 дней, два раза в год за 30 мин до еды).

Босохождение в сочетании с воздушными ваннами (для детей с 3 лет температура воздуха в помещении +18 - +20°C) проводилось на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

Результаты педагогического эксперимента. В [таблице 1](#) представлены результаты исследования заболеваемости детей и общий уровень физического здоровья у детей дошкольного возраста.

Таблица 1

Результаты исследования заболеваемости детей и общий уровень физического здоровья у детей дошкольного возраста в течение проведения эксперимента

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Изменения
Статистика заболеваний простудного характера в течение проведения эксперимента, %	63	42	21
Общий уровень физического здоровья, баллы	3	4	1

Таким образом, положительные изменения результатов исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики.

Выводы.

1. Изучив содержание научно-методической литературы по теме ис-

следования, выявлено, что физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателей глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

2. Анализ медицинских карт детей показал, что у детей дошкольного возраста наблюдается повышенная заболеваемость, связанная с органами дыхания (63% детей), паразитарных и инфекционных

болезней, аллергических заболеваний и болезни органов пищеварения. Также у детей отмечены отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, носоглотки, невротические проявления. Уровень физического здоровья детей оценивается в 3 балла.

3. С учетом результатов исследования физического здоровья детей дошкольного возраста была разработана методика проведения физкультурных занятий с детьми 4-6 лет. В содержание физкультурных занятий были включены: - дыхательные упражнения, точечный массаж, гимнастические упражнения, элементы йоги. Кроме этого для детей были организованы: полоскание горла и полости рта растворами трав, использование в помещениях электронных воздухоочистителей, кислородный коктейль, босохождение в сочетании с воздушными ваннами.
4. Исследование уровня физического здоровья детей дошкольного возраста выявило повышение оценки на 1 балл, заболеваемость простудного характера в течение проведения эксперимента снизилась на 21%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.

3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
4. Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М., 2009. – С. 66-69.
5. Здоровьесберегающая деятельность ДОУ в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. - 2005. - № 3. - С. 52-87.
6. Кожухова, Н.В. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.В. Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.
7. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки дошкольников / Г.В.Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – 39 с.
8. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
9. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.
10. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.

РОЛЬ ТАНЦЕВ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Д. Я. Уманец, Л. В. Кузнецова, М. М. Колокольцев

ФГБОУ ВПО «Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет»
Иркутск, Россия

Аннотация. Известно, что танцы, как одно из проявлений двигательной активности, позволяют человеку поддерживать хорошую физическую форму, снимать депрессию, становиться хобби, с пользой для себя проводить время. Статья посвящена отношению современной молодежи к танцам. Исследование велось с помощью анкетирования, с этой целью было опрошено 190 человек различного пола и возраста, проживающие в г. Иркутске. Изучены вопросы, касающиеся актуальности и роли танцев в современном обществе, выявлены танцевальные направления вызывающие интерес у современной молодежи, количество занимающихся танцами. Установлено, что танцам отдают предпочтение 39,4% опрошенных, а занимается 10 лет и более - 3,68%. Не смотря на то, что основная

часть молодежи не занимается танцами, современная молодежь готова отдать своих будущих детей в школу танцев.

Актуальность танца в современном мире возрастает с каждым днем. Слияние двигательных действий с музыкой, поглощение новым миром, возможность выразить свои мысли и желания, причем каким-то новым, необыкновенным и совершенно непохожим способом, создает неповторимый колорит танцевальных направлений.

В современном ритме жизни, порой, хочется расслабиться, позабыть о повседневной суете и многочисленных заботах. Для этого люди придумывают для себя различные хобби и увлечения и воплощают их в

реальность. Среди многочисленных вариантов, каждый выбирает для себя занятие по душе.

Кроме того, разучивание и исполнение тех или иных композиций, позволяет человеку поддерживать хорошую физическую форму, а также не поддаваться плохому настроению и депрессиям. Как правило, на танцах царит атмосфера постоянного праздника, веселья и активности. Приятные мелодии заставляют пускаться в пляс, улыбаться, смеяться и просто отлично проводить время.

В последнее время танец стал современным искусством, приобрел новый смысл и новую роль. Это зрелище, приятное времяпрепровождение, социальный ритуал, но именно как современное искусство, актуальное художественное высказывание он оформился недавно. Существуют и другие линии развития танца. Он становится спортом (спортивные и балльные танцы), он становится частью терапии (танцтерапия), основой социальной (молодежной) самоидентификации (хип-хоп и т.д.) [2].

Танец не только отражает жизнь, ещё в большей степени он передаёт наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает нас к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то своё: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечёт сама атмосфера танцевальной площадки. Музыка, свет, общество людей создают атмосферу, в которой танцор всегда может проявить свою индивидуальность, рассказывая о себе языком танца [3].

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения танца, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма:

кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов [1].

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце [1,2]. В этой связи представляется актуальным изучение среди молодежи вопросов, связанных с танцами. Оно имеет научно-практическое значение в плане снижения гиподинамии и тем самым, повышающим характеристики физического здоровья человека.

Целью исследования является изучение отношения молодого поколения к танцам в городе Иркутске.

Организация исследования. В 2014 году в исследовании приняли участие 190 человек. В число опрошенных вошли жители г. Иркутска: женский пол в возрасте 15- 20 лет - 89 человек, 21 – 25 лет - 45 человек, мужской пол в возрасте 15 – 20 лет - 38 человек, 21 – 25 лет - 18 человек. Большая часть опрошенных являются студентами, совмещающими работу с учебой. Исследование проводилось с помощью социальных сетей и индивидуального опроса. Он был проведен в общежитиях НИ ИрГТУ, на улицах города, среди знакомых.

Результаты исследования. В итоге проведённого исследования были получены результаты, которые приведённые в [таблице 1](#).

Как видно из таблицы, возраст опрошенных лиц колебался от 15 до 25 лет, а более 70% составили лица женского пола. Большая часть современной молодежи танцами не занимается (60,6%), предпочитая находиться дома, за компьютерами, отдыхать в кафе, барах, ресторанах, работать и

т.д., 39,4% все же отдают свое предпочтение танцам, из них очень маленький процент, но все - таки он есть - 3,68% занимаются танцами более десяти лет. Молодые люди признались в том, что занимаясь, танцами они находят новых друзей, танцы придают уверенность не только в жизни, но и в современном общении, для отдельных лиц - это хобби.

Не смотря на то, что основная часть молодежи г. Иркутска не занимается танцами, они готовы отдать своих будущих детей в школу танцев, на это указали 80% опрошенных лиц. С каждым годом молодое поколение все реже и реже посещают мероприятия танцевального направления, а

смотрят их в интернете или в средствах массовой информации. На концерты танцевальных групп ходит лишь 2,63% респондентов. Это, по-видимому, связано с тем, что 44,7% опрошенных не любят танцев, а 60,6% считают, что они не играют никакой роли в жизни человека.

Современной молодежи г. Иркутска нравятся такие танцевальные направления как: rnb, бальные танцы, акробатические танцы, джаз, модерн, hip – hop, бути дэнс, танец живота, pole danse, сальса, тектоник, GO – GO, ча ча ча, самбо, вальс, танго, клубные танцы, стрип пластика.

Таблица 1

Отношение современной молодежи города Иркутска к танцам

Вопрос	Ответ	Количество человек	
		абс.	%
Сколько Вам полных лет?	15 -20	127	67
	21 – 25	63	33
Ваш пол м/ж	Муж.	56	29,5
	Жен.	134	70,5
Занимаетесь ли Вы танцами (сколько лет)?	0	115	60,6
	1 – 5	58	30,5
	6 – 10	10	5,26
	10 и более	7	3,68
Нет, я против танца/люблю	Против	85	44,74
	Люблю	105	55,26
На Ваш взгляд, какую роль танцы играют в Вашей жизни?	Не играют	115	60,6
	Хобби	18	9,47
	Придают уверенность	29	15,2
	Способ расслабиться	28	14,73
Как часто Вы ходите на концерты танцевальных групп?	Не хожу	185	97,36
	Раз в год	5	2,63
Хотелось бы Вам заниматься танцами, но не хватает времени?	Да	85	44,74
	Нет	105	55,26
Хотели бы Вы в будущем отдать своих детей в школу танцев?	Да	152	80
	Нет	38	20

Выводы. Установлено, что предпочтение танцам отдают 39,4% опрошенных молодых людей, проживающих в г. Иркутске, а 3,68% из них занимаются танцами более десяти лет. На концерты танцевальных групп ходит лишь 2,63% респондентов.

Не смотря на то, что основная часть молодежи г. Иркутска не занимается танцами, они готовы отдать своих будущих детей в

школу танцев, на это указали 80% опрошенных лиц.

Литература

1. Васильева, Е. А. Школа танца / Е. А. Васильева. – М. : Искусство, 2010. – 115 с.
2. Костровицкая, В. Б. Танец / В. Б. Костровицкая. – М. : Искусство, 2011. – 256 с.
3. Худеков, С. Н. Всеобщая история танца / С. Н. Худеков. – М. : ЭКСМО, 2009. – 608 с. : илл. - (Всеобщая история).

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. В. Финогенова, Д. В. Решетов

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

ГОУ СПО «Волгоградский политехнический колледж им. Вернадского»

Волгоград, Россия

finogenovna@mail.ru

Аннотация. В настоящее время ведется активный поиск путей оптимизации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Это связано, прежде всего, с уникальностью дошкольного периода, когда игры детей оставляют значимый след на последующую взрослую жизнь. Произвольность поведения начинает формироваться в старшем дошкольном возрасте. Воспитатели детских садов, включая в повседневную жизнь детей игровую деятельность, способствуют развитию произвольности поведения. Вместе с тем широкие возможности подвижных игр используются не в полной мере. В статье представлены результаты исследований, направленные на развитие произвольного поведения у детей дошкольного возраста на основе введения в образовательный процесс по физической культуре подвижных игр. Последовательность включения подвижных игр определялась возможностью старших дошкольников усваивать игровые роли и игровые правила во взаимосвязи. Результаты диагностики сформированности произвольного

поведения после проведения педагогического эксперимента, позволяют констатировать значительное увеличение исследуемых показателей, как в игровой деятельности, так и в стандартных диагностических методиках.

Введение. Дошкольное детство – важный для развития человека период жизни. Это время, когда у ребенка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, но и закладывается основа развития познавательных способностей. В личностной сфере формируются элементы волевой регуляции поведения.

Одним из первых признаков воли является произвольность, то есть способность управлять своими поступками, стремлениями, настроением. Источником развития произвольного поведения в дошкольном возрасте является игра. Подтверждение

этому можно найти в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Н.Я. Михайленко, Н.А. Коротковой [1, 3, 4]. Основной заслугой игры, считают авторы, является то, что она может выступать в двух измерениях. С одной стороны она доставляет детям удовольствие и служит удовлетворением назревших актуальных потребностей, а с другой – моделируя жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, умения и способности необходимые человеку для выполнения им в дальнейшем сознательных, творческих, профессиональных функций. А подвижная игра, помимо физической закалки развивающегося организма, помогает усваивать не только правила игры, которые организуют и регулируют действия ребенка, но и правила взаимодействия между игроками.

Следовательно, использование подвижных игр в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения может оказывать развивающее воздействие на детей, а включение их в структуру занятий по физической культуре будет способствовать развитию произвольности поведения.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в МОУ детский сад № 37 Центрального района г. Волгограда. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста (n=173). Для характеристики произвольности поведения были использованы методики, направленные на изучение различных сторон данного явления. Мы пользовались вариантом, состоящим из четырех методик:

- «Срисовывание короткой фразы их трех слов» (направлена на определение умения самостоятельно выполнять задание по зрительному образцу);

- «Графический диктант» (диагностирует возможность ребенка выполнять последовательных указаний взрослого);
- «Образец и правило» (выявляет уровень ориентировки ребенка несколько правил);
- «Мозаика» (раскрывает способность ребенка при выполнении задания руководствоваться правилом, скрытом в самом задании) [2].

Формирующий эксперимент проводился в течение учебного года. В нем принимали участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ сформированности произвольности поведения представлен в [таблице 1](#).

Испытуемые хорошо справились с теми заданиями, в которых достаточно лишь выполнить простые правила и указания взрослого, то есть можно говорить, что их действия носят пошаговый характер, а самоконтроль следуют только по указанию педагога. В тех же случаях, когда ребенок должен был ориентироваться на несколько правил, которые объяснялись не пошагово, а формулировались до начала деятельности, эффективность выполнения заданий испытуемыми снижалась. Это свидетельствует о недостаточном развитии произвольности поведения у данной группы детей и требует дополнительной работы в данном направлении.

Анализ подвижных игр, рекомендованных для использования в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, показал, что основная их направленность – закрепление навыка выполнения

основных движений или развитие физических качеств. Такой подход, особенно в старшем дошкольном возрасте, не позволяет в полной мере использовать их развивающий потенциал. Проводя научно-исследовательскую работу, направленную на развитие произвольности поведения в воспитательно-образовательном процессе

дошкольного учреждения на основе использования подвижных игр, мы предложили осуществлять включение подвижных игр в структуру занятий по физической культуре в последовательности, облегчающей формирование произвольного поведения (таблица 2).

Таблица 1

Анализ развития произвольности поведения у детей старшего дошкольного возраста

Тестовые показатели	Мальчики, n = 69				Девочки, n = 64				P
	\bar{X}	σ	m	уровень	\bar{X}	σ	m	уровень	
"Мозаика", ошибки	4,33	2,99	0,33	низкий	3,03	2,20	0,27	низкий	<0,01
"Срисовывание фразы", баллы	3,52	0,81	0,10	средний	3,64	0,82	0,10	средний	<0,01
"Графический диктант", очки	11,17	3,69	0,44	в/среднего	10,76	4,45	0,56	в/среднего	>0,05
"Образец и правило", очки	6,96	1,90	0,23	н/среднего	7,03	1,73	0,22	н/среднего	>0,05
Суммарный показатель произвольности поведения, баллы	26,80	8,84	1,06	средний	27,30	8,85	1,11	средний	>0,05

Вначале эксперимента игры подбирались таким образом, чтобы дети в них выполняли игровые действия одновременно и одинаково, соблюдая простые и понятные правила, которые исключают поводы для конфликтов и взаимного отталкивания. Это, прежде всего игры-забавы, такие, как «Раздувайся пузырь», «Карусели», «Дудочка» и др. Они подбирались таким образом, чтобы можно было менять задание в игре, лишь сменив несколько слов в речитативе или словах ведущего.

Для обучения взаимодействиям в команде, а также умению ориентироваться

на несколько правил, использовались подвижные игры с правилами без сюжета. В них дети согласовывали свои действия не по ролям, а по смыслу деятельности, в соответствии с правилами, которые предлагаются детям в открытом виде и до начала игры.

В содержание последнего этапа в образовательный процесс по физической культуре мы включали подвижные игры с элементами спорта. В них участники игры выполняли задания в строго установленном порядке, а в зависимости от игрового амплуа (нападающий, защитник и др.), ориентируясь также на сложившуюся игровую

ситуацию и игровые правила. С такой формой игрового взаимодействия дети дошкольного возраста ранее не встречались,

и педагог включаясь в игру, как равноправный партнер, обучал их этому.

Таблица 2

Последовательность включения подвижных игр в содержание занятий по физической культуре в старшем дошкольном возрасте

Этапы	Задачи, решаемые в ходе подвижных игр, в зависимости от этапа	Направленность подвижных игр
1	Обучать детей соблюдению элементарных правил игры и продуктивному взаимодействию в игре на основе правил игры.	Сюжетно-ролевые и подражательно-процессуальные игры (ОС)
2	Обучать детей умению в игровой деятельности ориентироваться на несколько правил и оценивать правильность выполнения своих действий. Обучать детей самостоятельно выполнять игровые задания наглядному образцу (схема) и словесному описанию.	Подвижные игры с правилами без сюжета (ОС) Сюжетно-ролевые игры (ДС)
3	Обучать детей работать по собственному замыслу, ориентируясь на правила, обобщенно определяющее способ действия. Обучать умению реализовывать командные взаимодействия во время игры. Закреплять умение самостоятельно выполнять задание по схеме и словесному описанию.	Подвижные игры с элементами спора (ОС) Сюжетно-ролевые игры (ДС)

Условные обозначения: ОС - основное средство; ДС - дополнительное средство.

Апробация элементов программы показала дифференцированный подход в подборе игрового материала благотворно влияют на показатели физической подготовленности и формирование культуры движений. Так, качественные и количественные показатели в беге, прыжках в длину и метании у детей, участвующих в эксперименте выросли на 16-18% ($P < 0,05$), а двигательная активность в режиме дне увеличилась на 14 % за счет повышения интереса к спортивным играм и использования их во время самостоятельной двигательной деятельности.

Для определения степени сформированности произвольности поведения детей в иг-

ровой деятельности были отобраны подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобилисты», «Найди и промолчи».

Испытуемые с высокой результативностью выполнили задание, в котором количество правил ограничивалось двумя, причем они носили обязательный характер для продолжения игры («Найди и промолчи»). При этом 21,4 % детей получили оценку соответствующую высокому уровню, 4,8 % - не смогли справиться с заданием, у остальных испытуемых результат соответствует уровню «выше среднего».

В игре «У медведя во бору» также присутствуют два правила, но если действия под речитатив выполнили все дети, то дошли

до черты 61,9 %, остальные вспомнили данное правило после напоминания.

В игре «Автомобилисты», количество правил увеличилось до трех. Игра эта носила соревновательный характер. Для детей старшего дошкольного возраста в игре важен результат, а не сам процесс игры, то есть главное быстрее добраться до финиша, а сколько при этом было ошибок – неважно. Но и здесь 34,3 % испытуемых получили высшую оценку, с небольшими неточностями преодолели трассу остальные участники, но после дополнительного объяснения все смогли избежать ошибок.

Анализ результатов тестирования произвольности поведения в стандартных тестах позволил установить улучшение ($P < 0,05$) способности выполнять задания по наглядному образцу (тест «Мозаика») на 27 %, точно соблюдать указания взрослого и ориентироваться на систему правил (тест «Графический диктант») на 20,1 %.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования подтверждают целесообразность как содержательной части программы, как и ее многоцелевую направленность, в ходе которой, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают и творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.*
2. *Корепанова, М.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100»: пособие для педагогов и родителей / М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. – М.: Изд. Дом РАО; Баласс, 2005. – 144с.*
3. *Михайленко, Н.Я. Игра с правилами в дошкольном возрасте / Н.Я. Михайленко, Н.А. Короткова; изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2002. – 160 с.*
4. *Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин; изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.*

КОМПЛЕКСНЫЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

П. Е. Фомин

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассмотрены спортивные культурно-массовые мероприятия (Спартакиады) работников различных сфер деятельности Республики Татарстан. Выявлены основные особенности их организации и проведения, а также определены общие критерии оценки видов спорта, входящих в программу Спартакиад.

Актуальность. Здоровье нации во многом определяется здоровьем трудоспособного населения, сохранность и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. Как показывает анализ состояния развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации, с 2008 года в стране наблюдается устойчивый рост показателей численности

граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Значительную роль в успешном развитии этого направления играют принятая в 2009 году Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на 2016 - 2020 годы». Одной из ключевых целей этой программы является достижение к 2020 году количества систематически занимающихся физической культурой и спортом населения в 40% от общей численности населения страны.

Между тем, по данным статистических наблюдений, сегодня в стране систематически занимаются физической культурой и спортом в организованной форме 32,2 миллиона человек или 22,5% общей численности населения. В Татарстане по итогам 2013 года систематически занимается спортом 31% населения. Среди рабочего населения страны всего 25% регулярно посещают занятия; (по некоторым данным спортом в возрасте от 30 до 59 лет занимаются менее 10% населения).

Для достижения целей государственной политики в сфере физической культуры и спорта к 2020 году необходимо удвоить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Данный показатель требуется увеличивать на 2,5% ежегодно. При существующем темпе развития рост численности систематически занимающихся спортом составит не более 2% в год. Основным фактором, препятствующим более интенсивному развитию физической культуры и массового спорта среди работников, является отсутствие законодательных стимулов к развитию физической культуры по месту работы граждан. Решение вопроса о создании для

работников условий для занятий физической культурой и спортом оставлено на усмотрение работодателей. Соответствующие условия создаются в компаниях с высокоразвитой корпоративной культурой. Вместе с тем большинство работодателей не используют механизмы поощрения здоровьесбережения сотрудников.

В связи со всем вышперечисленным мы решили провести исследование, направленное на изучение условий организации и проведения спортивных культурно-массовых мероприятий среди трудящихся, с помощью которых работодатели стараются привлечь своих сотрудников к систематическим занятиям спортом. При этом заслуживает внимания тот факт, что в Татарстане количество населения систематически занимающегося спортом выше чем в целом по стране.

Результаты исследований и их обсуждение. Мы проанализировали статистические отчеты 7-и Спартакиад среди работников различных отраслей экономики, проводимых в 2014 году в Республике Татарстан:

- Спартакиада государственных служащих Республики Татарстан;
- Спартакиада профсоюза работников химических отраслей промышленности;
- Спартакиада «Здоровье-2014» среди работников информатизации и связи Республики Татарстан;
- Спартакиада среди работников органов местного самоуправления, муниципальных районов и городских округов Республики Татарстан;

- Спартакиада среди команд отраслей сферы обслуживания и промышленности Республики Татарстан;
- Спартакиада муниципальных служащих Республики Татарстан;
- Спартакиада «электропрофсоюза» Республики Татарстан.

Анализ статистических отчетов показал следующее:

- количество организаций, принимающих участие в вышепредставленных Спартакиадах, колеблется в пределах от 7 до 34. При этом лидерами по количеству участвующих команд являются работники сферы энергетики («Электропрофсоюза»);
- Спартакиады работников и служащих Республики Татарстан включают от 7 до 10 видов соревнований преимущественно по внесезонным видам спорта. Из сезонных видов спорта в отдельные Спартакиады включены лыжные гонки, легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета;
- в программу Спартакиад, исследуемых нами объединений, включены соревнования по 17 видам спорта: лыжные гонки, волейбол, шахматы, настольный теннис, легкоатлетический кросс, футбол, стрельба, плавание, перетягивание каната, шашки, дартс, минифутбол, стритбол, бадминтон, баскетбол и гиревой спорт;
- наиболее популярными видами спорта, включенными в программу Спартакиад, являются

настольный теннис и волейбол (эти виды спорта включены в Спартакиады всех объединений Республики Татарстан) и наименее популярным является гиревой спорт, который включен в Спартакиаду лишь одного объединения;

- стаж организации Спартакиад объединений составляет от 3 до 13 лет. Наибольшую историю (13 лет) имеет спартакиада «Электропрофсоюза», в которой участвуют трудовые коллективы предприятий сферы энергетики. Примечательно, что это объединение проводит параллельно две Спартакиады. Кроме Спартакиады трудовых коллективов предприятий сферы энергетики также проводится Спартакиада командиров производства по 9 видам спорта (лыжные гонки, легкоатлетический кросс, настольный теннис, стрельба, шахматы, боулинг, бильярд, плавание и волейбол). На этой спартакиаде принимают участие директора производства и их заместители, главные инженеры и его заместители, начальники цехов и отделов. Такая организация спартакиад служит стимулом для роста вовлеченности работников предприятия в занятия физической культурой и спортом;
- также Спартакиады различаются по срокам организации и проведения. Например, Спартакиада государственных служащих Республики Татарстан проходит в течение года с февраля по декабрь (периодичность составляет примерно один вид программы в месяц), а Спартакиада профсоюза

работников химических отраслей промышленности проходит с периодичностью раз в год (в течение нескольких дней проводят соревнования по всем видам спорта входящим в программу Спартакиады).

Таким образом, значительный рост количества занимающихся физической культурой и спортом рабочего населения, наблюдаемый в Республике Татарстан, обусловлен, с одной стороны, подготовкой и проведением в республике крупномасштабных спортивных мероприятий (Универсиада-2013, Чемпионат мира по водным видам спорта в 2015 году и Чемпионат мира по футболу в 2018 году), а с другой стороны организацией и проведением спортивных культурно-массовых мероприятий среди трудящихся, которые позволяют человеку окунуться в атмосферу соревнований и самому почувствовать вкус победы. Одно дело когда человек со стороны наблюдает за борьбой спортсменов и совсем другое, когда он в этом участвует сам. Поэтому при нынешних условиях трудовой деятельности, когда человек на рабочем месте, в большинстве случаев, ведет

малоподвижный образ жизни, и в течение рабочего дня получает не большое количество позитивных эмоций, проведение таких мероприятий выходит на передний план в деле привлечения трудящихся к регулярным и систематическим занятиям спортом.

Одной из главных задач проведения соревнований, на наш взгляд, является побуждение самих работников к занятиям спортом. Ощувив положительный эффект от подготовки к видам спорта, входящим в программу Спартакиады, человек в дальнейшем может уже сам начать систематически заниматься спортом. Тем более, что в программы проанализированных Спартакиад входят, в основном, массовые виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол и т.д. Для занятий этими видами спорта не требуется больших денежных вложений (учитывая количество спортивных центров, построенных к Универсиаде-2013, оборудованных спортивных площадок во дворах жилых домов) поэтому работники предприятий уже после завершения участия в Спартакиаде, могут заниматься этими видами спорта с семьей или друзьями.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДООУ

Э. М. Хазиахметова

МА ДООУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №20

«Олеся»

Набережные Челны, Россия

elmira-haziahmetova@mail.ru

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДООУ. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор еще не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья в детской популяции. Медиками и педагогами продолжают поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДООУ. Внедрение в деятельность ДООУ нетрадиционных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, - одно из эффективных средств укрепления здоровья дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная работа в детских образовательных учреждениях (ДООУ) – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый и физически крепкий ребенок способен на гармоничное развитие. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Перед педагогами дошкольных учреждений стоит важная задача – помочь до-

школьникам до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, робость, необоснованную стеснительность, воспитать у них самостоятельность, умение адаптироваться в различных ситуациях.

В.А. Ананьев считает, что основной задачей работы в ДООУ являются воспитание физически и психически здоровой личности. Работа ведётся в трёх направлениях [1]:

- 1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления;
- 2) формирование положительных эмоций и чувств;
- 3) воспитание оптимистического мироощущения.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Поэтому для педагогов ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и исполь-

зовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. Для этого в ДОУ внедряются разнообразные формы нетрадиционной физкультурно-оздоровительной работы.

Оздоровительный бег (дозированный) – дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы.

Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей [2].

Самомассаж. Цель массажа – повысить защитные средства слизистых и т.д. Во время утренних процедур самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приемов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью. Органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями. Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводить лечебный массаж полезно не менее одного раза в день [2].

Обливание холодной водой – способствовать пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится, как правило, 20–30 с. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

Тренинг – элемент психической дисциплины, которому можно и нужно научить дошкольников, способность преувеличивать положительное и растворять, расплывать отрицательное. При выполнении тренингов важным является умение детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

Аутотренинг – воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно [6].

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе [6]. При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на

расслабление мышц рук, спины, шеи). Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

Нетрадиционные методы: как вводная **медитация, спокойный танец, релаксация**. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него. Б.Б. Егоров указывает на то, что среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как [4]:

Ароматерапия – это запах оздоравливающий. Среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом. Младенцы узнают мать практически сразу же после рождения, еще не видят лица, не отличая голоса. Женщины, обоняние которых намного тоньше, чем у мужчины, особенно чувствительны. Человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений – эфирные масла и ароматические смолы. Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации. В воде масло не растворяется. Можно растворить его в 1 столовой ложке молока и добавить в ванну. Пора переходить к эффективным и нетоксичным природным средствам,

польза от которых для человека проверена тысячелетиями. Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами.

Фитотерапия – это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте. В домашних условиях чай и настои удобно готовить в термосе на ночь.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах. Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется. Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта [7]. Восприятие музыки очень индивидуально. Если вы подавлены, грустны, тревожны и хотите выйти из этого состояния, не ищите сразу же мажорную музыку. Вначале послушайте что-нибудь мелодичное, задумчивое, «сочувствующее» вам, а уж затем жизнерадостное,

бодрящее. Постепенно вы как бы войдёте в этот музыкальный поток, и он будет уносить все ваши печали. Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику человека.

Цветотерапия – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное или отрицательное действие на человека. Одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер. *Красный цвет* полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнату, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными. *Синий цвет* оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз. *Зеленый цвет* эффективен при лечении воспалений глаз. *Оранжевый* обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник [5].

Массажотерапия – это точечный массаж. Лучше всего начинать с массажа «Ритуал каждого дня». Жизненно активных точек нашего тела. Во время сна замедляются все процессы. Из состояния сна в положение бодрствующих надо выходить постепенно, плавно. Сначала следует обеспечить головной мозг кислородом. Этому способствует дыхательная гимнастика. Затем делаем гимнастику для пальцев, постепенно нагружать более крупные суставы

опорно-двигательного аппарата. Отлично активизирует работу всего организма стимуляции подошв ног с помощью массажей, катания шариков или просто походить босиком. Во время умывания обязательно промывать (3–4 раза) полость носа. Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (чай, кофе, молоко, вода) – это подготавливает органы желудочно-кишечного тракта приёму пищи.

Рефлексотерапия (массаж ступней) – успокаивает нервы, надавливает на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

Фитонцидотерапия. У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука имеет свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашлица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются [3, с. 81]. Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

Апитерапия. Лечение продуктами пчеловодства. Наружно и внутрь.

Диетотерапия. Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание.

Водотерапия. Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

Светотерапия. Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия. Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают [2].

Игротерапия. Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения. Характерная особенность игры – её двуплановость. Отличительные признаки развёртывания игры – быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с этим, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации. Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребёнка, его самооценности; служить интересам детей.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

2. Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.
3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Сюда же удобно включать и задания на игровое и танцевальное творчество [7].

Большую помощь в работе с детьми могут оказать упражнения без музыки или так называемые подготовительные упражнения. Их задача – дать детям необходимые двигательные навыки. Внимание уделяется развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству движений. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса. При этом дети должны уметь регулировать степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, чувствовать, где сильно напряжены мышцы, уметь их снять. Упражнения на развитие «мышечного чувства» помогают ощутить возможный размах движений в суставах, создать тяжесть тела и конечностей, учат сознательно переносить тяжесть тела вперёд (назад) перед началом ходьбы, бега.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: мышц шеи; мышц плеча; кистей рук; мышц ног.

Эти упражнения помогают исправлять различные физические недостатки, тренируют мышцы, активируют их работу, четкость, размах движений.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д. [3]. С помощью

психогимнастики детей обучают азбуке передачи эмоций – выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений. Психогимнастика – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей. Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений, приобретенные в упражнениях, позволят детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. *Общая валеология* / В.А. Ананьев П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 325 с.
2. Губерт, К.Д. *Гимнастика и массаж в дошкольном возрасте* / К.Д. Губерт. - М.: Просвещение, 1991 – 230 с.
3. Гуссмов, А.Х. *Физкультурно-оздоровительная группа* / А.Х. Гуссмов - М.: ФиС, 1997 – 190 с.
4. Егоров, Б.Б. *Развивающая педагогика оздоровления* / Б.Б. Егоров - М.: Физкультура и спорт, 1994. – 250 с.
5. Кудрявцев, В.Т. *Развивающая педагогика оздоровления* / В.Т. Кудрявцев.- М.: Аркти, 2000. – 150 с.
6. *Справочник по детской лечебной физкультуре*/ Под ред. М.И. Фонарева. – М.: Медицина, 2003. – 310 с.
7. Сологуб, Е.Б. *Влияние музыкального сопровождения на процессы адаптации к нагрузкам и мобилизации системной деятельности мозга юных спортсменов* / Е.Б. Сологуб // *Функциональные резервы спортсменов различной квалификации*. - М.: Просвещение, 1996. – С. 24-28.

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И РАЗВИТИЮ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Э. М. Хазиахметова

МА ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №20 «Олеся»

Набережные Челны, Россия

elmira-haziahmetova@mail.ru

Одарённый ребёнок – особая ценность для общества. Проблемы одарённости детей дошкольного возраста волнуют и учёных, и родителей, и это неслучайно: по последним статистическим данным, примерно пятая часть дошкольников может быть отнесена к одарённым детям. Но они, как

правило, лишены необходимой для развития их талантов поддержки, в результате всего лишь 2-5% детского поколения действительно проявляют себя как одарённые.

По определению Выготского Л. С. одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности [1].

Вопросы обучения и воспитания одаренных детей имеют важное общественное значение: талантливый человек – особая ценность для общества. Умственные и психомоторные возможности ребенка, которые могут оказаться предпосылками подлинной одаренности, не должны быть оставлены без внимания. Сделать это весьма непросто: одаренные дети дошкольного возраста тяжело адаптируются в социуме, что, как известно, отрицательно сказывается на дальнейшем развитии их таланта. Количество одаренных детей с каждым годом возрастает, что и обуславливает необходимость поиска эффективных подходов к диагностике одаренности и разработке программ развития и коррекции поведения одаренных детей. Сложно предвидеть дальнейший ход развития ребенка, но это не означает, что ранние признаки выдающихся способностей можно игнорировать.

По выявлению, развитию и поддержке интеллектуально, академически и художественно одаренных детей в последнее время ведется большая работа.

К сожалению, проблеме по развитию дошкольников с психомоторной (спортивной) одаренностью уделяется мало внимания в системе образования. Анализируя свою работу по физическому воспитанию дошкольников, я задумалась о том, что работа по физическому воспитанию ведется в одном направлении и ориентирована на всех ребят. А ведь есть дети, которые физически хорошо развиты, активны, имеют высокие показатели физического развития.

Считаю, что таким детям нужны дополнительные занятия для развития их спортивных талантов. Умственные и физические возможности ребенка, которые могут оказаться предпосылками подлинной одаренности, не должны быть оставлены без внимания. Мною была разработана специальная программа для спортивно одаренных дошкольников «Юные чемпионы». Она предусматривает не только развитие у детей физических качеств, но и расширение общих знаний о различных видах спорта и воспитание морально-волевых качеств.

Работа по программе «Юные чемпионы» основывается на соревновательно-игровой форме проведения занятий, использовании подвижных игр, так как именно игра является ведущим видом деятельности дошкольников. Дети с удовольствием занимаются в кружке «Юные чемпионы», учатся радоваться своим первым победам, своим успехам и успехам своих друзей.

Программа «Юные чемпионы» направлена на выявление и развитие детей одаренных в двигательной деятельности. Эти дети характеризуются тем, что проявляют интерес к занятиям, требующим тонкой и точной моторики. У таких детей хорошо развита зрительная моторная координация, проявляется любовь к выполнению разнообразных движений. В своей деятельности дети используют широкий диапазон своих движений. Они проявляют высокий по сравнению с другими детьми уровень развития основных двигательных навыков. Им свойственно хорошее чувство движения, умение маневрировать. У одаренных в двигательной деятельности детей проявляются физическая сила и выносливость значительно более высокого уровня, чем у сверстников.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упраж-

нений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывать на них тренирующее, развивающее действие. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости), является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, прикладной и спортивной деятельности.

Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств. Воспитание морально-волевых качеств осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях. Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Программа включает в себя разнообразные игры соревновательного характера, командные игры, игры - эстафеты, «сказочные эстафеты», народные игры, «зоологические забеги», шуточную олимпиаду, игры на внимание. Разнообразны формы и методы работы для поддержки интереса к занятиям физической культурой, спортом, создания условий для развития физических и морально-волевых качеств воспитанников. Большое внимание уделяется познавательной деятельности: беседы о видах спорта, олимпийских играх, чтение художественной литературы о здоровом образе жизни, составление и разгадывание ребусов и кроссвордов со спортивной тематикой. В программе отдельное место отводится посещению соревнований в СОШ, спортивных учреждений города, а также совместным праздникам и развлечениям с родителями. В процессе занятий

детям прививаются навыки саморелаксации.

Исследования по проблеме одаренности констатируют, что более или менее эффективно ее можно диагностировать к 5 годам. Поэтому, программа «Юные чемпионы» рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Срок реализации программы 2 года. Настоящая программа создана с учетом современных требований к программам по физическому воспитанию детей и может быть использована в работе с дошкольниками в рамках дополнительного образования.

Цель занятий: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, спортом, способствовать гармоничному физическому развитию, приобщать к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость).
2. Расширение знаний о видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, плавание, лыжный спорт, фигурное катание на коньках).
3. Приобщение к здоровому образу жизни.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и

игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Работа по программе предусматривает не только работу с детьми, но и тесное взаимодействие с родителями воспитанников, педагогами ДОО, спортивными учреждениями дополнительного образования.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Высокий уровень развития физических качеств. Для определения уровня развития физических качеств, проводится специальная диагностика 2 раза в год (сентябрь, май). Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам либо их превышение. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.
2. Знания о видах спорта. Проверка осуществляется с помощью бесед на темы: «Виды спорта с мячом», «Командные виды спорта», «Зимние виды спорта», «Олимпийские виды спорта», «Одиночные и парные виды спорта», с помощью кроссвордов, выполнения самостоятельных заданий в «Игротеке» (ребусы, загадки, раскраски).
3. Представления о здоровом образе жизни. Проверка осуществляется с помощью анкетирования и бесед на темы: «Что такое здоровье?», «Нужно ли вести здоровый образ жизни», «Вредные и полезные привычки».
4. Наличие морально-волевых качеств (честность, взаимовыручка, чувство ответственности, сочувствие, стремление к оказанию помощи, умение радоваться успехам товарищей, умение согласовывать действия, старательность, целеустремленность, умение действовать в коллективе). Проверка осуществляется с помощью метода наблюдения.

Физкультурно-оздоровительная работа является одной из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый и физически крепкий ребенок способен гармонично развиваться. Именно в дошкольном детстве необходимо пробудить у детей живой интерес к физкультуре, привить любовь к движению, к играм, а самое главное - оздоровить их, усилить иммунитет и подготовить к школьным нагрузкам.

Работая много лет инструктором по физической культуре, я пришла к выводу, что именно дошкольный возраст является наиболее важным периодом для физического, психического и умственного развития ребенка. Поэтому, работа в детских дошкольных учреждениях должна строиться таким образом, чтобы создавать самые благоприятные условия для укрепления здоровья воспитанников и развития их базовых личностных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л. С. Пед. соч. Т. 4. С. 247

2. Хазиахметова Э.М. Юные чемпионы /Э.М.Хазиахметова - Набережные Челны: МБУ ИМЦ, 2012- 32с.

МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

М. В. Хаманеева, О. Л. Мазова

*Лесосибирский педагогический институт
филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
Лесосибирск, Россия*

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к

труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфо-функциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей вокруг, нужны определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кру-

гом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья - основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охваты-

вает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сегодня, в общечеловеческом понимании, это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.) и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности. В содержание «культура» в широком смысле слова входят, например, и философия и наука, и идеология, право, всестороннее развитие

личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура здесь занимают важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

За рубежом физкультура и спорт на всех своих уровнях является универсальным

механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической

культуры в формировании здорового образа жизни;

- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Сам термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высших советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.

Вывод. Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Т.е. это процесс окультуривания человека.

АПРОБАЦИЯ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО (НА ПРИМЕРЕ НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКОГО ФИЛИАЛА ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА)

М. И. Хамитов

*ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт
социально-педагогических технологий и ресурсов»
Набережные-Челны, Россия
MIR_VIP_92@mail.ru*

Актуальность: С сентября 2014 года все образовательные учреждения в 12 субъектах Российской Федерации включаются в работу по апробации нового Всероссийского комплекса ГТО, введенного по указу Президента Владимира Владимировича Путина о возвращении системы «Готов к труду и обороне» [1].

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г № 540 [2].

Внедрение проекта современного комплекса ГТО – открывает широкие возможности для формирования здоровья детей, подростков, молодежи, а также взрослого населения России.

Несмотря на то, что учебный предмет «Физическая культура», по - прежнему остается обязательным в учебном плане школ и вузов, ситуация с физическим состоянием детей и молодежи не улучшается.

Согласно Положению физкультурно-спортивного комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, охватывающих граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровня трудностей, которые соответствуют золотому, серебряному, бронзовому знаку отличия [1,2].

В связи с этим актуализируется проблема апробации комплекса ГТО в высшем учебном заведении для выявления физической подготовки студентов.

Методы исследования: Анализ научно-методической специальной литературы. Мы приняли результаты 5-и испытаний студентов: бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине (студенты) / отжимания (студентки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда весом 500 гр (студентки) / 700 гр (студенты) по новому Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу, введенному в 2014 году.

Организация исследования: Принятие результатов проводилось на спорт площадке ПовГАФКСИТ в г. Набережные-Челны, с 1 сентября по 20 ноября. Студенты IV, V курсов сдавали нормативы по VI ступени, возраст студентов составил от 18 до 24 лет.

Результат исследования и их обсуждения: В таблице 1 представлена VI ступень из нового комплекса ГТО, в [таблицах 2, 3](#), показаны результаты приема нормативов IV, V курса по новому Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

Результаты нормативов IV курса показали, что на 60 метров не сдали 5 женщин, прыжок в длину с места не сдали 2 мужчин, 2 женщины, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье не сдали 3 мужчин, 3 женщины, метание спортивного снаряда весом 500 гр (женщины) / 700 гр (мужчины) не смогли сдать на знак отличия 4 женщины, 1 мужчина.

Таблица 1

Виды испытаний (тесты) и нормы, VI степень (студенты и студентки 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
мужчины				
1	Бег 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5
2	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
женщины				
6	Бег 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5
7	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-раз)	10	12	14
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

Результаты нормативов V курса показали, что на 60 метров не сдали 4 женщины, прыжок в длину с места не сдали 2 женщин, 1 мужчина, подтягивание/отжимание не сдали 1 женщина, 1 мужчина, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье не сдали 2 женщин, 3 мужчин, метание спортивного снаряда весом 500 гр (женщины) / 700 гр (мужчины) не смогли сдать на знак отличия 3 женщин, 5 мужчин.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного анализа результата сдачи нормативов IV, V курса по новому комплексу ГТО, наблюдается тенденция не выполнения нормативов на знак отличия студентами.

Студенты **IV курса** в тестовом упражнении «Бег на 60 м» на золотой значок сдали – 31,25% , на серебряный – 25% , на бронзовый – 12,5% , из них - 31,25% студентов не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» на золотой значок сдали – 26,3% студентов, на серебряный – 26,3% студентов, на бронзовый – 26,3% студентов, из них – 21,1% не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Подтягивание из виса на высокой перекладине/отжимание» на золотой значок сдали – 11,1% студентов, на серебряный – 5,5% студентов, на бронзовый – 83,3%.

Таблица 2

Результаты нормативов ГТО студентов IV курса

№	Исследуемая группа	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине/отжимание (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Метание спортивного снаряда весом 500 / 700гр (м)
1	Женщины n = 12чел.	20,3	180	11	15	17
2		17,1	170	11	6	8
3		20,9	165	10	7	10
4		30,3	170	10	13	12
5		20,4	170	10	3	15
6		19,8	150	10	25	11
7		16,7	186	10	18	17
8		14,1	218	10	9	16
9		16,3	183	10	9	17
10		15,7	176	10	10	15
11		17,1	188	10	23	20
12				193	20	17
13	Мужчины n = 7чел.		205	9	2	35
14		14,7	208	10	2	25
15		13,7	228	9	10	35
16		13,1	285	9	4	
17		14,1	252	9	16	39
18		13,1	255	13	16	
19				256		8

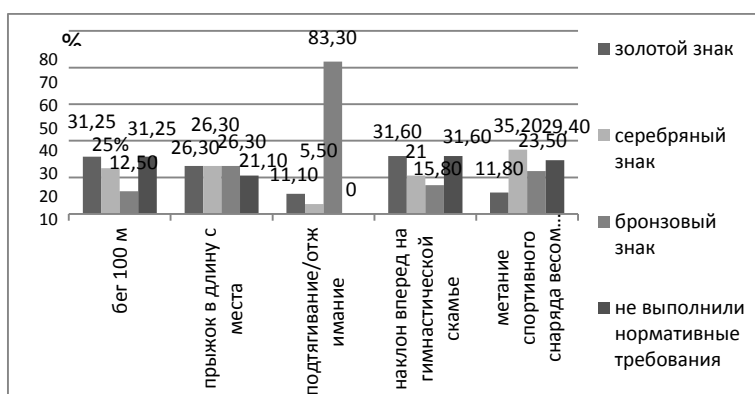


Рисунок 1

Результаты выполнения нормативных требований ГТО в процентах на знак отличия

В тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на золотой значок сдали – 31,6% студентов, на серебряный –

21% студентов, на бронзовый – 15,8% студентов, из них – 31,6% не выполнили нормативные требования.

Таблица 3

Результаты нормативов ГТО студентов V курса

№	Исследуемая группа	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине/отжимание (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Метание спортивного снаряда весом 500 / 700гр (м)
1	Женщины n = 19чел.	16,3	180	19	5	15
2		16,9	160	12	15	28
3		16,1	190	10	26	17
4		16,7	170	10	19	15
5		15,4	210	15	15	32
6		17,2	200	15	17	21
7		17,7	170	10	9	
8		16,2	180		11	18
9		18,7	172	13	15	11
10				2	17	
11		16,4	187	15	28	13
12		17,0	176	17	21	21
13		16,4	200	15	30	15
14		15,2	210	20	23	25
15		16,1	210	30	23	28
16		20,9	170	11	13	10
17		15,6	200	20	22	20
18		16,9	200	15	18	15
19		18,0	180	10	7	17
20	Мужчины n = 23чел.	15,1	220	9	6	34
21		14,2	255	12	7	36
22		14,8	238	9	15	34
23		14,1	236	9	7	35
24			238	14	13	36
25		14,5	235	13	16	37
26		14,3	235	13	19	30
27		14,7	230	9	10	35
28		13,7	250	10	13	34
29		12,8	270	14	9	35
30		14,0	215	11	8	32
31		13,2	245	19	15	45
32		14,4	240	9	10	38
33		13,9	240	13	15	35
34		14,0	230	12	17	35
35		14,2	240	8	17	36
36		13,2	250	9	4	35
37		12,8	230	9	3	40
38		15,1	220	9	5	23
39	14,6	210	9	11	40	

40		13,2	257	11	16	35
41		14,2	220	9	8	28
42		14,6	210	9	10	28

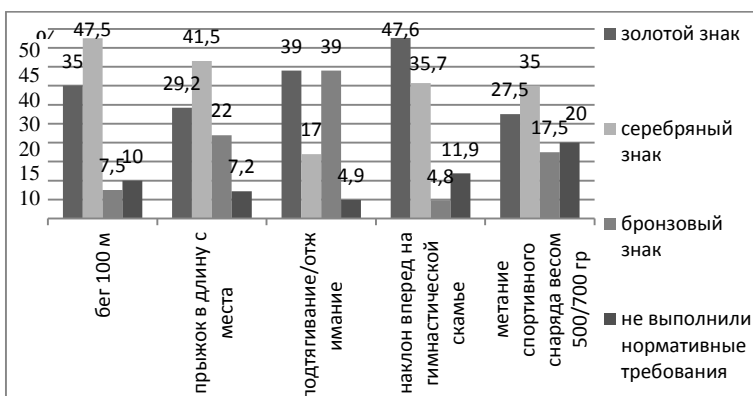


Рисунок 2

Результаты выполнения нормативных требований ГТО в процентах на знак отличия

В тестовом упражнении «Метание спортивного снаряда весом 500 гр (женщины) / 700 гр (мужчины)» на золотой значок сдали – 11,8% студентов, на серебряный – 35,2% студентов, на бронзовый – 23,5% студентов, из них – 29,4% не выполнили нормативные требования.

Студенты **V курса** в тестовом упражнении «Бег на 60 м» на золотой значок сдали – 35%, на серебряный – 47,5%, на бронзовый – 7,5%, из них - 10% студентов не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» на золотой значок сдали – 29,2% студентов, на серебряный – 41,5% студентов, на бронзовый - 22% студентов из них - 7,2% не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Подтягивание из виса на высокой перекладине/отжимание» на золотой значок сдали - 39% студентов, на серебряный - 17% студентов, на бронзовый - 39% студентов, из них – 4,9% не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на золотой значок

сдали – 47,6% студентов, на серебряный – 35,7% студентов, на бронзовый – 4,8% студентов, из них – 11,9% не выполнили нормативные требования.

В тестовом упражнении «Метание спортивного снаряда весом 500 гр (женщины) / 700 гр (мужчины)» на золотой значок сдали – 27,5% студентов, на серебряный – 35% студентов, на бронзовый – 17,5% студентов, из них – 20% не выполнили нормативные требования.

По сравнению с IV курсом, V курс показали хорошие результаты, это свидетельствует о правильном и грамотном построении занятий преподавателями вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне (Дата обращения: 26.09.2014).*
2. *Постановление Правительства Российской Федерации: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html>. (Дата обращения: 11.06.2014).*

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Е. А. Чернышова, А. Н. Красильников

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет»

Самара, Россия

chernyshka94@yandex.ru

Урбанизация, автоматизация, механизация труда. Одним словом, прогресс техники и технологий. Но, как известно, у медали две стороны. И рассматривая одну, мы не имеем возможности увидеть другую. Вертя объект и так, и сяк, мы все равно способны лицезреть лишь одну сторону медали, подчас забывая о второй. Сколиоз, остеохондроз, мышечная атрофия, тромбоз – все это признаки недостатка движения, или говоря научным языком гиподинамии.

В век технологий данная проблема стоит особенно остро. Окруженный все новыми и новыми благами человек меньше двигается, меньше думает, меньше общается. Сидячий образ жизни стал неотъемлемой частью жизни как взрослых, работающих в офисе, так и подростков, проводящих большую часть дня за письменным столом в школе или университете.

Гиподинамия в подростковом возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его домашними заданиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом. Вынужденная гиподинамия в ряде случаев связана с болезнью человека и необходимостью соблюдать строгий постельный режим. Но несмотря на это особо актуален данный вопрос для взрослого поколения, которое осознанно лишает себя любых видов физической активности становясь офисными работниками.

Гиподинамия – это состояние, которое сопровождается огромным количеством симптомов, большинство из которых – это

и есть следствие недостаточной физической активности. Можно выделить следующие основные признаки:

- вялость;
- сонливость;
- плохое настроение;
- раздражительность;
- общее недомогание;
- усталость; снижение аппетита;
- нарушение сна;
- снижение работоспособности.

Если же у вас наблюдается периодическое или же частое проявление данных симптомов стоит задуматься, достаточно ли времени уделяется физическим нагрузкам.

При гиподинамии в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем.

Сердечно-сосудистая система. Наиболее сильно гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, снижается тонус сосудов. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы наиболее рано выявляются в виде одышки и резкого учащения сердечных сокращений при быстрой ходьбе, появляются боли в области сердца при физической работе, отрицательных эмоциях и т. д. При гипокинезии (состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений) существенно

изменяется венозное кровообращение; возникает предрасположенность к геморрою. Клинические наблюдения свидетельствуют, что атеросклероз, поражение сосудов сердца гипертоническая болезнь значительно чаще и в более раннем возрасте возникают у людей, профессиональная деятельность которых связана с малой физической активностью.

Опорно-двигательная система. Под влиянием резкого снижения двигательной активности происходит атрофия мышц (уменьшается их объем и сила сокращения), изменяется структура костей. В связи с атрофией мышц увеличивается количество жировой ткани, нарушаются обменные процессы, изменяется состояние центральной нервной системы, появляется так наз. синдром астенизации, который выражается быстрой утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, в ряде случаев это сопровождается обидчивостью, склонностью к конфликтам.

Центральная нервная система. Снижается сигнализация, идущая от мышц в центральную нервную систему, а это неблагоприятно отражается на состоянии головного мозга, т. к. мышечная деятельность играет первостепенную роль в поддержании тонуса центральной нервной системы, регуляции кровообращения и обмена веществ.

Дыхательная система. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается.

Большинство нарушений, возникающих из-за недостаточной мышечной деятель-

ности, обратимы при восполнении дефицита двигательной активности. С целью профилактики последствий гиподинамии следует прибегнуть к некоторым видам физической нагрузки. Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием необходимое условие для профилактики гиподинамии.

Утром выполнять небольшой комплекс физических упражнений, ориентированный на разминку мышц и сосудов. С целью укрепления опорно-двигательной системы необходима полноценная физическая активность, будь то посещение тренажёрного зала или занятия в спортивной секции.

Немаловажен и полноценный отдых, нужно уделять достаточно времени на сон, ведь каждому человеку нужно спать не менее восьми часов в сутки, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Путём ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему, тренировать мышцы, сердечно – сосудистую и дыхательную систему.

Водные процедуры, а именно плавание тренирует максимальное число органов и систем организма, позволяет контролировать вес, не перегружает организм, является отличным средством закаливания и профилактики гиподинамии, повышает работоспособность, снимает напряжение, снижает уровень стресса.

И это далеко не весь перечень рекомендаций, существует еще множество различных видов физических нагрузок, лечебных гимнастик для профилактики и предупреждения гиподинамии. Однако современное общество порой забывает насколько важно такое простое и порой банальное понятие как движение. «Движение - это

жизнь» - этот немаловажный принцип человеку следует позаимствовать у акул, которые если перестанут плавать, опустятся на дно и погибнут. Так и человек, не может существовать без постоянного движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия / Б.В. Петровский. – М.: Советская энциклопедия, 1979.
2. Свободная общедоступная многоязычная универсальная энциклопедия [Электронный ресурс]: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ ПАРКУРА КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВИДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Э. А. Шайдуллин

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
ed202ed@gmail.com*

В настоящее время нами изучена одна из проблем становления паркура как самостоятельного вида двигательной деятельности, и некоторый ряд аспектов указывающих на необходимость изучения данного вида двигательной деятельности. Путем анализа литературы, мы выяснили не ма-

лую смежность паркура к самостоятельным видам спорта, таким как: Легкая атлетика, гимнастик и небольшой процент других видов спорта. Данный аспект был экспериментально подтвержден путем проведения опроса среди занимающихся паркуром (рисунок 1).

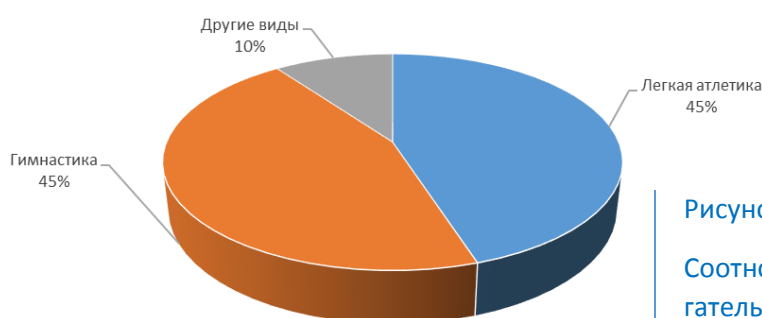


Рисунок 1

Соотношение смежных видов двигательной деятельности в паркуре

Результаты опроса и изученной нами литературы, позволили нам сформировать наиболее подходящее определение паркура: Паркур – это искусство разносторонней деятельности человека, в большей степени подразумевающее под собой синтетический вид двигательной деятельности и

в индивидуально-личностном понимании препятствия и способа его рационального преодоления.

Следующим этапом нашего исследования была разработка методики интегрированного тренировочного плана в паркуре. Если брать за основу подготовку в спортивной

гимнастике и легкой атлетике, можно легко разработать интегрированную программу тренировки паркурком, однако в данных видах спорта общая подготовка идет, лишь на первом этапе, и в последующем основывается на определенном направлении в данном виде спорта. В

связи, с чем было бы существенно разобрать чувствительные периоды развития физических способностей. А уже на фоне данных знаний и пользуясь методикой тренировки выше указанных видов спорта разработать программу тренировок в паркуре (таблица 1).

Таблица 1

План интегрированного тренировочного процесса в паркуре

Возраст	Приоритетные физические качества в рамках экспериментальной методики	Физические качества, в рамках приоритетной методики	Схема построения интегративного тренировочного процесса
6 лет	Гибкость	Силовые (Упр.сПВСТ+ИУ)	1. Разминка 2. Развитие силовых способностей (Упр.сПВСТ+ИУ) 3. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
7-9 лет	Гибкость, координация	Силовые (Упр.сПВСТ+ИУ)	1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть) 3. Развитие силовых способностей (Упр.сПВСТ+ИУ) 4. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
10-13 лет	Гибкость, координация, скоростные (Упр.сПВСТ)	Силовые (Упр.сПВСТ+ИУ)	1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть) 3. Развитие скоростных способностей (Упр.сПВСТ) 4. Развитие силовых способностей (Упр.сПВСТ+ИУ) 5. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
14-15 лет	Гибкость, координация, скоростно-силовые	Координация	1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть) 3. Развитие скоростно-силовых способностей (Упр.сПВСТ+Упр.сВС) 4. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
16-17 лет	Скоростно-силовые,	Скоростно-силовые,	1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть)

	выносливость	координация, гибкость	3. Развитие скоростно-силовых способностей (Упр.сПВСТ+Упр.сВС) 4. Развитие выносливость (ОВ) 5. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
			1. Разминка 2. Развитие выносливость (СВ) 3. Развитие координационных способностей (основная часть) 4. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
18-21 лет	Выносливость, силовые	Скоростно-силовые, силовые, координация, гибкость	1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть) 3. Развитие скоростно-силовых способностей (Упр.сПВСТ+Упр.сВС) 4. Развитие выносливость (ОВ) 5. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
			1. Разминка 2. Развитие выносливость (СВ) 3. Развитие координационных способностей (основная часть) 4. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)
			1. Разминка 2. Развитие координационных способностей (основная часть) 3. Развитие силовых способностей (Упр.сВС) 4. Развитие выносливость (ОВ) 5. Развитие гибкости (А-ПГ+ОГ)

На основе плана интегрированного тренировочного процесса была разработана методика тренировки и подготовки к занятиям паркуром.

На следующем этапе исследования планируется разработать методику выполнения отдельных элементов паркура на основе знаний о биомеханики. В настоящее время основная работа проходит по средствам видеоанализа, позволяющего рассматри-

вать выполнение элементов и точное расположения звеньев, ОЦМ (общего центра масс) на основе биомеханических знаний. Планируется рассматривать каждый элемент в исполнении 10-15 занимающихся для выведения точного технического выполнения элемента. После чего разработанная теория и методика технического выполнения элементов в паркуре будет более плотно интегрирована в имеющуюся методику тренировочного процесса в паркуре.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

О. В. Шиленко

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

mailotrof77@mail.ru

По данным исследований, аквааэробика является одним из популярных видов фитнеса [1, 2]. Ее эффективность заключается в том, что во время занятий в воде не чувствуется собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что значительно облегчает выполнение движений, способствующих уменьшению давления на тело позвонков [6]. Благодаря систематическим упражнениям в воде у женщин нормализуется гормональный фон, улучшаются эмоциональное и психическое состояние. К тому же аквааэробикой могут заниматься даже люди, которые не умеют плавать или чувствуют себя в воде неуверенно [5].

Занятия аквааэробикой повышают устойчивость организма женщин к возникновению различных заболеваний, в том числе простудных, способствуют сохранению и восстановлению здоровья женщин [1, 3, 4, 6, 7].

Цель исследования: выявить эффективность использования средств и методов аквааэробики для укрепления здоровья женщин 25-30 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать методику для укрепления здоровья у женщин 25-30 лет, занимающихся аквааэробикой.
2. Экспериментально обосновать методику для укрепления здоровья у женщин 25-30 лет, занимающихся аквааэробикой.

Методы исследования: Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Педагогический эксперимент проводился с октября 2013 года по апрель 2014 года на базе бассейна спорткомплекса Химпрома г. Новочебоксарска. Для этого была определена экспериментальная группа (ЭГ), состоящая из женщин 25-30 лет в количестве 16 человек, занимающихся аквааэробикой 3 раза в неделю по 60 минут.

Структура урока была стандартной и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

В октябре основу занятий составила аквааэробика для начинающих. Применялись доступные по координации упражнения, которые затем соединялись в простейшие блоки на 8 счетов. Между блоками применялся отдых (стоя). Упражнения выполнялись стоя на дне бассейна глубиной 140-150 см. Как правило, прорабатывались крупные мышечные группы. Беговые и прыжковые упражнения применялись в небольших количествах. На данном этапе интенсивность была около 55-60% от максимальной ЧСС.

С ноября по январь применялась аквааэробика для подготовленных. Применялись различные модификации упражнений, которые соединялись в блоки на 16 счетов. Применялось большое количество беговых и прыжковых упражнений, а также

упражнений с длинными рычагами. Проводилась также силовая тренировка с использованием различного инвентаря и дистанционное плавание. Количество повторений постепенно увеличивалось, а отдых между подходами сокращался и заменялся ходьбой на месте. Интенсивность составила не менее 70% от максимальной ЧСС.

С февраля по апрель также применялась аквааэробика для подготовленных. Однако, увеличилась координационная сложность упражнений. Между сменой блоков применялась ходьба или бег на месте/прыжки. Силовые упражнения проводились по методу круговой тренировки один раз в неделю. В основной части применялось также дистанционное плавание, а также упражнения без опоры. Интенсивность составила 75-80% от максимальной ЧСС.

Исследование показало, что занятия аквааэробикой оказались эффективными для женщин 25-30 лет, у них существенно улучшилось состояние здоровья.

На рисунке 1 указаны средние значения ЭГ по шкале «самочувствие», «активность» и «настроение» до и после эксперимента.

Как видно на рисунке, средний показатель по шкале «самочувствие» до эксперимента

составил 4 балла, что в целом соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Однако, у 5-х человек мы наблюдаем неблагоприятное состояние. По шкале «активность» средний показатель составил 4,1 балла, что в целом также соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Однако, и по данной шкале у 5-х человек мы наблюдаем неблагоприятное состояние. По шкале «настроение» средний показатель также составил 4,1 балла, что в целом также соответствует благоприятному состоянию испытуемых. Здесь у 4-х человек мы наблюдаем неблагоприятное состояние.

После эксперимента средние показатели по шкалам «самочувствие», «активность» и «настроение» улучшились и составили 4,8 балла, 5 баллов и 5,1 балла соответственно. Это свидетельствует о том, что ни у кого не наблюдалось неблагоприятного состояния. Самочувствие оказалось на уровне нормальных оценок (диапазон 5,0-5,5 баллов) у половины испытуемых, а активность и настроение более чем у половины. Различия между результатами до и после эксперимента по всем шкалам оказались достоверными ($p < 0,05$). Таким образом, можно заключить, что занятия аквааэробикой положительно влияют на повышение работоспособности, увеличение сил и выносливости.

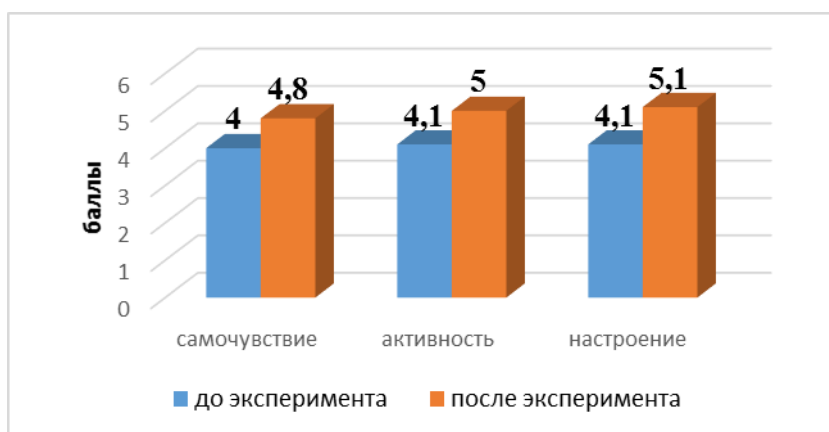


Рисунок 1

Средние показатели ЭГ по шкале «самочувствие», «активность» и «настроение» до и после эксперимента

На [рисунке 2](#) указаны средние значения ЭГ в процентном соотношении жировой массы тела до и после эксперимента. Как видно на рисунке, средний показатель за период эксперимента существенно снизился. До эксперимента средний показатель составлял 26,6 %, что в целом соответствует небольшому избытку жировой массы. После эксперимента средний показатель составил 24,2 %, что в целом соответствует норме. Так, за период эксперимента средний показатель улучшился на 2,4% абсолютных единиц. Различия между результатами до и после эксперимента оказались достоверными ($p < 0,05$).

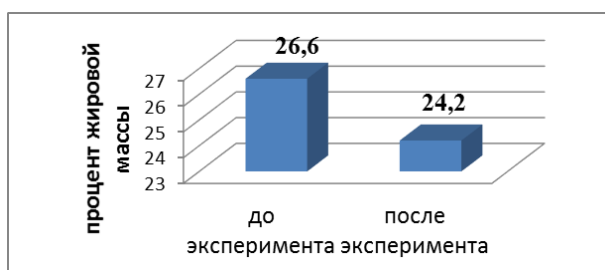


Рисунок 2

Средние показатели ЭГ в процентном соотношении жировой массы тела до и после эксперимента, %

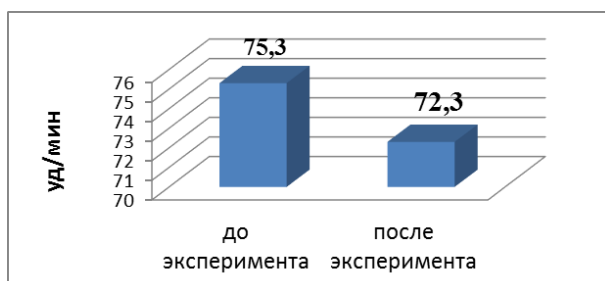


Рисунок 3

Средние показатели ЭГ в «ЧСС в покое» до и после эксперимента, уд/мин

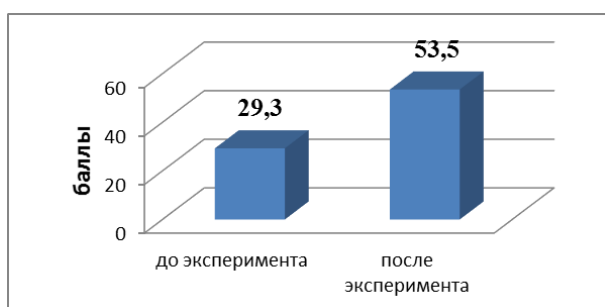


Рисунок 4

Показатели в анкетировании, баллы

На рисунке 4 отражены показатели в анкетировании, отражающие отношение ЭГ к здоровью и здоровому образу жизни, до и после эксперимента. Как видно на рисунке, до эксперимента средний показатель составил всего 29,3 балла. У 50% испытуемых отношение к здоровью и здоровому образу жизни характеризовалось как неудовлетворительное, у 43,7 % – ниже среднего, и лишь у 6,3 % – среднее. После эксперимента ситуация изменилась, средний показатель составил уже 53,3 балла. Так, у большинства испытуемых (68,7 %) отношение к здоровью и здоровому образу жизни характеризовалось как выше среднего, у 6,3 % – отличное и лишь у 25 % оценивалось как среднее.

Улучшение показателей связано, прежде всего, с увеличением количества занятий физическими упражнениями. Многие пересмотрели режим питания, стали завтракать по утрам, меньше перекусывать в течение дня. Значительно изменилось отношение к вредным привычкам, однако время сна и соотношение веса к идеальному для пола и роста у некоторых испытуемых изменилось незначительно. Благодаря занятиям аквааэробикой испытуемые пересмотрели свои взгляды в отношении к здоровью и здоровому образу жизни, в целом наблюдается положительная динамика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворончихина, И.А. Типология процесса оздоровления лиц зрелого возраста на

занятиях водной аэробикой / И. А. Ворончихина, Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 62-63.

2. Горшкова, А. Н. Влияние занятий аквааэробикой на комплексные показатели субъективного и объективного здоровья женщин 36-45 лет / А.Н. Горшкова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 11–15.
3. Киселева Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на показатели субъективного и объективного здоровья женщин / Е. Ю. Киселева, И. В. Стрельникова // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 03. – С. 55–58.
4. Козлова, Т. Г. Улучшение психофизического состояния студентов средствами аквааэробики / Т. Г. Козлова, М. А. Лазарева, А. А. Третьяков // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – № 11. – С. 289–292.
5. Кохан, Т. А. Повышение мотивации студентов к активным занятиям физической культурой посредством применения аквааэробики / Т. А. Кохан // Спорт и здоровье : Первый международ. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 42–43.
6. Лечебно-профилактическое действие и целесообразность применения в воде, направленных на снижение избыточной массы тела / Е. В. Касьянова, И. Н. Кувшинчиков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 5. – С. 65-67.
7. Федорова О.Н. Оздоровительная роль аквааэробики для женщин зрелого возраста / О. Н. Федорова, Е. Г. Сайкина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6 (36). – С. 51–54.

ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. А. Щербакова

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия

Чебоксары, Россия

tomrika.60@mail.ru

Аннотация. *Стратегическим направлением развития современного дошкольного образования является построение и реализация личностно-ориентированной концепции воспитательного процесса на основе идей гуманизации и демократизации, что предполагает, с одной стороны, его направленность на всестороннее развитие личности каждого ребенка с учетом ее индивидуального своеобразия, на охрану и укрепление его здоровья; с другой - на предоставление дошкольным образовательным учреждениям прав самостоятельно осуществлять выбор учебной программы из комплекса рекомендованных вариативных программ, вносить в их содержание изменения с учетом конкретных условий, а также разрабатывать и внедрять авторские программы с учетом требований Государственного образовательного стандарта.*

Актуальность. Анализ процессов в системе отечественного начального образования показал, что в ней за последнее десятилетие произошли существенные изменения. Педагогическая наука встала перед необходимостью решения широкого круга задач, связанные с модернизацией образования, с поиском новых подходов к управлению

К научно-педагогическим проблемам дошкольного возраста, требующим разрешения можно отнести недостаточность научно разработанной нормативной базы и вариативной части комплексной программы на занятиях по физической культуре.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – содержание и эффективность комплексной программы физического воспитания с акцентом на развитие физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Цель опытно-экспериментальной работы заключалась в теоретическом обосновании и практической проверке эффективности применения комплексной программы для развития физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Разработать содержание комплексной программы физического воспитания с акцентом на развитие физической подготовленности детей дошкольного возраста.
2. Экспериментально проверить влияние комплексной программы на физическую подготовленность детей дошкольного возраста.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы проблеме, педагогическое тестирование, которое применялось для измерения и оценки показателей физических качеств детей.

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они осуществляют физическую подготовку ребенка. Каждое

учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию, ориентированные модели воспитания и физической культуры; обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка [1].

Анализ результатов профилактических осмотров детей показывает, что состояние здоровья и физическая подготовленность детей ухудшаются. Дети поступают в основном 2-3 группы здоровья. Разное состояние здоровья и разная физическая подготовленность детей требует адекватной физической нагрузки. Включение в занятие элементов дыхательной гимнастики, упражнений профилактического характера, разнообразных упражнений (по Ниши, хатха-йога, оздоровительная аэробика), сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами диктовали нам дополнить Типовую программу по физическому воспитанию.

Разработанная нами комплексная программа «Физическая культура в детском саду» является составной частью физического воспитания детей трех возрастных групп детского сада: средняя группа (от 4 до 5 лет), старшая группа (от 5 до 6 лет), подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Цель: создать оптимальные условия для физического, психологического и интеллектуального развития детей; повысить естественные способности организма приспособляться к окружающей среде; воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

Оздоровительные. Охрана жизни и укрепления здоровья. Улучшение физического развития, стабилизация и профилактика

заболеваний и закаливание организма ребенка.

Образовательные. Формирование двигательных навыков и умений. Развитие физических качеств. Привитие навыков правильной осанки и гигиены. Достижение высокой физической подготовленности.

Воспитательные. Вырабатывать привычку к строгому соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями. Учить заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Формировать нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю, в том числе по плаванию и по валеологии – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий не выходит за рамки норм, установленных в действующей Типовой программе.

Главной особенностью данной программы является внедрение в процесс базовых физкультурных занятий нетрадиционных форм оздоровления. Программа вписывается в единый учебный план, не нарушая общего режима. Занятия построены по принципу от простого к сложному. В программу включена диагностика физической и психической подготовленности детей с последующим прогнозированием роста физической подготовленности детей.

Основные направления программы:

1. Физические и сенсорные упражнения на занятиях физической культуры.
2. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в режиме дня.
3. Работа с родителями.

Содержание программы должно обеспечивать всестороннее развитие дошкольников и гарантировать качественную подготовку дошкольников к школе.

Экспериментальная программа «Физическая культура в детском саду» включает в качестве обязательного минимума дисциплины следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: организационно-педагогические мероприятия; перспективный план работы (работа с коллективом, детьми, родителями; оснащение оборудованием и методическими пособиями; физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия; закаливающие процедуры); примерное содержание физкультурных занятий, где указывается цель, содержание, методические приемы; учебно-тематический план по валеологии и физической культуре; физкультурные праздники; тестирование; работа с родителями.

Данная программа рассчитана на 108 академических часа для детей, каждой возрастной категории детского сада (из расчета 3 часа в неделю) с базовыми знаниями и умениями физического воспитания и на 36 академических часов по валеологии (1 час в неделю).

В структуре программы выделяются два блока: а) базовый, позволяющий обеспечить соответствие уровня физической подготовленности и физического развития возрастным нормам (до 50%); б) вариативный, представленный лечебно-профилактическими и оздоровительными мероприятиями в режиме дня; упражнениями для умственного развития на занятиях физической культуры в объеме до 50% по разделам и темам программного материала

(оздоровительная аэробика, корректирующие упражнения, дыхательная гимнастика, хатха-йога, упражнения по Ниши).

Программа «Физическая культура в детском саду» состоит из разделов: самомассаж, детская аэробика, дыхательные упражнения, пальчиковая терапия по каждой группе, детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция), босохождение, зрение без очков (практические советы и упражнения), физкультурный досуг, тематический план по физической культуре для возрастных групп. Структура программы нетрадиционна. Данная программа является основой для творческой деятельности педагога. Программа носит рекомендательный характер, она позволяет любому педагогу творчески подходить и реализовать ее содержание, не нарушая общие принципы воспитания и части занятий.

В программе, разработанной на основе личного опыта работы с дошкольниками, учтены психофизические особенности детей разных возрастных групп.

В постановке целей авторская концепция сходна с существующими программами, а в достижении конкретных целей имеет принципиальные различия в структуре, содержании, выработке конкретных способов решения проблем, что позволит, используя новые возможности, усовершенствовать качество дошкольного образования.

Таким образом, в программе определены направления, предложены новые формы работы с детьми дошкольного возраста. Практика подтвердила соответствие содержание комплексной программы и возможностей дошкольников усвоить материал, применение которой обеспечивает повышения уровня физических качеств,

физической подготовленности, двигательной активности, физического развития, укрепление здоровья и приводит к более высокому уровню реализации и развития умственных способностей.

Организация педагогического эксперимента. Организован и проведен трехлетний формирующий педагогический эксперимент, направленный на экспериментальное обоснование эффективности разработанного нами программы «Физическая культура в детском саду» и его реализации в учебном процессе.

В эксперименте приняли участие 26 детей (12 мальчиков и 14 девочек) гимназии г. Менделеевска, Республики Татарстан.

Результаты. Исследования физических качеств проводились с детьми в начале эксперимента (сентябрь месяц) и ежегодно в конце учебного года (май месяц) с каждым индивидуально, определяя динамику его развития.

Экспериментальные данные (таблица 1), свидетельствуют о высоких темпах прироста показателей физических качеств детей, что характеризуется интенсивным развитием двигательных способностей.

Таблица 1

Прирост показателей физической подготовленности мальчиков и девочек в трехлетней динамике эксперимента

Возраст	Прирост в группах	Контрольные тест-упражнения					
		1	2	3	4	5	6
4-5 лет	мальчики	1,02	0,83	119,33	13,74	0,54	0,47
	%	17,26**	7,04**	22,77**	12,13**	12,38*	22,74
	девочки	0,78	0,9	144	12,06	1,06	1,66
	%	11,8**	7,64**	21,6**	12,23*	10,24	15,57**
5-6 лет	мальчики	0,81	0,89	116,67	9,93	0,47	0,73
	%	13,71**	7,55**	22,26**	8,77**	10,78	35,32**
	девочки	0,79	0,74	142,7	9,27	0,82	2,14
	%	11,96**	6,28**	21,41**	9,4	7,92	20,07**
6-7 лет	мальчики	0,1	0,37	43,58	6,47	0,26	0,54
	%	1,69	3,14**	8,27**	5,71	5,96	26,13
	девочки	0,05	0,25	87,3	6,9	0,83	1,83
	%	0,76	2,12**	13,1	7	8,02	17,16

Примечание: 1 - бег 30 м (сек), 2 - челночный бег («3x10 м» в сек), 3 - шестиминутный бег (м); 4 – прыжок в длину с места (см), 5 – наклон из положения сидя (см), 6 - подтягивание на высокой перекладине из виса (М) и из виса лежа на низкой перекладине (Д) (количество повторений); различия между показателями в группах: * - достоверно при $p < 0,05$; ** - при $p < 0,01$.

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что показатели физической подготовленности детей 4-7 лет, полученных по окончании эксперимента, с исходными данными показывает положительную динамику результатов. За период эксперимента произошел существенный прирост показателей физической подготовленности данного контингента.

Резюме. Таким образом, реализация разработанного нами программа «Физическая культура в детском саду» оказывает определенное влияние на динамику развития двигательных способностей детей дошкольного возраста, проявляясь в высоких темпах их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». – Омск : Сибирское университетское издательство, 2007. – 64 с.

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю. А. Юдина, А. Н. Красильников

*Самарский государственный технический университет
Самара, Россия*

YuliaYudina94@gmail.com

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Погодные условия влияют значительно на самочувствие человека. И несомненно во время перехода с осени на зиму и с зимы на весну, приходится максимальное количество эпидемий гриппа. Поэтому моя работа своевременна и актуальна.

Я много думала о том как укрепить свой иммунитет, так как часто болею. Живу я в городе Новокуйбышевске, не для кого не секрет ужасающая ситуация превышения практически всех показателей предельно

допустимых концентраций вредных веществ в воздухе и воде. Свою наследственность и экологическую обстановку я изменить не в состоянии, а вот улучшить и поддержать свое здоровье в моих силах.

Вариантов к счастью много, но мне нужен метод, которым можно заниматься дома, не требующий много времени и денежных затрат. Этим требованиям удовлетворяет закаливание.

Цель: Изучить метод повышения иммунитета как закаливание, составить индивидуальную программу с целью повышения иммунитета.

Задачи: для достижения поставленных целей нужно выполнить некоторые задачи, а именно:

- изучить материал на данную тему;

- структурировать полученные знания;
- разобраться в основных понятиях метода закаливания;
- провести социологический опрос;
- составить на базе полученных знаний личный план повышения защитных сил организма, методом закаливания;
- посетить участкового врача и ва-леолога;
- сделать выводы.

Из истории закаливания.

Древней Греции и Древнем Риме закали-ванию, гигиене тела уделялось большое внимание. В этих цивилизациях существо-вал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закали-вание входило как неотъемлемая состав-ная часть. В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. На Руси закали-вание носило массовый характер. У наро-дов Севера было принято приучать к хо-лоду уже в раннем детстве.

Закаливание - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевремен-ной мобилизации.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный че-ловек легко переносит не только жару и хо-лод, но и резкие перемены внешней тем-пературы, которые способны ослабить за-щитные силы организма.

Основные методы закаливания.

Закаливание воздухом. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающий эффект воздуха на орга-низм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влия-ние и химический состав воздуха, кото-рый насыщен солями, содержащимися в морской воде.

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вы-зывает чувство бодрости, свежести.

Закаливание водой. Мощное средство, об-ладающее ярко выраженным охлаждаю-щим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обли-вание – следующий этап закаливания. Душ – еще более эффективная водная проце-дура.

В последние годы все большее и большее внимание привлекает зимнее купание. Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции орга-низма. У “моржей” заметно улучшается ра-бота легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции.

Закаливание солнцем. УФ облучение обла-дает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в орга-низме витамина D, оказывают тонизирую-щее действие практически на все функции организма.

Принципы закаливания.

Систематичность использования закали-вающих процедур.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Последовательность в проведении закаливающих процедур. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Прежде чем приступить к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему.

Разработка личного метода закаливания.

Прежде чем приступить к закаливанию я обратилась к своему участковому врачу, с целью выяснения принесет ли мне выбранная программа пользы и хорошего результата. Матвеева Ирина Ивановна отнеслась к пониманию к моей проблеме и предложила пропить курс витаминов.

Так же сходила на прием к валеологу, Муратовой Ольге Владировне, она так же одобрила мой план и дала следующие рекомендации, приведены в моей работе.

С учетом всех замечание был составлен личный план закаливания.

Контрастный душ. Помимо повышения сопротивляемости болезням, контрастный душ отлично тренирует сосуды, способствует усилению циркуляции крови и лимфы, улучшает кожное дыхание, да и просто бодрит. Начинать закаливание рекомендуется с прохладного душа (25-30°C),

постепенно понижая температуру воды до 18-20°. Наиболее эффективно контрастное закаливание с попеременным обливанием то теплой, то холодной водой. В течение одного сеанса, который продолжается 3-5 минут, выполняют 2-4 переключения. Заканчивать процедуру нужно всегда с дефицитом тепла, то есть немного озябшим, чтобы охлаждающее действие на организм воды превышало согревающее. Тогда закаленность будет повышаться от занятия к занятию.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30° С, в дальнейшем снижая ее до +15° С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Обтирания. Необходимо обтирать шею, грудь и спину губкой или полотенцем, смоченным холодной водой. После чего, тело растирают махровым полотенцем. Температуру воды следует понижать постепенно, начиная с +25°С, снижая её на 1°С каждый день или через день, и через 2-3 недели можно обтираться водопроводной водой из холодного крана (примерно +12°С). Продолжительность процедуры, включая растирание тела, - 4-5 минут.

Социологический опрос.

В целях изучения актуальности данной темы 24 февраля 2014 года был проведен социологический опрос среди студентов химико – технологического факультета. Количество опрошенных 100 человек.

Студентам были заданы следующие вопросы:

Довольны ли вы своим состоянием здоровья?

Болеете ли вы более 2-х раз в год?

Обеспокоены ли вы поднятием защитных сил своего организма?

Закаливаются ли вы?

Как вы считаете, можно ли повысить свой иммунитет закаливанием водой?

Хотите ли вы начать закаляться?

Результаты опроса:

1) Довольны ли вы своим состоянием здоровья? Да – 35. Нет – 65.

2) Болеете ли вы более 2-х раз в год? Да – 75. Нет – 25.

3) Обеспокоены ли вы поднятием защитных сил своего организма (рисунок 1)? Да – 60. Нет – 25. Не задумывался – 15.

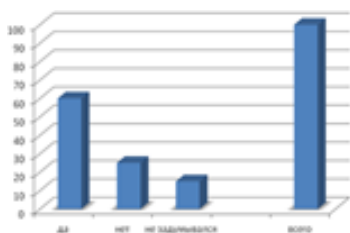


Рисунок 1

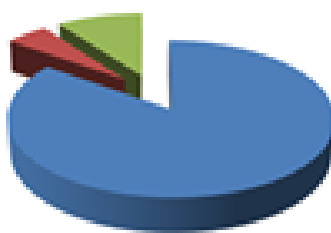


Рисунок 2

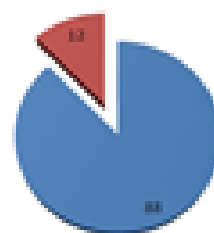


Рисунок 3

4) Закаливаетесь ли вы? Да – 15. Нет – 85.

5) Как вы считаете, можно ли повысить свой иммунитет закаливанием водой (рисунок 2)? Конечно да – 85. Сомневаюсь ответить – 10. Нет – 5.

6) Хотите ли вы начать закаляться? Да – 10. Не задумывался – 80. Нет – 10.

После прочтения раздаточного материала были заданы следующие вопросы

1) Обеспокоены ли вы поднятием защитных сил своего организма? Да – 87. Нет – 13.

2) Хотите ли вы начать закаляться (рисунок 3)? Да – 88. Нет – 12.

Вывод.

В ходе данной работы я изучила литературу по данному вопросу, структурировала полученные знания, составила личный план повышения иммунитета, благодаря полученным знаниям и помощи участкового врача и валиолога, провела социологический опрос среди студентов, количество опрошенных 100 человек.

Из проведенного социологического опроса выявлена актуальность данной работы, так же раздаточный материал о пользе и рекомендациях такого метода повышения иммунитета как закаливание вынес данный

вопрос за большие рамки, и у 88 опрошенных появилось желание закаливаться, что показывает эффективность раздаточного материала.

Благодаря данной конференции я задумалась о своем здоровье и решила повысить свой иммунитет доступными средствами. В итоге данной работы составлен индивидуальный план повышения защитных сил организма посредством закаливания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артюхов Ю.А. Как закалить свой организм. Минск: Харвест, 1999.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. Гардарики, 2000.

3. *Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. М., 1993.*
4. *Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: Физкультура и спорт, 2000.*
5. *Попов С.Н. Лечебная физическая культура. М.: Физкультура и спорт.1978.*
6. <http://medkniga.ucoz.net/publ>

АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПОНЯТИЙНОМ АППАРАТЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. А. Абзалов, Р. Р. Абзалов

Институт физической культуры и спорта Казанского федерального университета

Казань, Россия

abzalov2004@mail.ru

Аннотация. *Двигательная деятельность человека является одной из важнейших сфер деятельности человека и является основой для определения науки о физической культуре. Физкультурология – есть наука о двигательной деятельности человека. Физкультурология изучает закономерности физической культуры личности. Физическая культура характеризуется деятельной стороной двигательной деятельности и ее итогом. Основные понятия теории физической культуры также группируются в связи с этой закономерностью. К понятиям теории и методики физической культуры, выражающие процесс двигательной деятельности относятся: физическое воспитание, образование по физической культуре, физическая подготовка, физическое совершенствование. В тоже время к понятиям, отражающих результат двигательной деятельности, можно перечислить: физическая культура, физическое развитие, физическое совершенство и т.д. Эти понятия трактуются с учетом требований современной науки – физкультурологии.*

Научные исследования природы двигательной деятельности человека свое интенсивное развитие получили в творчестве П.Ф. Лесгафта. Исследованиями ряда авторов [1, 2, 5, 6, 8, 11] открывается новый этап изучения теории двигательной деятельности человека на новом научно-методическом уровне. К настоящему времени обозначена систематизация этапов в развитии теории и методики физического воспитания человека, где выделено, пять основных этапов. Нам кажется, что современный этап развития теории и методики физической культуры (6-й этап) можно назвать этапом формирования науки о физической

культуре. Физкультурная наука стремительно и основательно развивается, имея свои специфические методы научных исследований, что крайне важно для разработки научных основ физической культуры. В значительной степени уточняются и по-новому трактуются содержание ряда теоретических понятий физической культуры [5, 6, 11]. Между тем до настоящего времени среди исследователей нет единого мнения о том, что же является наукой в области физической культуры. Отдельные авторы теорию и методику физической культуры называют наукой [10]. В данном учебнике теории и методики физического воспитания говорится: "Теория и методика физического воспитания есть наука об общих закономерностях, определяющих содержание и форму построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в систему воспитания человека". В данном определении теория физической культуры авторами обсуждается как деятельная сторона физической культуры. Очевидно, необходимо утверждать в целом о теории физической культуры, включая в это понятие не только процесс, но и результат. Тем не менее, на наш взгляд, теория имеет свое содержание. В Большом энциклопедическом словаре (1980) понятие "теория" трактуется как рассмотрение, исследование, форма научных знаний, дается целостное представление о закономерных и существенных свойствах действительности. Критерием истинности и основой развития теории является прак-

тика. Следовательно, теория является формой исследования и получения научных знаний и кроме теории имеется практика физической культуры. Теория физической культуры, включая и теорию физического воспитания, будучи учебной дисциплиной, как нам кажется, является частью физкультурной науки. Отдельные авторы [6, 7, 9], определяя контуры объекта физической культуры, утверждают, что их изучает наука о физической культуре. В данном случае хотя и не названа сама наука, но авторы, по всей вероятности, физическую культуру считают наукой. Одновременно Л.П.Матвеев в книге "Введение в теорию физической культуры" (1983) теорию физической культуры называет наукой. Как нам кажется, теория физической культуры является лишь частью общей науки о физической культуре, при этом, безусловно, главной ее частью. Далее, подвергая анализу само содержание понятия "наука", мы попытаемся раскрыть содержание физкультурной науки. Наука - есть сфера человеческой деятельности, функцией которой являются выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности ... (БСЭС, 1980). Сфера человеческой деятельности в основном состоит из двух форм - умственной и двигательной деятельности. Другие же формы деятельности в общей сфере человеческой деятельности занимают небольшую часть. Двигательная деятельность в общей системе жизнедеятельности человека не только является подавляющей по объему и времени, но и имеет решающее значение для организма. Практически все формы деятельности человека совершаются с участием двигательной деятельности, а двигательная деятельность сопровождается активизацией умственной деятельности. Двигательная деятельность человека состоит из внешних и внутренних форм движений, которые объединяются в целост-

ную форму двигательных действий и физических упражнений. Внешние формы двигательной деятельности человека обеспечиваются действиями опорно-двигательного аппарата в процессе перемещения тела и частей тела в пространстве - это так называемая видимая часть двигательной деятельности человека. Физическая культура как наука, а также теория и дидактика физической культуры как учебная дисциплина изучают закономерности проявления внешних форм двигательной деятельности, которые в основном используются для физического совершенствования людей. В этом направлении достигнуты значительные успехи исследователями, а также практиками в области физической культуры.

Рост спортивного мастерства боксера связан с повышением подвижности нервных процессов, формированием навыков экстраполяции двигательных действий на основе ранее усвоенных технических приемов, программирования движений в каждой новой, неожиданно возникающей ситуации. Данные особенности двигательной деятельности боксера детерминируют сложность и длительность процесса его спортивной подготовки, эффективность которой определяется многими факторами. Анализ специальной литературы, материалы наших исследований свидетельствуют о том, что одним из ведущих факторов является упрочение и повышение вариативности двигательных навыков. При этом большую значимость приобретают объективные критерии оценки результативности соревновательной деятельности.

Следует отметить, что существует и другая, внутренняя, форма проявления двигательной деятельности. Это невидимая, подводная часть "айсберга", которая изучена крайне мало. Специалисты в области физической культуры практически не затрагивают особенности проявления внутренних

форм двигательной деятельности. Сюда относятся движения сердца и сосудов, дыхательного аппарата, моторика желудочно-кишечного тракта, движение клеток мозга, т.е. огромное количество движений, суть и закономерности которых требуют самого пристального изучения как фактора преобразования в целом двигательной культуры человека. Важной проблемой является соотношение внутренней и внешней форм двигательной деятельности.

Многочисленные исследования в лаборатории физиологии физических упражнений Казанского федерального университета позволили установить, что в условиях полного ограничения двигательной деятельности организм детей продолжает развиваться, что в значительной степени можно отнести за счет внутренних форм двигательной деятельности человека, хотя темпы роста и развития детского организма резко уменьшаются [1, 2, 3, 4, 5]. Основываясь на принципе "движение - это жизнь", можно полагать, что ограничение двигательной активности должно привести к гибели организма. Однако, даже полное ограничение двигательной активности в экспериментах на животных, так называемая гипокинезия, не приводит к катастрофе [1, 2, 3, 4, 5]. Животные, постепенно адаптированные к условиям полной гипокинезии, начинают медленно, но поступательно развиваться. Функциональные показатели ряда вегетативных систем (в нашем примере сердечно-сосудистой системы) даже в этих условиях продолжают развиваться, хотя закономерности их развития значительно отличаются от тех, которые развиваются в оптимальных условиях двигательной активности [1, 2, 3, 4, 5]. Здесь нами выявлены роль и значение внутренних форм двигательной деятельности (движение, моторика) для роста и развития организма. Ограничение внутренних форм

движений невозможно, ибо в действительности это уже гибель. Поэтому изучение внутренних форм двигательной деятельности, очевидно, не менее важно, ибо в большей степени будет проливать свет на биологическую сущность физической культуры. В конечном итоге двигательная деятельность человека - это не только ее видимая часть, т.е. опорно-двигательного аппарата, но и невидимая часть, и направлены они на преобразование двигательной (телесной) культуры человека. Морфологические и функциональные преобразования вегетативных органов изменяют структуру и моторику этих же органов. Как нам кажется, перед исследователем в области физкультурной науки стоит важная задача по изучению закономерностей внутренних форм движений, в целом двигательной деятельности. Все это в значительной мере приведет к расширению наших представлений о сфере двигательной деятельности человека, и главное позволит учитывать роль каждой из этих внешней и внутренней форм двигательной деятельности в совершенствовании двигательных способностей человека.

Практика физического совершенствования человека не может эффективно функционировать без главного, т.е. определения сущности самой науки о физической культуре. Нами рекомендуется следующее определение науки о физической культуре. «Физкультурология» есть наука о природе двигательной деятельности человека. Словосочетание "физическая культура" как понятие емкое и главенствующее в теории физической культуры и трактуется неоднозначно. Слово "культура", как это утверждается в Советском энциклопедическом словаре (1980), в переводе с латинского языка означает возделывание, воспитание, образование и развитие, исторически обусловленный уровень развития общества, творческих сил и способностей

человека. Однако по мере развития общества содержание понятия "культура" постепенно претерпевало значительные изменения. Кстати, подобные изменения коснулись и других понятий, так спорт - первоначально в переводе с английского языка означал всего лишь скачки, а теперь спорт - это явление, сущность которого определяется достаточно отлично от первоначального понятия. Под культурой в настоящее время понимают определенные виды деятельности человека. Прилагательное "физическая" (от слова физика - природа) в переводе с греческого означает природная, а в результате постоянных видоизменений стало означать природу движений. Иногда даже слова физическая и двигательная воспринимаются как синонимы, хотя значение их не всегда совпадает. Следовательно, физическая культура понимается как природа физических, творческих сил и двигательных способностей человека, исторический уровень развития физических способностей человека. Таким образом, применительно к сфере двигательной деятельности человека под культурой понимается природа двигательных способностей человека, их воспитание, образование и развитие в процессе двигательной деятельности. В целом физическая культура представляет собой конкретный, то есть двигательный, вид деятельности общества, а именно сферу двигательной деятельности человека. Как наука физическая культура изучает объективные закономерности двигательной деятельности, занимается теоретической систематизацией объективных знаний о действительности (природе) двигательной деятельности. В науке о физической культуре, очевидно, следует различать свой объект и предмет. Объектом науки "физическая культура", по нашему мнению, является природа двигательных способностей человека, а предметом - закономерности развития двигательных способностей человека в процессе его

двигательной деятельности. Эти закономерности в значительной степени связаны с превращениями в системе: задатки -> способности -> качества в процессе жизнедеятельности организма человека, где главную роль играет двигательная деятельность.

Как известно, человек рождается с определенными двигательными задатками, то есть наследственно-биологическими данными, которые в процессе жизнедеятельности постепенно превращаются в двигательные способности, а последние в условиях воздействия на организм основных средств физического воспитания реализуются в виде физических качеств. Данные суждения, как нам кажется, имеют решающее значение для определения содержания отдельных двигательных качеств как конкретных двигательных способностей организма. Далее нам необходимо с позиции содержания науки "физическая культура" систематизировать и ранжировать основные понятия теории физической культуры как части общей науки.

Основные понятия теории физической культуры можно разделить, разумеется условно, на две группы: первая группа понятий характеризуется как процесс двигательной деятельности, а вторая - как итог, результат двигательной деятельности. К понятиям теории физической культуры, которые характеризуют процесс двигательной деятельности, относятся "физическое воспитание", "образование по физической культуре", "физическое совершенствование", "физическая подготовка". Как было сказано выше, это есть сущность понятия "культура". Эти понятия теории физической культуры как составной части науки о физической культуре в такой последовательности и ранжируются. Понятие "физическое развитие" трактуется также как непрерывный процесс становления морфо-

логических и функциональных свойств человека на протяжении его индивидуальной жизни. При этом реализуются двигательные задатки, а также на их основе развиваются на их основе двигательные способности и физические качества. Хотя само понятие "физическое развитие" означает закономерный непрерывный процесс индивидуального развития человеческого организма, но оно скорее всего выступает и как итог воздействия на организм целого комплекса средств физического воспитания: естественных сил природы (солнца, воздуха и воды), режима труда и отдыха (гигиена) и, наконец, главного средства физического воспитания - двигательных действий и физических упражнений. Показатели физического развития, определенные на какой-то конкретный момент, характеризуют уровень их развития, то есть физическую развитость организма. Как отмечено в самом определении понятия сущности физического развития, процесс становления морфофункциональных свойств организма непрерывный, то есть он имеет также непрерывно меняющийся уровень развития этих свойств.

Вторая группа понятий теории физической культуры, которая выступает как результат (итог) двигательной деятельности, включает понятия "физическая подготовленность", "физическое совершенство" и др. [10]. Означает ли это, что указанные понятия характеризуют результат всей физкультурной деятельности организма? Если "физическое воспитание", "образование по физической культуре" означают непрерывный процесс двигательной деятельности, тогда что является их итогом? Логично их назвать словосочетаниями "физическая воспитанность", "физическая образованность", "физическая подготовленность", но в специальной литературе эти словосочетания, кроме физической подготовленности, не встречаются. Очевидно, понятия

"физическое воспитание", "образование по физической культуре" необходимо анализировать (так же, как и физическое развитие) как процесс и результат. В учебнике "Теория и методика ФВ" для педвузов под редакцией Б.А. Ашмарина [6] под физическим образованием понимаются процесс и результат овладения знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни. Следовательно, понятия "физическое воспитание", "образование по физической культуре" так же, как и "физическое развитие", подразумевают и процесс, и результат двигательной деятельности человека. В процессе физического воспитания, а также образование по физической культуре постоянно приходится иметь дело с конкретным уровнем этих понятий: уровнем физической воспитанности, уровнем образованности по физической культуре. В самом деле, может быть, это и есть уровень индивидуальной двигательной подготовленности, следовательно, эти понятия необходимо трактовать как процесс и результат непрерывной двигательной деятельности, ибо в процессе есть всегда результат или промежуточный или итоговый. Таковыми могут выступать также понятия "физическая подготовленность", "физическое развитие" и др.

Таким образом, физкультурология анализируется нами как наука о природе двигательной деятельности человека. Очевидно, данная наука развивалась в недрах педагогики, но формирование ее происходило на стыке ряда наук: педагогики, физики, анатомии, физиологии, математики и др. "Закономерности науки о физической культуре используются для раскрытия биологической сущности двигательной деятельности, для познания теоретических основ преобразования телесной культуры человека – как утверждал П.Ф.Лесгафт - основатель теории физической культуры.

Физкультурология - одна из молодых, интенсивно развивающихся наук. Выделившись из педагогики, она превратилась в самостоятельную отрасль знаний. Следует отметить, что в рамках физкультурной науки также постепенно становится тесно, и в недалеком будущем, очевидно, в ее недрах будут развиваться и другие науки: предположим, "теория физической культуры", "дидактика физической культуры" и др. Физкультурология – многогранное явление, характеризующее сферу двигательной деятельности, сущность которой направлена на преобразование организма человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов // Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. –202 с.
2. Абзалов, Р. А. Размышления о физической культуре / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры, 1999. – №8.
3. Абзалов, Р. А. Движение и развивающееся сердце / Р. А. Абзалов. – М. : МГПИ им. В.И. Ленина, 1985.
4. Абзалов, Р. А., Развивающееся сердце и двигательный режим / Р. А. Абзалов, Ф. Г. Ситдиков. – Казань : КГПУ, 1998.
5. Абзалов, Р. А., Яруллин Р.Х. //Теор. и практ. физ. культ. 1993, № 7.
6. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. //Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 5.
8. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и двигательной активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1966.
9. Виноградов, П. А., Моченов В.П., Бальсевич В.К. и др. //Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 4.
10. Лубышева, Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.
11. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1983.

РЕЗУЛЬТАТ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА WEB-САЙТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РФ

В. М. Александров

Удмуртский Государственный Университет,
Ижевск, Россия
serv302@mail.ru

Аннотация. В данной статье затрагивается тема интернет – технологий в жизни факультетов физической культуры. Данная тема мало изучена и имеет смысл более детального изучения и понимания проблемы. Не все факультеты физической культуры имеют сайт, либо они не соответствуют общепринятым концепциям. Часто проблема данного вопроса лежит в некомпетентности специалиста физической культуры в сфере интернет – технологий, непонимания какие перспективы открывает интернет. В связи с

чем, нет понятия и сознания к созданию сайта, а если есть сайт, то не следят за его наполнением(обновлением) актуальной информацией. Все это сказывается на подготовке будущего поколения в современной информационно-среды. В среде конкурентно-способности, многие факультеты теряют своих потенциальных студентов, так как многие абитуриенты поколения «гаджетов», смотрят интернет страничку и делают выводы - надо им это, или нет? Сайт факультета – это его лицо, визитная карточка.

Актуальность. Развитие технологий во всех сферах человеческой деятельности, всеобщая информатизация и усиление возможностей цифровых коммуникаций, ставят перед системой образования в целом и физкультурным образованием в частности новые задачи, связанные с подготовкой будущих поколений, с учетом специфики и условий жизнедеятельности в информационном обществе. Решению данной проблемы посвящены работы: Абрамяна А.М., Абызовой Е.В., Босовой Л.Л., Ваграменко А.Я., Петрова П.К., Роберт И.В., Сурхаева М.А., Плешакова В.А.

Специалистам в сфере физической культуры и спорта нужно знать основы Интернет-технологий, уметь находить и обмениваться профессионально значимой информацией, виртуально участвовать в процессе обсуждения интересующих тем и проблем [1].

В образовании затрагиваются лишь отдельные возможности Интернета, не раскрывающих новых способов жизни и профессиональной деятельности человека в информационной среде. Отчасти это связано с отсутствием в Интернете достаточного числа образовательных ресурсов, либо обусловлено проблемами доступа к глобальной сети и слабой подготовкой обучаемых в области использования интернет – инструментария.

В условиях высокой конкуренции наличие должным образом организованного Интернет – ресурса (сайта учебного заведения, корпоративного портала, форума и т.п.) может внести неоценимый вклад.

Учитывая высокую конкуренцию на рынке образовательных услуг, сайт учебного заведения играет важную роль в привлечении новых абитуриентов, поэтому должен быть максимально удобным, понятным и

запоминающимся, удовлетворять высоким Интернет – требованиям современного поколения. Так же в 2013 разработана концепция единой информационной образовательной среды (ЕИОС). Автор концепции – Казаков Кирилл Вячеславович, директор ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». В данной концепции говорится о проблемах и решениях информатизации образования, а так же плане развития на 2013-2015 года.

Создать сайт, означает показать свою современность и актуальность. Создать сайт – значит «быть на уровне», быть конкурентоспособным, ведь в любом деле применение инновационных технологий влияет на образ и оценку [2]. Благодаря различным инструментам работы с аудиторией разработка сайтов существенно облегчает жизнь сотрудникам организации.

Резюмируя, можно выделить следующие причины необходимости создания Интернет-сайта в деятельности факультетов и институтов физической культуры:

1. Современный Интернет ресурс, будучи социокультурным феноменом, становится ещё и социальным институтом, институтом социализации [12].
2. Создание сайтов как способ расширения границ деятельности. Ведь создание сайтов является путём освоения новой сферы – сферы Интернета, наиболее уникальной и мультифункциональной для развития учебного заведения.
3. Сайт как рекламный инструмент, привлечение абитуриентов в условиях высоко конкурентного рынка образовательных услуг. Создавая web-представитель-

ства, осуществляется также и продвижение сайтов. В этом ключе разработка сайтов открывает мир новых возможностей и способов достижения целей посредством невероятно обширного арсенала рекламных средств и стратегий.

4. Создание сайта – краеугольный камень разработки фирменного стиля факультета. Именно создание сайта отражает его индивидуальный имидж.
5. Промо – функция сайтов. Хороший сайт не только создаёт образ вуза но и кафедры в частном, но и умело преподносит этот образ с помощью последних web-дизайн технологий.
6. Сайт как средство коммуникации и привлечения целевой аудитории. Создание сайтов позволяет привлекать целевую аудиторию, поскольку полностью отображает тематику и направление факультета или института, что позволяет взаимодействовать непосредственно с целевым потребителем.
7. Сайт как информационный источник. Сайт должен быть не только красивым, но и отменно функциональным, чтобы сайт мог удобно, доступно и легко рассказать обо всех аспектах деятельности. Конструктивно размещённая на сайте информация – одно из главных достоинств качественного ресурса.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы, связанной с вопросами создания Интернет - ресурсов.

2. Контент - анализ web - сайтов факультетов физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Повышение качества обслуживания – одна из основных целей разработки web-сайтов. При качественном исполнении, сайт превращается в виртуальный офис, который легко может ответить на любой вопрос, возникший у посетителя.

Контент сайта – это информационное наполнение страниц сайта. В основном используется графический и текстовый контент. Информация на странице сайта должна отражать основную цель создания страницы и быть доступно написана для пользователя [11].

Информационное наполнение сайта (контент сайта) не менее важно, чем его внешний вид. Абсолютное большинство пользователей ищут в Интернет не красивые сайты, а нужную им информацию. Особую важность для пользователя имеет актуальность контента, его значимость в настоящее время и достоверность предоставленных данных, а также соответствие контента сайта поставленным целям по его поиску.

Для наполнения сайта контентом, существуют специальные методы и приемы написания контента для сайта, сформированные на основе особенностей восприятия, внимания человека и его отношения к тексту в интерактивной среде. Пользователи сети Интернет очень редко внимательно прочитывают более 2-х абзацев сплошного текста. Далее текст просматривается по диагонали. Вот несколько основных принципов:

1. Следует избегать большой однородной массы текста, при одном взгляде на которую у посетителей пропадает всяческое желание все это читать.

2. Желательно разбивать текст на абзацы. Отдельная мысль – отдельный абзац.
3. По возможности используются списки. Любое перечисление объектов должно производиться с помощью списка.
4. Приветствуется использование иллюстраций.
5. Очень эффективный способ для передачи логической структуры текста – применение многоуровневых заголовков, используя теги h1, h2, ... Поисковые системы уделяют большое внимание тегам-заголовкам, и использование в заголовках ключевых слов заметно повысит релевантность ресурса.
6. Необходимо цветом или начертанием выделять наиболее важные слова или фразы в тексте. Главное не переборщить: если каждое второе слово будет выделено, эффект будет обратным [5, 6, 7].

Нами была приведена классификация интернет-сайтов (по доступности сервисов, по природе содержимого, по физическому расположению, по схеме предоставления информации). После чего были выделены критерии сравнения контента факультетов физической культуры:

- Соответствует ли содержание сайта его предназначению.
- Удовлетворит ли контент пользователя.
- Найдёт ли пользователь на сайте то, что искал.
- Не слишком ли сайт утомляет пользователя чтением.

- Достоверна ли приведенная информация.
- Поймут ли пользователи всю информацию и термины.
- Есть ли грамматические или синтаксические ошибки в тексте.
- Если на сайте много информации, то предусмотрен ли её поиск.

Для успешного продвижения сайта также необходимо увеличить его посещаемость, причем не только за счет студентов, абитуриентов и преподавателей. Для этого, нужно сделать сайт интересным более широкой аудитории, размещая на нем разную информацию.

Так нами была создана страница кафедры (http://udsu.ru/default/gim_stud_help) «В помощь студенту», где разместили текстовые файлы(doc, pdf), видеофайлы(по средствам видеохостинга youtube). Что очень увеличило посещаемость сайта, по предоставленной информации видеохостинга, где можно увидеть от 100 до 1500 просмотров.

Выводы.

1. Изучены и систематизированы теоретические аспекты, связанные с рекомендациями по критериям сравнения и наполнения контента Интернет-сайта учреждения. Все это дает понять, что для привлечения новых абитуриентов, работы с персоналом, общественной деятельности не обойтись без Интернет-сайта учреждения.
2. Анализ информационных технологий сети предоставляет возможность разработать концепции создания Интернет-сайта факультета физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамян А.М. Подготовка бакалавров по физической культуре в области использования информационных и коммуникационных технологий в педагогической и тренерской деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва., 2012. 21 с.
2. Абызова Е.В. Технология формирования информационно-конструктивной компетентности студентов – будущих педагогов (на примере изучения основ педагогического дизайна): автореф. дис. канд. пед. наук. Ижевск, 2012. 22 с.
3. Босова Л.Л. Развитие методической системы обучения информатике и информационным технологиям младших школьников: автореф. дис. докт. пед. наук. Москва., 2010. 56 с.
4. Ваграменко Я.А. Информатизация образования на современном этапе // Информатизация образования-2002: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Нижний Тагил, 2002.
5. Евдокимов Н.В. Основы контентной оптимизации. Эффективная интернет-коммерция и продвижение сайтов в Интернет. – М.: Вильям, 2007. – 132 с.
6. Мацеевский Н. Разгони свой сайт. Методы клиентской оптимизации веб-страниц. – М.: ИУТ, 2009. – 264 с.
7. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 2 – е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 288 с.
8. Плешаков В.А. Теория киберсоциализации человека / Под общ. ред. чл.-корр. РАО, д.п.н., профессора А.В. Мудрика. – М.: МПГУ; "Ното Cyberus", 2011. – 400 с.
9. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого – педагогический и технологический аспекты). 3 – е изд. – М.: ИИО РАО, 2010. – 356 с.
10. Сурхаев М.А. Развитие системы подготовки будущих учителей информатики для работы в условиях новой информационно-коммуникационной образовательной среды: автореф. докт. пед. наук. – М., 2010. – 62 с.
11. Толковый словарь терминов понятийного аппарата информатизации образования / составители И.В. Роберт, Т.А. Лавина. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. – 69 с.
12. Угольков, Н.В. Интернет как институт социализации старших школьников: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2012. 24с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЕ

В. М. Афанасьева, Ф.Р. Зотова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

valentinka2811@mail.ru

Аннотация. В статье представлен зарубежный опыт по вопросу «двойной карьеры» (совмещения академической и спортивной карьеры) студентов-спортсменов. Представлены результаты анкетного опроса студентов-спортсменов, изучена шкала их жизненных ценностей; выявлены проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе обучения в вузе, и их мнение относительно способов решения этих проблем.

Актуальность. Двойная карьера суммирует тот период жизни спортсмена, в течение которого ему приходится объединить спортивную карьеру и образование в высшем учебном заведении во время профессиональной трудовой деятельности. В течение этого периода спортсмены должны пройти через различные этапы обеих сфер

деятельности для достижения комплексного социального развития. Большинство специалистов сферы физической культуры и спорта знают о существовании двойной карьеры, но не рассматривали ее как самостоятельное явление. Многие спортсмены становятся студентами вузов, а перед ними встает дилемма: как добиться успехов и в спорте, и в образовании одновременно. Все это казалось невозможным совместить, но с некоторой помощью и поддержкой интеграция спортивной подготовки и образовательного процесса может способствовать лучшему индивидуальному развитию студентов-спортсменов. Профессиональные спортсмены были осведомлены о том, что спортивная карьера завершается достаточно рано, а иногда неожиданно как для самого спортсмена, так и для его тренера, поэтому все спортсмены должны быть готовыми к жизни после их спортивной карьеры. Мы все знаем, что спортсмены в конечном итоге достигают своего пика и рано или поздно их заменяет более молодое поколение. Важно, чтобы спортсмены и их окружение были готовы к этому моменту, что будет определять степень трудности перехода из качества профессионального спортсмена в специалиста другой деятельности на рынке рабочей силы.

Данная проблема имеет мировой уровень. Во многих странах ученые и исследователи пытаются найти для нее решение. Так, например, в Копенгагене (Дания) создана Ассоциация двойной карьеры, которая представляет собой некоммерческую организацию, цель которой - распространить знания о развитии двойной карьеры студентов-спортсменов среди них, предприятий, учебных заведений, а также спортивных организаций. Ассоциация создана для того, чтобы молодые спортсмены любого уровня имели возможность получить и управлять знаниями и навыками, необхо-

димыми для перехода к их пост-спортивной карьере. Ассоциация двойной карьеры проводит семинары для обучения различных заинтересованных сторон тому, как извлечь выгоду из совмещения студентом-спортсменом спортивной и академической карьеры. Кроме того, в ассоциации появилась идея о создании сети с участием четырех целевых групп: спортсмены, предприятия, спортивные организации и образовательные учреждения. В Голландии создали новую национальную инфраструктуру элитного спорта, включающую центры, где студенты-спортсмены работают одновременно над своей спортивной и личной карьерой [6]. В данной ситуации сложилась необходимость в предоставлении спортсменам возможности для создания двойной карьеры в условиях спортивного вуза.

В России недостаточно исследований по данной проблеме, что определяет ее актуальность.

Цель работы – выявить отношение студентов-спортсменов к двойной карьере.

Для реализации цели был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 118 студентов спортивных и неспортивных вузов. На момент проведения анкетного опроса все респонденты были действующими спортсменами.

В опросе приняли участие спортсмены различной спортивной квалификации (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта) и разных видов спорта (фехтование, плавание, бадминтон, баскетбол, хоккей и т.д.).

Анкета состоит из 10 вопросов, 48 подвопросов открытого и закрытого типа и паспортички.

В ходе эмпирического исследования нами было установлено, что главной жизненной

ценностью для спортсменов является здоровье, на втором месте находится семья, а тройку лидеров среди ценностей занимает достижение высоких результатов в спорте. Опрошенные придают мало значимости такой ценности как «благополучие Отчества». Это можно считать признаком большой проблемы современного спорта. Для спортсменов важнее показать личный лучший результат, причем для многих не важно, какой стране он зачтется.

Студенты-спортсмены, опрошенные в рамках данного исследования, тратят на тренировки в среднем 4 часа в день и 20,5 часов в неделю, а в свободное время они отдают предпочтение отдыху и восстановлению. Выполнению учебных заданий и подготовке к сессии респонденты определили 6 и 9-е места из 10.

Согласно полученным данным, респонденты выбирали вуз в основном по тому, насколько обучение в нем позволяет совмещать тренировочный процесс с учебной. Вторым по популярности среди респондентов стал ответ, что в выборе вуза помогли рекомендации тренера. Меньше всего было ответов, в которых выбор вуза определялся тем, что в нем легко учиться. Это означает, что большинство из них сознательно подходило к выбору вуза и в результате ожидают получить качественное образование.

Многие из опрошенных гордятся тем, что они являются студентами своих вузов. 1/5 часть (20%) респондентов не считают себя истинными студентами вуза, для них важнее всего спортивная карьера, поэтому для них достаточно чувствовать себя членом спортивного клуба или команды. Это связано с тем, что студенты-спортсмены большую часть времени проводят в спортивном коллективе, поэтому они не могут отнести себя к категории студентов, жизнь которых

специфична и отличается от образа жизни спортсменов.

Для нас было важно узнать, справляются ли студенты-спортсмены с учебной нагрузкой, успевают ли они выполнять учебные задания. В связи с этим мы задали респондентам вопрос о том, удастся ли им успешно совмещать учебный процесс со спортивной подготовкой.

Исходя из данных, полученных в ходе опроса, большинству респондентов (58 человек) удастся совмещать учебный процесс и спортивную подготовку лишь ценой очень больших усилий. Это означает, что в вузах недостаточно условий для того, чтобы студенты-спортсмены могли совмещать эти два процесса. Как было выявлено в ходе опроса, одним из таких условий является дистанционное обучение, которым пользуются большинство опрошенных.

Выводы:

- анализ научно-методической литературы показал, что вопрос двойной активно обсуждается за рубежом, предприняты попытки создания ассоциаций и центров для решения проблемы двойной карьеры студентов-спортсменов, а в России этой проблеме уделяется недостаточно внимания; выявлены проблемы тайм-менеджмента, психологические и социальные проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены, желающие сделать двойную карьеру;
- анкетный опрос позволил выявить, что достижение максимальных результатов в спорте входит в тройку лидеров жизненных ценностей студентов-спортсменов;

- эмпирическое исследование установило, что 40,2% респондентов планируют завершить обучение в установленные сроки, а недостающие знания получить на практике, а 32,2% респондентов, подчеркивая важность спортивной карьеры, утверждают, что готовы обучаться в вузе многие годы, чтобы совмещать спортивную подготовку с образовательным процессом;
- выявлены различия во мнении студентов-спортсменов спортивных и неспортивных вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Gelder, I. (2013) *Center of elite sport and education in the Netherlands: International University Sports Federation Conference. University and Olympic sport: two models – one goal? July 14-17.*
2. *Dual Career Association* <http://www.dualcareer.com/>

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. С. Афанасьева, А. С. Ходотчук

Инновационный Евразийский университет

Павлодар, Казахстан

tatya4a@mail.ru

Аннотация. Проблема подготовки специалистов в области физической культуры и спорта достаточно актуальна. Для многих школьников уроки физической культуры являются единственной формой двигательной активности, способствующей поддержанию и сохранению здоровья и физическому развитию, и учитель физической культуры является здесь главной фигурой, не только подавая пример здорового образа жизни, хорошей физической и технической подготовленности, но и формируя у учащихся осознанную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Данная статья вскрывает проблемы, обуславливающие качество подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, а также отражает некоторые стороны профессиональной подготовленности современных учителей физической культуры

Демократические преобразования и переход к рыночной экономике, происходящие

в нашем обществе, предъявляют новые требования к системе подготовки специалистов. Это имеет особое значение при подготовке студентов по специальностям, включающим в себя творческий компонент. Одной из таких специальностей является «Физическая культура и спорт» [1, 2]. Проблемы, имеющие место при подготовке специалистов в области физического воспитания отражают несколько аспектов.

Первый аспект. Современный спорт значительно помолодел в сравнении с предыдущими десятилетиями. Сейчас уже в старших классах многие юные спортсмены могут достичь уровня Мастера спорта, особенно в единоборствах, что вызывает необходимость много времени проводить на тренировках, тренировочных сборах и выездах на соревнования. Это, в свою очередь, отражается на качестве их успевае-

мости по гуманитарно-техническим предметам в школе, а также обуславливает определенную однобокость в освоении ими навыков учебной программы по физическому воспитанию. При поступлении после окончания школы в вуз, на специальность «Физкультура и спорт» не все из них стремятся стать тренерами по спорту. Многие выбирают профессию учителя физической культуры. Вот здесь как раз и сказываются пробелы в общем, разностороннем физическом воспитании. Наши наблюдения, проводимые в течение года на учебных занятиях студентов специальности «Физическая культура и спорт» двух павлодарских вузов очного и заочного отделений показали, что, несмотря на свой богатый двигательный арсенал, многие спортсмены, имеющие достаточно высокий спортивный разряд или звание мастера спорта, не умеют плавать или плохо плавают (21%), не владеют или плохо владеют навыками спортивных игр (17%), гимнастики (32%), лыжного спорта (22%), если это не входило в предмет их спортивной специализации.

Второй аспект. В настоящее время, с появлением рыночных условий оказания образовательных услуг многие юноши и девушки, не выигравшие образовательные гранты, но набравшие проходной балл, имеют возможность получать образование на платной основе. Однако, даже имея разностороннюю физическую подготовку, они не всегда соответствуют необходимым базовым техническим требованиям для обучения на специальности «физическая культура и спорт». Больше всего это касается студентов из сельской местности, т.к. многие сельские школы не обеспечивают достаточной технической подготовки учащихся в соответствии с требованиями учебной программы по физвоспитанию. Это связано с многими причинами: с нехваткой

инвентаря и оборудования, с необеспеченностью квалифицированными педагогическими кадрами, малокомплектность классов и т.д. А если студент получает образование по специальности «Физическая культура и спорт» в условиях заочной формы обучения, то на формирование у него необходимых технических навыков по всем видам школьной программы и других профессиональных компетенций просто не хватает времени. С этих позиций, наверное, оправдано прекращение образования по полной заочной форме.

Третий аспект. Юноши и девушки, имея слабые знания по основным предметам школьной программы, не могут выиграть грант на престижные специальности. Учиться на договорной основе многие не имеют возможности. Но, желая обязательно получить высшее образование, они нередко выбирают одну из педагогических специальностей, которые в нашей стране имеют наименьшую стоимость согласно государственного заказа. Таким образом, профессию учителя получают иногда люди, по своим моральным, нравственным, интеллектуальным и духовным качествам не соответствующие требованиям современного образовательного пространства. Особенно в этом плане уязвима специальность «Физическая культура и спорт», т.к. в творческий аспект на вступительных экзаменах включены знакомые всем, естественные проявления двигательной деятельности человека, такие как бег, метания, плавание, прыжки.

В то же время, сложившаяся на сегодняшний день ситуация в школах, когда 95% учащихся имеют те или иные, причем иногда серьезные нарушения здоровья, требует от учителя физической культуры глубоких качественных знаний для работы как в основной и подготовительной, так и в специальной медицинских группах. Однако, как по-

казали результаты исследований, проведенные педагогическим коллективом кафедры физической культуры и спорта ИНЕУ в 2002 году, часто многие школьники еще в детстве теряют интерес к урокам физической культуры и вообще к занятиям физическими упражнениями из-за того, что учитель не проявил достаточной компетентности при проведении уроков, не осуществлял индивидуального подхода к детям [3].

Чтобы изучить как складывается эта ситуация в разрезе сегодняшних требований школьного образования, в январе 2014 года мы провели анкетный опрос студентов первого курса всех специальностей ИНЕУ, окончивших школу в 2013 году. В исследованиях приняло участие 164 девушки и 83 юноши. Вопросы анкеты касались отношения бывших учащихся школы к урокам физической культуры и профессиональных качеств учителей физического воспитания, таких как техническая подготовка, доброжелательность и отзывчивость, опрятность, творчество, профессионализм, наставничество, педагогический такт.

По результатам анкетного опроса было выявлено, что в младших классах у 35% опрошенных уроки физической культуры проводил не учитель физической культуры, а классный руководитель. Тем не менее, только 3% детей эти уроки не нравились. А вот среди тех, у кого уроки проводил учитель физкультуры, недовольных уроками оказалось 12%. В 5-9 классах уроки не нравились уже 25% учащихся. Уроки в старших классах нравились 68% юношей и 65% девушек. Причины негативного отношения к урокам в школе студенты отметили много. Среди них: не интересные уроки с однообразной нагрузкой (18%), учитель был не интересен, не креативен, груб - 19%, просто не было желания ходить на уроки (18%), на уроках готовились к ЕНТ (12%), выполнение

большого объема нормативов по физической подготовленности (10%), часто менялись учителя (10%), отсутствие санитарных условий: душа, комфортных раздевалок (8%), усталость после уроков, завышенные требования (5%), отсутствие условий для занятий: старый спортивный зал, отсутствие ремонта, сломанный инвентарь (5%), на уроках ничем не занимались (3%), много часов физической культуры в расписании (3%) и наконец, 3% респондентов утверждают, что уроки физической культуры вообще не нужны.

А вот среди причин позитивного отношения к урокам студенты отметили: большой объем в содержании уроков спортивных игр: баскетбола, настольного тенниса и особенно волейбола (24%), любовь к физкультуре и спорту (16%), наличие хорошей спортивной базы (12%), интересные уроки с наличием новизны (11%), возможность участия в соревнованиях (5%), наличие большого количества разнообразного инвентаря (5%), проведение уроков тренером (4%), хорошая постановка занятий по зимним видам спорта (3%), возможность повысить уровень физической подготовленности (2%).

Мы привели в анкетах несколько наиболее важных профессиональных качества учителя физической культуры и спросили у студентов, обладал ли их учитель, проводивший уроки в старших классах, такими качествами? Данные этого опроса приведены в [таблице 1](#).

Из приведенных данных видно, что в среднем 25% учителей физической культуры плохо владеют всеми видами школьной программы по физическому воспитанию, 15% не обладают доброжелательностью и отзывчивостью, 30% опрятностью, от 27 до 42% не проявляют творчества в своей работе. Примерно 17% учителей имеют недо-

статочные профессиональные качества, касающиеся организации урока, подбора средств и методов, 22% не осуществляют наставничества, 15-20% не проявляют пе-

дагогического такта и уважения к учащимся. Несомненно, это отражается и на отношении к урокам физической культуры и на их посещаемости.

Таблица 1

Наличие профессиональных качества у учителя физической культуры

Профессиональные качества учителя	ДЕВУШКИ		ЮНОШИ	
	ДА (%)	НЕТ (%)	ДА (%)	НЕТ (%)
Техническая подготовленность	72	28	81	19
Доброжелательность и отзывчивость	88	12	83	17
Опрятность	76	24	68	32
Творчество	73	27	58	42
Профессионализм (подбор средств и методов, организация уроков)	82	18	85	15
Наставничество	73	27	83	17
Педагогический такт, уважение к учащимся	84	16	80	20

Проблема достаточно серьезная. Для многих школьников уроки физической культуры являются единственной формой двигательной активности, способствующей поддержанию и сохранению здоровья и физическому развитию. И учитель физической культуры является здесь главной фигурой, не только подавая пример здорового образа жизни, хорошей физической формы и технической подготовленности, но и формируя у учащихся осознанную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья [4, 5].

Профессия учителя физической культуры хоть и нелегкая, но очень интересная и творческая. Она является симбиозом медицины, актерского мастерства, педагогики, психологии и других знаний и способностей. А самое главное – она требует большой самоотдачи. Поэтому овладевать

такой профессией должны самые талантливые и креативные молодые люди.

ЛИТЕРАТУРА

1. Командик Т.Д. Проблемы школьного физического воспитания: Мат. Республ. Науч.-практ. конф. «Проблемы социальных и гуманитарных наук в современном образовательном пространстве». 9-10 декабря 2004 г. - Павлодар 2004.
2. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре в 5-9 классах: Мат. науч.-практ. конф. «Социальные и экономические аспекты развития региона»: Караганда, 1998.
3. Командик Т.Д., Струценко Л. И., Фоменко Е. Н. «Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой» / Вестник ПаУ № 1, 2002 г.
4. Дускаева Н.С. Методика изучения спортивных интересов у младших школьников / «Валеология. Физкультура и спорт». - 2002. –№1.

5. Командик Т.Д. Совершенствование организованных форм физического воспитания в режиме учебного дня младших школьников: Тез. Докл. Науч-практ.

конф. «Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи». Архангельск, 1988. Ч.1.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

К. Э. Беккер, Р. А. Солоницин

ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России

Пермь, Россия

bekker.k@mail.ru

Аннотация. Для выполнения служебно-оперативных задач по охране и конвоированию спецконтингента сотрудникам уголовно-исполнительной системы требуется высокий уровень здоровья. Условия несения службы достаточно суровы. Сложившаяся система служебно-боевой подготовки не обеспечивает здоровьесбережение сотрудников и совершенствование их физической и огневой подготовки.

Происходящие в современном обществе изменения в различных сферах жизни предъявляют все более высокие требования к способности человека адаптироваться к новым условиям современной действительности. Важную роль в формировании личности в сложившихся условиях играет физическая культура, которая оказывает серьёзное позитивное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его ценностные ориентации.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Важнейшей и необходимой ценностью в жизнедеятельности каждого человека является его физическое и психическое

здоровье, наличие которого обуславливает и профессиональную пригодность в различных сферах труда. Именно поэтому, лица, поступающие на службу в уголовно-исполнительную систему (далее УИС), проходящие обучения в высших учебных заведениях Федеральной службы исполнения наказания (ФСИН), должны обладать высоким уровнем здоровья. Такое требование обусловлено рядом причин, одними из которых являются:

- суровые климатические условия, в которых сотрудники УИС несут службу;
- сложная психологическая обстановка, продиктованная спецификой работы со спецконтингентом, отбывающим наказания за различные виды преступлений;
- ненормированный рабочий день;
- экстремальные ситуации, возникающие в процессе оперативно-служебной деятельности.

Неслучайно пенсионный порог службы в УИС начинается с 20 лет выслуги, причем последняя засчитывается в льготном исчислении.

Такой подход не в полной мере позволяет сохранить сотрудникам показатели здоровья, позволяющие успешно социализироваться после окончания службы в органах и учреждениях УИС. Причин здесь несколько. Как показал проведенный нами опрос начальников караулов, кинологических служб и отделений, основными проблемами в поддержании здоровых функций организма сотрудника являются: недостаток времени на занятия по физической подготовке и низкая мотивационная составляющая к занятиям оной. Первая проблема должна быть решена административно, т. к. документально на занятия по физической подготовке отводится всего два часа в неделю, чего явно недостаточно. Мотивационная составляющая вытекает из самой организации служебно-боевой подготовки сотрудников, составляющей которой является физическая подготовка. Зачастую занятия проводятся формально, система поощрений сотрудников за высокие показатели в физическом развитии и поддержании здоровья, например, отсутствие больничных, не развита.

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, и является важной составляющей в служебно-боевой подготовке.

К сожалению, степень опасности, которой подвергаются сотрудники при выполнении своих служебных обязанностей, не снижается. Повышенный риск, предполагающий противодействие спецконтингента законным требованиям работников УИС с угрозой жизни и здоровью, требует готовности сотрудника к адекватным действиям в экстремальных ситуациях. Вследствие этого, проблема физического и психического воспитания сотрудников УИС, курсантов, студентов и

слушателей ведомственных вузов является актуальной.

Концепция реформирования УИС до 2020 года ставит перед уголовно-исполнительной системой масштабные задачи, направленные на совершенствование всей системы исполнения наказания, в том числе и совершенствование специальной и психофизической подготовки работников уголовно-исполнительной системы.

Повышение уровня преступности снижает национальную безопасность любого государства, повышает нагрузку на органы и учреждения уголовно-исполнительной системы. В учреждениях УИС России продолжает увеличиваться число преступников, осужденных за тяжкие и особо тяжкие преступления, в том числе за участие в незаконных вооруженных формированиях, терроризме, похищении людей, преступлениях против половой неприкосновенности и половой свободы личности, и пр.

Для решения служебных задач представителям ФСИН приходится испытывать нагрузки, которые характеризуются высокой стрессогенностью, преодолению различных стресс-факторов. Несомненно, что необходимо обеспечение должного уровня стрессоустойчивости в общественно-необходимых экстремальных видах деятельности, какой является служба по охране и конвоированию осужденных. По данным Всемирной организации здравоохранения 65% всех болезней связано со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что в реальности эта цифра несколько больше. Многие болезни нервной, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, злокачественные новообразования и другие признаны психосоматическими.

Именно поэтому перед сотрудником УИС ставятся следующие задачи:

- развитие и постоянное совершенствование физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости);
- воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности;
- вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической подготовкой, повышение их мастерства в служебно-прикладных видах спорта;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполняя в полной мере данные задачи и совершенствуя свою профессиональную подготовку, сотрудники УИС значительно повысят свои физические показатели на сдаче зачетов и приеме нормативов, укрепят здоровье. Такой подход должен находить отражение не только в присвоении классности специалиста, но и в поощрениях со стороны руководства органов и учреждений ФСИН России. Таким образом возможна не только мотивация отдельно взятого, но и каждого работника УИС к физическому совершенствованию, профессиональному долголетию и сохранению здоровья.

Несомненно, в сфере управления физической и огневой подготовкой в уголовно-исполнительной системе имеется много недостатков и нерешенных про-

блем. Одной из них является, слабо разработанные вопросы организации физической и огневой подготовки, также действующее законодательство в определенной степени устарело и не способствуют повышению уровня физической и огневой подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Все эти факторы приводят к тому, что уровень физической подготовленности личного состава подразделений УИС находится на невысоком уровне. По результатам исследований, проведенных учеными и практиками в области подготовки военнослужащих, сотрудников силовых структур установлено, что личный состав после окончания учебных заведений ФСИН России имеет поверхностные знания по вопросам выполнения профессиональных обязанностей в экстремальных ситуациях.

Рассмотрим динамику процесса совершенствования физической и огневой подготовки на примере Пермского института ФСИН России, осуществляющих подготовку специалистов в области режима, надзора, охраны, конвоирования осужденных и кинологии.

Как представлено на диаграмме огневой подготовки выпускников Пермского института ФСИН России по годам выпусков (рисунок 1), уровень огневой подготовки на момент 2013 года значительно вырос (контрольный срез по 2014 году еще не проводился).

На рисунке 2 представлена диаграмма физической подготовки выпускников Пермского института ФСИН России по годам выпуска. Как видно из представленных данных, уровень физической подготовки с 2010 года достаточно стабилен и относительно невысок. Стоит отметить, что контрольный срез проводился спустя

год после выпуска на местах службы выпускников.

В сравнении с данными по огневой и физической подготовке выпускников до их выпуска, имеющимися на кафедре огневой и физической подготовки института, заметен явный регресс. О возможных причинах мы указали выше.

По нашему мнению, для устранения указанных проблем необходимы совершенствование организации и правового

обеспечения физической и огневой подготовки в органах и учреждениях УИС, разработка рекомендаций в данных областях для практических органов для оптимизации процесса служебно-боевой подготовки. Сама же система служебно-боевой подготовки должна быть изменена в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к сотрудникам УИС. В ее основу должно быть положено дифференцирование требований не только по возрастным категориям и половым различиям, а также по виду оперативно-служебной деятельности.

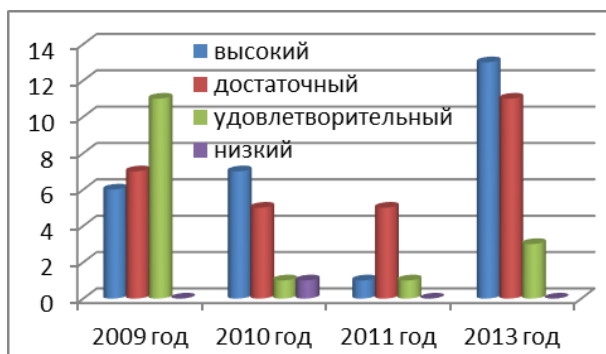


Рисунок 1

Уровень огневой подготовки выпускников Пермского института ФСИН России по годам выпуска

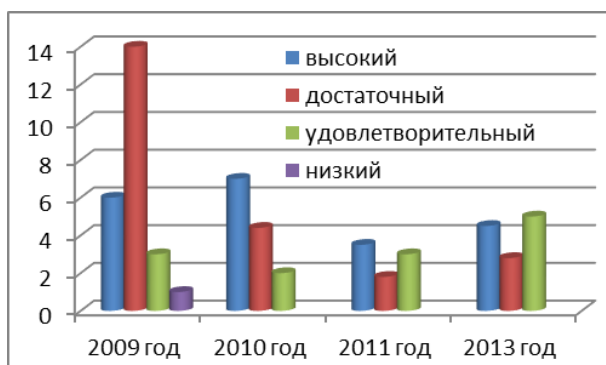


Рисунок 2

Уровень физической подготовки выпускников Пермского института ФСИН России по годам выпуска

ЛИТЕРАТУРА

1. О Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 г. :расп. Правительства Рос. Федерации от 14 окт. 2010 № 1772-р // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2010. № 4.
2. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор

управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П.Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.

3. Приложение к приказу №301 Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001г. НАСТАВЛЕНИЕ по физической подготовке (НФП-2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОВД В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА

Ю. А. Борисенко, С. М. Струганов, И. А. Коновалов

*ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации»
Иркутск, Россия
trifle25@gmail.com*

Выбранная тема тезиса для исследования неслучайна, так как много молодых людей мечтают после окончания школы поступить в образовательные учреждения МВД России и в дальнейшем стать сотрудником полиции и связать свою профессиональную деятельность с обеспечением правопорядка в России.

На данном этапе нашего исследования, при опросе среди первокурсников, для нас важно было узнать об их знании основных направлений деятельности полиции, одним из которых является обеспечение общественной безопасности и поддержание общественного порядка.

Исходя из программы исследования были поставлены следующие задачи:

- выяснить, что из себя представляет общественная безопасность;
- узнать, как общественная безопасность связана с общественным порядком и социальным порядком;
- определить значение физической подготовки сотрудника ОВД.

Изменения в обществе и проблемы безопасности становятся более значимыми

и привлекают к себе всё больше внимания. Это заставляет учёных рассматривать их пристальнее. Юристы определяют понятие общественной безопасности как совокупность нормальных общественных отношений, установленных нормативно-правовыми актами, обычаями и традициями, обеспечивающих достаточный уровень личной безопасности членов общества и самого общества в целом.

Определение безопасности также даётся в различных нормативно-правовых актах. Так, например, в Законе РФ «О безопасности» 1992 года говорится, что безопасность – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства.

В России сложные представления о безопасности. Одни предполагают, что благополучие и защищенность связаны с монархической формой правления, которая включает в себя абсолютную власть монарха и тоталитарный контроль; другие предпочитают нормы либерального государства, где преобладают права личности, частная собственность и демократия; а для кого-то обеспечение безопасности

связано с утверждением социалистической идеологии.

Учёные считают, что в данный момент существует потребность в разработке единой отечественной теории обеспечения безопасности России, формировании в обществе нового взгляда на безопасность личности, общества и государства.

Следует также упомянуть о социальном порядке, который можно определить, как соблюдение всеми слоями общества определенной модели поведения и развития, которая устанавливается общепринятыми социальными нормами. Другими словами, социальный порядок является формой организации жизнедеятельности человека в обществе.

Социальный порядок – один из признаков цивилизованного общества, а оно возможно только там, где люди осознают необходимость социального порядка, важность соблюдения законов и норм морали.

Общественная безопасность является частью социального порядка. И поэтому, для обеспечения безопасности, общество с помощью государства создаёт особый механизм контроля за исполнением социальных норм. Таким механизмом является система правоохранительных органов, деятельность которых направлена на предупреждение опасности, угрожающей коллективу или частным лицам, начиная от предотвращения заговоров против безопасности государства и заканчивая предотвращением несчастных случаев.

Безопасность общества может быть поставлена только рядом с порядком в обществе. Не зря в таких законодательных актах, как УК РФ и КоАП РФ категории «общественный порядок» и «общественная безопасность» объединяются одной

главой и располагаются вместе. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обеспечение общественной безопасности невозможно без поддержания общественного порядка. И именно здесь главная роль принадлежит такому правоохранительному органу, как полиция, – ведь обеспечение общественной безопасности и поддержание общественного порядка являются её главными задачами.

Активное развитие полицейских органов началось ещё со времен царствования Петра I. Тогда полицейскими становились простые солдаты, не имевшие должного образования и необходимой подготовки. Конечно, с тех времен произошли изменения – появились высшие учебные заведения МВД России, которые уже много лет выпускают первоклассных специалистов.

Следует отметить, что государство не жалеет сил и средств на должную подготовку курсантов – будущих сотрудников ОВД. Их обучают практически всему. Они постигают не только все стороны разнообразной науки юриспруденции, но и постоянно совершенствуют в себе физические навыки: строевая подготовка, овладение боевыми приёмами, применение и умелое обращение с табельным оружием.

Несомненно, физическая подготовка является важной частью образования курсанта. Любой человек, не только курсант, должен получить равномерное развитие как в духовном плане, так и в физическом.

Физическая подготовка сотрудника ОВД – это процесс целенаправленного совершенствования физического развития. Целью физической подготовки является формирование прикладных психических

и физических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-боевых и служебных задач, одной из которых является поддержание общественного порядка и обеспечение общественной безопасности.

Особенностью физической подготовки в МВД является то, что сотрудники занимают ей на протяжении всей службы, а это в свою очередь обеспечивает поддержание её на должном уровне. Сотрудники умеют применять свои физические и психические навыки в любой ситуации, от грабежа на улице до теракта. Так, 27 декабря 2013 года, майор полиции Татьяна Земнухова, находясь в отпуске, догнала и задержала грабителя, открыто похитившего деньги у 74-летней пенсионерки. А через 2 дня, 29 декабря, старший сержант полиции Дмитрий Маковкин погиб, пытаясь остановить террористку-смертницу на железнодорожном вокзале в Волгограде. Взрыв прозвучал в тот момент, когда смертница пыталась пройти через рамку металлоискателя. Если бы Дмитрий не решил остановить

подозрительную женщину, жертв могло бы быть намного больше.

Как мы видим, физическая подготовка сотрудников находится на должном уровне. Благодаря этому, полиции удаётся выполнять свою главную задачу – обеспечивать общественную безопасность путём поддержания общественного порядка. А значит, физическая подготовка имеет для сотрудников первостепенное значение.

Заключение.

Итак, безопасность общества можно определить, как часть социального порядка, которую нельзя обеспечить без поддержания порядка в обществе, что является главной задачей сотрудников ОВД. Для выполнения своих служебных задач сотрудники должны обладать не только знаниями, но и физическими, и психическими умениями, и качествами. Умения и качества приобретаются в процессе совершенствования физической подготовки сотрудника во время его обучения в высшем учебном заведении МВД России и на протяжении всей службы.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Р. М. Галеева, А. С. Никитин

*ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье подробно исследованы особенности мотивационного компонента структуры мониторинговой компетенции учителей в зависимости от их квалификационной категории и стажа работы. В ходе исследования было доказано, что формирование мониторинговой компетентности учителя способствует профессиональному

росту педагога, его методологической культуры, формируя обновленное методологическое пространство в образовательном процессе профильной школы. Результаты исследования показали изменения мотивации профессиональной деятельности учителей в сторону увеличения числа педагогов, для которых наиболее важен процесс и результат.

Интерес к самореализации стал показателем для учителей высшей категории и учителей со стажем работы до 5 лет.

Введение. Основная идея обновления старшей ступени общего образования состоит в том, что оно должно стать более индивидуализированным, функциональным и эффективным [5]. В связи с этим актуальным становится вопрос: «Как оценивать учебные достижения школьников в условиях предпрофильной и профильной подготовки?». Необходимость дальнейшего совершенствования системы контроля и оценивания результатов обучения связана с введением в учебный процесс новых федеральных государственных образовательных стандартов, что приводит к необходимости пересмотра системы контроля и оценивания результатов обучения. Требования к планируемым результатам обучения, зафиксированные в ФГОС, становятся объективной основой для создания новых моделей, технологий осуществления контроля и оценивания предметных, метапредметных, личностных результатов и сформированных компетенций школьников.

В связи с введением второго поколения ФГОС, традиционная система оценки, ориентированная в основном на контроль и проверку полученных знаний и умений, трансформируется в критериальную систему оценивания достижения планируемых результатов, включающих две согласованные между собой системы оценок: внешнюю оценку, осуществляемую внешними по отношению к школе службами, и внутреннюю оценку, осуществляемую самой школой – учениками, педагогами, администрацией [4, 6]. Российское образование последних лет широко использует современные технологии для оценки учебных достижений учащихся [2]. Наиболее известны механизмы централизованного те-

стирования и единого государственного экзамена, который закрепляется в новом законе об образовании в качестве основной формы при государственной итоговой аттестации школьников.

Разработке методологических основ педагогической квалитетрии и созданию тестовых систем контроля знаний посвящены труды многих авторов В.С. Аванесова, Ф. Гальтона, А.Е. Головатенко, В.В. Гузеева, Г.С. Ковалевой, В.М. Кроля, А.Н. Майорова, А.И. Субетто, А.О. Татур, В.А. Хлебникова, М.Б. Чельшковой, М.А. Чошанова, J. Heaton, A. Nicholis, G. Taguchi, W.S. Torgerson и др.

Одна из проблем оценивания учащихся – это обеспечение его аутентичности, т.е. подлинности, истинности и объективности. При этом очевидно, что необходимо учитывать все образовательные достижения ученика, полученные им во внеэкзаменационных формах. В версии, изложенной в «Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования» [3], акцент сделан на внутришкольные достижения учащихся. В документе прямо сказано, что «учитываются различные достижения учащихся по исполнению тех или иных проектов, написанию рефератов, творческих работ, реальные результаты на курсах по выбору и т. п.». Однако, по нашему мнению, при определении возможностей обучения по избранным направлениям должны учитываться и результаты, достигаемые учащимися во внешкольных образовательных сетях и системах (центрах детского творчества, музыкальных и спортивных школах, художественных студиях и т.д.).

На наш взгляд, характеристика нововведений в предпрофильной подготовке и профильном обучении требует особого внимания в части составления портфолио - портфолио достижений каждого ученика. На

данный момент существуют различные подходы к заполнению портфолио и исчислению образовательного рейтинга ученика [7, 8]. Введение портфолио может повысить образовательную активность школьников, уровень осознания ими своих целей и возможностей, что делает выбор дальнейшего направления и формы обучения со стороны старшеклассников более достоверным и ответственным.

Однако, использование портфолио как педагогической технологии требует особой подготовки (переподготовки, повышения квалификации) учителя.

Методы и организация исследования. Организованная нами экспериментальная работа проводилась на курсах повышения квалификации учителей общеобразовательных школ РТ. Общим результатом исследовательской работы является создание в системе курсовой работы со слушателями модели коммуникативно-развивающего образования. Эту модель можно определить как алгоритм рефлексивной деятельности методиста-преподавателя и слушателя курсов. Алгоритм направлен на решение 3-х задач: 1) повышение педагогической компетентности учителя, его профессиональных знаний; 2) развитие специальных профессиональных качеств (мобильности, коммуникативности, рефлексивности и др.); 3) активизацию творческой самостоятельности, создание условий для творческой самореализации личности учителя.

В данной статье представлены результаты сформированности мониторинговой компетентности учителей - участников этой большой работы. В структуру мониторинговой компетентности учителя входят следующие компоненты: мотивационный, когнитивный и проектировочный. Мотивационная составляющая определяет лич-

ностно-ценностный смысл и направленность учителя на осознание необходимости развития его мониторинговой компетентности как компонента мастерства и реализацию мониторинговой деятельности.

Формирование мониторинговой компетентности учителя в условиях общеобразовательного учреждения представляет собой процесс, специально направленный на формирование у педагога готовности к мониторинговой деятельности. Это процесс выработки, расширения, интеграции и реализации в педагогической деятельности учителя мониторинговых (информационных, рефлексивно-аналитических, исследовательских, прогностических) знаний и умений (компетенций), обеспечивающих его направленность на организацию и реализацию системного педагогического мониторинга.

В ходе экспериментальной работы было обеспечено организационное и научно-методическое сопровождение, созданы *контрольные* (учителя-слушатели традиционных курсов ПК) и *экспериментальные* группы (учителя-слушатели курсов ПК с экспериментальным компонентом).

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам диагностики показателей сформированности мониторинговой компетентности в конце эксперимента распределение участников по уровням выглядело следующим образом (таблица 1).

Результаты срезов показали значительное перераспределение по уровням сформированности мониторинговой компетентности участников экспериментальных групп. К моменту завершения эксперимента высоким уровнем мониторинговой компетентности характеризовались 56,5 % участников экспериментальных групп (в контрольных - 34,0 %), тогда как в начале

опытно-экспериментального исследования он наблюдался у 16,2 % участников экспериментальных групп и у 28,5 % участников контрольных групп. Анализ приведенных в таблице данных показывает, что произошел существенный рост количества участников экспериментальных групп с высоким уровнем сформированности мониторинговой компетентности по сравнению с началом эксперимента.

Результаты, показанные участниками экспериментальных групп, отличаются по

всем критериям сформированности мониторинговой компетентности. Различия для 2-го и 3-го уровней сформированности мониторинговой компетентности между участниками экспериментальных и контрольных групп является статистически значимым.

В эксперименте также анализировалось влияние сформированности мониторинговой компетентности на структуру мотивов овладения слушателями курсов ПК новыми педагогическими знаниями (таблица 2).

Таблица 1

Средние показатели сформированности мониторинговой компетентности у учителей (в %)

Уровни	Контрольные группы		Экспериментальные группы	
	До	После	До	После
Высокий	28,5	34,0	16,2	56,5
Средний	29,2	43,4	12,5	29,3
Низкий	42,3	22,6	71,3	14,2

Таблица 2

Степень выраженности мотивов профессиональной деятельности у учителей-слушателей курсов ПК

Мотивы учителей разн. кв. категор.	Денежный заработок	Карьера	Избежание критики	Избежание наказания	Уважение	Процесс и результат	Самореализация
По категориям							
Высшая кат.	12,7	7,2	10,4	4,0	18,3	42,8	37,6
Первая кат.	11,1	0	11,1	16,6	11,1	27,7	27,7
Без кат.	17,3	0	15,1	23,5	14,0	13,3	1,5
По стажу							
До 5 лет	10,3	11,2	5,7	7,7	27,3	27,3	27,3
Свыше 20 лет	16,8	2,7	28,5	25,7	41,0	18,5	9,1

Результаты срезов показали статистически значимый рост сформированности активной мотивации к овладению педагогическими знаниями у участников экспериментальных групп по сравнению с контрольными. Результаты проверки свидетельствуют о достижении более высоких уровней по всем показателям участниками экспериментальных групп по сравнению с контрольными.

В проведенном нами исследовании выявлены изменения мотивации профессиональной деятельности учителей в сторону увеличения числа педагогов, для которых наиболее важен процесс и результат. Интерес к самореализации стал показателем для учителей высшей категории (37,6) и учителей со стажем работы до 5 лет (27,3).

Выводы. Таким образом, в ходе исследования были установлены следующие закономерности:

- выявлена зависимость качества усвоения участниками педагогических знаний на основе показателей полноты, обобщенности и системности;
- формирование мониторинговой компетентности учителя способствует профессиональному росту педагога, его методологической

культуры, формируя обновленное методологическое пространство в образовательном процессе профильной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аванесов, В. С. *Форма тестовых заданий : учеб. пособие / В. С. Аванесов.* – М. : Центр тестирования, 2005. – 155 с.
2. Гузеев, В. В. *Эффективные образовательные технологии: интегральная и ТОГИС.* – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 208 с.
3. *Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 18.07.2002 № 2783).*
4. Матвеева, Е. И. *Критериальное оценивание в начальной школе (из опыта работы) : учеб. пособие / Е. И. Матвеева, О. Б. Панкова, И. Е. Патрикеева.* – М. : ВИТА-ПРЕСС, 2012. – 168 с.
5. Новикова, Т. Г. *Теория и практика организации предпрофильной подготовки / Т. Г. Новикова.* – М. : АПКИПРО, 2003. – 320 с.
6. Пинская, М. А. *Формирующее оценивание : оценивание в классе : учеб. пособие / М. А. Пинская.* – М. : Логос, 2010. – 264 с.
7. *Портфолио достижений ученика – шаг в сторону реформирования оценочной системы в школе // Профильная школа.* – № 5. – 2004. – с. 65–67.
8. Юдина, И. Г. *Портфолио : учеб. пособие / И. Г. Юдина.* – Волгоград : Учитель, 2007. – 124 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

К. А. Грачев, В. А. Ислямов

*Военный институт (физической культуры)
Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова
Санкт-Петербург, Россия
kirill.grachev@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования общих особенностей военного обучения и учебно-воспитательного процесса на кафедре физической подготовки военного вуза в структуре системы военного обучения. Приводятся результаты внедрения разработанной программы личностного воспитания, физкультурно-спортивного самовоспитания, самообразования, саморегуляции и саморазвития военных педагогов, предназначенной для выведения на оптимальный уровень не только профессионально-педагогического мастерства педагога, но и их личностное, духовное гражданское воспитание.

Актуальность. Важнейшей целью реформы военного образования и в целом реформы Вооруженных Сил проводимой в России для преподавателя физической подготовки военного вуза является социальный заказ на подготовку высококвалифицированных военных кадров.

Проблеме становления педагогического мастерства военного преподавателя физической подготовки в педагогической науке уделяется недостаточное внимание.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение литературных и документальных источников, опрос, (анкетирование, беседа).

Результаты исследования и их обсуждение. Авторская концепция строится в соответствии с проводимой реформой военного образования и проблемой подго-

товки преподавателя физической подготовки военного вуза во взаимосвязи с учебно-воспитательным процессом подготовки курсантов, в тесной связи с нынешней реформой армии, в условиях современной интеграции военно-специального и гражданского образования. Мы исходим из того, что преподаватель – это в первую очередь организатор учебно-воспитательного процесса по подготовке будущих офицеров. Но чтобы подготовить самого преподавателя физической подготовки военного вуза необходимо готовить его и в личностном, и в профессионально-педагогическом плане, сформировать его педагогическое мастерство, вывести на уровень квалификационных характеристик этого специалиста.

При организации процесса формирования педагогического мастерства преподавателя физической подготовки военного вуза, мы опирались на профессионально-психологическую структуру его педагогической деятельности. По данным И.В. Кузьминой, в структуру деятельности педагога входят компоненты: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический.

В формировании педагогического мастерства преподавателя физической подготовки военного вуза, особое значение приобретает комплекс профессио-

нально-значимых качеств военного педагога-мастера, призванного сформировать офицера Российской армии. В разработке комплекса профессионально-значимых качеств, необходимых военному педагогу (ответственность и самоотверженность, точность и аккуратность, четкость и твердость, решительность и деловитость, готовность и умение отстаивать свое мнение, умение мгновенно, оценить обстановку и перемены в ней, принимать оптимальные оперативные решения и др.).

Развитие профессионализма преподавателя физической подготовки военного вуза проходит в сложных условиях необходимости учета единства и сочетания в его деятельности двух профилей работы с курсантами, первого - когда необходимо обеспечить на основе формирования физической культуры личности, с одной стороны, прикладную и специальную физическую подготовку офицера, а с другой - дать им общее физкультурное образование.

В ходе исследования выявлены особенности процесса подготовки. Общие особенности военного обучения учебно-воспитательного процесса на кафедре физической подготовки военного вуза в структуре системы военного обучения задаются необходимостью подготовки военного специалиста, который должен быть подготовлен в личностном и профессиональном плане на соответствующем уровне современного высшего образования. Специфические особенности военного обучения на кафедре физической подготовки военного вуза вытекают из необходимости формирования специальных профессионально-значимых качеств личности. На первое место здесь выдвигается задача формирования военно-профессиональной направленно-

сти будущих офицеров, что характеризует их психологическую готовность к службе в ВС РФ и является фундаментом для формирования других профессионально-боевых качеств, необходимых современному офицеру для успешного выполнения своих обязанностей по получаемой в вузе военной специальности. Специфика подготовки офицера состоит в том, чтобы в условиях боевых действий он мог проявлять себя умелым, всесторонне подготовленным компетентным организатором.

Разработана и реализована на практике программа формирования педагогического мастерства военных педагогов. В ней отобрана из военной психологии и педагогики наиболее важная научно-методическая информация для включения в комплексную, интегрированную программу подготовки преподавателей физической подготовки военного вуза. Из общей и профессиональной педагогики адаптированы педагогические технологии вузовского обучения, воспитания и управления, чтобы вооружить начинающих педагогов знанию теорий и методик, в том числе инновационных, которые позволят им достичь должного уровня педагогического мастерства.

Кроме программы профессионального педагогического образования, разработана и в опытных условиях проверена программа личностного воспитания, физкультурно-спортивного самовоспитания, самообразования, саморегуляции и саморазвития военных педагогов, чтобы вывести на оптимальный уровень не только их профессионально-педагогическое мастерство, но и их личностное, духовное гражданское воспитание и развитие. При этом обращено внимание на нравственно-волевое развитие молодых военных педагогов.

Разработана система учёта успеваемости молодых педагогов, предусматривающая текущую, промежуточную и итоговую аттестацию. Неоднократные контрольные проверки организации учебного процесса показывают, что программа подготовки преподавателей физической подготовки военного вуза проходит успешно, на необходимом и достаточном научно-методическом уровне, что начинающие военные педагоги целеустремлённо осваивают педагогическое мастерство, что вызывает удовлетворение обучающихся у них курсантов.

Особое внимание в процессе работы над совершенствованием профессионального мастерства преподавателей физической подготовки военного вуза обращено на следующие моменты: овладение современными военными, спортивными и педагогическими технологиями обучения, совершенствование приёмов и способов их применения увеличило объём и усложнило содержание учебного материала. В результате формируются твёрдые практические навыки, умения и стремление осваивать профессиональное педагогическое мастерство.

Результативность опытно-экспериментальной работы можно проследить на основании динамики развития компонентов структуры составляющей основу педагогического мастерства. Так, проекторочный компонент, с помощью которого планируется, организуется и подбирается возможные варианты содержания занятий (физкультурно-спортивных мероприятий) имеет весьма высокие темпы прироста. Об этом свидетельствуют результаты контрольных срезов: на диагностическом 4,0%, в конце формирующего этапа 36,8%.

Позитивная динамика наблюдалась в развитии коммуникативного компонента

педагогического мастерства военного педагога (52,3%), конструктивного (56,1%) и организаторского (56,4%) в конце формирующего этапа эксперимента, но особенно успешно развивался компонент гностический (59,1%), что свидетельствует о познавательном потенциале содержания экспериментальной программы.

Полученные интегрированные результаты формирования педагогического мастерства преподавателей физической подготовки военного вуза, свидетельствуют о том, что в течение 2,5–3 лет интенсивной целенаправленной опытно-экспериментальной работы достигнуты высокие личностные и профессионально-педагогические показатели развития педагогического мастерства военных педагогов до уровня квалификационных характеристик.

Определен и обоснован комплекс педагогических условий формирования профессионального мастерства преподавателя физической подготовки военного вуза, состоящий из:

- учета фундаментальных педагогических факторов влияющих на формирование мастерства военного преподавателя (педагогическое руководство усложняющимся познанием и развитием курсантов, обеспечивающее их репродуктивную, адаптивную и различной степени трудности продуктивную деятельность; последовательное усложнение их педагогической творческой деятельности, стимулирующей познавательную и физкультурно-спортивную активность курсантов; индивидуальный подход к курсантам в процессе их обучения и достижения воинского мастерства);

- условий, опосредованно влияющих на развитие педагогического мастерства и формирование творческой личности преподавателя (постоянный профессиональный рост преподавателя в обучении и воспитании курсантов, в общении и отношениях с ними, в их приобщении к физкультурно-спортивной деятельности; воспитание у курсантов самостоятельности, морально-волевой активности, решительности, смелости, умения и способности выбора оптимального варианта действий в экстремальной ситуации, стойкости; сочетание организационно-практической деятельности преподавателя с воздействием на сознание будущих офицеров с целью развития их личностной и военно-специальной активности);
- условий, реализация которых содействует созданию благоприятного фона развития у курсантов личной и профессиональной активности (высокий уровень организации учебного процесса в военном вузе);
- воспитания нравственно-волевых качеств, что обуславливает развитие и совершенствование у будущего офицера боевых и командирских способностей;
- организации педагогической практики военных педагогов, разработки и чтения курсантам спецкурсов, выполнения собственных

научно-педагогических исследований, изучения обучаемых; научно-педагогического консультирования и руководства написанием и защитой рефератов, научных работ.

Выводы. Таким образом, предложенная программа развивает профессионально-педагогическую направленность деятельности преподавателя физической подготовки военного вуза, совершенствует их педагогическое мастерство, обогащает разносторонним опытом применения теории на практике, опытом творческого решения различных типов педагогических задач: дидактических, воспитательных, самовоспитания, управленческих, в том числе задач-целей и задач-способов, а также исполнительских и творческих, самостоятельных и регламентированных различного рода инструкциями, задач различной степени трудности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Барабанщиков, А.В. Основы военной педагогики и психологии / А.В. Барабанщиков. – М.: ВИ, 1981. – 336 с.*
2. *Быков, А. К. Теория и практика развития педагогического мастерства преподавателей высшей военной школы: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / А.К. Быков. – Москва, 2000. – 520 с.*
3. *Кузьмина, Н.В. Очерки психологии труда учителя / Н.В. Кузьмина. – Ленингр. Гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1967. – 184 с.*
4. *Симонов, З.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя / З.П. Симонов. – М.: МПА, 1995. – 188 с.*

РЕФЛЕКСИВНЫЙ КОМПОНЕНТ В СТРУКТУРЕ ГОТОВНОСТИ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С. А. Данилов

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

dan_stas@mail.ru

Аннотация. В работе подробно рассматривается рефлексивный компонент структуры готовности к инновационной деятельности. Сформулировано понятие рефлексии, дана характеристика, выделены и расписаны уровни ее сформированности: низкий, средний, высокий. Выявлено, что с одной стороны инновационная деятельность в области физической культуры и спорта предполагает, что реализация рефлексивного компонента связана со способностью произвольного обращения сознания на самого себя. С другой, зависит от особенностей самоотношения специалиста, которые определяют общий фон рефлексии в результате соотнесения внутреннего эмоционального опыта со способами, средствами, целями и результатами деятельности.

Введение. Структура готовности к инновационной деятельности состоит из четырех связанных между собой компонентов:

- - мотивационного;
- - когнитивного;
- - креативного;
- - рефлексивного.

Рефлексия является необходимым компонентом в структуре готовности к инновационной деятельности, как познание и анализ педагогом явлений собственного сознания и деятельности (взгляд на собственную мысль и действия со стороны).

Термин «рефлексия» в отечественной литературе начал использоваться в 30-40 годах прошлого века. Анализируя различия

в подходах к проблеме, следует отметить наличие двух традиций в трактовке рефлексивных процессов [2]:

- рефлексивный анализ сознания, ведущий к разъяснению значений объектов и их конструирование;
- рефлексия, как понимание смысла межличностного общения.

В связи с этим выделяются следующие рефлексивные процессы: самопознание и понимание другого, самооценка и оценка другого, самоинтерпретация и интерпретация другого.

Рефлексия (от лат. Reflexio – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексия возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

Методы и организация исследования. Анализ педагогической литературы, систематизация, теоретический анализ и обобщение.

Результаты исследования. Рефлексия – это не просто знание или понимание субъектом самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлексирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления. Когда содержанием этих

представлений выступает предмет совместной деятельности, развивается особая форма рефлексии – предметно-рефлексивные отношения [1].

Рефлексия на целеполагание в инновационной деятельности имеет следующие характеристики:

- прямой анализ – целеполагание от актуального состояния педагогической системы к конечной планируемой цели;
- обратный анализ – целеполагание от конечного состояния к актуальному;
- целеполагание от промежуточных целей с помощью как прямого, так и обратного.

Инновационная деятельность в области физической культуры и спорта начинается с мотивации, поиска смысла. Иногда построение целей начинается при недостаточной информации о способе построения модели концепции, об условиях деятельности, что может привести к появлению риска во введении новшеств.

Возможность свободно осуществлять целеполагание и осознавать ее целесообразность зависит от следующих условий:

- от того, насколько педагог может осознавать и управлять процессами целеполагания, разлагать их на составляющие, отслеживать эти процессы – это дает ему возможность видеть себя на пути построения педагогической концепции, а значит, яснее представлять границы своих состояний и действий;
- при анализе значимости мотива – способности распознавать значимость инноваций для окружающих и для себя, умения самостоятельно

строить алгоритмы для достижения цели;

- от уверенности, гибкости, адекватности действий педагога при анализе и оценке результатов и последствий достижения цели;
- от владения алгоритмами выбора инновационной цели.

Необходимо отметить, что процесс рефлексии индивидуален. Активизация рефлексивной позиции в инновационной деятельности несомненно связана с личностью педагога, с его ориентацией на саморазвитие.

Рефлексивное сознание контролирует процесс построения и проверки тех или иных инноваций, критически осмысливает все этапы инновационной деятельности. Есть основания предположить также, что инновационная деятельность не всегда четко осознается, по крайней мере, на этапе создания программ, целей. Она часто реализуется, как осознаваемое и неосознаваемое, спонтанно и сознательно реализуемые способы и формы педагогической деятельности.

На следующем этапе рефлексивной деятельности педагог анализирует себя, как преодолевающего, корректирующего свою деятельность субъекта. Он способен актуализировать и формировать сложные, адекватные решаемой проблеме, шкалы оценивания, понимать себя как верно или ошибочно решающего педагогические задачи, конструктивно относиться к границам своей деятельности. В результате рефлексии на успешное выполнение деятельности, педагог с развитой «Я-концепцией» испытывает удовлетворение, уверенность, чувство свободы и счастья. Такой педагог самоутверждается как личность, так как

знает, что способен преодолеть (и действительно преодолевает) препятствия личностного и духовного роста на пути достижения цели по введению новшеств [2].

Способность рефлексивного мышления рассматривается как одно из важных условий осознания, критического анализа и конструктивного совершенствования собственной деятельности. Способность человека рефлексивно относиться к себе и к своей деятельности является результатом освоения социальных отношений между людьми. На основе взаимодействия с другими людьми, стремясь понять мысли и действия другого, человек обнаруживает способность рефлексивного отношения к себе. Следовательно, поиск, освоение и применение известных профессиональных инноваций, анализ полученных результатов и собственного индивидуального стиля работы могут способствовать созданию специалистом новых инновационных технологий в области физической культуры и спорта.

Инновационная деятельность в области физической культуры и спорта предполагает, что реализация рефлексивного компонента связана с ориентацией педагога на саморазвитие. Источником этого процесса является система осознанных педагогом противоречий и проблем в профессиональной деятельности. Поэтому в учебно-профессиональной деятельности необходимо создавать такие ситуации, которые бы активизировали рефлексивную позицию специалиста, формировали его позитивное самовосприятие, стимулировали процессы самоутверждения.

Рефлексивным компонентом в структуре готовности к инновационной деятельности является показатель сформированности рефлексивной позиции специалиста.

Показатели рефлексивного компонента:

Способность к саморазвитию.

Низкий уровень: отсутствует стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

Средний уровень: время от времени интересуется профессиональной литературой и иными источниками знаний с целью саморазвития и самосовершенствования.

Высокий уровень: специалисту свойственна сильная тяга к знаниям и получению профессионального опыта, обусловленная стремлением саморазвития и самосовершенствования.

Способность к самоанализу инновационной деятельности.

Низкий уровень: не рассматривает инновационную деятельность, как возможность улучшения своих профессиональных возможностей и результатов.

Средний уровень: наблюдается способность анализировать и оценивать свои умения и навыки в процессе инновационной деятельности.

Высокий уровень: владение навыками самоанализа, четкое понимание своей роли в инновационной деятельности.

Современный подход к подготовке квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта диктует необходимость реализации гуманистических принципов и ценностного отношения к личности. Самоотношение личности является интегральной динамической структурой самосознания, отражает меру принятия личностью самой себя и проявляется в переживании чувства собственной ценности и значительности на пути самопознания и рефлексии [3].

Выводы. Рефлексия выступает как форма активного личностного переосмысления человеком тех или иных содержаний своего индивидуального сознания, которое обеспечивает успешное осуществление им инновационной деятельности. Эффективность рефлексии, с одной стороны, определяется способностями к ее осуществлению, а именно способностью произвольного обращения сознания на самого себя. С другой, зависит от особенностей самоотношения специалиста, которые определяют общий фон рефлексии в результате соотнесения внутреннего эмоционального опыта со способами,

средствами, целями и результатами деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. *Психологический словарь* // М., 1996. – 672 с.
2. Сластёнин В.А., Подымова Л.С. *Педагогика: инновационная деятельность* // М.: издательство «Магистр». – 1997. – 223 с.
3. Трифонова, И. С. *Формирование профессионально-ценностного самоотношения как средство воспитания ценностного отношения к детям у будущих учителей* // Трифонова И. С. - Екатеринбург, 2002. - 242 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

О. В. Димитриева, А. И. Пьянзин

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. В связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией, легкая атлетика получила признание во всем мире и во второй половине XX века стала по праву называться "Королевой спорта".

Для повышения зрелищности соревнований по легкой атлетике начинают применяться информационные технологии. Информационные технологии - это смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных технологий в область физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации.

Поэтому существует острая необходимость использования современных технологий для процесса обработки информации. С тем, чтобы обработка и обмен информации был более эффективен этот процесс

необходимо автоматизировать. Это возможно при использовании электронных таблиц.

Целью данного исследования является совершенствование технологии обработки результатов соревнований по легкой атлетике.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ документальных материалов (протоколы соревнований), компьютерное моделирование.

Основные результаты исследования. Информационное сопровождение соревнований по легкой атлетике осуществляется на основе электронных программ. Если раньше эта задача выполнялась достаточно большим штатом секретариата, то на сегодняшний день снизилась доля ручной обработки и вероятность ошибок в подсчете мест. Это стало возможным при использовании электронного протокола.

Он выполняет следующие процессы:

- регистрирует необходимую информацию о проводимых соревнованиях;
- регистрирует спортсменов - участников соревнований, вид спорта, по которым они выступают, их тренеров, другую сопроводительную информацию;
- регистрирует результаты спортсменов, определяет победителей;
- поддерживает актуальную информацию о наивысших достижениях спортсменов в России;
- составляет отчёты - документы по сопровождению соревнований;

- составляет статистические и информационные отчеты о проведенных соревнованиях;
- передает оперативную информацию о проводимых соревнованиях, а именно:
 - список спортсменов - участников соревнований;
 - список регионов - участвующих в соревнованиях;
 - минимальный и максимальный возрасты спортсменов;
 - предоставляет информатору предварительные результаты соревнований;

По итогам проведенных соревнований должна формироваться таблица, отражающая итог соревнований, информацию обо всех участниках соревнований, отсортированных по видам легкой атлетики и занятым местам.

Разрабатываемая база данных должна поддерживать накопление и хранение информации об основных компонентах соревнований и автоматизированное выполнение основных процессов.

Немаловажное значение имеют информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в разработке стратегии и основных направлений развития спортивной отрасли. Одним из важнейших условий развития и совершенствования системы управления спортом, совершенствования деятельности спортивных организаций должен стать переход на автоматизированное управление, суть которого заключается в разработке и внедрении во все звенья организационных структур информационных и телекоммуникационных технологий.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ОСНОВЕ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ

О. Б. Дмитриев

Удмуртский государственный университет

Ижевск, Россия

obdmit@mail.ru

Аннотация. Наиболее важными направлениями современного этапа информатизации образования являются электронное обучение (e-learning) и разработка электронных учебных сред. В статье рассмотрены возможности совершенствования учебного процесса подготовки бакалавров по физической культуре и спорту на основе использования виртуальной образовательной среды MOODLE (в оригинале: MOODLE – Modular Object Oriented Learning Environment) и организации электронного обучения. В качестве примера, представлены некоторые учебные модули (учебные курсы) электронной предметной образовательной среды Факультета физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета.

Введение. Роберт И.В. – академик РАО, директор Института информатизации образования – характеризует информатизацию образования – как процесс обеспечения сферы образования дидактическими материалами в электронном виде (базы данных и базы знаний); практикой разработки предметно-ориентированных мультимедиа информационных технологий и многоуровневых информационных образовательных сред; методологией оптимального и эффективного использования новых информационных технологий (НИТ) [4, 5].

Информатизация образования характеризуется применением компьютерно-ориентированных методических систем на разных стадиях обучения в высших и общеобразовательных учебных заведе-

ниях, использованием обучающих информационных технологий, являющихся, в свою очередь, процессуальной составляющей компьютерно-ориентированных образовательных систем (Осипова С.И., Баранова И.А., Игнатова В.А. [3]).

Под информатизацией образования, отмечается в [2], будем понимать процесс обеспечения сферы образования теорией и практикой разработки и использования современных информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания, принципиально новые, востребованные современным обществом образовательные результаты.

Таким образом видно, что актуализируются проблемы разработки теории и внедрения электронного обучения, а также обоснования практики создания информационных учебных сред, при реализации психолого-педагогических целей обучения и воспитания. Причем, для предметной области «Физическая культура и спорт», эти проблемы также весьма актуальны.

Цель исследования. Проанализировать возможность совершенствования учебного процесса подготовки бакалавров в предметной области «Физическая культура и спорт» на основе электронного обучения и представить, в качестве примера, некоторые разработанные учеб-

ные модули (учебные курсы) электронной предметной образовательной среды (ЭПОС) Факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) Удмуртского государственного университета (УдГУ).

Методы исследования.

1. Метод электронного управления обучением (Learning Management Systems – LMS)
2. Виртуальная образовательная среда МООДУС – модульная объектно-ориентированная динамическая учебная система [1] (в оригинале: MOODLE – Modular Object Oriented Learning Environment).
3. Создание мультимедиа дидактических материалов.

Согласно ГОСТ Р 52653 – 2006 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Термины и определения» электронное обучение - это обучение с помощью информационно-коммуникационных технологий. Электронное обучение может осуществляться в форме сетевого дистанционного или смешанного обучения.

Смешанное обучение, по ГОСТ Р 52653 – 2006, это сочетание сетевого обучения с очным или автономным обучением.

Электронное обучение (e-learning) предполагает использование Системы электронного обучения (Learning Management System – LMS) в качестве основного источника учебных и методических материалов, а также средства контроля знаний, а также использование сети Интернет в качестве транспортной информационной среды для связи участников учебного процесса. Система электронного обучения располагается на сервере и содержит все необходимые учебно-методические материалы, вопросы и тесты, учебные

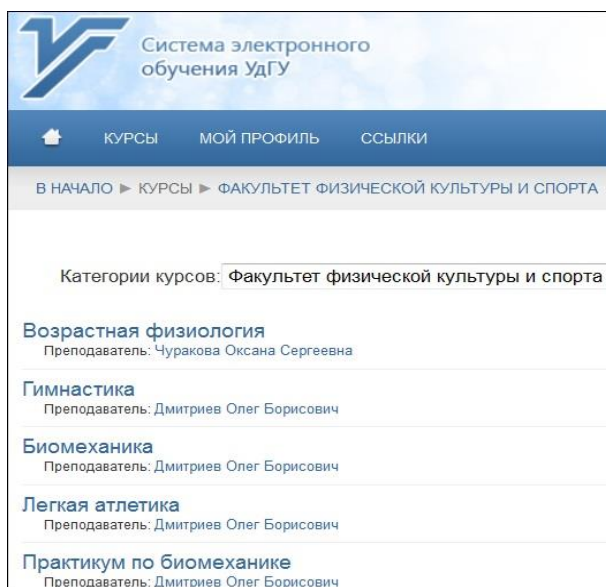
планы и форумы, электронные семинары и рабочие тетради, мультимедиа и интерактивные модули, т.е. ВСЁ, что преподаватели и Университет считают нужным для студента в процессе изучения дисциплин и контроля знаний [1].

На сервере УдГУ установлена Учебная среда МООДУС, которая за последнее десятилетие стала наиболее популярна в мировом образовательном сообществе. Она современна, (первый релиз датируется 2002 годом); она имеет модульную объектно-ориентированную структуру, что позволяет настраивать её функциональность добавлением и удалением модулей; она реально является «учебной средой» (разработана педагогами и коллективом программистов); она распространяется свободно через Интернет и имеет открытые программные коды. Поэтому, за основу создания электронной предметной образовательной среды выбрали универсальную виртуальную систему МООДУС.

Результаты исследования. Электронная предметная образовательная среда имеет многоуровневую иерархическую структуру. Термин «предметная» указывает направленность на учебный процесс, не рассматривая управленческую, экономическую, организационную и др. сферы деятельности учебного заведения.

Система МООДУС представляет собой электронную виртуальную учебную оболочку с множеством возможностей. Для создания электронного ресурса необходимо разработать учебные мультимедийные дидактические материалы по дисциплине и интегрировать их модульную структуру учебника (курса), выбрать функциональные возможности системы, при необходимости, создать внешние для системы модули-ресурсы и организовать на них гиперссылки.

На [рисунке 1](#) показана главная страница ЭПОС ФФКиС УдГУ. Учебными модулями среды являются учебные курсы дисциплин (весь учебный контент соответствует утвержденным рабочим программам).



На [рисунке 2](#) показан следующий уровень иерархической структуры образовательной среды на примере учебного курса «Практикум по биомеханике».

На [рисунке 3](#) показано представление контента одного из параграфов электронного учебника. Для удобства работы учебником объем данных каждого параграфа не превышает двух-трех экранов монитора.

Текущий контроль знаний осуществляется после каждой темы (лабораторной работы). В каждой теме формируется модуль «Задания по теме». Студент выполняет задания, оформляет отчет и сдает его либо в виде файла, либо в бумажном варианте.

Процесс создания ЭПОС, конечно же, долгосрочный. Большое влияние на ее создание оказывает готовность преподавателей к такой работе и их компьютерная грамотность.

Рисунок 1

Главная страница электронной предметной образовательной среды ФФКиС УдГУ

Итоговый контроль осуществляется в конце курса и проводится по тестовой анкете. Для этого составлен банк вопросов.

Выводы по совершенствованию учебного процесса.

1. Электронная предметная образовательная среда ФФКиС строится в соответствии с рабочими программами всех учебных дисциплин. Весь учебный контент хранится на сервере и является частью образовательной среды университета.
2. Электронное обучение на основе ЭПОС можно организовать как в традиционной аудиторной форме, так и дистанционно.



Рисунок 2

Главная страница электронного учебного курса «Практикум по биомеханике»



Рисунок 3

Представление учебного контента на экране

3. Созданные электронные ресурсы можно сразу использовать в учебном процессе. При необходимости, можно очень быстро вносить корректировку, изменения и добавления в учебный контент. Это очень удобно! В бумажном варианте такие действия не возможны.
4. Учебный контент разрабатывается с учетом принципов наглядности, мультимедийности, доступности и т.д. А также с учетом особенностей восприятия современных студентов (клип-сознание, клип-мышление, клип-общение).
5. Для студентов, уезжающих на сборы и соревнования или отсутствующих по болезни, возмож-

ность доступа к учебной информации в любое время из любого оборудованного места.

6. Разработанные учебные курсы прошли апробацию в учебном процессе. Опрос студентов показал, что электронная форма образовательных ресурсов для них привычна и удобна, не вызывает дискомфорта, а электронное обучение повышает интерес к учебе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Неустроев Г.В., Широков В.А. Методические указания по работе с системой электронного обучения "МОДУС" ("MOODLE") / ГОУВПО "Удмуртский государственный университет", Ин-т дистанционного образования. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2010. – 102 с.
2. Осипова С.И. О реализации психолого-педагогических целей обучения в информационной образовательной среде / С.И.

- Осипова, Н.В. Гафурова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – №1. – С. 117–124.*
3. *Осипова С.И., Баранова И.А., Игнатова В.А. Информатизация образования как объект педагогического анализа // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 12 (часть 3). – стр. 506-510.*
4. *Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. – М.: "Школа-Пресс", 1994. – 205 с.*
5. *Роберт И.В. Психолого-педагогические условия создания и функционирования информационно-образовательного пространства (КОНЦЕПЦИЯ) // Информационная среда образования и науки. – 2014, № 21. – с. 78 – 101. – <http://ison.iiorao.ru>*

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С. Д. Зорин, Г. Л. Драндров

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

Актуальность проблемы. Современный этап общественного развития выдвигает принципиально новые требования и ставит сложные задачи перед высшей школой. Президент России В.В. Путин, выступая перед ректорами вузов страны 30 октября 2014 года, однозначно заявил: «Вузы создаются не для зарабатывания денег, а для подготовки студентов».

Анализ показывает, что физкультурные вузы традиционно продолжают работать над реализацией государственных образовательных стандартов, над выполнением учебных планов, программ учебных дисциплин. Органы управления и контроля в системе высшего физкультурного образования также привычно спрашивают с должностных лиц образовательных учреждений за организацию педагогического процесса в вузе.

Существует и с каждым годом усиливается противоречие высшей школы физкультурного образования, замкнутого преимущественно на внутреннем контуре решения многообразных и трудных педагогических

задач, возникающих в процессе обучения и воспитания студентов, с одной стороны и низким уровнем профессиональной компетентности выпускников этих вузов, с другой стороны.

Мы склонны утверждать, что сегодня высшая школа традиционно работает преимущественно на себя! Во внешний контур её деятельности выходит то, что получилось в результате внутренней работы, – выпускники, профессиональная компетентность которых нередко оставляет желать лучшего.

Настало время, когда педагогическим кадрам надо выстраивать систему практико-ориентированного профессионального образования в каждом конкретном вузе. В качестве основной конкретной формы организации учебно-познавательной деятельности студентов, видов учебных занятий, должны быть созданы педагогические условия, включающие в свое содержание практическую деятельность студента во время работы в школе в роли учителя фи-

зической культуры или тренера-преподавателя в ДЮСШ. Овладение профессиональными умениями создаёт у будущих специалистов по физической культуре и спорту готовность к продуктивному решению практико-ориентированных задач в реальных условиях физкультурно-спортивной деятельности по профессии. Решение данной проблемы определило **цель нашего исследования**: формирование профессиональной компетентности у студентов факультета физической культуры посредством выполнения ими реальных профессиональных задач в учебное время.

Задачи исследования:

1. Разработать педагогическую модель практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры.
2. Выделить дисциплины учебного плана для внедрения педагогической модели практико-ориентированного обучения студентов.
3. Определить базы практико-ориентированного обучения студентов.

Результаты исследования. В связи с решением первой задачи в педагогическую модель практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры включили следующие направления: гностическое, проектировочное, организационно-конструктивное, когнитивно-творческое и результативное. Эти направления реализуются в педагогической модели.

Идея непрерывной практики студентов при обучении уже довольно давно обосновалась в теории и частично нашла воплощение в педагогической практике факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева». Новый вариант

практико-ориентированной модели обучения студентов состоит из трех взаимосвязанных модулей: целевого, содержательного, результативного. Средством реализации модели выступает модуль. Модуль – это часть модели, имеющая содержательное направление.

I модуль – целевой (включает социальный заказ; факторы; цели и задачи). Студент первого курса, обучающийся по профилю «Физическая культура и спорт» имеет цель по окончании вуза работать тренером-преподавателем по легкой атлетике. Он сам имеет спортивную квалификацию первого спортивного разряда и намерен выполнить норматив КМС. В системе ДЮСШ есть потребность в квалифицированных тренерских кадрах. Для достижения цели необходимо выполнить ряд последовательных задач: 1. Получить знания и умения по избранной профессии (профессиональные компетенции). 2. Владеть знаниями и умениями в профессии (профессиональная компетентность).

II модуль – содержательный (включает принципы обучения содержательную сферу и направления). Основной принцип обучения – это взаимосвязь профессиональных знаний и умений с практикой. Профессионально-ориентированное обучение с направлением подготовки «Педагогическое образование», профилем подготовки «Физическая культура и спорт», квалификацией «Бакалавр».

Для реализации принципа обучения студенту с первого курса предлагается самому выбрать себе наставника. На первом курсе один раз в неделю двухчасовая ознакомительная практика в ДЮСШ под руководством наставника. На втором курсе два раза в неделю по два часа практика в ДЮСШ под руководством наставника. На третьем курсе работа с группой предвари-

тельной подготовки в ДЮСШ с шести часовой нагрузкой в неделю под руководством наставника. На четвертом курсе работа с группой начальной подготовки в ДЮСШ с шести часовой нагрузкой в неделю самостоятельно или под руководством наставника. Наставник и его ученик взаимосвязано работают в рамках реализации учебных планов и программ ДЮСШ.

III модуль – результативный (прогнозирует реализацию цели, проектирует результат и раскрывает его). Необходимость разработки в вузе системы именно непрерывной – с первого курса до выпуска – практики обусловлена тем, что именно в такой образовательной системе теория органично сочетается с практикой, знания и умения переплавляются в профессиональную компетентность, студент более продуктивно формируется и развивается как личность и специалист. Практически снимаются проблемы мотивации, успеваемости, посещаемости занятий, отношения к обучению, самореализации в том виде, в каком они сегодня имеются. Сама профессиональная деятельность в переплетении с учебной деятельностью доводит студента до требуемого уровня профессиональной компетентности.

Наставник становится центральной фигурой практико-ориентированного обучения. Можно предположить, что студент факультета физической культуры, обучаясь в общеобразовательной школе по дисциплине «Физическая культура» получил спортивно-ориентированное образование и был зачислен в ДЮСШ или УОР, где повышал свою спортивную квалификацию до поступления в вуз. Потенциальными наставниками у него могут быть учитель физической культуры или тренер по избранному виду спорта. Студент сам выбирает себе наставника. Но если у студента нет вариантов выбора себе наставника, в

этом ему окажет помощь руководитель практики от вуза.

В этой связи возникает вопрос, - как приобщить учителя физической культуры или тренера-преподавателя по спорту к наставнической деятельности и возродить институт наставничества? Мотивационными составляющими в современных условиях бытия по нашему мнению являются: - первое, это финансирование наставнической деятельности (предполагается подушная оплата труда наставнику); - второе, по нашему мнению, является базовым то, что каждый учитель и тренер-преподаватель по спорту несет «груз» ответственности за тех, кого приручил (своих учеников он всегда готов принять).

В связи с решением второй задачи определены базовые дисциплины практико-ориентированного обучения студентов ФФК. Осуществление интегрированного курса на ФФК происходит на основе ТиМФВС, как интегратора профилирующих учебных дисциплин: «Теория и методика легкой атлетики», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС), а также работа в группе повышения спортивного мастерства (ПСМ). Такое комплексное обучение позволяет практически использовать полученные теоретические знания при этом все формы занятий должны отражать методологию познания и творческое мышление.

В рамках дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты факультета физической культуры проходят этап обучения в парах сменного состава и обучение в парах с использованием разности потенциалов обучающихся (формы обучения разработаны Г.Л. Драндровым, 2007). Необходимость в углубленном изучении дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" в рамках интегрированного курса определяется ее

особым положением как практической основы теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-тренировочный процесс в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ), как педагогические условия для формирования профессиональной компетентности будущего тренера-преподавателя по легкой атлетике. Деятельность студентов на практико-ориентированных площадках: - ознакомительная, методическая, учебная, организационная, судейская, исследовательская.

Заключение. Модельный подход к обучению предполагает конкретизацию целей, содержания профессиональной подготовки и способов управления познавательной деятельностью студентов.

Желающий и стремящийся выпускник вполне успешно и естественным образом интегрируется в коллектив, где он проходил практику, будучи студентом, т. е. решается проблема трудоустройства.

Непрерывная практика требует сломать традиционные представления об уроках – учебных занятиях, предполагает внедрение инновационных образовательных тех-

нологий. Она требует главного – мировоззрения педагогов, которые не только читают лекции, проводят занятия, учат студентов, но готовят личность обучающегося к профессиональной деятельности. Организация в вузе непрерывной практики студентов представляется делом трудным, но к этому целесообразно двигаться в интересах создания практико-ориентированного профессионального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. *Сущность и содержание учебной практики как системы формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности* / Г. Л. Драндров, Л. Ш. Пестряева, А. А. Ионов, Д. Ш. Садетдинов, Б. М. Иванов // Межвузовский сборник научных трудов «Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки и деятельности специалистов физической культуры». – Набережные Челны: Кам. ГИФК. 2000. - С. 191-199.
2. Пестряева, Л. Ш. *Управление учебной практикой студентов физкультурно-педагогических вузов* / Л. Ш. Пестряева, А. А. Ионов // Сборник научных статей «Интеграция всех сил общества как фактор повышения культурного уровня народа и формирования здорового образа жизни». – Москва - Чебоксары: 2002.- С. 43-52.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ КИНОЛОГОВ В УГОЛОВНО ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Е. В. Кошкин, М. В. Нефедова

ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России»

Пермь, Россия

kochkin.evg@yandex.ru

Аннотация. *Физическая подготовка сотрудников решает не только задачи совершенствования личности, но и способствует успешному выполнению оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности.*

Специальная физическая подготовка играет большую роль для эффективной службы специалиста кинолога. Роль специалистов кинологов в организации охраны исправительных

учреждений и СИЗО в уголовно-исполнительной системе достаточно велика.

На современном этапе развития уголовно-исполнительной системы особую значимость приобретает проблема выявления научно-методических подходов к организации профессиональной физической подготовки, обеспечивающей высокий уровень развития необходимых двигательных качеств сотрудников кинологических подразделений.

Физическая подготовка сотрудников решает не только задачи совершенствования личности, но и способствует успешному выполнению оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности, также готовит организм к специфическим условиям службы и образу жизни [5].

Специальная физическая подготовка играет большую роль для эффективной службы специалиста кинолога. Принимая во внимание специфику работы, он должен обладать не только достаточными теоретическими и практическими знаниями по технике дрессировки и управлению собакой, но и быть сильным, быстрым, ловким, выносливым. Процесс физического развития должен быть направлен на подготовку сотрудника быстро ориентироваться в сложной обстановке, изменять двигательные действия в соответствии с изменяющимися окружающими условиями для реализации поставленных задач. Согласно Приказу ФСИН России от 29.04.2005 № 336 «Об утверждении Наставления по организации кинологической службы Федеральной службы исполнения наказаний» специалист кинолог со служебной собакой привлекается для:

1. Отражения нападений на сотрудников уголовно-исполнительной

системы, подозреваемых, осужденных, обвиняемых и других граждан.

2. Пресечения беспорядков, групповых нарушений общественного порядка подозреваемыми, осужденными и обвиняемыми, а также для задержания, оказывающих злостное неповиновение или сопротивление персоналу правонарушителей.
3. Освобождения заложников, захваченных сооружений, зданий, помещений и транспортных средств.
4. Задержания и возвращения осужденных, подозреваемых, обвиняемых и бежавших из-под стражи или из учреждения уголовно-исполнительной системы [6].

Необходимо разработать специальную методику, которая будет учитывать специфику деятельности сотрудников кинологов для наилучшей физической подготовленности. Внедрять в учебную обстановку различного рода трудностей: опасные моменты, которые могут возникнуть при несении службы в суточных нарядах, выполнении поставленных задач; чрезвычайные ситуации; специальные операции, где нужно не только правильно применить служебную собаку, но и самому обладать хорошими физическими данными и специальной подготовкой, что необходимо обучаемым для приобретения опыта ведения служебной деятельности в подобных условиях. С этой целью в процесс обучения следует вносить элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, многократно повторять изученные приемы борьбы и действия с собакой в составе учебных групп. Кафедрой физической культуры на базе

Санкт – Петербургской Высшей школы полиции разработана технология организации специальной физической подготовки курсантов кинологов вуза МВД, которая включает в себя:

5. Сложно-координационные соскоки со снарядов, упражнения на высоте с ограниченной опорой, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой жерди.
6. Преодоление препятствий с непосредственной физической опасностью, участков с разрушениями и заграждениями; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой.
7. Обучение осаде здания и действиям на его верхних этажах и на крыше.
8. Отработку приемов самозащиты с использованием боевого оружия, проведение учебно-тренировочных схваток с одним и несколькими спаринг-партнером, в изменяющейся обстановке, в условиях физического и психического напряжения, на ограниченном пространстве (в подземных коммуникациях, узких проходах, на лестницах, в кузове автомобиля и т. д.).
9. Выполнение приемов, требующих взаимопомощи и взаимоподдержки.
10. Применение имитационных средств, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов, огневых преград и очагов пожара, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т.д.).

11. Тренировку в проползании под прикрытием огня стрелкового оружия.

12. Совершение кроссов и маршбросков на сложной местности, длительных лыжных кросс походов в неблагоприятных погодных условиях.

Регулярное участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта [1].

Разработанная технология является высокоэффективной, так как в результате ее применения улучшились показатели скоростных, силовых способностей, ловкости, и выносливости.

На основании опыта наших коллег из МВД профессорско-преподавательским составом кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России так же рекомендуется применение следующих средств на занятиях по физической культуре курсантов кинологов:

- стипл-чейз (вид легкой атлетики, который сочетает бег на 3000 метров с преодолением пяти препятствий) с собакой;
- выполнение приемов самообороны с применением служебной собаки;
- кантование автомобильной крыши с прыжками;
- толкание автомобильной крыши двумя обучаемыми;
- рывок автомобильной крыши вверх с последующим вколачиванием в пол;
- жонглирование диском от штанги;

- отведение диска от штанги в стороны
- преодоление единой полосы препятствия с выполнением приемов самозащиты с применением служебной собаки [3].

Применение в обучении именно таких упражнений не только физически развивают кинолога, но и учат слаженно работать с собакой в любых обстоятельствах служебной деятельности, что несомненно имеет педагогическую ценность.

Основную роль в специальной физической подготовке играют упражнения для развития силовых, скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, используемые с учетом специфики профессиональной деятельности [1]. Кроме того, при построении учебно-тренировочного процесса необходимо обладать знаниями о резервных возможностях организма человека, учитывать морфо-конституциональные особенности курсантов разных соматотипов.

Резервы организма – это способность во много раз усиливать свою деятельность по сравнению с состоянием относительного покоя [4]. В особых условиях человек способен на усилие, недоступное для него в обычной жизни. Резервы организма обеспечивают приспособление к меняющимся условиям внешней среды. Условно их можно разделить на резервы морфологические и физиологические. В основе морфологических резервов лежит избыточность структурных элементов. Физиологические резервы возрастают по мере созревания организма и снижаются при старении. Они увеличиваются в процессе спортивной тренировки. У высококвалифицированных спортсменов физиологические резервы почти в два раза больше, чем у нетренированных людей

того же возраста. Этим обуславливается необходимость развивать физические качества у специалистов кинологов, тем самым увеличивая резервные возможности организма. Уровень их развития определяется не только физическими, но и психическими факторами, в частности развитием интеллектуальных способностей [1].

Роль специалистов кинологов в организации охраны исправительных учреждений и СИЗО в уголовно-исполнительной системе достаточно велика. Со служебной собакой он назначается в состав дежурной смены караула и присутствует при массовых выводах обвиняемых и осужденных на прогулку, обыске, в ночное время при открытии камер, принимает участие в конвоировании с собакой подозреваемых, обвиняемых и осужденных на железнодорожных и автомобильных средствах, в пунктах передачи, для пресечения преступлений и иных правонарушений [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. *Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков - М.: КНОРУС, 2014.- 304с. – (Бакалавриат)*
2. Зезюлин Ф.М., Гадалов А.В. *Физическая культура: курс лекций / Ф.М. Зезюлин, А.В. Гадалов – Владимир: ВЮИ ФСИН России., 2005.- 128 с.- 65 экз.*
3. Карачев Б.Г., Нохрин М.Ю., Оборин А.В., Солоницин Р.А. *Применение боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства: Учебное пособие / Б.Г. Карачев, М.Ю. Нохрин, А.В. Оборин, Р.А. Солоницин - Пермь, 2014. – 44 с.*
4. Крушельницкая Я.В. *Физиология и психология труда./ Я.В. Крушельницкая - М.: КИНХ, 1989 - 90 с*
5. Москвичев М.А, Маргацкий Н.Н., Зезюлин Ф.М. и др. *Приказ Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001 г. № 301 Наставление по физической подготовке*

(НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.А. Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин – М.: Фонд С. Стоярова 2002. -136 с.

6. Приказ ФСИН РФ от 29.04.2005 N 336 «Об утверждении Наставления по организации кинологической службы Федеральной службы исполнения наказаний»

7. http://www.coolreferat.com/Физическая_подготовка_в_системе_сотрудников_правоохранительных_органов

АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ СИСТЕМ РЕГИСТРАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

К. В. Лукин, А. И. Пьянзин

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. В этой статье рассмотрены современные информационные технологии регистрации результатов. Также проанализированы их особенности в разных видах спорта. Было показано, что развитие новых информационных технологий привели к качественным изменениям в спортивных измерительных технологиях. Был изучен процесс развития спортивных технологий, используемых на соревнованиях, и определены составляющие части современной системы регистрации результатов.

Во второй половине XX столетия произошла подлинная революция в сфере информационных технологий. Появившиеся сеть Интернет, сотовая связь, протоколы мгновенной передачи текста, звука и видеоизображения на расстоянии вывели человеческую цивилизацию на качественно новый уровень ее развития, заставили кардинально пересмотреть принципы работы во многих сферах, в том числе и в спорте.

Появление в XX веке и последующее развитие новых информационных технологий привели к качественным изменениям в спортивных измерительных технологиях.

Вклад в развитие спортивных технологий регистрации результатов был вложен многими изобретателями. Основными этапами эволюции этих технологий можно считать:

- 1) изобретение секундомера британским часовым мастером Д. Грэхэмом в начале XVIII века;
- 2) изобретение хронофотографии в 1885 году Мэйрейем;
- 3) изобретение электромеханической системы «пересечения финишной ленты» в 1912 году компанией Longines;
- 4) появление первого наручного хронографа под маркой Breitling в 1915 году;
- 5) компания Longines создала первый карманный хронограф в 1928 году с точностью в 1/100 секунды;
- 6) первые камеры для фиксации финиша с точностью хронометража 1/100 секунды стали устанавливать в 1930 году.

На основе проанализированных информационных источников можно констатировать, что современные системы регистрации результатов имеют схожий принцип работы почти во всех видах спорта, и состоят из следующих компонентов:

1. Стартовый пистолет применяется во многих видах спорта, таких как: легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, плавание, велоспорт и гребля. При нажатии на курок стартового пистолета одновременно происходят три действия: раздается звук выстрела, появляется вспышка и отправляется импульс для запуска таймера. Если нажать на курок дважды в течение одной секунды, подается звуковой сигнал фальстарта.
2. Система определения фальстарта в легкой атлетике установлена в стартовые колодки. Время реакции спринтеров измеряется исключительно по силе, с которой они давят ступней на колодку.
3. Система фото-финиша; программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть. Порядок прихода определяется по первой поверхности участника коснувшейся вертикальной плоскости финишной линии. Но всё же есть виды спорта, где обуславливается конкретная часть спортсмена или его инвентаря, по которой определяется его приход. В большинстве олимпийских видов

спорта также описаны требования и порядок работы системы фотофиниша.

4. Транспондерная система. Транспондер является наиболее безошибочной системой измерения кругового времени для атлетических соревнований. Данная система проста в использовании. Она устанавливается на льду и похожа на обычную антенну. Эта антенна связана с детектором транспондера, который подсоединен к компьютеру ФинишЛинкс с помощью одного кабеля. Полностью система весит менее 10 килограмм. На ногу каждого спортсмена с помощью неопренового ремешка надевается маленький транспондер. Его размер составляет менее 3 квадратных сантиметров, а весит она всего несколько граммов – что делает его незаметным во время ношения. Устройство способно разбить время до одной тысячной секунды, после чего результаты отправляются в программное обеспечение для дальнейшего анализа. Также оно может отправлять результаты на табло и через систему сопряжения средствами связи комментаторам и радио и телеведущим.
5. Дальномер – это устройство, состоящее из импульсного лазера и детектора излучения. Измеряя время, которое затрачивает луч на путь до отражателя и обратно и зная значение скорости света, можно рассчитать расстояние между лазером и отражающим объектом.

6. Информационное табло позволяет сразу увидеть расстановку сил, и точное время, показанное спортсменами, можно узнать, посмотрев на табло. Кроме того, его можно использовать для промежуточной индикации расстановки сил трех главных фаворитов через каждые сто метров дистанции.
7. Системы фото и видео фиксации. Система фиксации «Видеогол-2012 эконом» от компании «Спортикс» включает четыре камеры высокой четкости (по две на ворота) и систему записи, позволяющую детально разобрать любой записанный момент. Одна из камер устанавливается строго по

центру за воротами и контролирует ворота и метр хоккейной площадки перед ними. Вторая камера размещается сверху, под углом 15° к створу ворот. Их совокупных «показаний» практически всегда достаточно для объективного вердикта.

Нами были изучены и проанализированы новейшие технологии, существующие на данном этапе в сфере измерения результатов в разных видах спорта. Передовые технологии привели к быстрому, качественному проведению соревнований на высоком уровне и решению всех спортивных споров. Все это способствует разрешению возникающих конфликтов по поводу полученных результатов на соревнованиях различного уровня.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШИХ ШКОЛ США И РОССИИ

Э. Э. Можяев

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

mozhaevedgard@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена процессу модернизации высшего профессионального образования университетов физкультурной и спортивной направленности в России и США. Показано, что данный процесс имеет схожие характеристики в процессе интеграции образования ведущих стран мира в общемировое сообщество. Важным является то, что для России является актуальным внедрение и заимствование полезного опыта США, с учетом устойчивых традиций, свойственных только российскому образованию.*

Актуальностью исследования является процесс реформирования образователь-

ных систем, который принимает действительно глобальный характер. Реформы в сфере образования стали важной частью государственной политики, так как система образования является важнейшим фактором безопасности самого государства. Любое современное государство не может существовать без современной системы образования.

На сегодняшний день очень важной тенденцией является интернационализация и глобализация систем высшего профессионального образования. Соответственно, сравнительное исследование в

области системы высшего образования в области физической культуры и спорта, такие как: выявление целей, задач, принципов, содержания высшего образования, средств контроля и оценки знаний студентов физкультурных ВУЗов России и США является очень значимым. Необходимо выявить все положительные стороны систем высшего образования за рубежом, а также в процессе интеграции учитывать фундаментальные и устоявшиеся исторические традиции отечественной системы образования.

Так, американская же система образования имеет децентрализованный характер. Изменения в ней осуществляются по инициативе самих высших учебных заведений. В такой же системе можно наблюдать много недостатков: стихийность, недоработки, поверхностность и т.д.

Изучая опыт университетов США можно выделить несколько основных направлений развития:

- содержание образования осуществляется при помощи междисциплинарного подхода;
- овладение культурой критического и целостного мышления;
- индивидуализация и демократизация образования;
- применение инновационных и современных технологий.

Особенностью учебного процесса в университетах США является то, что студенту предоставляются принципы вариативности и индивидуализации. С одной стороны, студент имеет право в выборе любой дисциплины, независимо от его специализации. С другой стороны, реальная возможность выбора зависит как от характера специализации, так и от интеллектуального уровня студента.

Отличительной чертой учебного процесса американской высшей школы является и принцип факультативности, в соответствии с которым студенты выбирают в качестве факультативных курсов дисциплины различных факультетов в своем или даже в другом вузе. Факультативный подход в формировании учебных программ сделал возможным отход от узкой специализации, способствовал формированию междисциплинарного подхода в освоении научных знаний и проведении исследовательских работ.

Особенности индивидуального обучения, успешно практикуемого в системе высшего образования США, заключаются в следующем:

- отсутствие жестких временных рамок, что позволяет студенту продвигаться в изучении учебного материала со скоростью, соответствующей его индивидуальным способностям;
- строгое требование полного усвоения материала и возможности перехода к новому материалу только после освоения предыдущего;
- составление программы обучения самим студентом с помощью преподавателя и компьютера;
- использование лекций как направляющей формы в обучении, а не как основного источника информации;
- повышение роли самостоятельной работы [1].

Кроме того, компьютеризация помогает решить трудности с организацией индивидуальной системы обучения. Например, в США компьютеризация носит очень четкий характер, позволяющий

расширить общеобразовательную подготовку и осуществлять индивидуальный подход.

Реформы, коснувшиеся структуры, содержания, форм контроля и оценки системы высшего образования в России, позволяют говорить о перестройке российской системы высшего образования. Основные направления модернизации образования описаны положениями Болонской декларации.

В России проведение реформ в централизованной системе управления образованием имеют тщательную подготовку (теоретическая разработка проблем, проведение экспериментов, использование проверенного опыта, в том числе и зарубежного), привлечение к разработке и проведению нововведений педагогов страны. Т.е. управление системой высшего профессионального образования в России осуществляется строго государством. В случае университетов физической культуры и спорта управление осуществляется как Министерством образования, так и Министерством спорта Российской Федерации.

Яркими и более заметными изменениями в системе высшего профессионального образования в России можно выделить:

- процесс гуманизации;
- процесс гуманитаризации;
- демократизация;

единство федерального образовательного стандарта.

В процессе исследования выявлено сходство проблем высшего профессионального образования в области физической

культуры и спорта России и США, определяющих общность основных направлений реформ:

- изменение целей, задач и функций образования, подготовку специалиста к инновационной деятельности;
- повышение качества всей системы образования. С одной стороны, это повышение качества подготовки самих кадров, будущих специалистов в области физической культуры (учителя, тренера, спортивные менеджеры и управленцы). Но с другой стороны, это и повышение эффективности всей системы подготовки специалистов в целом.

Высшее образование России и США является схожим, так как нацелено на высокий уровень профессионализма, реализацию интеллектуально-творческого потенциала студентов, на развитие нравственных качеств. Достаточно важным принципом современного высшего образования в России и США является гуманизация. Это связано с возрастанием роли высшего образования в гуманизации общества, духовном становлении и нравственном обогащении.

Гуманизация образования предполагает способность развития человека не только внутри одной страны или субъекта, но и его отношение к окружающему миру, труду и самому себе. Решение данной проблемы в России предполагает тщательное изучение гуманистических принципов в образовании в странах, где демократические традиции являются очень развитыми, поэтому и важен положительный опыт системы высшего профессионального образования США.

Причиной пересмотра содержания, структуры, методов, принципов гуманизации системы высшего профессионального образования как в России, так и в США, послужила потребность самого общества в демократизации.

В процессе анализа систем высшего образования России и США выявлено, что демократизация российского образования соответствует американским принципам, отличительной чертой которых являются совмещения гибкости и стандартов, вариативности и элективности, реализация индивидуальной траектории в процессе получения образования, а также скорость получения образования, что на сегодняшний день отвечает потребностям личности и общества.

Индивидуальный подход в составлении учебных программ и междисциплинарный характер процесса обучения очень важны в университетах физкультурной направленности. Особенно индивидуальный подход актуален для обучающихся групп высшего спортивного мастерства (ВСМ), в связи с частым участием в соревновательной деятельности и учебно-тренировочными сборами. Индивидуальный подход создаст условия для подготовки разнонаправленных специалистов, способных работать на стыке наук, что является объективной потребностью и условием современного научно-технического прогресса. Одним из способов организации индивидуального обучения является компьютеризация.

Внедрение положительного опыта зарубежных стран является важным в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Это дает нам некие предпосылки создания более качественного современного образова-

ния путем адаптации будущих специалистов физкультурных ВУЗов именно к профессиональной деятельности, сохраняя и отечественный опыт фундаментальных наук.

Образовательные системы России и США имеют много общих проблем, которые отражают мировую тенденцию развития системы образования, что определяет общность этих изменений. Во-первых, это модификация целей и функций образования, усиление направленности на развитие человека, его способностей к инновационной деятельности. Во-вторых, это повышение качества всей системы образования [2].

Происходящий процесс модернизации высшей школы России предполагает не только привнесение в отечественную систему высшего образования отдельных элементов других образовательных систем, но и рассмотрение их позитивных и негативных тенденций, выявляющихся при научном анализе [3]. Российская система высшего образования исторически имеет свои черты, не похожие на европейскую модель, однако эта система никогда не отвергала ее. В результате создалась система высшего образования, известная своей фундаментальностью, которая обеспечивается сохранением российских научных школ; четкой структурой содержания образования, которая содержит в себе конкретный набор учебных дисциплин (ГОС); качеством и эффективностью образования, что подтверждается востребованностью выпускников не только на национальном, но и международном рынке труда.

Так, выявлено, что системы высшего образования России и США различаются по характеру содержания образования. Следует различать подходы американской и

российской системы образования. Американская модель образования представляет собой получение студентами более широкого и общего образования при использовании американской системы начисления кредитов (USCS - United States Credit System). При этом происходит подготовка специалиста именно к его будущей профессиональной деятельности. Российская модель образования представляет собой детальное изучение науки, обязательных дисциплин, структуры и содержания образования. Большое внимание выделяется на изучение именно фундаментальных наук, при этом страдает овладение специалистами именно практических знаний и умений. Это связано с тем, что изучение прикладных дисциплин теряет смысл без овладения фундаментальными знаниями. Однако возникает вопрос, как специалист получивший диплом ВУЗа физкультурной направленности может работать в качестве тренера, не имея опыта такой работы? Для этого нам и важен опыт работы и внедрения неких элементов систем высшего образования, таких авторитетных стран как США и Великобритания. Использование опыта зарубежных стран в процесс интеграции российского образования и внедрения таких элементов профессиональной подготовки, как овладение практическими навыками и умениями, представляется нам достаточно целесообразным. Изучение и осмысление зарубежного опыта может показать перспективы, а также и возможные проблемы и преграды на пути развития образовательных систем в процессе интеграции.

Болонская декларация помогла найти компромисс между американской системой децентрализации образования и российской системы централизации, которая в принципе доминировала и в 90-х годах XX века. Тем самым использование позитивного опыта системы высшего профессионального образования США может значительно способствовать развитию отечественного образования в плане адаптации к Болонскому процессу. Документы Болонской декларации содержат в себе все тенденции интеграции образовательных систем, на основе которых и была создана европейская зона систем высшего образования, т.е. включение системы высшего образования Европы в общемировое сообщество: возможность трудоустройства специалистов, имеющих высшее образование в целях развития Европы; развитие культурных ценностей с помощью университетов. Процесс интеграции затрагивает все отрасли системы высшего образования, а так же и гуманитарно-педагогическое образование, включающее в себе подготовку специалистов в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дохилян, Л.С. Сравнительный анализ высшего образования в России и США [Текст]: Диссертация на соискание учёной степени канд. пед. наук / Л. С. Дохилян. - Р., 2006. -125 с.-Библиогр.: С. 11-12.
2. Балицкая, И.В. Гуманистическая направленность реформ по стандартизации высшего образования в России и США [Текст]: Диссертация на соискание учёной степени канд. пед. наук / И. В. Балицкая. - М., 2001. -204 с.-Библиогр.: С. 189-200.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С. В. Паршин

Сибирский юридический институт ФСКН России

Красноярск, Россия

Vechnosts@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается способ повышения подготовленности сотрудников органов наркоконтроля с использованием метода моделирования ситуаций служебной деятельности.

В профессиональной подготовке (физической подготовке) сотрудников наркоконтроля моделирование ситуаций подразумевает, что некоторое количество времени, занятого на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, будет использовано на работу с ситуациями, которые возникают или могут возникнуть в ходе их служебной деятельности. Моделирование в широком смысле – это процесс создания образца, примера, схемы чего-либо. Моделирование ситуации означает, что искусственно создается схема или образец того, что теоретически или практически способно возникнуть в реальной жизни. Такое преднамеренно созданное подобие чего-либо может быть рассмотрено в качестве оригинала, т.е. подлинного, истинного объекта. Это рассмотрение и, по сути, подмена реального объекта искусственно созданным, допустима не для всех сфер человеческой деятельности. Но в сфере физического воспитания (подготовки) такая подмена вполне возможна.

Здесь можно провести параллель со спортивной деятельностью, особенно в единоборствах, где моделирование является одной из важных частей физического совершенствования в том или ином

виде спорта. Ведь и в спортивной подготовке, и в профессиональной подготовке сотрудника наркоконтроля преследуется общая цель, достижение определенного результата – победа над соперником(правонарушителем).

Необходимость моделирования ситуаций как в профессиональном спорте так и служебной деятельности сотрудника объективно обусловлена еще и тем, что их деятельность сопряжена с так называемыми «сбивающими факторами». Эти факторы способны привести к уменьшению проявления необходимых для достижения результата качеств или действий, спровоцировать ошибки или отклонения от стратегии, а также повлиять негативным образом на психологическое состояние. Изучение проблемы сбивающих факторов привело исследователей [2, 3] к выводам, что основными факторами такого типа являются эмоциональное напряжение, физическое утомление, нестандартные ситуации, с которыми сотрудники и спортсмены могут столкнуться. Выводы исследователей были сделаны на основе мнений профессиональных спортсменов, и общей рекомендацией была признана необходимость адаптации к сбивающим факторам. Адаптация к ним может быть достигнута с помощью моделирования ситуаций, являющихся образцом реализации того или иного фактора.

Профессиональная подготовка сотрудника наркоконтроля, как и спортивная подготовка, всегда подразумевает наличие какого-либо противника. В центре внимания специалистов, занятых вопросами повышения мастерства, со временем оказался вопрос о том, чтобы сотрудник мог овладеть умениям и навыкам управления действиями противника. В ситуации тренировок возможности для освоения таких знаний, умений и навыков расширяются, и основную роль в этом расширении играет именно моделирование ситуации.

Моделирование служебной деятельности представляет собой способ обучения специалистов, который основан на имитации решения профессиональных задач. Основным структурным элементом моделирования является проблемно-практическая ситуация. В качестве данной ситуации могут выступать элементы профессионально-практической деятельности. Основное требование к моделированию ситуации – ее реалистичность. Подготовка сотрудников к преодолению психологических трудностей, возникающих в ходе выполнения служебных задач, должна стать повседневным явлением. В освоении комплекса необходимых знаний, и, как следствие, возможности совершенствования техники особую актуальность приобретают моменты, связанные со сферой психологии человека. Так, например, высококвалифицированный сотрудник характеризуется с психологической точки зрения не только особыми свойствами эмоционально-волевой сферы, но и специфическими качествами деятельности информационно - аналитического свойства. Он может и должен целенаправленно принимать решения в достаточно ограниченное время, а также параллельно с этим уметь анализировать

действия свои и противника [1]. Моделирование ситуаций в этом случае может служить в качестве материала, на основе которого и будет проходить работа по усвоению разнообразия действий. Как уже говорилось, искусственно созданные ситуации в профессионально-практической деятельности вполне возможно использовать как аналог реальных ситуаций.

Использование данного метода обеспечивает формирование эмоциональной устойчивости – одного из важнейших факторов надежности правомерного применения специальных средств, боевых приемов и огнестрельного оружия в различных условиях, способствует более прочному закреплению техники и тактики их использования. Обучаемые приобретают профессиональные навыки, сокращается период их адаптации к выполнению функциональных обязанностей, повышается эффективность принимаемых ими решений.

Все это говорит о том что моделирование является незаменимым элементом в подготовке как спортсменов так и сотрудников наркоконтроля.

Основные преимущества моделирования служебной деятельности на занятиях по физической подготовке заключаются в следующем:

- выявление реального положения дел относительно физического и психологического состояния сотрудника и особенности его подготовки;
- создание условий, требующих проявлений стойкости, мужества, смелости, умения подчинить свое поведение требованиям долга и служебной дисциплине;

- создание обстановки требующей постоянного проявления бдительности, высокого напряжения и в поддержании готовности к неожиданностям;
- возможность самовыражения и самореализации участников процесса обучения;
- накопление обучаемыми практического опыта путем погружения в будущую профессиональную деятельность;
- проработка ситуации риска, опасности, ответственности;
- обыгрывания ситуаций неизвестности, неожиданности, новизны;
- создание значительных трудностей волевого и психологического характера;
- создание обстановки, требующей проявления самостоятельности и инициативы;
- побуждение к активному поиску наилучшего способа решения задачи;
- усложнение выполнения освоенных профессиональных действий необычными, непредвиденными, нестандартными условиями, насыщенными различными помехами;
- формирование уверенности в себе и в своих товарищах в экстремальных ситуациях.

Моделирование служебной деятельности позволяет за короткое время проиграть основные элементы жизненных ситуаций и более качественно подойти к формированию профессиональных компетенций у сотрудников наркоконтроля.

Данный метод проведения практического занятия помогает формировать у сотрудников наркоконтроля умения выражать свои мысли, убедительно разьяснять правонарушителю пагубность его противоправных действий и возможность возникновения непоправимых последствий. Особенно это важно при избегании конфликтных ситуаций, которые порой возникают в результате того, что совершающим противоправные деяния не удается решить возникшие проблемы общепринятым путем, что и приводит их к неадекватному поведению. В данных ситуациях своевременное, квалифицированное вмешательство и грамотные тактические действия сотрудника полиции нередко уведат конфликтную ситуацию от критической, позволяют снизить напряжение в создавшейся обстановке и исключить необходимость применения силы.

Итак, метод моделирования служебной деятельности позволяет овладеть необходимыми знаниями, умениями, навыками, формировать профессиональное самосознание сотрудников наркоконтроля, чувство ответственности за свои действия, стремление к постоянному совершенствованию и к достижению профессионального мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст]. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.*
2. *Малахов, О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев. / О.Б. Малахов// Теория и практика физической культуры. – 2008. - №8. – С. 48-51.*
3. *Панфилова, А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.П. Панфилова; под общ. ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. – М.: Академия, 2006.*

РОЛЬ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

П. К. Петров, Э. Р. Ахмедзянов, С. С. Максимова

Удмуртский государственный университет

Ижевск, Россия

pkpetrov46@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается структура мультимедийной контролирующей программы для проверки уровня знаний и умений оценивать упражнения по разделу гимнастики у школьников, участвующих во всероссийской олимпиаде по физической культуре. Представлены результаты внутренней проверки программы на предмет выявления знаний и умений у школьников и судей раздела гимнастики на региональном этапе.

Введение. В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится всероссийская олимпиада школьников. Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области «Физическая культура».

Определенное значение подготовка и проведение предметных олимпиад приобрело и в Удмуртии, где они начали проводиться с 2001 года и позволили накопить некоторый опыт и знания, как по ор-

ганизации, так и разработке программного содержания, выбрать подходы к оценке результатов и определению победителей. Ежегодно среди участников заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представители из Удмуртии становятся победителями и призерами олимпиад. Тем не менее, олимпиада школьников по своей целевой ориентации, по существу программного содержания, и по технологии организации требует дальнейшего совершенствования на всех этапах её проведения [1].

Одним из наиболее сложных разделов олимпиады в плане подготовки, организации и судейства соревнований является гимнастика. В этой связи нами для подготовки школьников к региональному этапу олимпиады разработана мультимедийная контролирующая программа [2], включающая восемь блоков контроля (рисунок 1).

Для определения уровня подготовленности учащихся и судей на основе использования мультимедийной контролирующей программы проводился констатирующий педагогический эксперимент, в котором принимали участие 10 школьников разного пола общеобразовательных школ г. Ижевска и 4 судьи, имеющих опыт судейства олимпиад школьников и звание «Мастер спорта» по спортивной гимнастике.

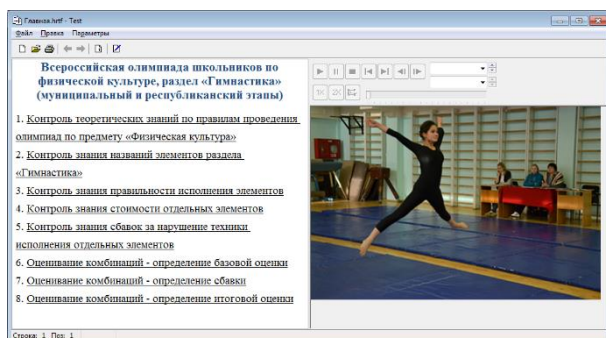


Рисунок 1

Главная страница мультимедийной контролирующей программы

Уровень подготовленности оценивался по восьми тестам, представленным на [рисунке 1](#) и включала следующие задания:

1. «Проверка теоретических знаний», включала 7 тестовых заданий по правилам соревнований олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».
2. «Контроль знания названий элементов раздела «Гимнастика»» – состоит из 10 тестовых заданий знания названий элементов.
3. «Контроль знания правильности исполнения элементов» состоит из 10 тестовых заданий на знания правильности выполнения элемента по гимнастике.
4. «Контроль знания стоимости отдельных элементов» состоит из 10 тестовых заданий по правилам оценки исполнения, сбавок за нарушения техники исполнения отдельных элементов и специальных сбавок за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений.
5. «Контроль знания сбавок за нарушение техники исполнения отдельных элементов» состоит из 10 тестовых заданий по правилам техники исполнения. Задания в бло-

ках 1-5 предназначены для школьников, учителей по физической культуре и судей.

6. «Оценивание комбинаций - определение базовой оценки» состоит из 5 тестовых заданий.
7. «Оценивание комбинаций - определение сбавки» состоит из 5 тестовых заданий.
8. «Оценивание комбинаций - определение итоговой оценки» состоит из 5 тестовых заданий. Тесты в блоках 6-8 разработаны только для судей.

При проведении тестирования соблюдались следующие условия:

- 1) на пользователя не оказывалось какого-либо давления со стороны руководителей, друзей, товарищей и т.д., а также исключались какие-либо подсказки при проведении тестирования;
- 2) пользователю разрешалось просмотреть выполнение спортсменом комбинации только один раз;
- 3) запрещался замедленный и покадровый просмотр.

Тестирование проводилось без ограничения времени, после каждого вопроса показывался результат выполнения задания и количество оставшихся вопросов, а

после выполнения всех заданий – общее количество правильно выполненных заданий и сделанных ошибок. Основная задача эксперимента состояла в выявлении уровня подготовленности школьников и судей по указанным выше блокам и на основе этих данных произвести корректировку дальнейшей подготовки школьников к Всероссийскому этапу олимпиады.

Полученные результаты по проверке уровня знаний подразделялись на три уровня: высокий (80-100%) правильных ответов, средний (60-89%) и низкий (59% и ниже). Так, например, результаты школьников по разделу теоретических знаний представлены на [рисунке 2](#).

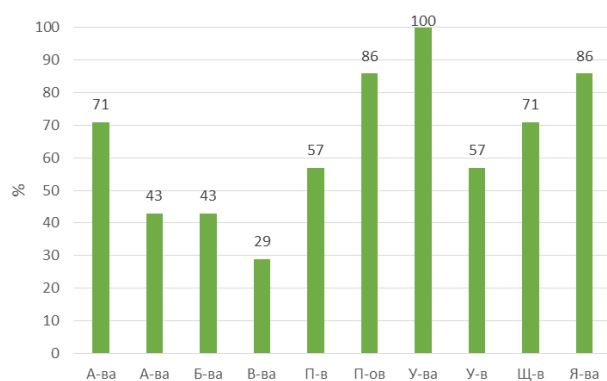


Рисунок 2

Результаты тестирования теоретических знаний школьников

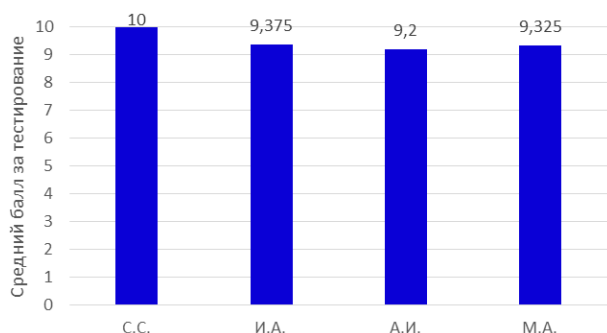


Рисунок 3

Диаграмма сводных результатов проверки знаний и умений судей

Как видно из представленной диаграммы из десяти испытуемых три человека отнесены к группе с высоким уровнем знаний, два – к среднему уровню и пять – к низкому уровню, что требует серьезной работы по повышению уровня теоретической подготовленности к следующему этапу олимпиады. Аналогичны результаты получены по другим блокам контроля знаний.

оценивали качество выполнения упражнения по гимнастике на школьных олимпиадах по предмету «Физическая культура».

Эксперимент проводился не только для определения уровня подготовленности школьников, но и для судей, которые уже

Судьи должны были полностью пройти как теоретическую, так и практическую часть тестового задания. Сводные результаты тестирования приведены на [рисунке 3](#).

Результаты, приведенные на [рисунке 3](#) показывают, что все принявшие в эксперименте судьи имеют высокий уровень

теоретических знаний и практических умений, в среднем совершая не более 1 ошибки.

Выводы. Проведенное исследование показало, что при использовании мультимедийной контролирующей программы для проверки уровня знаний у школьников по дисциплине «Физическая культура» (на примере раздела гимнастики программы Всероссийской олимпиады) в основном низкий и средний уровень знания, что свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования знаний и умений в этой области. Все судьи продемонстрировали высокий уровень знаний и умений, что говорит об их качественной подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зачем нужна Всероссийская олимпиада по физкультуре [Электронный ресурс]. Режим доступа – <http://www.rg.ru/2014/06/20/olimp-site.html> (дата обращения 19.10.2014).
2. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Максимова С.С. Структура и содержание мультимедийной контролирующей программы для проверки уровня знаний по разделу гимнастики у школьников, участвующих во Всероссийской олимпиаде по физической культуре на региональном этапе // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. С.463-465.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Т. Н. Пристинская, Н. М. Богданова, А. В. Осипцов

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Донецкий профессиональный лицей пищевой и перерабатывающей промышленности

Мариупольский государственный университет

Донецк, Мариуполь, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены организационно-методические условия, позволяющие оптимизировать процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Акцентируется внимание на том, что качество организации учебно-воспитательного процесса будет выше, если учитывать профиограмму специальности, на основании которой осуществлять подбор адекватных средств, методов и форм физкультурно-спортивной работы, а также оздоровительно-рекреационной двигательной активности с использованием физических упражнений.

Введение. Во все времена превыше всего ценились искусство в ремеслах, умения, профессиональное мастерство. Владение профессиональными навыками, высокая работоспособность определяют квалификацию и ответственность каждого за результаты труда, делает человека востребованным на рынке труда, позволяет получить престижную и хорошо оплачиваемую работу.

Основой готовности специалиста к будущей профессиональной деятельности является всестороннее физическое развитие

и достаточная двигательная подготовленность. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков.

На необходимость прикладной направленности средств физической культуры и спорта указывалось в научных публикациях и исследованиях многих ученых, когда физические упражнения имитируют рабочие позы, действия и приемы, характерные для той или иной профессии; рассматриваются как средство укрепления здоровья, повышения работоспособности, адаптации к особенностям производственных технологий и процессов [1, 2].

Данная проблема не утратила своей актуальности и в наши дни. Представляется совершенно очевидным, что для успешной трудовой деятельности необходимо поддерживать и укреплять психосоматическое здоровье человека. На наш взгляд, остается достаточно актуальной необходимость обоснования сути оздоровительного эффекта физической тренировки в контексте рассмотрения организма человека, как целостной и уникальной биопсихической системы, направленной на поддержание его резервных возможностей.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи, а также планом НИР кафедры здоровья человека, биологии, физического воспитания и физической реабилитации Донбасского государственного педагогического университета по теме "Инновационные технологии в сфере физического воспитания учащейся молодежи и студентов".

В процессе исследования были использованы следующие методы: систематизация,

анализ и обобщение данных литературных источников, изучение инновационного педагогического опыта, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ и обобщение инновационного педагогического опыта, наши собственные наблюдения позволяют отметить, что высокий профессиональный уровень, преимущественно в сфере рабочих профессий, требует значительной общей и специфической физической подготовленности [3, 4, 5, 6].

Высокую физическую работоспособность мы связываем с понятием психосоматического здоровья человека, как основы его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отображает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, этический климат в обществе, настроение людей. Здоровый человек – это тот, который достаточно быстро адаптируется к условиям внешней (профессиональной) среды, способный в новых условиях эффективно реализовать свои биологические, социальные и трудовые функции.

Решение данной проблемы мы связываем с организацией профессионально-прикладной физической подготовки молодежи, как педагогической системы открытого типа, предполагающей реализацию определенных организационно-методических условий.

Одним из условий эффективной организации ППФП, на наш взгляд, является необходимость систематизации и структурирования профессий с учетом характера будущей трудовой деятельности и комплекса требований к организму (психофизические

качества, двигательные навыки и др.) для составления профессиограммы специальности.

Профессиограмма должна отображать все многообразие требований, которые предъявляются профессией к человеку и включать:

- характеристику производственного процесса с описанием условий работы, типичных аварий и травм, особенностей организации труда;
- описание санитарных условий труда (микроклимат, требования к освещению, вентиляции) и профессионального вреда (запыленность, загазованность, уровень шума и вибрации, температурный режим и др.);
- требования к физическим качествам и профессионально актуальным двигательным умениям и навыкам;
- требования к психофизиологическим функциям.

В связи с этим, преподаватель физического воспитания должен знать критерии оценки степени интенсивности воздействия того или иного технологического процесса на организм человека для выделения профессионально актуальных качеств и функций той или другой профессии. Так, по *степени тяжести и напряженности* все виды труда подразделены на легкий и мало напряженный, средней тяжести и напряженный, тяжелый и значительно напряженный, очень тяжелый и очень напряженный.

Для характеристики *тяжести труда* основными показателями служат интенсивность работы и величина статичной

нагрузки; для характеристики *напряженности* – показатели внимания, плотности сигналов, информации, которая обрабатывается, эмоциональное напряжение.

Кроме того существует градация работы: по степени напряженности зрения, по степени напряженности слуха, по характеристике микроклимата производственной среды.

Названные критерии в характеристике профессиональных факторов дают возможность преподавателю составить профессиограмму на основе объективных показателей о психофизических требованиях к профессии.

Другим организационно-методическим условием эффективной организации ППФП является составление так называемой спортограммы – алгоритма физкультурно-спортивной деятельности, которая по своему содержанию и структуре будет способствовать развитию профессионально значимых двигательных умений и навыков, воспитанию актуальных личностных качеств.

Виды спорта и отдельные их элементы в разной степени способствуют развитию тех или иных психофизиологических функций.

Так, безусловно важным физическим качеством в реализации трудовых процессов является *выносливость*, как способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без существенного снижения ее эффективности. Известно, что физиологической основой проявления общей выносливости являются аэробные возможности человека, которые обеспечивают успешное выполнение длительной работы умеренной интенсивности, которая достаточно широко распространена и в мире современных профессий. К видам двигательной активности, которые направ-

лены на преимущественное развитие выносливости, следует отнести занятия циклическими видами спорта (лыжный спорт и его разновидности; виды легкой атлетики, преимущественно бег на средние и длинные дистанции; конькобежный и велосипедный спорт, спортивные игры, преимущественно футбол, хоккей, гандбол, баскетбол; гребной спорт, бокс и др.).

Не менее важным качеством является *мышечная сила*, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В процессе профессиональной деятельности проявление силовых способностей характеризуется, прежде всего, развитием отдельных мышечных групп, которые предпочтительно участвуют в выполнении того, или иного технологического процесса. Сила разных групп мышц эффективно развивается в процессе занятий тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, греблей, видами легкоатлетических метаний, а мышцы, укрепляющие суставы – в процессе занятий спортивной борьбой, боксом, гимнастикой и др.

Важное значение в проявлении трудовых функций имеет *состояние вестибулярного аппарата*. Проведенные нами исследования показали, что систематические занятия определенными видами спорта являются хорошим тренингом для развития вестибулярного аппарата человека. Так, было установлено, что вегетативно-рефлекторная возбудимость вестибулярного аппарата заметно снижается после специально организованных тренировок с элементами борьбы, акробатики, спортивных игр (особенно баскетбола), конькобежного спорта. Так как многие упражнения из названных видов выполняются с элементами вращения, в быстро изменяющихся ситуациях, то вестибулярный аппарат занимающихся, постепенно адаптируется к та-

ким внешним условиям, становится стойким к их проявлениям в процессе трудовой деятельности. Вегетативная устойчивость вестибулярного аппарата определяется также и длительностью периода занятий (двигательным опытом).

Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы определяют быстроту переключения внимания, степень психоэмоционального напряжения, а значит и успешность выполнения трудовых операций. Занятия спортивными играми (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.), а также легкоатлетическим спринтом и прыжками целенаправленно развивают проявление названных качеств. Посредством тренировок сокращается латентный (скрытый) период условной двигательной реакции, а участие в соревнованиях формирует умение принимать решения в неожиданных ситуациях.

Функции зрительного анализатора позволяют оперативно оценивать сложившуюся ситуацию, формируют значительный объем зрения и зрительной памяти, а следовательно, развивают способность принимать решения, адекватные изменяющимся условиям производственной деятельности. В связи с этим, занятия фехтованием, футболом, баскетболом, боксом не только эффективно развивают функции зрительного анализатора, но и ощущение пространственного ориентирования. Существует прямо пропорциональная зависимость между уровнем развития зрительного анализатора и точностью реакции на движущийся объект. Чем более высоки показатели проявления названных функций, тем более успешно складываются предпосылки для формирования умения владеть своим телом.

Чрезвычайно высока роль в формировании рабочего стереотипа *двигательного*

анализатора, основная функция которого заключается в проявлении точности движений и мышечных усилий. Под воздействием целенаправленных физических упражнений, элементов видов спорта профессионально-прикладной направленности двигательный анализатор усиливает свою чувствительность. Точность движений эффективно развивается в процессе занятий игровыми видами спорта, гимнастикой, легкоатлетическими видами метаний, конькобежным спортом; а межмышечная координация усилий – в процессе занятий боксом, баскетболом, волейболом, гимнастикой греблей, что актуально у представителей профессий тонкого ручного труда.

Тактильную чувствительность пальцев развивают спортивные игры, особенно баскетбол и волейбол. Проявление тактильной чувствительности пальцев крайне необходимо сборщикам изделий из мелких деталей, хирургам, полировщикам, где производственные технологии предполагают необходимость “видеть пальцами”.

Осмысливая результаты научных исследований, анализируя собственный педагогический опыт в решении данной проблемы, мы приходим к пониманию того, что далеко не каждый вид спорта, или отдельные его элементы и физические упражнения, в одинаковой мере эффективны в реализации целей ППФП. На наш взгляд, наиболее удачной классификацией средств для решения задач ППФП следует считать классификацию, согласно которой виды спорта объединены в соответствии с биомеханической структурой техники соревновательного упражнения и их влиянием на развитие функциональных систем.

Так, первую группу составляют виды спорта, которые предъявляют повышенные требования к координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду).

Во вторую группу входят виды спорта, которые характеризуются циклическими движениями, главная цель которых заключается в развитии выносливости (бег, конькобежный спорт, велоспорт). Для третьей группы характерны виды упражнений с преимущественным проявлением силы и быстроты движений – это перемещения максимальной массы (тяжелая атлетика) и созданием максимального ускорения при постоянной массе (легкоатлетические метания). Четвертая группа объединяет виды спорта, которые способствуют оперативному сбору и освоению информации в условиях соревновательной борьбы с соперником (виды единоборств). Пятая группа – наиболее успешно тренирует центральную нервную систему в связи с необходимостью обеспечить опережающее и предостерегающее действие внешних факторов и среды (мотоспорт, конный спорт, разновидности водного спорта). Шестая группа – развивает нервную систему при малых физических нагрузках (шахматы, шашки). Седьмая группа тренирует способность быстрого переключения из одного вида деятельности на другой (современное пятиборье, биатлон).

В связи с этим считаем, что не менее важным организационно-методическим условием эффективной организации ППФП является подбор адекватных особенностям специальности средств физической культуры и спорта, а также видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности с использованием физических упражнений. Под активным отдыхом мы понимаем кратковременные периоды выполнения специально подобранных физических упражнений для возобновления работоспособности и улучшения функционального состояния уставшего от монотонной нагрузки организма. Наиболее эффективны те упражнения, которые вовлекают

в работу мышцы, которые были менее задействованы в предыдущей деятельности с целью восстановления функций организма.

Выводы. Таким образом, на основании изложенного выше, следует отметить, что оптимизация процесса профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи должна предполагать реализацию в учебном заведении определенных организационно-методических условий, а именно:

- необходимость систематизации и структурирования профессий с учетом характера будущей трудовой деятельности и комплекса требований к организму (психофизические качества, комплекс двигательных умений и навыки и др.) для составления профессиограммы специальности;
- разработка на основании профессиограммы, так называемой спортограммы – алгоритма физкультурно-спортивной деятельности, которая по своему содержанию и структуре будет способствовать развитию профессионально значимых двигательных умений и навыков, воспитанию актуальных личностных качеств, формированию профессиональной физической культуры личности;
- подбор адекватных требованиям специальности видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности с использованием физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осипцов, А. В. *Инновационность в разработке креативных педагогических технологий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства университета / А.В. Осипцов // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. – Луганськ, 2012. – Вип. 2(49). – С. 124–134.*
2. Осипцов, А. В. *Влияние параметров моторно-педагогических функций на темпы формирования рабочего динамического стереотипа в профессионально-прикладной подготовке студентов / А. В. Осипцов // Теорія і практика фізичного виховання : зб. наук. ст. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – Вип. 2. – С. 266–275.*
3. Пристинський, В. М. *Формування ціннісних фахових орієнтацій в учнівській молоді засобами професійно-прикладного фізичного виховання : монографія / В. М. Пристинський, А. В. Осипцов, О. В. Коленков. – Маріуполь : МДУ, 2012. – 246 с.*
4. Пристинский, В. Н. *Валеологическая направленность профессионально-прикладного физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Инновационные технологии организации обучения в вузе: на пути к новому качеству образования : мат. межд. науч.-метод. конф. – Пенза : ПГУАС, 2008. – Ч. 4. – С. 28–32.*
5. Пристинский, В. Н. *Комплексные многофункциональные тренажеры в физическом воспитании профессионально-прикладной направленности : учеб. пособие / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, А. В. Осипцов [и др.]. – Славянск : СГПУ ; Краматорск : ДГМА, 2008. – 92 с.*
6. Пристинський, В. М. *Новітні технології у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки учнів навчально-виховних закладів нового типу (технічний ліцей) / В. М. Пристинський, А. В. Осипцов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 9 : у 4-х т. – Львів : НВФ Українські технології, 2005. – Т. 3. – С. 94–99.*

ИНТЕГРАТИВНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

И. В. Ретюнский, В. В. Пономарев

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

Красноярск, Россия

kf.val.i.fk@mail.ru

Аннотация. В статье представлены критерии интегративной оценки подготовленности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности: теоретико-методический (оценка общих теоретических знаний и владение методикой обучения и проведения соревнований среди населения), спортивно-практический (оценка сформированности двигательных умений и навыков), правила поведения и техника безопасности занимающихся; теоретические и практические основы первой медицинской помощи. Разработаны соответствующие уровни готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности: высокий, средний, удовлетворительный и неудовлетворительный.

Актуальность исследования. В современных условиях характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется не только качеству профессионального обучения студентов, но и общепрофессиональному становлению молодежи, в том числе и на основе формирования общественной физкультурно-спортивной деятельности в профессионально-образовательной среде вуза (М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев).

Таким образом, государство обозначает, что будущие специалисты с высшим образованием должны обладать не только компетентностью в своей отрасли, но и быть общественными организаторами и пропагандистами: различных массовых социальных мероприятий, в том числе и здорового

образа жизни, занятий физической культурой и спортом на предприятиях и др. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в вузе в течение четырех лет. За данный период времени студенты получают высшее профессиональное образование. В то же время, мы упускаем возможность готовить из числа студентов: спортсменов массовых разрядов, общественных судей по спорту, инструкторов по различным видам спорта и т.д.; не формируем у студентов общественный и профессионально-личностный потенциал, направленный на активизацию населения на занятия спортом и ведения здорового образа жизни в будущей трудовой деятельности. Все это позволяет говорить о неэффективности прохождения современными студентами учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Данная социально-педагогическая не востребованность обществом, высшей школой, значительно снижает эффективность учебно-методического потенциала дисциплины «Физическая культура» по формированию у будущих специалистов спортивной культуры, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовленности, имиджа спортивной нации. Все это в конечном итоге позволило бы им не только пополнять общество современными специалистами, но и быть активными общественными пропагандистами и агитаторами физической культуры и спорта среди всех слоев населения, в том числе на производстве, в семейной жизни, в активизации населения на сдачу норм

ГТО, что является в настоящее время одной из приоритетных задач физкультурно-спортивного движения в стране.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование, опрос, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы оценки готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности, статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

Организация и этапы исследования:

В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов Сибирского государственного университета путей сообщения (г. Новосибирск). Педагогический эксперимент проводился с 2008 по 2012 гг. Объем общей выборки составил 170 студентов, из которых 80 человек занимались по экспериментальной программе, а 90 человек составили контрольную группу, занимавшихся физической культурой по Федеральной программе. Все студенты прошли медицинский осмотр и были допущены к учебно-практическим занятиям в основной и подготовительной группах. Эксперимент проводился в три этапа:

Первый этап исследования (предварительный), 2007-2008 гг.: осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; конкретизировалось содержание исследования; систематизировались базовые теоретические положения диссертационной работы; разрабатывались основные задачи исследования; отбирались и формировались методы изучения и решения поставленных задач экспериментальной работы; проводился широкий социологический опрос студентов и др.

Второй этап исследования (базовый) 2008-2011 гг.: проводился педагогический эксперимент по реализации вариативной программы, направленной на подготовку общественных физкультурно-спортивных кадров среди студентов в профессионально-образовательной среде вуза; внедрение теоретических положений проходило по следующим основным направлениям: предварительно-ознакомительное (первый год обучения); базово-формирующее (второй год обучения); практико-реализующее (третий год обучения).

В процессе педагогического эксперимента корректировались структура и содержание организационно-педагогических условий подготовки общественных физкультурно-спортивных кадров среди студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Третий этап исследования (итоговый), 2011-2012 гг.: проводился анализ и обобщение полученного теоретического и практического материала проведенного педагогического эксперимента, конкретизировались выводы исследования, формулировались практические рекомендации, осуществлялось общее оформление диссертационной работы, готовилась к изданию монография.

Результаты исследования и их обсуждение: Отобраны и сформированы критерии интегративной оценки подготовленности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности: теоретико-методический (оценка общих теоретических знаний и владение методикой обучения и проведения соревнований среди населения), спортивно-практический (оценка сформированности двигательных умений и навыков), правила поведения и техника безопасности занимающихся; теоретические и практические основы первой медицинской помощи. Разработаны соответствующие уровни готовности студентов к

общественной физкультурно-спортивной деятельности: высокий, средний, удовлетворительный и неудовлетворительный (таблица 1).

Таблица 1

Уровни сформированности интегративной готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности

№ п/п	Уровни сформированности	Критерии интегративной оценки подготовленности общественного инструктора по спорту
1	Высокий, 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - практические основы - за время обучения у студента сформирована спортивная подготовка на уровне третьего спортивного разряда по избранному виду спорта (10 баллов); - общие теоретические основы - сдан общий курс по основам теории физического воспитания не ниже 5 баллов; - методика обучения - демонстрация методики обучения занимающихся различным видам спорта не ниже 5 баллов; - безопасность поведения - сданы правила поведения и техники безопасности занимающихся не ниже 5 баллов; - общие медицинские основы - умение оказывать первую медицинскую помощь занимающимся не ниже 5 баллов.
2	Средний 23 балла	<ul style="list-style-type: none"> - сформирована спортивная подготовка на уровне первого юношеского разряда по избранному виду спорта (7 баллов); - общие основы теории физического воспитания не ниже 4 баллов; - методика обучения занимающихся различным видам спорта не ниже 4 баллов; - правила поведения и техники безопасности занимающихся не ниже 4 баллов; - первая медицинская помощь пострадавшим не ниже 4 баллов
3	Удовлетворительный, 19 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - сформирована спортивная подготовка на уровне второго юношеского разряда по избранному виду спорта (4 балла); - общие основы теории физического воспитания не ниже 3 баллов; - методика обучения не ниже 4 баллов; - правила поведения и техники безопасности занимающихся не ниже 4 баллов; - первая медицинская помощь пострадавшим не ниже 4 баллов
4	Неудовлетворительный, 11 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - не сформирована спортивная подготовка по избранному виду спорта, даже на уровне юношеского разряда; - общие основы теории физического воспитания сданы на 2 балла; - методика обучения - на 3 балла; - правила поведения и техники безопасности занимающихся - на 3 балла; - первая медицинская помощь пострадавшим - на 3 балла

Таким образом, для контроля и коррекции сформированности готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности нами были разработаны корректные блоки критериев, которые позволяют оценивать и контролировать подготовку из числа студентов вуза. Данные общественные кадры в своей последующей производственной и общественной деятельности будут способствовать активизации спортивно-массовой и оздоровительной работе, как на предприятиях, так и среди населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / И.Н. Визитей. – Кишинев: Штиница, 1986. – С. 10.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя / В.Я. Виленский, В.А. Беляева: Учеб. пособие / Под общ. ред. В. А. Сластенина. – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1985. – 57 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя / В.Я. Виленский, В.А. Беляева: Учеб. пособие / Под общ. ред. В. А. Сластенина. – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1985. – 57 с.
4. Григорьев, С.И. Волонтеры России / С.И. Григорьев // Общественные науки и современность. – 2007. – № 6. – С. 16-41.
5. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С.10-15.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ОБРАЗОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Л. Д. Савосин, Р. Р. Набиуллин, М. Н. Савосина

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

savosinauka@yandex.ru

Аннотация. В условиях обучения в вузах физкультурного профиля студенты различных спортивных специализаций осваивают традиционные формы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Но в современных условиях возникает необходимость реализации инновационных форм формирования профессиональных компетенций у студентов. Нами была разработана концепция обогащения образовательных процессов формирования профессиональных компетенций студентов различных профилей подготовки взаимодополняющими компонентами. В рамках данной концепции предполагалось взаимодействие студентов различных профилей подготовки при реализации каких-либо видов профессионально-ориен-

тированной образовательной деятельности. В Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма данная концепция нашла свою реализацию при осуществлении проекта «Студенческая регата» и при проведении соревнований по спортивному ориентированию. Организация такого взаимодействия студентов различных профилей подготовки при проведении совместных мероприятий позволит осуществить интеграцию организационно-управленческой деятельности (спортивный менеджмент) со спецификой проведения соревнований по видам спорта.

Актуальность. Современные условия обучения предоставляют огромные воз-

возможности для реализации инновационных форм формирования профессиональных компетенций у студентов.

В последние годы, благодаря различным государственным проектам по физической культуре и спорту, проводятся традиционные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Данные мероприятия охватывают все доступные виды спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты различных профилей подготовки Поволжской ГАФКСиТ. Нами была разработана концепция обогащения образовательных процессов формирования профессиональных компетенций студентов различных профилей подготовки взаимодополняющими компонентами. В рамках данной концепции предполагалось взаимодействие студентов различных профилей подготовки при реализации каких-либо видов профессионально-ориентированной образовательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма данная концепция нашла свою реализацию при осуществлении проекта «Студенческая регата» и при проведении соревнований по спортивному ориентированию.

В первом случае студенты профилей «Спортивный менеджмент» и «Академическая гребля» провели совместное мероприятие в УСК «Центр гребных видов спорта». На водные дорожки вышли одиночки, двойки, четверки парные и распашные, восьмерки микс. В рамках соревнований состоялась и товарищеская гонка студентов академии на лодках

«дракон». Нетрадиционно было организовано открытие соревнований – была представлена сказка «Сокровища озера Кабан».

Практически всё мероприятие самостоятельно организовали студенты профиля «Спортивный менеджмент». В рамках мероприятия они реализовывали свои практические навыки оформления документов, осуществления административных коммуникаций, работали в качестве организаторов, артистов и ведущих.

Другим совместным мероприятием стали соревнования по спортивному ориентированию.

Спортивное ориентирование является тем самым доступным видом спорта для всех слоев населения. Соревнования проводятся отдельно по возрастным группам, объем соревновательной нагрузки варьируется с учетом возрастных особенностей и пола занимающихся.

С одной стороны спортивное ориентирование становится популярным видом спорта благодаря доступности, динамике определения результатов и увеличения количества проводимых соревнований на местах. С другой стороны с каждым разом организация соревнований приобретает однотипный характер. Соблюдаются только основные принципы организации соревновательной части мероприятия, спортсмены приходят только к старту по времени, а на подведение итогов соревнований (награждение) остаются в основном победители и призеры. В связи с увеличением количества проводимых мероприятий, возникает необходимость в обновлении организационно-управленческой структуры мероприятий, соблюдая общие правила проведения соревнований.

Проведенные соревнования по спортивному ориентированию на Первенство Поволжской ГАФКСиТ показали эффективность использования организационно-управленческих ресурсов при решении спортивных задач. При этом к организации данных мероприятий были привлечены магистранты и студенты Поволжской ГАФКСиТ, обучающихся по профилям подготовки «Спортивный менеджмент» и «Спортивно-оздоровительный туризм». А преподаватели кафедры спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма выступили в роли профессиональных консультантов по спортивной и организационно-управленческой деятельности.

По итогам реализации совместного проекта нами был выявлен ряд преимуществ в организации соревнований подобного характера по сравнению с классическим вариантом проведения мероприятий. Во-первых, всё мероприятие (спортивная и организационная части) проводилось строго по заранее подготовленному сценарию, что потребовало от участников заблаговременно прибыть к месту старта и финиша, а также строго соблюдать правила соревнований. Во-вторых, заранее решались организационные вопросы транспортного обеспечения, питания и нахождения участников на месте соревнований, музыкального сопровождения и оформления площадки для открытия и

закрытия соревнований, прессы. В-третьих, был организован активный отдых участников соревнований после финиша в виде выполнения творческих и спортивных задач на отдельных «станциях». В-четвертых, была организована активная работа пресс-центра Академии, что нашло отражение в фоторепортаже и письменной информации на сайте, письменного отчета и итогового протокола соревнований в управлении по спорту Академии.

В перспективе намечено проведение совместных мероприятий со студентами специализаций «Лыжные гонки» и кафедрой спортивных игр.

Выводы. Мы считаем, что организация такого взаимодействия студентов различных профилей подготовки при проведении совместных мероприятий позволит осуществить интеграцию организационно-управленческой деятельности (спортивный менеджмент) со спецификой проведения соревнований по видам спорта. Это позволит увеличить популярность того или иного вида спорта, позитивно регулировать психофизиологическое состояние участников соревнований до старта и после финиша, повысить ответственность представителей и участников команд в рамках участия на соревнованиях.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»

М. Н. Савосина

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

savosinauka@yandex.ru

Актуальность. На фоне глобальных преобразований в спортивной среде Татарстана в последние годы, нарастанием процессов глобализации и увеличением потребности в высококвалифицированных специалистах в области физической культуры и спорта все более явным становится несоответствие сложившейся в России системы профессионального образования современным требованиям. Выпускники вузов зачастую не готовы к самостоятельной профессиональной деятельности в соответствии со своей квалификацией, отсюда – «невостребованность» молодых специалистов, что означает неэффективность их подготовки [1].

В основе практико-ориентированного обучения должно лежать оптимальное сочетание фундаментального общего образования и профессионально-прикладной подготовки, поскольку настоящее время многие высшие учебные заведения лишились закреплённых мест практики в соответствии с профилем подготовки [2]. В особенности это касается профессионального управленческого образования в сфере физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались методы оценки усвоения студентами содержания образования по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта: спортивный менеджмент» и «Организация и управление в избранном

виде спорта: спортивный менеджмент», а также педагогическое наблюдение. В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов профиля «Спортивный менеджмент Поволжской ГАФКСиТ.

Результаты исследования и их обсуждение. Управленческое образование в сфере физической культуры и спорта включает изучение широкого круга проблем современного спортивного менеджмента: теоретические основы и история его развития, цели, задачи, виды, функции, основные законы и закономерности, основы теории и методика обоснования управленческих решений; лидерство, а также управление конфликтами.

Необходимым элементом формирования управленческих компетенций у студентов профиля спортивный менеджмент является изучение такого учебного материала, который содержит достаточно высокий уровень абстракции. Сюда можно отнести следующие темы: «Система управления», «Организационная структура управления», «Цикл управления».

В своей работе мы представим основные проблемы при изучении данных тем и пути их решения.

Система управления – это определенный набор элементов, связанных между собой связями. Студентам представляется следующая схема (рисунок 1):

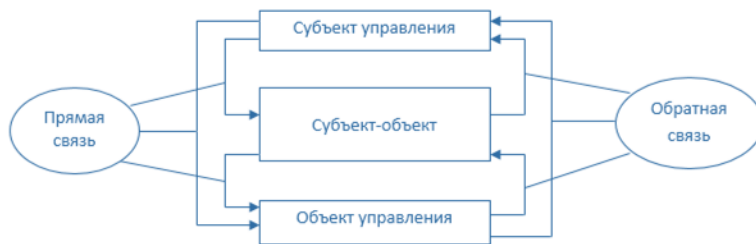


Рисунок 1
Схема системы управления

Поскольку абстрактное мышление в этом возрасте практически еще только формируется, то данный объект, не наполненный конкретным содержанием, не вызывает у студентов никаких ассоциаций с реальными организациями и учреждениями сферы физической культуры и спорта.

Для наилучшего понимания при объяснении этого материала необходимо опираться на существующие в студенческой группе взаимосвязи. Кроме этого, материал о системе управления необходимо представлять совместно с изучением понятий – «иерархия», «субъект управления», «объект управления», «прямая и

обратная связь». Поэтому логично следующим разделом обучения сделать тему: «Организационная структура управления», где все изученные термины и схема приобретают определенную конкретизацию. Лучше если эта тема будет представлена на конкретном примере какой-либо знакомой студентам-спортсменам структуре, например: организационная структура ДЮСШ (рисунок 2).

В предлагаемой нами логике следующим по смыслу необходимо представить материал о цикле управления. Известно, что его составляют функции управления (рисунок 3).



Рисунок 2
Схема организационной структуры управления ДЮСШ



Рисунок 3
Схема цикла управления

Многолетний опыт преподавания показывает, что самыми сложными для понимания являются функции «руководства» и «организации».

Наблюдение за реальной деятельностью студентов в рамках студенческого самоуправления и при проведении спортивно-массовых и других мероприятий показывает, что особую сложность на предварительном этапе вызывают процессы продумывания мероприятия и способность увидеть его целиком, от начала до конца. При этом особую сложность вызывает необходимость обеспечения мероприятия ресурсами. На этапе непосредственного проведения сложность вызывает необходимость руководства своим блоком работы. Студенты чаще всего применяют или либеральную тактику действий, или административную, порой используя внешний административный ресурс.

В этой связи нами была предпринята попытка интенсификации изучения этих функций с помощью следующих приемов.

Функция «организации» предполагает: определение порядка и условий функционирования организации, установление взаимосвязей между всеми ее подразделениями, системная организация деятельности людей, создание схемы реализации перспективного и текущего планирования, формирование рабочей структуры организации, определение функции, ответственности и подотчетности каждого работника, объединение работы всех специалистов организации, структурирование деятельности каждого подразделения [3].

Соответствующие данной функции компетенции формируются у студентов в

трех различных аспектах понятия «организация»:

- 1) организация как структура предприятия, фирмы, учреждения;
- 2) организация как структурирование пространства;
- 3) организация как деятельность, процесс организации людей.

Первый аспект студенты актуализируют для себя в процессе написания курсовой работы в рамках дисциплины «Организация и управление в спортивном менеджменте» рассматривая структуру и тип выбранной для исследования физкультурно-спортивной организации. При этом выделяются должности, функциональные обязанности и управленческие отношения внутри данной структуры.

Второй аспект рассматривается в процессе организации судейства соревнований, логистики перемещения участников соревновательного процесса, организации пространства спортивных объектов, а также эргономики автоматизированного рабочего места менеджера.

И, наконец, третий аспект, самый сложный, осваивается студентами в процессе педагогической практики в школе, а также при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий. При этом, если в общеобразовательной школе процесс организации учащихся в большей степени происходит по изученным алгоритмам, то при проведении мероприятий, особенно инициированных самими студентами, происходит творческий поиск в процессе проб и ошибок наиболее оптимального пути. В особенности это касается организации командной работы и делегирования полномочий.

Под «руководством» понимается организационная функция менеджмента, которая заключается в управлении людьми, обеспечивающими эффективность деятельности организации или ее подразделений в целом. В обобщенном виде руководство может быть сведено к трем аспектам:

- выдача директив относительно того, что следует делать;
- налаживание сотрудничества между людьми;
- обеспечение ресурсами, необходимыми для достижения поставленной цели [3].

Функция руководства призвана стимулировать людей к осмысленному и слаженному выполнению своих действий в соответствии с замыслом руководителя, его планом. Руководство только тогда является эффективным, когда им занимается подлинный лидер.

Формирование лидерских качеств у студентов профиля «Спортивный менеджмент» начинается с самого первого дня обучения. Сюда можно отнести следующие процедуры: выборы старосты группы, выбор и распределение других функционалов: физорг, культорг, ответственный за научную деятельность, за социальную работу и т.д. Каждый студент отвечает за свой блок работы, собирает команду для ее выполнения, а также включается в деятельность других блоков, становясь членом других направлений. Таким образом, каждый студент имеет возможность побывать в различных позициях, сориентироваться и выбрать для себя тот вид деятельности, в котором он будет чувствовать себя наиболее компетентным, быть лидером.

Другой возможностью для формирования лидерских качеств является проведение комплексных физкультурно-спортивных мероприятий с назначением «Дирекции» данного мероприятия, состоящей полностью из студентов. Студенты сами выбирают руководителя мероприятия, который распределяет полномочия и несет полную ответственность за весь коллектив. Реальное дело приводит к появлению уверенности в своих силах, к пониманию смысла управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Таким мероприятием в Поволжской государственной академии физической культуры и спорта является традиционный «День спортивного менеджера». Студенты всех курсов профиля «Спортивный менеджмент» проводят свой блок мероприятий в течение дня: 4 курс – осуществляет общее руководство, 3 курс – проводит научно-практическую конференцию и организует культурно-массовую программу, 2 курс – отвечает за проведение спортивного блока программы, 1 курс – задействован во всех боках на уровне исполнителей. Итогом мероприятия является посвящение в спортивные менеджеры студентов 1 курса.

Другим способом воспитания лидеров для сферы управления спортом является продвижение студентов профиля «Спортивный менеджмент» на руководящие посты Студенческого совета Академии и в составы студенческого актива факультетов.

Вывод. Таким образом, формирование управленческих компетенций у студентов профиля «Спортивный менеджмент» возможно только при реализации практико-ориентированного образования и при выполнении ими реальной управленческой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закиров, Т.Р. Внедрение практико-ориентированного подхода в обучении студентов по профилю спортивный менеджмент в Поволжской ГАФКСиТ / Т.Р. Закиров // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 391-393.
2. Полисадов, С.С. Практико-ориентированное обучение в вузе / С.С. Полисадов // Уровневая подготовка специалистов: электронное обучение и открытые образовательные ресурсы : материалы I Всероссийской научно-методической конференции (20-21 марта 2014 г.). – Томск, ТПУ, 2014. – Режим доступа: http://portal.tpu.ru/f_dite/conf/2014/2/c2_Polisadov.pdf, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. – (Дата обращения: 03.12.2014).
3. Рульев, В. А. Менеджмент / В. А. Рульев, С. А. Гуткевич. – К.: Центр учебовой литературы, 2011. – 312 с.

СТУДЕНЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ – ПРЕДПОСЫЛКА ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЭЛИТЫ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Н. Л. Савосина

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
tashe_09@mail.ru*

Аннотация. Новые условия определяют модели управления будущего и необходимость в специалистах нового формата, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Сегодня перед каждым высшим учебным заведением стоит задача, связанная с организацией и развитием практико-ориентированной образовательной среды и эффективных механизмов самоуправления. Одной из таких форм может стать организация самоуправляемых команд студентов, как предпосылка практической подготовки, осознания реальности и формирования личных навыков лидерства у студентов профиля «Спортивный менеджмент».

Актуальность. Президент России В.В. Путин в своей речи на итоговой пленарной сессии международного дискуссионного клуба «Валдай» отмечал, что: «Гражданин тот, кто способен самостоятельно управляться с собственными делами, свободно сотрудничая с равными себе. А

лучшая школа гражданственности – это местное самоуправление и самостоятельные организации граждан. Только из эффективных механизмов самоуправления может вырасти настоящее гражданское общество и настоящая, национально ориентированная элита» [1]. Научный и культурный потенциал страны во многом определяется потенциалом ее культурной элиты. Поэтому особо важная задача любого уровня системы образования – поиск и развитие потенциальных способностей и талантов подрастающего поколения. Таким образом, любая социальная система, особенно в современных условиях, нуждается в системе как можно более открытого элитного образования, в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Новые условия определяют модели управления будущего с направленностью

на взаимосвязанность, качественный рост персонала, целевую ориентацию, групповую работу, а также необходимость в лидерах, координаторах, наставниках, носителях функций, облегчающих выполнение проектов. Авторы исследований проблем управления отмечают, что в недалеком будущем неизбежно замещение нынешнего управленческого состава людьми другого уровня подготовки и с совершенно иным, чем было принято ранее, взглядом на жизнь и экономику [2].

Спортивный менеджмент как система сегодня переходит в новое качество. Его трансформации имеет целью обратить статичную, авторитарную, принуждающую бюрократическую систему в подвижную, эволюционирующую, объединяющую, самоуправляемую сеть контактов спортивных организаций и управленцев. Это обусловлено нецелесообразностью существования многочисленных слоев иерархической системы, авторитарным стилем принятия решений, бюрократической путаницей, впустую потраченным временем и бесцельными усилиями, некомпетентностью менеджеров низшего звена, нежеланием работников сферы физической культуры развивать ответственные трудовые отношения, отказом от сотрудничества.

Авторы констатируют, что сегодня перед каждым высшим учебным заведением стоит значимая и сложная задача, связанная с организацией, формированием и развитием практико-ориентированной образовательной среды, обеспечивающей необходимый уровень подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности [3].

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования нами

были выбраны: анализ научно-методической литературы, систематизация данных, педагогическое наблюдение. Опытной-экспериментальной базой исследования являлась Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Непосредственно исследовалась инициативное поведение студентов и деятельность студенческого актива Академии.

Результаты исследования и их обсуждение. В своем исследовании мы пришли к выводу, что, когда студент не имеет возможности думать и поступать ответственно, он становится инфантильным, не проявляет никакой инициативы и теряет способность к самоорганизации. Неспособность молодежи настаивать на ответственном самоуправлении служит оправданием для административного менеджмента поступать соответствующим образом от его лица. При этом возникает естественная реакция студентов на авторитарное беспрекословное требование исполнения указаний административных управленческих структур, которая принимает следующие формы:

- слепое, механическое исполнение при полном равнодушии к полученному результату;
- безмолвное, пассивное или активное сопротивление, или полное неприятие при внешней готовности;
- открытая враждебность, противостояние, взрыв возмущения.

Любое внешнее управление не позволяет студенту ощутить себя глубоко связанным со своей деятельностью, вытесняет у него желание работать над собой, вводя его в состояние зависимости. Значительная часть студентов не возражают,

чтобы ими управляли авторитарно, и готовы выступать в роли неразумных детей в обмен на снижение ответственности и устранение факторов стресса. Хотя неформальные лидеры есть в каждой студенческой группе, однако они редко занимают соответствующую должность.

Большинство современных студентов сформировалось в условиях выраженной иерархической системы современной школы, привыкнув подчиняться внешним силам. На наш взгляд, крайне необходимо преодолеть наследие этого опыта, психологическую незрелость, закрепляемую неспособностью учиться самостоятельно, согласованно действовать и думать. Необходимым условием такого взросления, без которого не может идти речи о какой-либо альтернативе иерархическому строению организации, выступает ответственность. Хорошо известно, что подлинная ответственность и мотивация – это личностные характеристики, сформированные в результате практической подготовки, осознания реальности, личных навыков лидерства, взаимной поддержки и самодисциплины.

Ни одна организация, в том числе и спортивная, не может обойтись без администрирования, координации, без носителей функций, облегчающих реализацию проектов, без присутствия лидеров – другими словами – управленцев. Одним из способов достижения эффективного управления в вузе нам видится через создание самоуправляемых студенческого команд.

Самоуправление в вузе должно осуществляться студенческими командами, его никто не может навязывать извне. Самоуправление воплощается каждым индивидуально, но при условии сотрудничества, оно реализуется командой, в од-

ной связке с лидером, который задает общее направление, координирует действия и помогает студентам самим руководить собой.

В качестве основных принципов формирования самоуправляемых студенческих команд отметим следующие: 1) состав команд не должен определяться сверху; 2) лидеры должны назначаться с учетом мнения самих команд; 3) альтернативное организационное устройство команд; 4) организация по принципу самоуправляемых команд, ориентированных на непосредственное исполнение разнообразных функций; 5) распределение задач не по отдельным исполнителям, а коллективу в целом; 6) подготовка и обучение коллектива целиком; 7) обеспечение поддержки совместной деятельности, соблюдение принципов командной работы.

В Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в качестве основного элемента становления профессионалов – менеджеров спорта применяется игровое моделирование, в значительной степени осуществляемое по командному принципу. Студенты самостоятельно выбирают интересный для них вид управленческой деятельности, собирают команду для проведения мероприятий, несут полную ответственность за его реализацию. Данный метод позволяет студентам проникнуть в суть управления, воспитывает гибкость мышления. Свежие идеи, полет мысли и воображение берут свое начало в неформальных, никак не регламентируемых, неконтролируемых, нестандартных аспектах самостоятельной учебной деятельности. Организация работы по командному принципу позволяет лучше справляться с поставленными задачами, повышает самооценку студента. Работа в команде, эксперименты, диалог, игровые

модели и любознательность позволяют продуцировать новые идеи и творческий подход к решению управленческих задач.

Выводы. Таким образом, при условии соответствующей поддержки, командного духа и наличии лидеров, студенты ПГАФКСиТ имеют все шансы ответственно руководить своей деятельностью самостоятельно в рамках организации – «Союз самоуправляемых команд студентов».

ЛИТЕРАТУРА

1. Заседание международного дискуссионного клуба «Валдай» // Президент России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – 19 сентября 2013 года, 19:45, Новгородская область. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/news/19243/print> , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. - (Дата обращения: 04.12.2014).
2. Закиров, Т.Р. Проблемы подготовки спортивных менеджеров / Т.Р. Закиров // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – С. 111-113.
3. Закиров, Т.Р. Внедрение практико-ориентированного подхода в обучении студентов по профилю спортивный менеджмент в Поволжской ГАФКСиТ / Т.Р. Закиров // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 391-393.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ КУРСАНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Н. Н. Садиев

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова

Тюмень, Россия

kzm_diss@mail.ru

Аннотация. Одним из основных элементов боевой подготовки военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач является физическая подготовка. В этой связи с учетом требований ФГОС ВПО итоговая аттестация компетентности курсантов военных вузов по специальной физической подготовке должна проводиться в форме активной демонстрации сформированных общих и профессиональных компетенций. В свою очередь, рассматривая с эти положения, одной из составляющих личностно ориентированного подхода является диалогичность, когда педагог и курсант совместно решают задачи обу-

чения. Преподавателю, ведущему этот диалог, нужно владеть релевантной информацией о потенциалах и потребностях курсантов по специально физической подготовке. В этой связи, задача нашего исследования была основана на изучении степени и динамики развития компетенций по специальной физической подготовке курсантов военных вузов в условиях процесса обучения по дисциплине «Физическая культура» с применением балльно-рейтинговой технологии оценивания учебной успешности курсантов военных вузов.

Введение. Как известно, знания, полученные в готовом виде, вызывают затруднения в их применении к объяснению наблюдаемых явлений и решению конкретных задач. Одним из существенных недостатков таких знаний остается формализм, который проявляется в отрыве заученных теоретических положений от умения применить их на практике [1].

На сегодняшний день по-прежнему учебные занятия в военных вузах в основном проводятся с использованием, объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения, что приводит к снижению уровня профессиональной подготовки курсантов. По мнению профессорско-преподавательского состава, важнейшим направлением повышения эффективности образовательного процесса в военном вузе является его интенсификация на основе использования прогрессивных методов, педагогических технологий и технологий обучения, активизирующих познавательную деятельность курсантов [1].

Одним из путей преодоления раскрытого противоречия между требованиями инновационного процесса обучения в военных вузах и потребностью повышения качества обучения по боевой подготовке курсантов предлагается использовать балльно-рейтинговую технологию.

Данная технология обеспечивает целенаправленное использование совокупности средств и методов системы обучения, обращенное и однозначно устанавливающее, в своей основе, получение таких определенных характеристик образовательного феномена как качество подготовки специалистов [2, 3].

Одним из основных элементов боевой подготовки военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил, является физическая подготовка.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Формами её проведения являются учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая подготовка [4].

Учитывая выше сказанные положения и дальнейшую специфику профессиональной деятельности курсантов и с учетом требований ФГОС ВПО итоговая аттестация компетентности курсантов военных вузов по специальной физической подготовке должна проводиться в форме активной демонстрации сформированных общих и профессиональных компетенций.

Результаты исследования. В этой связи, задача нашего исследования была основана на изучении степени и динамики развития компетенций по специальной физической подготовке курсантов военных вузов в условиях процесса обучения по дисциплине «Физическая культура» с применением балльно-рейтинговой технологии оценивания учебной успешности курсантов военных вузов.

Оценивание степени развития компетенций по специальной физической подготовке курсантов нами рассматривалось с позиции личной значимости:

- физическая подготовленность (как критерий деятельностного или

двигательного компонента физической культуры личности);

- уровня физической активности;
- уровня физического развития курсантов с учетом их состояния физического здоровья;
- наличие знаний об организме, о физическом развитии, о средствах
- воздействия на него и методах их применения (как критерий познавательного компонента физической культуры личности);
- мотивация (как ценностно-смысловой компонент);
- самооценка как мера проявления самообразования, самосовершенствования в области специальной физической подготовки [3].

Особенностью оценки физического развития и физической подготовленности в нашем исследовании являлось применение интегральной системы контроля и оценки.

Интегральная система оценивания – это разновидность балльной системы оценивания. Ее отличительной особенностью является переход от обобщающего к накопительному статусу баллов. В данном случае суммируются баллы, полученные за выполнения контрольно-педагогических тестов по физической подготовленности, физическому развитию, а при необходимости - и за теоретический материал, которые в дальнейшем сравнивались с данными психологических тестов, по которым определялся степень развития компетенций. В таблице 1 показан фрагмент вариативной шкалы системы контроля и оценки обучения по физической подготовке курсантов Тюменского высшего военно-инженерного

командного училища (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова.

Важно отметить, что разработанная нами интегральная система оценивания по практическому разделу дала положительную динамику как в отношении к занятиям по физической подготовке, так и в показателях уровня физического развития и физической подготовленности курсантов.

Общая оценка уровня специальной физической подготовленности курсантов определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение всех физических упражнений. Лица, не преодолевшие хотя бы по одному упражнению пороговый минимум, получали отрицательную оценку и, соответственно, не получали зачет. В дальнейшем данные анкетирования, проведенного в рамках психофизиологического обследования, показали уровень тревожности по тесту Спилберга-Ханина, который курсанты испытывали при сдаче контрольных нормативов и упражнений, резко снизился с $\bar{X} = 48$ баллов в начале эксперимента, до $\bar{X} = 34$ баллов в конце эксперимента, здесь необходимо отметить контрольном срезе участвовали только курсанты второго курса, замеры проводились в начале и конце учебного года. Вместе с тем увеличился интерес к теории физической культуры.

В результате курсанты все больше стали использовать полученные знания на занятиях во время выполнения физических упражнений.

Важно отметить, что в сознании курсантов произошли положительные изменения. Они поняли, что выставленная оценка может напрямую зависеть от их собственных возможностей.

Таблица 1. Вариативная шкала системы контроля и оценки курсантов специальной физической подготовке

Вариативная шкала учебной успешности (оценка теоретической части)	Тесты сфд			Тесты оценки функциональных возможностей						Тесты психологического статуса							
	Б	PE	Оценка в 4 баллах	Упражнение № 4	Упражнение № 41	Упражнение № 48	Степень физической готовности	Возраст	Оценка функциональной подготовленности по индексу степ-теста	Уровень физической работоспособности	Индекс физического состояния	Проба на задержку дыхания (проба Ланге), *** сек	Уровни мотивации и потребности в достижении	Сумма баллов	Опросник САН (показатели активности, самочувствия, настроения)	Уровни оценки	
																	Оценка физической подготовленности по результатам 12-минутного плавания (тест К.Купера)
5+	5,50	≥100															
	5,00	100	30	11,8	26,00	прав.	> 3,0	> 2,8	отд.	> 89	отд.	> 130	> 74	выс.	19	≥5,00	отд.
	4,95	99			26,06				88		128						
	4,90	98	29	11,9	26,12		2,95	2,75		87		126	70				
	4,85	97			26,18				86		124				17		
	4,80	96	28	12,0	26,24		2,90	2,70		85		122	66				
	4,75	95			26,30				84		120						
	4,70	94	27	12,1	26,36		2,85	2,65		83		118	64				
	4,65	93			26,42				82		116						
	4,60	92	26	12,2	26,48		2,80	2,60		81		114	62				
5	4,55	91			26,54				80		112						
4+	4,50	90	25	12,3	27,00	отд.	2,75	2,55	хор.	79	хор.	110	60	сред.	15	4,5	
	4,45	89			27,06				78		108						
	4,40	88	24	12,4	27,12		2,70	2,50		77		106	58				
	4,35	87			27,18				76		104						
	4,30	86	23	12,5	27,24		2,65	2,45		75		102	56				
	4,25	85			27,30				74		100						
	4,20	84	22	12,6	27,36		2,60	2,40		73		98	54				
	4,15	83			27,42				72		96						
	4,10	82	21	12,7	27,48		2,55	2,35		71		94	52				
	4,05	81			27,50				70		92						
4	4,00	80	20	12,8	27,54	хор.	2,5	2,30	сред.	69	удов.	90	50	низ.		4,00	хор.

Выводы. Разработанная нами система интегрального оценивания двигательных действий курсантов на занятиях физической культурой является достаточно эффективной и в плане повышения боевой подготовки, а так же к в формировании положительного отношения к занятиям физической культурой.

Обобщая вышеприведенные результаты экспериментального исследования, выявили следующие подходы к повышению эффективности формирования компетенций курсантов по специальной физической подготовке:

1. Обучение теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы по физической культуре с использованием информационных и коммуникационных технологий, методов активизации учебно-познавательной деятельности с использованием интерактивных форм проведения занятий.
2. Осуществление педагогического контроля и оценки качества обучения, в том числе и итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» с использованием балльно-рейтинговых технологий оценки учебной успешности курсантов.
3. Обучение курсантов эффективному применению средств физической культуры через освоение на теоретических и методических занятиях основных понятий физической активности как одного из основных показателей формирования компетенций у курсантов по специальной физической подготовке.
4. Активизация самостоятельной работы курсантов по изучению теоретических (социальных и биологических) основ физической культуры, оздоровления с целью создания индивидуальных программ занятий по специальной физической подготовке, учитывающую специфику воинской специальности и физических возможностей курсантов.
5. Индивидуальное консультирование курсантов по вопросам организации самостоятельной физической активности, выбора средств, методов и форм, определения объема и интенсивности занятий.

Эти подходы к формированию компетенций по специальной физической подготовке были апробированы нами в ходе опытно-экспериментальной работы, проведенной на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, в естественных условиях учебно-воспитательного процесса, осуществляемого кафедрами физической культуры и военного строительства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гужвенко Е.И. *Теоретические и прикладные аспекты применения модульно-рейтинговой технологии в военном образовании* / Е.И. Гужвенко, С.А. Пузанков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: vestnik.rsu.edu.ru.
2. Зеленская Н. В. *Педагогическая концепция управления качеством подготовки офицерских кадров. дис. ...док. пед. наук* / Н. В. Зеленская. – СПб., – 2008. – 424 с.
3. Наговицын, С.Г. *Формирование компетенций в сфере физической культуры у студентов в процессе обучения вузе. дис. ...док. пед. наук* / С.Г. Наговицын. – Набережные Челны : 2013. – 386 с.

4. Приказ Минобороны России от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке

Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: sportvojn.ru

ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Ю. В. Сак

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Гродно, Беларусь

Bobol_WZ@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития высшего педагогического образования все большее значение приобретает практическая сторона процесса обучения студентов. В педагогическом процессе вуза при подготовке учителей начальных классов в первую очередь оцениваются видимые компетенции. Оптимальное сочетание знаний и умений с ориентацией на опыт решения практических задач является основой профессионально-педагогической готовности будущего учителя к проведению уроков лыжной подготовки с младшими школьниками. В этой связи в рамках целостного образовательного процесса по лыжной подготовке будущих педагогов с ними была организована учебная практика, представляющая собой комплекс учебных заданий, ориентированных на закрепление сформированных определенных групп умений через обучение занимающихся способам передвижения на лыжах, предусматривающая выполнение практических действий в роли «студента-преподавателя». Оценка методических умений и навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов показала, что методика обучения, обеспечила их качественную подготовленность к педагогической деятельности.

Введение. В образовательном стандарте Республики Беларусь по специальности 1 – 01 02 01 «Начальное образование» указывается на то, что целью подготовки будущих учителей начальных классов явля-

ется формирование и развитие у них социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности [1, с. 5]. Эффективность проведения ими уроков физической культуры (ФК) и здоровья в начальных классах во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения учащихся видам физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» [2]. Поэтому образовательный процесс профессиональной подготовки студента к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из проведения учебной практики на основе сформированных у него специальных знаний и двигательных навыков основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы, в т.ч. и лыжной подготовки (ЛП).

В этой связи проведение учебной практики по ЛП с будущими учителями начальных классов и оценку ее эффективности следует признать актуальной в свете теории и методики физического воспитания (ФВ) студентов.

Цель исследования заключалась в оценке эффективности проведения учебной практики по ЛП с будущими учителями начальных классов.

Методы и организация исследования. Разработанная экспериментальная методика как проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состояла из следующих взаимосвязанных этапов: *диагностического, предварительной ЛП, практико-деятельностного, контрольно-рефлексивного*, ориентированных на формирование теоретической и практической готовности будущих учителей к проведению уроков ЛП. Каждый этап характеризовался задачами, способами осуществления образовательного процесса и планируемым результатом.

Основным этапом экспериментальной методики является *практико-деятельностный*, направленный на теоретическую и практическую подготовку будущих учителей к проведению уроков ЛП.

Рассматриваемый этап методики был реализован в рамках формирующего этапа педагогического эксперимента (ФЭПЭ), проведенного на базе УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» во втором семестре 2011–2012 учебного года (16 учебных часов – 8 занятий) и в третьем семестре 2012–2013 учебного года (16 учебных часов – 8 занятий) с участием двух групп: экспериментальной (ЭГ, $n = 43$) и контрольной (КГ, $n = 37$), состоящих из студентов педагогического факультета. Основанием для его проведения явилась потребность в качественной подготовке педагогических кадров – не специалистов по ФК, для проведения уроков ФК и здоровья в начальных классах.

В рамках ФЭПЭ каждое практическое занятие в ЭГ состояло из двух дидактически взаимосвязанных частей: в первой части (без лыж) решались задачи по формированию знаний по методике преподавания ЛП с использованием активных методов обучения, по формированию двигательных умений и навыков за счет выполнения подводящих (имитационных) и подготовительных упражнений без лыж, но взаимосвязанных с основными задачами занятия по обучению технике лыжника, по развитию ведущих для лыжной подготовленности двигательных способностей; вторая часть занятия проводилась на лыжах и была посвящена непосредственно решению образовательных задач, адекватных по содержанию двигательным задачам первой части занятия.

Данный подход к организации учебной работы был основан на собственном педагогическом опыте и специалистов в области теории и методики ФВ и педагогики [3; 4; 5; 6; 7] и был продиктован желанием расширить спектр применяемых в ФВ методов обучения, сделать учебный процесс более управляемым и качественным. В ЭГ из 32 часов занятий 16 часов было проведено в условиях спортивного зала и 16 часов на лыжне. По принципу опережающего обучения в условиях спортивного зала студенткам предлагалось выполнять имитацию передвижения на лыжах тем способом, который затем изучался на этом же занятии на снегу, т.е. проводилось закрепление изучаемого технического приема в естественных условиях.

У студенток КГ знания и двигательные навыки формировались непосредственно на практических занятиях ЛП, проводимых только на лыжах в объеме учебных часов, аналогичных ЭГ (32 часа).

Содержательная сторона второй части практических занятий в ЭГ на снегу во втором и третьем учебных семестрах ФЭПЭ включала:

- изучение техники передвижения на лыжах (25 мин);
- проведение учебной практики (10 мин).

Для контроля за освоением знаний по технике передвижения на лыжах была произведена компьютерная их оценка. Техническая подготовленность студенток контролировалась методом экспертных оценок по пятибалльной шкале.

На контрольно-рефлексивном этапе была проведена учебная практика. **В содержание учебной** практики во втором и третьем семестрах входило проведение фрагмента урока ЛП по обучению технике способа передвижения на лыжах.

К выполнению заданий на одном учебном занятии ЛП привлекалось три студентки. Для выполнения задания каждой из них отводилось от 8 до 10 мин в зависимости от сложности задания.

Задания по учебной практике для студенток ЭГ и КГ для проведения фрагментов урока ЛП по обучению технике отдельного способа передвижения на лыжах назначались по мере прохождения учебного материала (овладения специальными знаниями и двигательными навыками) на занятиях ЛП. Учитывая необходимость разработки конспектов для проведения учебной практики, давались персональные задания каждой студентке, и назначался конкретный срок подготовки конспекта. При выборе задания для студентки учитывалась ее практическая и методическая подготовлен-

ность и предшествующий опыт. Наиболее подготовленные студентки назначались в первую очередь.

К проведению учебной практики допускались студентки после предварительной подготовки. Приступая к выполнению задания, студентка обязана была иметь разработанный конспект фрагмента урока ЛП. Конспект утверждался преподавателем и возвращался с исправлениями за 1–2 дня до проведения занятия. В процессе подготовки к выполнению заданий по учебной практике преподаватель проводил групповые и индивидуальные консультации, в ходе которых студенткам оказывалась помощь в составлении конспекта, в выборе методических приемов обучения, подборе подготовительных упражнений, уточнении команд и распоряжений, применяемых при обучении, выборе учебно-методической литературы.

Каждая студентка по возможности проводила задание от начала до конца. Только в этом случае можно было получить ясное представление о методической подготовленности студентки.

В ходе занятия преподаватель вмешивался в действия студентки только в крайнем случае, когда она допускала грубую ошибку в методике проведения, в изложении материала.

Эксперты анализировали деятельность студентки-«преподавателя» при проведении ею фрагмента урока ЛП по схеме и оценивали по пятибалльной шкале качество выполнения каждого из пунктов педагогических требований [8, с. 205]. В конце проведенного фрагмента урока сумма баллов делилась на количество оценочных пунктов требований и определялась среднеарифметическая оценка [9, с. 69]. Всего было проанализировано

192 схемы анализа (ЭГ – n = 96, 4 академические группы; КГ – n = 96, 4 академические группы) педагогической деятельности студенток при проведении фрагментов урока ЛП по обучению технике способов передвижения на лыжах.

С целью выявления возникающих у будущих педагогов затруднений при проведении учебной практики по ЛП и возможных их причинах, после проведения фрагмента урока им предлагалось проанализировать и оценить собственную деятельность по разработанной схеме [8, с. 205].

Для доказательства достоверности полученных качественных показателей знаний, способов передвижения на лыжах, методических умений) использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, позволивший сопоставить сдвиги между группами испытуемых после проведения эксперимента (разность между вторым и первым замерами). Различия при использовании непараметрических критериев считались статистически достоверными при уровне значимости $p < 0,05$. Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Результаты исследования и их обсуждение. Было установлено, что использование на занятиях ЛП с будущими учителями начальных классов в ЭГ активных методов обучения создает благоприятные дидактические условия для усвоения необходимого учебного материала.

Экспертные оценки за техническую лыжную подготовленность будущих учителей имели тенденцию к достоверному увеличению в ЭГ и КГ, однако методика проведения занятий в ЭГ оказала более существенное влияние на формирование правильной техники основных способов передвижения на лыжах, чем в КГ.

Сравнительный анализ показателей экспертных оценок за профессиональные умения и навыки при проведении ФЭПЭ обнаружил существенное преимущество студенток ЭГ над КГ по качеству обучения подъему ступающим шагом ($p < 0,05$), повороту переступанием в движении с внутренней (к направлению поворота) лыжи ($p < 0,05$), попеременному двухшажному ($p < 0,05$) и одновременному двухшажному ходам ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1

Оценки профессиональных умений по обучению технике отдельным способам передвижения на лыжах в экспериментальной и контрольной группах (значимые уровни отличий, в баллах)

Учебные задания	Семестр	Среднегрупповая оценка		U	p
		ЭГ (M±σ)	КГ (M±σ)		
Попеременный двухшажный ход	3	3,88±0,3	3,58±0,5	2,4	<0,05
Одновременный двухшажный ход	3	3,96±0,5	3,67±0,5	2,1	<0,05
Подъем ступающим шагом	2	4,08±0,3	3,75±0,4	2,1	<0,05
Поворот в движении переступанием с внутренней лыжи	3	4,08±0,3	3,75±0,4	2,1	<0,05

При сравнении экспертных оценок за качество проведения фрагментов урока ЛП по обучению поворотам на месте пере-ступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижению ступающим и скользящим шагом, спуску в основной стойке, спускам в высокой и низкой стойках, подъему «лесенкой», подъемам «полуелочкой» и «елочкой», торможениям «плугом» и «упором» ни одна из рассматриваемых групп не имела значимого превосходства над другой (по всем темам $p > 0,05$).

На данном этапе проводилось коллективное обсуждение полученных результатов, их анализ и сравнение с достижениями однокурсников.

Опрос студенток ЭГ и КГ по анализу и оценке собственной педагогической деятельности после проведения ими фрагментов урока, позволил выявить возникающие затруднения, имеющие место на учебной практике по ЛП. Это дало возможность корректировки модели образовательного процесса по ЛП будущих учителей начальных классов.

Выводы. Обобщая рассмотренный материал можно заключить, что более качественное овладение студентками ЭГ изучаемым учебным материалом по темам и методическим основам обучения ЛП, а также техникой сложных способов передвижения на лыжах способствует более эффективному овладению методическими умениями и навыками на учебной практике по обучению технике передвижения на лыжах, по сравнению с КГ.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Образовательный стандарт по специальности 1–01 02 01 «Начальное образование»: постановление М-ва обр. Респ. Беларусь, 30 авг. 2013 г., № 87 – Минск: РИВШ, 2013. – 27 с.*
2. *Физической культура и здоровье (I–IV классы): учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. – Минск: НИО, 2012.*
3. *Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.*
4. *Лыжный спорт: учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю.А. Абрамов [и др.]; под общ. ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.*
5. *Аввакуменков, А.А. Методика применения имитационных упражнений лыжника на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Аввакуменков; СПб НИИ ФК. – СПб, 2000. – 22 с.*
6. *Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 228 с.*
7. *Барков, В.А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов: монография / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2011. – 143 с.*
8. *Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецова. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.*
9. *Коняхин, М.В. Развитие организаторских и методических навыков у студентов факультета физической культуры на занятиях по лыжному спорту: метод. пособие для студ. I–II курсов дневной и заочной форм обучения / М.В. Коняхин. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 1993. – 103 с.*

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Т. Э. Сенцова, С. М. Струганов, И. А. Коновалов

ФГКОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
Иркутск, Россия
tatyana.sencova95@mail.ru

Аннотация. В последнее десятилетие быстрыми темпами развивается наука о спорте. Она идет впереди практики, показывая ей путь к решению методологических проблем. Одним из способов совершенствования результатов физической подготовки является применение плиометрических упражнений, способствующих развитию взрывной силы и мощи. Для сотрудников силовых структур необходимо постоянное поддержание и улучшение уровня физического развития, чему способствуют плиометрические тренировки.

В последнее десятилетие быстрыми темпами развивается наука о спорте. Она идет впереди практики, показывая ей путь к совершенствованию методологических проблем. Эти современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других составляющих физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера играют большую роль.

Скорость и сила – это неотъемлемые компоненты абсолютно всех спортивных трюков и движений. Сложите силу и скорость в одно, и вы получите мощь. Многие годы тренеры и атлеты добивались спортивной мощи. На протяжении прошлого века, и, несомненно, ранее, разнообразные прыжки использовались для увеличения качества исполнения трюков, что и способствовало появлению понятие плиометрика.

Плиометрика (также плиометрия, плайометрия, англ. plyometrics, от др. – греч. ληθύνω – умножать или πλέον – больше)

– изначально – спортивная методика, использующая ударный метод; в современном смысле – прыжковые тренировки.

Понятие «плиометрика» в 1980 годах ввел Фред Уилт, член сборной США по бегу на длинные дистанции. Наблюдая за разминкой советских легкоатлетов, он заметил, что, пока американцы уделяли время статической растяжке, советская сборная выполняла интенсивные прыжки. Впоследствии Уилт был глубоко убежден, что эти прыжки являются ключевым элементом успеха советских спортсменов. По возвращении в Соединенные Штаты, Уилт узнал о работах Майкла Йезисапо изучению советского подхода к тренировкам, а именно «ударного метода», разработанного профессором Юрием Верхошанским, и их совместными усилиями термин «плиометрика» получил широкое распространение в Штатах, а потом и за их пределами. Однако при популяризации плиометрики смысл термина размылся, и сейчас им называют разнообразные прыжки, отличающиеся по интенсивности. Встречаются даже «плиометрические» отжимания или подтягивания. Таким образом, можно выделить два значения термина «плиометрика»: ударный метод и современная плиометрика. Идея ударного метода заключается в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию.

Ударный метод был разработан Юрием Верхошанским для тренировок сборной

Советского союза в конце 1960 – начале 1970 годов. Наблюдая за механикой прыжков и бега, он обнаружил, что для этих занятий характерно приложение очень большого усилия по отношению к земле, причём за короткий отрезок времени, из чего был сделан вывод, что для улучшения показателей нужно развивать способность атлета очень быстро совершать большое усилие.

В современных источниках плиометрикой называют любые прыжковые упражнения, независимо от скорости прыжка.

Первичная задача плиометрики – это превратить энергию отдачи при мышечном сокращении в равную и противоположно направленную силу.

Использование данной методики очень актуально в наши дни. Специально разработанные для олимпийских спортсменов упражнения плиометрики стали распространяться среди желающих поддерживать и повышать свою физическую подготовленность. Они часто применяются при совершенствовании взрывной силы и скорости. В научной статье польского доктора наук Я. Г. Адамчика описывается исследование эффективности разминки с разными видами упражнений. На основании этого были сделаны выводы о том, что плиометрические упражнения «более эффективны в подготовке к генерированию максимальной мощности и силы», которые так необходимы для сотрудников правоохранительных органов при выполнении ими своих профессиональных обязанностей.

Занятия плиометрическими тренингами производятся не чаще двух-трех раз в неделю, так как минимальное время на восстановление между занятиями должно составлять 48 часов. Поэтому для поддержания и развития таких атлетических

качеств как сила и выносливость понадобятся не ежедневные тренировки, которые отнимают много времени, которого у сотрудников практически нет.

Ко всему прочему данная методика может являться отличным дополнением к большинству тренировочных программ (специфика упражнений будет зависеть от того, какой вид спорта предпочитает человек).

Несмотря на то, что для каждого вида спорта требуется свой тип плиометрической тренировки, который определяется группой мышц, затрагиваемой при определённой нагрузке, во всех разнообразных видах плиометрических движений существуют три выраженные фазы: энергичное растягивание, переходный период и конечная реакция и движение. В первой фазе эти упражнения быстро растягивают необходимые мышцы. Вторая стадия упражнений является переходной между начальным эксцентричным сокращением и конечной реакцией. Психологи, изучавшие плиометрику, называют этот переход амортизационной фазой. Задача успешной плиометрической тренировки – максимально сократить фазу амортизации. Конечная стадия представляет собой концентрическое сокращение мышц в процессе их уплотнения и укорачивания. Это должно произойти как можно быстрее, чтобы результирующее движение представляло собой мгновенный «взрыв» силы.

Поскольку плиометрические упражнения носят весьма стрессовый характер и должны выполняться качественно, то их выполнение должно планироваться на первую часть тренировочного занятия. Они также могут проводиться в комбинации с силовыми упражнениями (так называемая комплексная тренировка). Плиометрические упражнения могут

быть без использования приспособлений и с использованием – это прыжки, запрыгивания, спрыгивания, метания, толкания, выбрасывания. Есть еще упражнения плиометрического типа на увеличение выносливости, они также очень полезны для единоборцев и бойцов рукопашного боя.

Основой тренировки служат всего несколько упражнений, имеющих различные авторские вариации, но по сути одинаковых:

- прыжки на ногах (для легкоатлетов);
- прыжковые (трицепсы и грудные – для боксеров и других боевых направлений);
- подтягивания на перекладине (развиваются мышцы спины);
- перекидывание тяжелых предметов друг другу (влияет на поясничные мышцы и мышцы кора);

Часто в качестве отягощения используется медицинбол (тяжелый мяч, заполненный песком).

Большой плюс в том, что данными упражнениями, выполняемыми как с приспособлениями, так и без, можно легко заниматься и вне специальных спортивных помещений.

Специалисты Американского Колледжа Спортивной медицины утверждают, что плиометрические упражнения безопасны, полезны и увлекательны для детей и взрослых при условии, что программа тренировок правильно составлена и контролируется. Конечно, все эти упражнения при правильном выполнении безопасны, но сконцентрированные и интенсивные движения повышают

нагрузку на суставы, мышцы и связки. Поэтому крайне важно позаботиться о соблюдении мер безопасности при выполнении упражнений.

1. До начала занятий плиометрикой необходимо осуществить силовую подготовку.
2. Необходимо изучить правильную технику выполнения упражнений и желательно наблюдение опытного тренера.
3. Перед началом занятий занимающийся должен отдохнуть.
4. Запрещается выполнять упражнения во время болезни.
5. Не стоит заниматься на пружинящих, амортизирующих или неровных поверхностях, а с прыжка всегда необходимо приземляться на подъем свода стопы.
6. Использовать специальную спортивную обувь и одежду при проведении тренировки.
7. Нагрузки необходимо увеличивать постепенно.

Широкое применение плиометрические упражнения получили в легкой атлетике, где для улучшения спортивных результатов необходимо развитие таких физических качеств, как скорость, быстрота и выносливость.

Плиометрика иногда используется в бодибилдинге, однако эффективность для формирования фигуры оценивается как низкая. Последние несколько лет в спортивной среде в Северной Америке шли очень интенсивные дебаты о применении плиометрики для фитнес-индустрии и для реабилитации. В боксе, как в спортивном единоборстве, применению плиометрических комплексов и раньше

уделялось некоторое внимание, но в последнее время оно стало обычной программой, то есть применение плиометрических комплексов уже «узаконено» и приведено к общему знаменателю.

Плиометрические тренировки – очень мощный и эффективный способ улучшить результаты спортсмена практически в любом виде спорта. Но необходим обдуманный подход к применению такого сильного средства. Самые основные условия – это наличие силовой базы мышц, правильное техническое выполнение упражнений и достаточное время для восстановления. И тогда, включив плиометрические упражнения в свою тренировочную программу, вы сможете подняться на новый уровень тренированности, мощности и спортивных результатов.

Что касается сотрудников ОВД, то их правовой статус включает такую важную обязанность, как необходимость соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям замещаемой должности, а также умение применять физическую силу в установленных законом случаях (ст. 11 Права сотрудника органов внутренних дел ч. 1. Сотрудник органов внутренних дел имеет право п. 21) на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях и порядке, которые предусмотрены Федеральным законом «О полиции»; ст. 12. Основные обязанности сотрудника органов внутренних дел ч. 1. Сотрудник органов внутренних дел обязан п. 15) соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям к замещаемой должности в органах внутренних дел). В результате этого можно сделать вывод, что данную методику рационально использовать в органах внутренних дел при

проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками силовых ведомств, так как эти упражнения эффективно воздействуют на физиологические особенности, развивают такие важные способности как мускульную силу и быстроту реакции, от которых, порой, может зависеть жизнь и здоровье самого сотрудника и окружающих его людей.

Вывод. Общество постоянно нуждается в квалифицированных, высоконравственных и верных государственным идеалам защитников. В этих условиях физическая культура и физическая подготовка в вузах МВД России во взаимодействии с гуманитарными, социально-экономическими, правовыми и специальными дисциплинами приобретает новое качество. Поэтому возрастает необходимость поиска новых инновационных методов повышения качества физического обучения и воспитания сотрудников силовых ведомств, развивая и совершенствуя их индивидуальные способности. Использование в процессе физических тренировок плиометрических упражнений способствует качественному выполнению служебно-боевых задач. Сотрудники, занимающиеся по методике плиометрических упражнений, как правило, эффективно поддерживают и повышают свой уровень физической подготовки, а значит, внушают доверие у людей. Совокупность положительных сторон плиометрики показывает целесообразность использования данной методики в структурных подразделениях органов внутренних дел.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 28.06.2013) «О полиции» // «Парламентская газета», № 7, 11-17.02.2011.*

2. Адамчик, Я. Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессирующим сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей [Текст] / Я. Г. Адамчик // Теория и практика физической культуры: – М. – 2013. – № 4. – С. 95-99.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков. – М.: Академия, – 2006. – 230 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
6. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кокоулина О.П. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
7. Лысова, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. А. Лысова – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
8. Матвеев, Л. П. К дискуссии о теории спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – 55-56 с.
9. Орлова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова. – Электрон. текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. – 154 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

РАСШИРЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОЛЯ ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗА СЧЕТ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

И. И. Столов

ГБОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет»

Москва, Россия

stolov01@bk.ru

Аннотация: в статье анализируется проблема включенности дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры» в систему образовательного процесса Московского городского педагогического института физической культуры и спорта. Автором раскрывается и предлагается рассмотреть дисциплину на основе диалектического процесса дифференциации и обособле-

ния различных отраслей педагогики, расширения дисциплин общетеоретического направления.

В социогенном подпространстве пространства физической культуры и спорта образовательное поле справедливо рассматривается как сложная, целостная, самоорганизующаяся и эволюционирующая система, в которой происходят воспитательные процессы, специально

организованные и институционально не организованные [1].

Исследователь проблем методологии науки В.П. Кохановский отмечает, что к числу отличительных черт педагогики относится решающая роль ценностных компонентов незнания жизненных явлений в их культурном значении [4].

В нашем исследовании такой подход определил понимание принципа системности существенной стороной или аспектом, которой является диалектика процессов дифференциации и обособления различных отраслей педагогики, расширения дисциплин общетеоретического направления

Однако следует признать и то, что возрастание теоретической множественности педагогики без установления взаимосвязи того или иного направления с традиционно принятым предметом науки обостряет кризис научного статуса педагогики.

Если в астрономии и физике наш интерес направлен на чисто количественные закономерности, то в социальных науках нас, прежде всего, интересует качественная окраска событий. К тому же в социальных науках речь идет о роли духовных процессов, «понять» которые в сопереживании - совсем иная по своей специфике задача, чем та, которая может быть разрешена (даже если исследователь к этому стремится) с помощью точных формул естественных наук. Конечно, последние также не отвергают качественный аспект, но в педагогике и других социальных науках он все же является приоритетным» [3, 4, 5].

По нашему мнению, заполнить вакуум недостающих знаний и реализации соответствующих компетенций в системе конкретного педагогического вуза, с полным

основанием восполняет дисциплина «Естетсвеннонаучные основы физической культуры и спорта», предусмотренная стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование», квалификация (степень) «бакалавр».

В настоящее время в образовательном поле пространства физической культуры и спорта в отношении к познавательному процессу на основании тенденции к дифференциации и специализации, набирает силу методология исследования целого, как суммы нечто иного. Познание выходит на рамки таких проблем, которые могут быть разрешены только на пути интеграции разных наук и взаимодействия науки с философией [2, 5, 6].

Такой подход в полной мере соответствует интеграции ряда дисциплин, определяющих цели воспитания и образования в сфере физической культуры на государственном уровне.

Изучая место дисциплины в структуре образовательного процесса, мы можем отметить, что специфика естественнонаучного познания, философское обоснование методологии дисциплины, её роль в развитии культуры, становлении и влиянии на физическую культуру дополняет качественное профессиональное образования педагогов по физической культуре, способствует освоению других профильных образовательных дисциплин, и своим предметным содержанием, обеспечивает углубленную научно-ориентированную подготовку студентов.

Одной из особенностей дисциплины является формирование у студентов представления об уровнях структуры научного знания, трансформации понятия научности, проблемах критериев научности,

формах и методах научного познания, роли науки в развитии физической культуры и спорта.

Важным требованием современной профессии в сфере физической культуры является вычленение из большого спектра практических направленностей дисциплины изучение теоретического материала предмета, осознание студентами взаимосвязи и взаимодействия между естествознанием и социальным гуманитарным познанием в физической культуре и спорте.

Исследователь проблем методологии науки В.П. Кохановский отмечает, что «...Значение явления культуры и причина этого значения не могут быть выведены, обоснованы и пояснены с помощью системы законов и понятий, какой бы совершенной она ни была, так как это значение предполагает соотношение явлений культуры с идеями ценности...» [4].

Расширение диапазона естественнонаучных подходов к пониманию физической культуры как к социальному институту, тесно связанному с политическими, юридическими, социальными и гуманитарными науками одно из важнейших требований современного образования. Содержание разделов дисциплины включала в себя освоение следующих направлений:

1. Научно-теоретического (наука и естествознание, наука и религия; наука и философия; становление науки; противоречия современной науки; значение науки в эпоху НТР, трансформация понятия научности в XX веке; понятие научной революции; основные исторические проблемы критериев научности; особенности современной естественнонаучной картины мира.

2. Естественнонаучная и гуманитарная культура (происхождение и эволюция жизни; генетика и самовоспроизводство жизни; экология и учение о биосфере; происхождение и эволюция человека; человек как предмет естественнонаучного познания и др.

3. Физическая культура и спорт: новые вызовы современности: (три основных признака физической культуры; физическая культура в жизни современного общества; социальные функции; социализация посредством ценностей спортивной культуры; спортивно ориентированное физическое воспитание; ценностный потенциал спортивной культуры; развитие правового регулирования физической культуры и спорта; функциональные связи науки о физической культуре в современных условиях преобразования общества; приоритетные научные направления и проблемы в физическом воспитании и спорте; технологические основы спортивной культуры; проблемы пространства физической культуры и спорта и пути их преодоления и др.).

На лекционных и практических занятиях мы обращали особое внимание на цель изучения дисциплины - ознакомления студентов с неотъемлемым компонентом единой культуры – естествознанием.

В ходе освоения студентами дисциплины, мы пришли к выводу: естественнонаучный метод познания способствует более глубокому и целостному формированию взгляда на окружающий мир, гуманитарную сферу.

В процессе освоения дисциплины студенты выходят на понимание физической культуры и спорта с позиций нового подхода заключающего в физическом, нравственном и интеллектуальном плане, постоянном совершенствовании себя для достижение цели самореализации и самоопределения.

В 2013-2014 и начале 2014-2015 уч. гг. мы провели анкетирование «Ваше отношение к изучению дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта». Ответы на вопросы в % (n-96) распределились следующим образом: отношусь с интересом к изучению – 28%, отношусь равнодушно, «необходимо» по программе – 41%, не понимаю, зачем нужно изучение – 31%.

Опрос показал, что из числа посещавших курс (n - 96) 31% студентов не понимают смысл и изучение дисциплины, что составляет почти треть опрошенных. Такой показатель свидетельствует о том, что у этой группы студентов, общий уровень культуры находится на относительно невысоком уровне, что связано с непониманием проблем пространства физической культуры и спорта, и путей их преодоления.

В целях повышения уровня мотивации у студентов изучения дисциплины «Естественнонаучные основы физической

культуры», приобретения умений обосновывать свою мировоззренческую позицию в области естествознания и научиться применять полученные знания при решении профессиональных задач физической культуры и спорта пользуясь современными научными методами, необходимо дальнейшее совершенствование программы дисциплины с увеличением количества часов лекционных и практических занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография. / С.В.Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова/ М.: Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. -780 с. – ISBN 978-5-93512-067-2*
2. *Бордовская Н.В. Педагогическая системология: постановка проблемы //Педагогика. 1998. № 6. С. 25.*
3. *Вебер М. Избр. произв. М., 1996. С. 371.*
4. *Кохановский В.П. Философия и методология науки. М. - С 404-499*
5. *Коржуев А.В., Попков В.А. Традиции и инновации в высшем профессиональном образовании. – М.: Изд-во МГУ, 2003. - 300 с.*
6. *Юдин Ю.Г.. Методология науки. Системность. Деятельность. – М.: УРСС, 1997.*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. И. Струценко, Т. Д. Командик

Павлодарский Государственный педагогический институт

Инновационный Евразийский Университет

Павлодар, Казахстан

strucenkoli55@mail.ru

***Аннотация.** Проявление творческих способностей в профессиональной деятельности педагога связано с его стремлением вносить в процесс труда новые, оригинальные идеи и желанием участвовать в творческой деятельности, при обязательном выполнении организационно-педагогических требований. Творческая деятельность педагога является и результатом, и важным условием дальнейшего развития личности, её творческого потенциала. В статье раскрываются особенности формирования творческих способностей студентов специальности «Физическая культура и спорт».*

Профессия педагога требует от человека неустанной работы мысли, постоянного творчества, огромной душевной щедрости, любви к детям, безграничной верности делу. Выполнить эту миссию способен только тот педагог, который обладает яркой индивидуальностью, готовой к непрерывному самообразованию и самовоспитанию, ибо личность учителя - основное условие и средство успеха в учебном процессе. Его профессиональные качества - это не раз и навсегда заготовленная информация, а сама способность к живой мысли, к постоянному самосовершенствованию. «Огонь разжигается огнем, личность формируется личностью. Нельзя дать другому того, чего не имеешь сам» [1]. В связи с этим высшее педагогическое образование призвано направить свои силы на решение задач, связанных с подготовкой специалистов, способных не только сформировать качественные знания, умения и навыки, но и зажечь творчеством души детей.

Что же такое «творчество»? Слово «творчество» происходит от слова «творить» и в общественном смысле это означает искать, изобретать и создавать нечто такое, что не встречалось в прошлом опыте – индивидуальном или общественном. Творчество - деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Творчество специфично для человека, т. к. всегда предполагает творца - субъекта творческой деятельности [2].

В отличие от творчества в других сферах деятельность педагога не имеет своей целью создание социально ценного нового, оригинального, поскольку его продуктом всегда остается развитие личности. Педагогическое творчество само по себе - это процесс, начинающийся с усвоения того, что уже было накоплено и переходящий к преобразованию существующего опыта. Это путь от приспособления к педагогической ситуации до ее преобразования, что и составляет суть динамики творчества учителя. Конечно, творчески работающий педагог, а тем более педагог-новатор, создает свою педагогическую технологию, но она является лишь средством для получения наилучшего в данных условиях результата.

Как бы мы не понимали суть творчества педагога, в центре ее активной формы проявления всегда будет стоять Ученик.

При этом педагогическое творчество будет иметь место, если преобразовательная деятельность Учителя характеризуется такими показателями, как систематическое переосмысление своей деятельности в свете научных теоретико-педагогических знаний, создание своеобразных и эффективных путей решения профессионально-творческих задач в конкретный момент педагогической действительности, способствующих выработке самостоятельной профессиональной позиции [3].

Понятие «творчество» тесным образом связано с понятиями «творческие способности», «творческая деятельность», «творческий подход».

Творческие способности – это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им различного рода творческой деятельности. Иначе говоря, творческое начало в человеке - это всегда стремление вперед, к лучшему, к прогрессу, к совершенству и, конечно, к прекрасному в самом высоком и широком смысле этого понятия [4].

Под творческими (креативными) способностями учащегося Хуторской А.В. предлагает понимать «...комплексные возможности ученика в совершении деятельности и действий, направленных на созидание им новых образовательных продуктов» [5].

Проявление творческих способностей в профессиональной деятельности педагога связано с его стремлением вносить в процесс труда новые, оригинальные идеи и желанием участвовать в творческой деятельности, при обязательном выполнении организационно-педагогических требований. Творческая деятельность педагога является и результатом, и

важным условием дальнейшего развития личности, её творческого потенциала. Кроме того, она требует осознания цели поиска, активного воспроизведения ранее изученного, потребности в пополнении недостающих знаний, самостоятельности поиска, внимания, воображения, вдохновения.

Сущность творческих способностей специалистов по физической культуре и спорту видится в умении самостоятельно ставить проблемы и решать их нетрадиционными методами, импровизировать, порождать нечто качественно новое, отличающееся неповторимостью и оригинальностью, применять имеющийся опыт в новых условиях. Наличие таких способностей у учителя физической культуры может, в определенной степени, гарантировать успех в достижении поставленной цели – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Труд учителя физической культуры является сложным и многообразным. В процессе уроков он дает знания о механизме владения своим телом, учит учащихся формировать себя, ощущать выполняемые упражнения, вникать в их смысл, управлять ими. Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа направлена на формирование потребности у ребенка к самосовершенствованию и стремлению творить красоту в себе самом. Эффективность этой деятельности возможна при наличии у педагога творчества, выражающегося в высокой активности его духовной жизни, в стремлении к инновациям, поиску нестандартного решения педагогических проблем, непрерывному профессиональному самосовершенствованию на основе изучения и внедрения в практику достижений спортивно-педагогической науки.

В связи с этим в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры играет большую роль формирование у них творческой активности. Творчество не поддается жёсткой регламентации, ему трудно обучать непосредственно, поэтому необходимо создать условия, благоприятные для его проявления. Стимулами повышения творческой активности студентов являются, прежде всего:

- раннее включение их в исследовательскую работу, которая становится фактором их профессионального роста и развития творческой готовности, а также привлечение студентов к творческой разработке по проблематике, важной для их будущей самостоятельной работы;
- введение в процесс теоретического обучения студентов направленности на творческий подход к возникшим задачам путём овладения ими комплексом теоретических знаний, использование специальных систем творческих заданий и видов работ, приближающих их к задачам и методам деятельности педагога на уровне мастерства и новаторства. Эти задания незамедлительно будут побуждать студентов к прогнозированию, выдвижению и проверке гипотез, конструированию и мысленному «проигрыванию» вариантов;
- применение в учебном процессе спортивно-практических дисциплин системы проблемных задач (теоретических, практических, двигательных), основанных на методах активизации творческого мышления и реально отражающих проблемы физкультурно-спортивной

деятельности, что позволит формировать у студентов потребность к творческой практической деятельности;

- повышение значимости творческого подхода в период прохождения педагогической практики.

В качестве основных моделей обучения в педагогике используются:

- **пассивная** - обучаемые выступают в роли «объекта» обучения, которые должны усвоить и воспроизвести материал, передаваемый им преподавателем - источником знаний. Основные методы: лекция, чтение, опрос;
- **активная** - обучаемые являются «субъектом» обучения, выполняют творческие задания, вступают в диалог с учителем. Основные методы: творческие задания, вопросы от студента к преподавателю, и от преподавателя к студенту;
- **интерактивная** – «субъект – субъектные» отношения преподавателя и студента, предполагающие широкое взаимодействие студентов не только с педагогом, но и друг с другом при доминирующей их активности в процессе обучения.

С точки зрения формирования творческих способностей, наиболее эффективными являются интерактивные формы обучения, суть которых состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все студенты оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и обсуждать то, что они знают и ду-

мают. Совместная деятельность в подобном процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности между преподавателем и студентами. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Особенностями педагогического процесса с широким применением интерактивных форм обучения являются: пребывание субъектов образования (преподавателя и студента) в одном смысловом пространстве; совместное решение проблемных задач, т. е. включение в единое творческое пространство; согласованность в выборе средств и методов реализации решения задачи. В таком взаимодействии обучаемый становится полноправным участником процесса восприятия, его опыт служит основным источником учебного познания. Преподаватель в данном случае не даёт готовых знаний, но побуждает студентов к самостоятельному поиску. По сравнению с традиционными формами ведения занятий, в интерактивном обучении меняется взаимодействие преподавателя и обучаемого: активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы.

В этой связи, интересными на наш взгляд, являются такие интерактивные формы обучения как:

- **«Метод проектов».** Основная идея – активизация интереса студентов к проблемам при изучении

новых и закреплению уже полученных знаний.

- **«Мозговая атака»** - коллективное объединение идей. Позволяет формировать гибкость мышления, умение сосредоточиться на конкретной цели.
- **Анализ конкретных ситуаций.** Характерными чертами этой формы являются: наличие сложной конкретной задачи или проблемы; формирование преподавателем контрольных вопросов по проблеме; разработка соревнующимися группами студентов вариантов решения проблемы; обсуждение разработанных вариантов решений, публичная защита.
- **Деловые игры.** В них совмещены две модели - имитационная модель учебного процесса и игровая модель профессиональной деятельности педагога. Данная форма обучения способствует не только эффективной профессиональной подготовке, но и выработке у студентов собственных убеждений, умений их отстаивать и, значит, формированию социально активной жизненной позиции, ибо здесь достигается личное участие студентов в деятельности как учебно-теоретической, так и практической.
- **Творческие задания.** Эта форма требует от студентов не просто воспроизводства информации, а творчества, т.к. задания содержат определенный элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Неизвестность ответа и возможность найти свое собственное «правильное» реше-

ние, основанное на своем персональном опыте и опыте тренера, своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, общения всех участников образовательного процесса, включая педагога. Выбор творческого задания сам по себе является творческим заданием и для педагога.

- **Мини-лекция** - является одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала. Мини-лекция проводится в интерактивном режиме; чтение лекции сопровождается активным обсуждением студентами рассматриваемых вопросов.
- **Круглый стол.** Проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по рассматриваемой проблеме. Характеризуется возможностью перехода к дискуссии.
- **Защита творческих работ.** Приучает студентов к творческой деятельности, поиску ответов на поставленные вопросы, формирует умение публично отстаивать собственную точку зрения обсуждаемой проблемы.

При использовании интерактивных методов роль преподавателя в корне меняется, перестаёт быть центральной, он

лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией. Студенты, для решения поставленных перед ними задач (проблем, творческих заданий), обращаются к социальному опыту – собственному и других людей (опытных педагогов, тренеров), при этом они вынуждены вступать в общение друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы. Все это способствует формированию профессионально значимых качеств педагога. Вместе с тем, необходимо отметить, что никакой, даже самый универсальный метод обучения не будет иметь положительного конечного результата, без активного применения творческих способностей самого педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя.* - М., 1989.
2. *Советский энциклопедический словарь/гл. редактор. А.М.Прохоров.-М.: Сов. энциклопедия, 1985. – 1600с.*
3. *Азаров Ю.П. Радость учить и учиться.* - М.: Политиздат, 1989. - 335с.
4. *Немов Р.С. Психология, 1990 г.*
5. *Хуторской А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов.* - СПб.: 2001. - С.32.

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

И. А. Татарских

*Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия*

Основным инструментом развития спортивной аэробики в мире были и остаются правила соревнований. Эти правила разрабатывают и утверждают технические комитеты.

В настоящее время в спортивной аэробике возник ряд проблем, связанных с судейством. Отметим лишь, что присутствие субъективизма и волюнтаризма в судействе, может нанести серьезный ущерб развитию спортивной аэробики.

Одной из причин субъективного судейства в спортивной аэробике является утомление судей. Утомление вызывает ослабление не только свойств памяти, но и внимания. Последнее может привести к значительным ошибкам при оценивании программы.

Также причиной неадекватного судейства в спортивной аэробике является несовершенство правил соревнований. Но они постоянно совершенствуются, что способствует развитию этой спортивной дисциплины.

Не изменится и основной принцип судейства в аэробике – это определение спортивного результата на основе визуальной оценки выполняемых программы по действующим правилам соревнований. Поэтому основными инструментами оценки соревновательной деятельности аэробистов останутся глаза, разум и опыт квалифицированных судей, действующих в соответствии с правилами соревнований. Однако широкое использование информационных технологий открывает дополнитель-

ные возможности в судействе соревнований по спортивной аэробике, в подготовке судей и спортсменов [1, 2].

Для совершенствования процесса подготовки судей по спортивной аэробике была разработана мультимедийная обучающая программа «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике» (рисунок 1).

Основное назначение и функциональные возможности программы рассмотрены в работе «Структура и функциональные возможности мультимедийной обучающей программы по правилам и судейству соревнований по спортивной аэробике» [4].

В данной статье рассмотрим результаты использования программы в совершенствовании знаний и умений судей по спортивной аэробике.

Эксперимент проводился в 2012 году. В эксперименте принимали участие 20 студентов первого и второго курсов факультета физической культуры и спорта (ФФКиС), прошедших курс теории и методики избранного вида спорта, раздел спортивная аэробика.

Эксперимент проводился в три этапа: первый – определение начального уровня знаний правил по спортивной аэробике; второй – экспериментальная группа – реализация работы с мультимедийной программой «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике», контрольная группа – работа с правилами соревнований; третий – оценка эффективности обучения [3, 5].

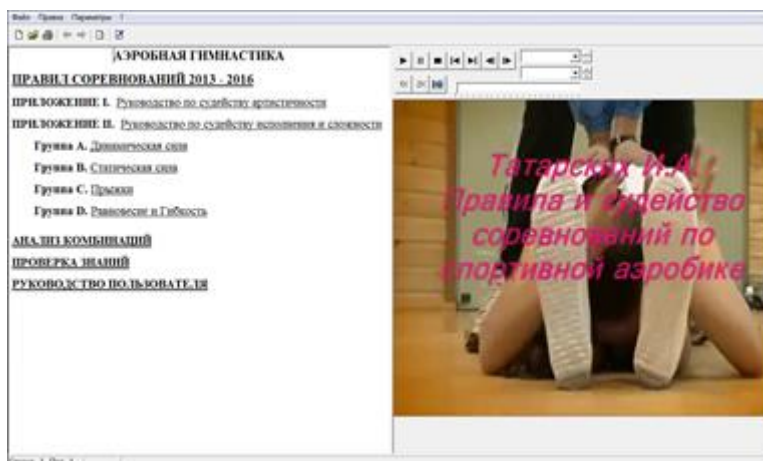


Рисунок 1

Главная страница мультимедийной обучающей программы «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике»

На первом этапе студенты контрольной и экспериментальной групп проходили тестирование по разработанным тестам.

Предварительная оценка уровня теоретических знаний по правилам соревнований осуществлялась на основе контролирующей части мультимедийной обучающей программы. Компьютером произвольно выбиралось десять тестовых заданий по правилам соревнований по спортивной аэробике. Тестирование проводилось без ограничения времени, после каждого вопроса показывался результат выполнения задания и количество оставшихся вопросов, а после выполнения всех десяти заданий – общее количество правильно выполненных заданий и сделанных ошибок. Оценка за тест не выставляется.

Проверка практических умений судейства. Компьютером произвольно выбиралось десять тестовых заданий. Каждое тестовое задание представляет собой видеозапись конкретной соревновательной программы и вопрос по этой программе. Все видеозаписи сделаны на официальных соревнованиях различного уровня (чемпионатах России, Кубках, Гран-при) и выполненных разными спортсменами. Тестирование проводилось без ограничения времени, видеозапись можно было просматривать только

один раз. По окончании тестирования показывалось количество заданных вопросов, правильных ответов и сделанных ошибок. Оценка за тест не выставляется.

Полученные таким образом результаты дают представление об уровне предварительной подготовке испытуемых.

На втором этапе студенты контрольной группы самостоятельно в течение недели работали с бумажным вариантом правил соревнований, студенты экспериментальной группы – с мультимедийной обучающей программой «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике». При этом они могли: просмотреть общие положения о соревнованиях, руководство по судейству артистичности, исполнения и сложности, графическое и видео изображение элементов сложности, анализ и поэлементный разбор 8 комбинаций, технологию судейства и пройти проверку знаний.

Содержание третьего этапа было направлено на проверку эффективности процесса обучения. По окончании эксперимента студенты контрольной и экспериментальной групп прошли повторное тестирование с целью выявления результативности обучения. Для определения достоверности результатов исследования

была проведена математико-статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента для независимых данных. Достоверность различий считалась существенной при пятипроцентном уровне значимости ($p \leq 0,05$), что считается достаточно

надежным для педагогических исследований. Результаты предварительного и итогового тестирования уровня теоретических знаний и практических умений представлены в [таблицах 1, 2, 3 и 4](#).

Таблица 1

Результаты предварительного тестирования уровня теоретических знаний

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	4	4	0,7	0,6	0,49	0,36
2	6	3	2,7	-0,4	7,29	0,16
3	3	2	-0,3	-1,4	0,09	1,96
4	2	5	-1,3	1,6	1,69	2,56
5	4	5	0,7	1,6	0,49	2,56
6	3	3	-0,3	-0,4	0,09	0,16
7	1	2	-2,3	-1,4	5,29	1,96
8	5	3	1,7	-0,4	2,89	0,16
9	3	3	-0,3	-0,4	0,09	0,16
10	2	4	-1,3	0,6	1,69	0,36
Сумма	33	34	0	0	20,1	10,4
Среднее	3,3	3,4				

Результат: $t_{\text{Эмп}} = 0,2$

$t_{\text{Эмп}} = 0,2 < t_{\text{кр}} = 2,1$ различия не достоверны при $p \leq 0,05$

Таблица 2

Результаты итогового тестирования уровня теоретических знаний

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	6	9	0,2	1,3	0,04	1,69
2	8	8	2,2	0,3	4,84	0,09
3	6	7	0,2	-0,7	0,04	0,49
4	6	9	0,2	1,3	0,04	1,69
5	6	8	0,2	0,3	0,04	0,09
6	5	7	-0,8	-0,7	0,64	0,49
7	5	6	-0,8	-1,7	0,64	2,89
8	6	8	0,2	0,3	0,04	0,09
9	5	6	-0,8	-1,7	0,64	2,89
10	5	9	-0,8	1,3	0,64	1,69
Сумма	58	77	0	-0	7,6	12,1
Среднее	5,8	7,7				

Результат: $t_{\text{Эмп}} = 4,1$

$t_{\text{Эмп}} = 4,1 < t_{\text{кр}} = 2,1$ различия не достоверны при $p \leq 0,05$

Таблица 3

Результаты предварительного тестирования уровня практических умений

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	6	-0,8	2,6	0,64	6,76
2	4	3	0,2	-0,4	0,04	0,16
3	4	2	0,2	-1,4	0,04	1,96
4	4	3	0,2	-0,4	0,04	0,16
5	3	4	-0,8	0,6	0,64	0,36
6	3	3	-0,8	-0,4	0,64	0,16
7	4	3	0,2	-0,4	0,04	0,16
8	4	2	0,2	-1,4	0,04	1,96
9	5	4	1,2	0,6	1,44	0,36
10	4	4	0,2	0,6	0,04	0,36
Сумма	38	34	0	0	3,6	12,4
Среднее	3,8	3,4				

Результат: $t_{Эмп} = 1$

$t_{Эмп} = 1 < t_{кр} = 2,1$ различия не достоверны при $p \leq 0,05$

Таблица 4

Результаты итогового тестирования уровня практических умений

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	7	10	0,1	1,9	0,01	3,61
2	6	7	-0,9	-1,1	0,81	1,21
3	7	6	0,1	-2,1	0,01	4,41
4	6	9	-0,9	0,9	0,81	0,81
5	7	8	0,1	-0,1	0,01	0,01
6	7	8	0,1	-0,1	0,01	0,01
7	6	7	-0,9	-1,1	0,81	1,21
8	6	9	-0,9	0,9	0,81	0,81
9	9	9	2,1	0,9	4,41	0,81
10	8	8	1,1	-0,1	1,21	0,01
Сумма	69	81	-0	0	8,9	12,9
Среднее	6,9	8,1				

Результат: $t_{Эмп} = 2,4$

$t_{Эмп} = 2,4 < t_{кр} = 2,1$ различия не достоверны при $p \leq 0,05$

Сравнительный анализ показателей уровня теоретических знаний и практических умений контрольной и экспериментальной групп в конце исследования выявил достоверность различий ($p \leq 0,05$).

Таким образом, сопоставляя данные по уровню теоретических знаний и практических умений в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп, вы-

явили, что более высокий прирост показателей уровня теоретических знаний и практических умений у студентов экспериментальной группы связан с применением мультимедийной обучающей программы «Правила соревнований и судейство по спортивной аэробике».

Это свидетельствует о значительной эффективности использования мультимедийной обучающей программы в подготовке судей по спортивной аэробике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петров, П. К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий : монография / П. К. Петров. – М.; Ижевск : УГУ, 2003. – 447 с.
2. Петров, П. К. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / П. К. Петров, О. Б. Дмитриев, Э. Р. Ахмедзянов // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. №6. – С. 57–59.
3. Петров, П. К. Структура и функциональные возможности мультимедийной обучающей программы по правилам и судейству соревнований по спортивной аэробике / П. К. Петров, Э. Р. Ахмедзянов, О. Ю. Дружинина, И. А. Татарских // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции Набережные Челны, 5 марта 2010 г. Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. – С. 223–226.
4. Петров, П. К. Эффективность подготовки судей по спортивной аэробике с использованием мультимедийной обучающей программы / П. К. Петров, Э. Р. Ахмедзянов, О. Ю. Дружинина, И. А. Татарских // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (14-15 апреля 2010 г.). – Ижевск : УГУ, 2010. – С. 159–163
5. Татарских, И. А. «Этапы создания мультимедийной обучающей программы «правила и судейство соревнований по спортивной аэробике» / А. И. Татарских // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1; URL: www.science-education.ru/115-11877 (дата обращения: 03.11.2014).

МЕСТО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л. Г. Теплова

НФ Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Набережные Челны, Россия
teplova08@mail.ru

Аннотация. На всех этапах развития высшего образования перед вузами стоит задача подготовки высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов для работы в вариативных условиях меняющихся потребностей общества. Высшее профессиональное образование должно создать условия для подготовки специалистов к профессионально-

творческой деятельности с установкой на профессиональную компетентность. Работа посвящена поиску средств и методов совершенствования уровня подготовленности специалистов по адаптивной физической культуре, готовых обеспечить педагогическое и психологическое сопровождение занятий с представителями различных нозологических

групп. Для реализации задачи применения комплекса теоретических знаний в условиях максимально приближенных к реальным, предлагается создание спортивных клубов для инвалидов в вузах, реализующих подготовку специалистов по адаптивной физической культуре.

За последние годы в Российской Федерации сложилась ситуация ухудшения состояния здоровья населения. По последним данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), общее количество инвалидов в России превышает 13 миллионов человек.

В связи с этим существует острая необходимость в специалистах, решающих проблемы, связанные с возникшей ситуацией. Наряду с медицинским и психологическим обеспечением вопросов реабилитации людей с ограниченными возможностями немаловажная роль отводится адаптивной физической культуре.

Несмотря на востребованность специалистов АФК, многие выпускники не видят себя в профессии по ряду причин. При опросе студентов разных курсов мы выяснили, что 70% опрошенных не имеют представления о дальнейшем трудоустройстве, 10% считают, что в регионе нет должного уровня финансирования системы адаптивной физической культуры и у 20% студентов старших курсов вызывает тревогу установление взаимосвязи между теоретической и практической подготовкой в вузе и реальными условиями работы с людьми с ограниченными возможностями.

Ведущей идеей, определяющей подходы к решению проблемы формирования готовности специалистов по адаптивной физической культуре к профессиональной деятельности, является система творческого саморазвития личности через создание в образовательном пространстве условий, обеспечивающих реализацию

различных видов познавательной деятельности на основе личностно-ориентированного подхода, максимально приближенных к профессионально-творческой деятельности.

Содержание обучения, выступающее в роли средства формирования готовности к профессионально-творческой деятельности будущих специалистов, условно можно разделить на три составные части. Первая часть, включающая в себя знание справочного материала, правил соревнований, нормативных документов, исторических фактов, усваивается посредством восприятия и запоминания учебной информации. Вторая часть, включающая двигательные и дидактические умения – через выполнение практических упражнений репродуктивного характера. Третья, включающая теоретические, методические знания и дидактические умения - через организацию учебно-познавательной деятельности по решению проблемных задач. Реализация первых двух частей содержания обучения частично осуществляется в рамках общепедагогических дисциплин. Третья часть, на наш взгляд, должна решаться в процессе непосредственного участия студентов в работе с группами спортсменов-инвалидов.

Основным способом разрешения противоречия между социальной потребностью в специалистах по адаптивной физической культуре и спорту, готовых к профессиональной деятельности, и низким уровнем развития творческого потенциала выпускников физкультурно-педагогических вузов, является управление формированием готовности студентов к профессиональной деятельности на всех этапах вузовской подготовки, а также при непосредственном участии в организации и проведении учебно-тренировоч-

ных занятий в спортивно-оздоровительных клубах инвалидов, созданных при вузах.

Создание спортивно-оздоровительных клубов инвалидов в вузах, реализующих подготовку специалистов по адаптивной физической культуре, способствует:

- укреплению дружественных связей среди спортсменов с ограниченными двигательными возможностями, проживающих в разных регионах;
- социализации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта;
- усилению физкультурно-оздоровительной работы в регионе;
- созданию условий для научно-исследовательской работы студентов;
- повышению двигательной активности людей с ограниченными возможностями здоровья;
- вовлечению студентов в организацию и проведение спортивных мероприятий разного уровня.

В процессе работы в клубе формируются профессиональные компетенции будущего специалиста адаптивной физической культуры, имеющие не только теоретическую основу, но и практические навыки, востребованные на рынке труда.

Для решения этой задачи на базе Набережночелнинского филиала Поволжской ГАФКСиТ разработан проект учебно-оздоровительного и научно-методического центра развития массового адаптивного спорта. Спортсмены-инвалиды будут иметь возможность заниматься на

базе филиала, а также получать качественную информацию об уровне подготовленности, состоянии здоровья и технологии подготовки по избранному виду спорта. Студенты академии получат возможность совершенствовать свои навыки в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

В декабре 2014 года на базе Набережночелнинского филиала Поволжской ГАФКСиТ пройдут первые официальные соревнования в рамках проекта «Спорт для всех!» по трем дисциплинам: волейбол сидя, бочче и дартс. В соревнованиях примут участие сборные команды клубов «Юлдаш», г. Набережные Челны и «Алангасар» г. Ижевск.

Обработка результатов уровня физической и технической подготовленности участников, полученных в ходе соревнований, позволит в дальнейшем разрабатывать перечень рекомендаций для каждого участника по повышению уровня физического состояния с индивидуальным графиком проведения занятий физическими упражнениями.

К организации, проведению соревнований и обработке результатов привлечены студенты филиала академии. Участие студентов в мероприятиях такого плана позволит им получить дополнительные навыки в работе с людьми с ограниченными возможностями.

Таким образом, создание при вузе спортивно-оздоровительного клуба инвалидов, будет способствовать решению двух немаловажных задач: привлечение людей с ограниченными возможностями к активной жизни и совершенствование подготовки студентов специальности АФК к профессионально-творческой деятельности.

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. Р. Файзериев

*Военный учебно-научный центр Сухопутных войск
«Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации»,
филиал Военно-медицинской академии (Военный институт физической культуры)
Казань, Россия
lenar_mc@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается сущность нововведений, связанных с преподаванием физической культуры, основу которых составляет работа по достижению новых результатов, средств и способов их получения. Автором приводятся цели инновационной деятельности преподавателя физической культуры.

Актуальность исследования. В современных условиях развития России идет поиск образовательных систем, адекватных требованиям, предъявляемым обществом к проблемам развития и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Модернизация системы образования как инновационный процесс, целенаправленно осуществляемый государством, достигается за счет поиска целевых, содержательных и организационных характеристик с ориентацией на гуманистическую парадигму образования. Основной принцип современного образования — обращение к личности, индивидуальности и обеспечение условий для наиболее полного развития ее потенциальных возможностей, реализуемых в образовательном процессе через технологии взаимодействия участников учебного процесса, создание психолого-педагогических условий, внедрение новейших научно-педагогических достижений в области педагогической науки и практики. Инновационные процессы, происходящие в образовании, затрагивают и вопросы организации управления всей образовательной системой. Система образо-

вания в нашей стране находится в состоянии динамического развития: совершенствуются содержание образования, система оценки учебных достижений учащихся, формирование умений, развития способностей, компетенций учащихся. Особое внимание уделяется воспитанию детей и молодежи.

Инновация (нововведение) — это процесс внедрения новых преобразований в различные сферы деятельности. Инновационный процесс, как правило, затрагивает цели, задачи, структуру в деятельности преподавателя физической культуры. Сущность нововведений, связанной с физической культурой, составляет работа по достижению новых результатов, средств и способов их получения. При внедрении педагогической инновации в учебных заведениях возникают противоречия: между новым и старым; противоречия, связанные с перестройкой сознания преподавателя физической культуры, потому что (нововведение) изменяют традиционные методы, формы и принципы работы.

Педагогические «инновации» — это новые методы, модели и формы воспитания и обучения. Поэтому для преподавателя физической культуры необходимо вводить новые методики занятий, чтобы заинтересовать учащихся.

Инновационная деятельность преподавателя физической культуры представляет

собой сложный процесс, центральной фигурой которого является преподаватель. В процессе овладения новшеством преподаватель физического воспитания принимает культурно - педагогические ценности в той мере, в какой ему это позволяет глубина внутреннего мира и уровень развития самосознания.

Отношение студентов к занятиям физической культурой негативное, они не видят интереса в данном предмете, число студентов, пропускающих занятия физической культурой, увеличивается. Проблема здоровья обучающихся и отношение к здоровью в образовательных учреждениях в настоящее время очень актуально. Это связано с возрастающими требованиями не только к уровню профессиональной компетентности выпускников образовательных учреждений, но и к состоянию их физического и психического здоровья. В настоящее время, когда молодежь подвержена негативным соблазнам, одной из главных воспитательных задач для педагогического коллектива является популяризация здорового образа жизни занятия спортом. В последнее время намечается значительное ухудшение здоровья поступающих ребят, а в процессе обучения их проблемы со здоровьем усугубляются. Это объясняется малоподвижным образом жизни, наличием вредных привычек. Поэтому для преподавателя физической культуры необходимо вводить новые методики занятий, чтобы заинтересовать учащихся.

Инновационная деятельность, ее ход и результаты непосредственно влияют на целевые и ценностные ориентиры в образовании и, соответственно, определяют новые требования к профессиональной деятельности педагогических кадров. Для учреждения образования инновационная деятельность является одним из механизмов развития профессиональных компетенций

педагогов, и, как следствие, повышение качества образования. Педагогу сегодня необходимо обладать способностью к преобразующей, исследовательской деятельности; навыками самообразования, самореализации, самоуправления и саморазвития. Расширение инновационной деятельности объясняется целями и задачами, содержанием образовательного процесса в учреждении высшего образования, от чего зависит качество знаний, умений, навыков обучающихся, а в конечном итоге - экономическое благосостояние страны, её конкурентоспособность в мире. В ходе образовательного процесса студенты обучаются находить и использовать знания, трансформировать информацию, превращать в новые знания конкретные действия.

Общеизвестно, что профессиональная деятельность занимает главное место в жизни человека. Однако не всегда молодые специалисты чувствуют себя конкурентоспособными на рынке труда. Растет запрос на специалистов, которые способны быстро и адекватно реагировать на социальные изменения, способны к творческому росту и развитию своей компетентности, самосовершенствованию и самореализации. Основное противоречие, существующие в образовании, - это, с одной стороны, запросы потребителей (личности, общества, государства), с другой стороны – готовность и возможность учреждений высшего образования реализовать этот заказ. Поэтому необходимо формировать у студентов во время обучения социальную компетентность как способность к адаптации и качественной деятельности, к сотрудничеству в коллективе и за ее пределами, при этом развивать личностную и социальную зрелость студентов, совершенствовать уверенность в своих силах, знаниях, мотивировать на научно-исследовательскую деятельность. В сложном и динамичном обра-

зовательном процессе педагогу приходится решать бесчисленное множество педагогических задач, которые обращены к всестороннему развитию личности. Как правило, задачи эти со многими неизвестными, со сложным и вариативным составом исходных данных и возможных решений. Чтобы уверенно прогнозировать искомый результат, принимать безошибочные научно обоснованные решения, педагог должен профессионально владеть методами педагогической деятельности.

Инновационная деятельность преподавателя физической культуры представляет собой сложный процесс, центральной фигурой которого является преподаватель. В процессе овладения новшеством преподаватель физического воспитания принимает культурно - педагогические ценности в той мере, в какой ему это позволяет глубина внутреннего мира и уровень развития самосознания.

Цели инновационной деятельности преподавателя физической культуры – это желание использовать альтернативные подходы в воспитании и обучении учащихся, изменение себя, преодоление препятствий, к самоопределению, самореализации. Профессиональный подход преподавателя физической культуры аккумулирует интересы обучаемого и общества. Именно так стимулируют наивысшую профессиональную деятельность преподавателя в сторону позитивных инноваций. Инновационная деятельность преподавателя физической культуры – это профессиональная внутреннее сознание, которое мотивировано, именно оно позволяет преподавателю самоопределиться для внедрения новшества на уроках физической культуры.

Инновация на уроках физической культуры означает реализацию целевых установок в комплексе: формирование специальных

знаний, умений и навыков. На уроках физической культуры студенты должны быть мотивированы на положительный результат и хорошее отношение друг к другу. Физическое воспитание студентов надо осуществлять с использованием разнообразных форм учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения, это и дает систему взаимосвязанных и дополняющих друг друга управляющих педагогических воздействий.

У студентов под постоянным увеличением нагрузки происходит процесс настройки всех систем организма на работу в максимальном режиме, повышается уровень всесторонней физической подготовленности, совершенствуются необходимые физические качества – сила, быстрота, выносливость, ловкость. На уроках физической культуры значительную роль играет подготовка с учетом требований контрольных нормативов:

- формирование двигательных качеств;
- ознакомление с теоретическими сведениями в соответствии с учебным планом;
- приобретение опыта участия в соревнованиях внутри учебного заведения;
- приобретение опыта участия в городских и краевых соревнованиях;
- приобретение знаний о правилах соревнований.

Совместно со студентами нужно разнообразить комплекс общей физической подготовки круговой тренировки в спортзале, комплекс силовых упражнений для круговой тренировки на тренажерах. У студентов развивается дух соперничества между

с собой, между группами. Они начинают посещать уроки физической культуры с большим желанием и интересом.

Предусмотренное программой по физическому воспитанию освоение легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики, лыжной подготовки обеспечивается в счет основной части занятий. Проводя занятия по каждому из разделов спортивной подготовки, необходимо обеспечить не только обладание элементарными движениями

этого вида спорта, но и формирование различных двигательных качеств и способностей.

У студентов формируется осознанная потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, становление активной жизненной позиции.

Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

УПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

И. Ф. Файзуллин

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
filshat@rambler.ru*

Актуальность проблемы. Практическая подготовка специалиста признается на сегодняшний день одним из слабых звеньев в системе высшего физкультурно-педагогического образования. Большинство авторов отмечают существование разрыва между уровнем теоретических знаний выпускников и умением применять их при решении педагогических задач, что затрудняет процесс их профессиональной адаптации в первые годы работы и препятствует успешному росту их педагогического мастерства.

Поэтому на современном этапе наметилась тенденция к профессионализации обучения, к усилению практической направленности педагогического образования. Это нашло свое отражение в со-

держании требований федерального государственного образовательного стандарта и в соответствующей квалификационной характеристике специалиста по физической культуре.

Разрешение противоречия между низким уровнем практической готовности выпускников физкультурно-педагогических вузов, ее оторванностью от профессиональной деятельности, и современными требованиями к специалисту физической культуры является актуальной проблемой совершенствования профессионально-педагогической подготовки.

В связи с этим **проблема** нашего исследования определена следующим образом: каковы теоретические основы и педаго-

гические условия организации волонтерской деятельности студентов физкультурных вузов на спортивных мероприятиях, обеспечивающие высокую эффективность формирования профессиональной компетентности?

Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Ориентация на методологические положения системного, деятельностного и компетентностного подходов, концептуальные идеи психологической теории деятельности, педагогических теорий проблемного и контекстного обучения, позволили сформулировать ведущую идею исследования.

В ее основе лежит концепция формирования профессиональной компетентности через создание в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях комплекса педагогических условий, обеспечивающих выполнение студентами учебно-профессиональной деятельности с последовательным повышением уровня проблемности решаемых задач в предметном и социальном контексте избранной профессии.

Необходимым условием успешной реализации ведущей идеи исследования является организация волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях на основе учета педагогических закономерностей, таких, как:

- обусловленность целей и содержания волонтерской деятельности содержанием профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- диалектическое единство процессов усвоения знаний и их практического применения в решении профессиональных задач;

- диалектическое единство учебной и профессиональной деятельности;
- обусловленность результатов формирования профессиональной компетентности содержанием учебно-профессиональной деятельности и особенностями его процессуального развертывания в процессе волонтерской деятельности;
- обусловленность результатов формирования профессиональной компетентности особенностями организации делового и межличностного общения с участниками спортивных мероприятий в процессе волонтерской деятельности.

Эти закономерности определяют содержание системы дидактических принципов, направляющих деятельность преподавателя и учебно-профессиональную деятельность студентов в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях. В содержание этой системы входят принципы деятельности, активности личности, проблемности, коллективности, единства теории и практики.

В качестве **гипотезы** исследования выступает предположение о том, что повышение эффективности формирования профессиональной компетентности у студентов физкультурных вузов в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях возможно, если:

- 1) содержание волонтерской деятельности, представленное в виде системы практических заданий, будет определено исходя из содержания будущей профессиональной деятельности;

- 2) решение практических заданий будет организовано на основе учебно-познавательной деятельности проблемно-поискового характера;
- 3) практические задания будут разрешаться в последовательности, обеспечивающей постепенное и последовательное приближение их содержания и условий к предметному и социальному контексту целостной профессиональной деятельности;
- 4) будет создан комплекс организационных условий для оперативного применения усвоенных теоретических и методических знаний в решении практических заданий.

В соответствии с методологией системного подхода формирование профессиональной компетентности у студентов вузов физической культуры в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях исследовано нами как системно организованная, развивающаяся во времени педагогическая реальность (педагогическая система), обладающая своей целью и задачами, специфическим содержанием, особенностями внутреннего и внешнего функционирования.

Оперативные цели выделены на основе деятельностного подхода и отражают направленность образовательного процесса на формирование определенных общекультурных и профессиональных компетенций, обуславливающих способность и готовность осуществлять отдельные фрагменты волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях.

Содержание процесса формирования профессиональной компетентности в процессе волонтерской деятельности на

спортивных мероприятиях включает теоретические и методические знания о волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях, владение способами осуществления ее отдельных фрагментов на уровне умений и навыков.

Учебно-познавательная деятельность характеризуется в отношении видов, средств, методов и организационной структуры.

В системе формирования профессиональной компетентности применяются как фрагменты учебно-профессиональной деятельности, так и учебно-профессиональная деятельность в целостном виде.

В качестве средства организации учебно-познавательной деятельности используется система учебных заданий, дифференцированная в зависимости от целевой направленности на три группы: теоретические, методические, и практические задания.

Выполнение теоретических и методических заданий направлено на усвоение знаний, практические задания нацелены на формирование умений и навыков выполнения отдельных фрагментов волонтерской деятельности.

В свою очередь, теоретические задания систематизированы с учетом логической структуры изучаемого материала (вертикальных и горизонтальных связей между его элементами), методические и практические задания – в соответствии со структурой волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях.

Методические и практические задания в зависимости от степени их приближенности к содержанию волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях подразделяются на:

- квазипрофессиональные (моделируют отдельные фрагменты волонтерской деятельности);
- аналитические (воссоздают реальные условия осуществления отдельных фрагментов волонтерской деятельности);
- целостные (воссоздают реальные условия целостной волонтерской деятельности).

Все виды заданий в зависимости от характера учебно-познавательной деятельности подразделяются на репродуктивные и проблемные.

Проблемные задания подразделяются, в свою очередь, на задания, требующие:

- 1) оптимизации имеющихся способов решения с учетом конкретных условий педагогической ситуации;
- 2) поиска возможных способов решения сформулированной преподавателем проблемы.

В качестве основных способов организации учебно-познавательной деятельности студентов применяются репродуктивный эвристический и исследовательский методы. Применение репродуктивного методов обеспечивает усвоение знаний и дидактических умений на уровне применения их по образцу и в вариативных, но легко опознаваемых ситуациях. Методы проблемного обучения применяются в таком сочетании, которое позволяет последовательно и постепенно повышать уровень проблемности учебно-познавательной деятельности.

Учебно-познавательная деятельность осуществляется в рамках организационной структуры контекстного подхода к обучению и включает в свое содержание

такие формы организации взаимодействия студентов между собой, с преподавателем, объектами волонтерской деятельности (участниками соревнований) как самостоятельная работа, интерактивные формы (дискуссии, деловые игры, тренинги), учебная и организационно-педагогическая практика.

Учебно-познавательная деятельность в рамках этих организационных форм нацелена на подготовку студентов к эффективному осуществлению профессиональной деятельности, связанной с организацией и проведением соревнований.

Система формирования профессиональной компетентности в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях является одним из структурных компонентов более широкой системы профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов. Поэтому ее внешнее функционирование осуществляется через взаимодействие с остальными компонентами этой системы: обучением студентов теоретическим и методическим знаниям, входящим в содержание учебных дисциплин.

Волонтерская деятельность занимает в данной системе место системообразующего компонента. Это проявляется в том, что содержание учебного материала лекционных, семинарских, лабораторных и практических занятий, и особенности его процессуального развертывания определяется исходя из их предполагаемой роли в регулировании волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях.

С другой стороны, являясь одним из интегрирующих этапов в формировании профессиональной компетентности, волонтерская деятельность подготавливает студентов к ее дальнейшему развитию в

процессе профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Разработанная нами система формирования профессиональной компетентности у студентов физкультурных вузов в процессе волонтерской деятельности на

спортивных мероприятиях обладает свойством целостности: ни один из ее компонентов, взятый в отдельности, не решает задачи формирования профессиональной компетентности, но все компоненты в совокупности являются достаточными и необходимыми для достижения этой цели.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ

Н. И. Филимонова, Е. И. Пономарёва

Барановичский государственный университет

Барановичи, Беларусь

fil.nick@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и компоненты формирования готовности будущих педагогов к реализации физического воспитания в условиях инклюзивного образования. Инклюзивное образование в Республике Беларусь является педагогической инновацией. В основе инклюзивного образования лежат идеи равного отношения ко всем людям, исключения любой дискриминации детей, создания особых условий для детей с особенностями психофизического развития или с особыми образовательными потребностями. В условиях инклюзивного образования физическое воспитание рассматривается как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации детей с особенностями развития. Одним из условий реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является формирование готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания с детьми. В статье анализируются различные подходы к определению понятий «готовность к профессиональной деятельности», «профессионально-педагогическая готовность»; обозначены и охарактеризованы компоненты готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образова-

ния: физический, когнитивный, деятельностный, креативный, психологический, мотивационный компоненты.

Социально-культурная модернизация жизни общества предопределяет новый подход к проблеме адаптации и инклюзии учащихся с особенностями психофизического развития (ОПФР) и особыми образовательными потребностями (ООП). Оказание помощи особым категориям обучающимся становится задачей государственной важности.

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, обеспечивая равное отношение ко всем обучающимся, но создавая при этом особые условия для детей, имеющих специфические образовательные потребности. Анализ образовательного процесса показывает, что из любой формально-организованной образовательной системы определённая часть детей выбывает, так как сама система не готова к удовлетворению индивидуальных потребностей этих

детей в обучении. Инклюзивные подходы способствуют поддержке таких детей в обучении и достижении личностного успеха, что даёт шансы и возможности для их последующей адаптации в социуме.

Сегодня педагогу необходимо не только реализовывать образовательную деятельность, но и непрерывно адаптироваться к субъектам образования в соответствии с особенностями их здоровья и особыми образовательными потребностями.

Важным компонентом сохранения здоровья, реабилитации и социокультурного развития детей в целом и детей с ОПФР и ООП выступает физическое воспитание в условиях инклюзивного образования.

В учреждениях образования общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Обычно они освобождены от занятий физической культурой или их относят к специальной группе, фактически не функционирующей в основной массе школ. Поэтому уроки физической культуры в условиях инклюзии, на наш взгляд, приобретают особую актуальность и значимость.

В инклюзивной школе занятия физической культурой, прежде всего, являются эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенных физкультурных занятий у детей с ОПФР происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние. Двигательная активность для данной категории детей является

средством профилактики развития целого ряда негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии.

Физическое воспитание в условиях инклюзивного образования решает следующие задачи:

- «особые» дети получают наглядный пример для двигательного подражания;
- формируется стремление к преодолению физических, и психологических барьеров;
- осознаётся необходимость личного вклада в жизнь общества;
- появляется желание улучшать свои физические кондиции [2].

Необходимо отметить, что в настоящее время физическому воспитанию детей с разными особенностями психофизического развития и образовательными потребностями не уделяется должного внимания. Анализ научной психолого-педагогической литературы показывает, что многие специалисты не верят в эффективность инклюзивного образования, полагая что, различные возможности детей в двигательной сфере являются непреодолимым препятствием для её внедрения.

Кроме того, педагоги, организующие двигательную деятельность учащихся в учреждениях образования, в своем большинстве, не готовы к работе в условиях инклюзивного образования. Причина кроется в недостаточной профессиональной, психологической, методической подготовленности педагогов к работе с детьми в инклюзивной образовательной среде, а также в наличии психологических барьеров и стереотипов учителей и родителей [4].

Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является формирование готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания детей с особыми потребностями.

Следует подчеркнуть тот факт, что исследователи понимают готовность к профессиональной деятельности по-разному:

- совокупность свойств и качеств личности (Ю. К. Васильев, Е. С. Кузьмин, Н. Д. Ливитов и др.);
- совокупность профессиональных знаний, умений и навыков (В. А. Слатенин, Л. В. Кондрашева);
- совокупность свойств, качеств личности и знаний, умений, навыков в определенной сфере деятельности (М. И. Дьяченко, Н. А. Церельчук и др.).

Различное понимание готовности к профессиональной деятельности и её видов обусловлены задачами и спецификой деятельности [3].

Обобщая различные контексты понятия «готовность к профессиональной деятельности» в психолого-педагогической литературе, его можно определить, как сложное, целостное личностное образование, в состав которого включаются: морально-волевые качества личности, социально-значимые мотивы, практические умения и навыки, знания о профессии, общетрудовые навыки и умения, психологические функции и способности, необходимые для трудовой деятельности.

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволяет рассматривать готовность будущего педагога к осуществлению физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования как совокупность свойств и качеств личности, а

также знаний, умений, навыков и ценностных отношений в определённой сфере деятельности. Это предполагает формирование у студента знаний, навыков и умений по осуществлению различных специфических видов деятельности: физическая рекреация, двигательная реабилитация, освоение и передача различным субъектам образовательной деятельности опыта по совершенствованию основных физических качеств, поддержанию оптимального психофизического состояния, восстановлению здоровья после временной или стойкой его утраты [1].

Профессионально-педагогическая готовность будущего учителя начальных классов для работы в условиях инклюзивного образования в области физического воспитания может быть сформирована при соблюдении следующих организационно-педагогических условий:

- всестороннее использование в процессе профессионального образования занятий физической культурой не только как средства формирования общей профессиональной физической культуры, но и культуры здоровья личности;
- интеграция всех циклов учебных дисциплин в едином процессе, направленном на формирование у студента профессиональной компетентности в области оздоровительной деятельности в условиях инклюзивного образования (знания, умения и навыки, ценностные ориентации).

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить следующие компоненты готовности будущих педагогов начальных классов к осуществлению физического воспитания в условиях ин-

клюдивного образования с детьми, имеющими особенности психофизического развития: физический, когнитивный, деятельностный, креативный, психологический, мотивационный компоненты [1, 3, 5].

Физический компонент является базовым и неотъемлемым именно для учителей, осуществляющих процесс физического воспитания, профессиональная деятельность которых предполагает не только обязательное обладание физиологическим здоровьем, но и предполагает использование собственного здоровья в качестве своеобразного педагогического инструмента, при помощи которого учитель формирует у учащихся наглядные представления о ценности здоровья, демонстрирует его важность и значимость для человека, формирует у учащихся понимание здоровья как культурной ценности.

Когнитивный компонент включает систему теоретико-методологических знаний, базовых понятий и терминов, знания в области физической культуры, теории и методики физического воспитания и другие знания о деятельности учителя физической культуры; концепций и подходов к сохранению и укреплению здоровья, к ориентации обучающихся на здоровый образ жизни; педагогических технологий, направленных на улучшение и сохранение здоровья.

Чтобы успешно реализовать цель физического воспитания детей с ОПФР и ООП, педагог должен обладать глубокими и разносторонними знаниями. Специалисту надо научиться пользоваться ими на практике, овладеть опытом, мастерством, искусством их умелого применения.

Деятельностный компонент содержит способы и приёмы, методы, средства реализации профессионально-педагогических знаний в работе с детьми, имеющими психофизические нарушения, а также обеспечивает формирование у педагогов соответствующих

профессиональных компетенций. Этот компонент определяет уровень практических умений, позволяющий решать ситуационные (профессиональные) задачи; мобилизационных, ориентационных, умений (гностических, прогностических, конструктивно-моделирующих, коммуникативных, организаторских); способностей (дидактических, академических, перцептивных, коммуникативных, педагогических); профессионально-значимых качеств.

Креативный компонент способствует созданию новых материально-духовных ценностей и развитию творческого потенциала школьников с нарушениями психофизического развития и особыми образовательными потребностями. Данный компонент определяет творческое отношение будущего учителя к средствам и методам, формам своей профессиональной деятельности, осознанную потребность в овладении точной технологией применения каждого упражнения на основе познания его содержания, способствует формированию стиля профессиональной деятельности.

Психологический компонент проявляется в реальной оценке своих профессиональных возможностей, в способности к новаторским решениям, в умении использовать на практике средства и методы психологического воздействия, саморегуляции. Данный компонент включает знания, социальные установки, умения и опыт в области межличностного общения.

Мотивационный компонент включает совокупность устойчивых мотивов для работы в условиях инклюзивного образования, признание каждого ребёнка субъектом образовательной деятельности, формирование внутренней готовности к положительному восприятию воспитанников с нарушениями психофизического развития. Важнейшим личностным качеством педагога является его мотивационная направленность на профессию. Устойчивая профессиональная

направленность — это стремление стать, быть и оставаться специалистом в данной области. Она помогает ему преодолевать препятствия и трудности в своей работе.

Большое значение для работы с ребёнком с ограниченными возможностями имеет наличие у будущего специалиста способностей, которые обычно рассматриваются как индивидуальные свойства личности, влияющие на успешное выполнение той или иной деятельности. Большое значение имеют перцептивно-рефлексивные способности, т.е. способность к изучению другого человека, пониманию, сопереживанию, к оценке ситуации с его точки зрения, а также управленческие способности, связанные с умением воздействовать на другого человека.

Таким образом, готовность к профессиональной деятельности — результат профессиональной подготовки, который будущий специалист получает в период обучения в учреждении высшего образования. Готовность помогает молодому педагогу успешно выполнять свои профессионально-педагогические функции, правильно использовать полученные знания, накапливать опыт, осуществлять самоконтроль и перестраивать свою деятельность и поведение в зависимости от ситуации.

Профессиональная готовность будущих педагогов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзив-

ной среды — сложная, динамичная педагогическая система, эффективность функционирования которой зависит от многих взаимосвязанных факторов, проявляющихся на основе общих закономерностей педагогического процесса и управления им.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жабиков, В. Е. *Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в области физической культуры* / В. Е. Жабиков // *Личность. Культура. Общество: Междисциплинарный научно-практический журнал социальных и гуманитарных наук.* — 2009. — Том.11, — С.399-403.
2. Романова, С. П. *Физкультурно-оздоровительное воспитание дошкольников в условиях образовательной интеграции* / С. П. Романова, А. Н. Савчук // *Вестник ТГПУ.* — 2013. — № 4. — С.151-154.
3. Сластенин, В. А. *Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 576 с.
4. Соломин В. *Применение специалистами по физической культуре гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования* / Соломин В. *Адаптивная физическая культура.* — 2010. — № 4. — С.15-17.
5. Шумиловская Ю. В. *Подготовка будущего учителя к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук* / Шумиловская Ю. В. — Шуя, 2011. — 26 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ШКОЛЫ

Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов

Барановичский государственный университет

Барановичи, Беларусь

fil.nick@mail.ru

***Аннотация.** В статье показана роль психологической готовности будущих педагогов начальных классов как основополагающего фактора к осуществлению физкультурно-оздоровительной работы в условиях инклюзивной школы. Подготовка высококвалифицированных педагогов к эффективной педагогической деятельности в инклюзивной среде является приоритетным направлением стратегии развития общества. Готовность будущих педагогов начальных классов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования это сложная, динамичная педагогическая система, эффективность которой зависит от многих взаимосвязанных факторов, проявляющихся на основе общих закономерностей педагогического процесса и управления им. Психологическая готовность является результатом профессиональной педагогической подготовки, качеством личности и так же выступает регулятором успешности профессиональной педагогической деятельности. В статье анализируются различные подходы к определению понятий «готовность», «психологическая готовность к педагогической деятельности», определены компоненты и структура психологической готовности будущих педагогов, выявлены основные функции будущего педагога начальных классов по реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в инклюзивной школе.*

Современный этап развития специального образования в Республике Беларусь характеризуется началом перехода от модели интегрированного образования к модели инклюзивного (включенного) образования.

Инклюзивное образование — процесс совместного воспитания и обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся сверстников. В ходе такого образования дети с особенностями психофизического развития (ОПФР) могут достигать наиболее полного прогресса в социальном и психологическом развитии [6]. Главной задачей инклюзивного образования является создание необходимой адаптированной образовательной среды для максимальной реализации индивидуальных способностей детей с ОПФР [5].

По нашему мнению, профессионально-педагогическая готовность в учреждениях высшего образования должно строиться на таком образовательно-воспитательном процессе, который бы обеспечил формирование у студентов знаний, умений, навыков, необходимых для использования в ходе его реализации всех возможностей современных педагогических физкультурно-оздоровительных технологий в условиях инклюзивного образования.

Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является формирование психологической готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП) [2].

В психолого-педагогических исследованиях понятие «готовность» рассматривается как:

- особое психическое состояние, целостное проявление личности, занимающее промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности (А.К. Макарова, В.А. Бодров);
- синтез свойств личности, определяющих её пригодность к деятельности (А.А. Деркач);
- многоуровневая структура личностных качеств, позволяющих осуществлять определенную деятельность (Н.Н. Дьяченко).

В ряде исследований отмечается, что, помимо готовности как психического состояния, у человека часто проявляется готовность как устойчивая характеристика личности. Она действует постоянно, её не нужно формировать; такая готовность — существенная предпосылка успешной деятельности и относится к длительной или устойчивой готовности, имеет определенную структуру: положительное отношение к виду деятельности, в том числе профессиональной; адекватные требования к профессиональной деятельности, черты характера, способности, темперамент, мотивация, а также необходимые знания, умения, навыки [4].

Следовательно, под психологической готовностью к работе с детьми с особыми образовательными потребностями понимается целостная развивающаяся система, комплексное психологическое образование, включающее в себя следующие взаимосвязанные компоненты: мотивационный, гностический, функционально-деятельностный, оценочно-рефлексивный (А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, В.А. Сластенин).

Данные компоненты являются не только психологическими предпосылками профессиональной готовности, но и наработками, которые совершенствуются в ходе практической деятельности будущего педагога, работающего в условиях инклюзивной среды.

В образовательной практике центральная роль отводится педагогу, от деятельности которого зависит эффективность процесса обучения и воспитания, что обуславливает необходимость качественного изменения подготовки будущих педагогов в области инклюзивного образования [3].

Будущий педагог начальных классов, осуществляющий физическое воспитание в условиях инклюзивной школы должен обладать знаниями, умениями и навыками, которые позволят ему выполнять следующие действия:

1. Психологически быть готовым принять детей с физическими недостатками, с трудностями в обучении.
2. Оценивать социальную ситуацию развития, в которой оказался ребенок с ограниченными возможностями, определять ее положительные и негативные воздействия на его развитие и при необходимости оказывать помощь в выборе средств, методов, форм физкультурно-оздоровительной работы, необходимых для нормального развития ребенка с ОПФР.
3. Организовывать взаимодействие различных специалистов: врачей, дефектологов, психологов, педагогов-предметников и других с целью разработки и реализации единой стратегии и тактики использо-

- вания реабилитационных оздоровительных технологий, общих требований и подходов в целенаправленном развитии личности ребенка.
4. Разрабатывать на основе исходной медицинской и психологической информации индивидуальные планы физкультурно-оздоровительной деятельности ребенка с учетом специфических особенностей развития и последствий инвалидности и обеспечивать их выполнение, реализовать физкультурно-оздоровительные, коррекционные технологии обучения и воспитания школьников с ОПФР.
 5. Реализовывать на практике основные направления, подходы и здоровьесберегающие технологии, прогнозировать последствия их применения, методически грамотно создать специальные условия для детей с ОПФР и ООП в рамках существующей массовой образовательной системы.
 6. Получать с помощью психодиагностических и других средств обратную информацию о результатах социально-реабилитационных воздействий на психическое и личностное развитие ребенка и использовать данную информацию для выбора адекватных решений.
 7. Выполнять профилактические функции. В этих целях формировать у детей общую, педагогическую и психологическую, физическую культуру личности, желание применять санитарно-гигиенические знания, знания по физической культуре, по психологии и педаго-

гике в интересах собственного развития с учетом каждого возрастного этапа.

Психологическая готовность к профессиональной педагогической деятельности реализуется через способность к самореализации обучающегося, развитие рефлексивных и коммуникативных умений, создание поддерживающей социально-профессионально-коммуникативной учебной среды, применение многоуровневой, вариативной, гибкой, практико-ориентированной системы образовательных программ, использование синтеза идей лучших сторон известных сегодня моделей образования с точки зрения потребностей обучающегося (технологического направления, проблемного обучения, контекстного обучения и личностно ориентированного подходов) [1].

Таким образом, психологическая готовность будущих педагогов начальных классов к реализации физкультурно-оздоровительной работы в условиях инклюзивной школы рассматривается как сложное образование, в которое входят знания, социальные установки, умения адаптироваться в новую социокультурную среду, опыт в области межличностного общения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алехина, С. В., Алексеева, М. А., Агафонова, Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С. В. Алехина, М. А. Алексеева, Е. Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. — 2011. — № 1. — С. 83-92.*
2. *Винникова, Е. А. Организационные и психологические аспекты интегрированного обучения и воспитания / Е. А. Винникова // Народная асвета. — 2013. — № 1 — С. 28-32.*

3. Демичева, О. Г. Неспециальные проблемы инклюзивного образования / О. Г. Демичева // Социальная педагогика. — 2012. — № 2 — С. 55-59.
4. Змушко, А. М. От интегрированного обучения — к инклюзивному образованию: ключевые проблемы и задачи / А. М. Змушко // Народная асвета. — 2013. — № 1 — С. 18-23.
5. Любимов, М. Л. Инклюзивное образование: помощь детям с ограниченными возможностями здоровья / М. Л. Любимов // Социальная педагогика. — 2012. — № 2 — С. 48-54.
6. Сорокоумова, С. Н. Подготовка педагогов к психолого-педагогическому сопровождению детей в инклюзивном обучении / С. Н. Сорокоумова // Приволжский научный журнал. — 2010. — № 4. — С. 268-272.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХОДЕ ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л. Ф. Шакурова

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия
likost@mail.ru

Аннотация. Сложившаяся система педагогического образования не в полной мере обеспечивает условия для личностного развития, не формирует его как носителя педагогической рефлексии. Проблема профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, вопросы личностного самоопределения, выявление педагогических условий личностного саморазвития, формирование умений и навыков, необходимых для успешной работы по избранной специальности определяет актуальность данной статьи. Автором выявлены следующие педагогические условия личностного саморазвития: формирование потребности в самообразовании как основы профессионального саморазвития; повышение уровня творческо-интеллектуальной активности будущих учителей физической культуры; мотивация к саморазвитию; применение форм диалогового обучения; формирование толерантного отношения к учебным возможностям учащихся со стороны педагога и учащихся; развитие собственного физического потенциала, спортивное совершенствование. Апробация выявленных педа-

гогических условий является основой для разработки инновационных технологий подготовки будущих учителей физической культуры.

Введение. Способность к личностному саморазвитию является определяющим фактором для формирования комплекса профессионально значимых качеств будущего учителя физической культуры, их дальнейшего совершенствования на последующих этапах педагогической деятельности, с учетом тенденций развития современного педагогического образования, изменения требований федеральных государственных образовательных стандартов, направленности сферы профессиональных интересов [1-5].

Содержание учебно-воспитательного процесса в вузе, рациональное сочетание традиционных и интерактивных форм обучения, акцентирование внимания на роли и значимости различных видов педагогических практик, должны

обеспечивать возможность профессионального самоопределения бакалавров, условия для личностного саморазвития, формирования умений и навыков, необходимых для успешной работы по избранной специальности.

Цель исследования: выявить педагогические условия личностного саморазвития будущих учителей физической культуры.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2013-2014 учебный год. В педагогическом эксперименте приняли участие 96 студентов 2-3 курса.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная система педагогического образования должна обеспечить подготовку бакалавров, готовых осуществлять свою профессиональную деятельность с учетом новых требований к подготовке учащихся, ориентированных «...на усвоение всей суммы знаний, которое выработало человечество..., к обучению, в процессе которого формируется человек, способный к самоопределению и самореализации» [5].

На сегодняшний день востребован учитель физической культуры, *знающий* существующие подходы к преобразованию содержания физкультурного образования учащихся, тенденции развития теории и методики физического воспитания; *готовый* к разработке и реализации инновационных технологий физического воспитания школьников; *умеющий* творчески осмысливать возможности преоб-

разования существующей педагогической практики; способный определять дальнейшую стратегию профессионального саморазвития.

Формирование вышеуказанных профессиональных компетенций умений обеспечивается системностью применения педагогических воздействий, направленных на развитие личностных качеств будущего учителя физической культуры, определяющих его профессиональную идентичность в условиях учебно-воспитательного процесса; различных видов, реализуемых педагогических практик.

На наш взгляд, результаты прохождения педагогических практик являются индикаторами сформированности отдельных профессионально значимых качеств учителя физической культуры. Качество организации, содержание практик, требования, предъявляемые к преподаванию учебного предмета, определяют возможность выявления бакалавром несоответствия личностного уровня профессиональной подготовленности, пробелов теоретического, методического плана, что обуславливает мотивацию будущих учителей к личностному саморазвитию в процессе дальнейшего обучения. Педагогические практики обеспечивают условия для качественного преобразования накопленного теоретического потенциала и сформированных когнитивных умений в компоненты профессионально значимых личностных качеств будущего учителя физической культуры.

С целью диагностики потребностей в личностном саморазвитии будущих учителей физической культуры нами был проведен опрос студентов 2-3 курса. Результаты опроса показывают, что 38,2% студентов 2 курса, отмечают, что мотив к учебной деятельности не является определяющим, а скорее обеспечивающим,

на их взгляд, возможность успешного самоопределения в других сферах профессиональной деятельности, не связанных с физической культурой. Осознанный выбор профессии педагога был осуществлен 43,5% студентов. Данная категория студентов проявляет интерес к учебным занятиям, признает необходимость личностного саморазвития, спортивного совершенствования, при этом испытывает трудности, связанные с неумением организовывать индивидуальное образовательное пространство, рационально сочетать учебный и тренировочный процесс, самостоятельные занятия. Всего лишь 18,3 % студентов 2 курса могут формулировать четкие цели и задачи, характеризуются четкостью понимания профессиональных требований, осознанностью выбора профессии педагога физической культуры, стремятся к прогнозированию своей учебной деятельности, признают необходимость саморазвития и уже работают в качестве помощников тренера, организаторов физкультурно-массовых мероприятий при спортивных клубах, площадках и др. Данная категория студентов имеет представление о целях обучения, обладает адекватной самооценкой, способна самостоятельно ставить задачи и искать пути их решения; является инициатором и организатором различных мероприятий, как в группе, так и на факультете.

Полученные результаты явились основой для выявления педагогических условий, обеспечивающих личностное развитие будущих учителей физической культуры средствами педагогической практики:

Формирование потребности в самообразовании как основы профессионального саморазвития. Данное условие рассматривается нами как системообразующее, обеспечивающее возможность ре-

флексии профессиональных потребностей посредством анализа возможных результатов учебной деятельности, осмысления роли и значимости индивидуального профессионального статуса, индивидуальных перспектив становления как квалифицированного педагога. Будущий учитель в процессе организации собственной познавательной деятельности должен усвоить навыки получения, систематизации и применения полученных знаний на практике. Данное условие саморазвития обеспечивает усвоение теоретической и практической основы мастерства будущего учителя физической культуры, готовность к самостоятельному изучению отдельных дисциплин, которые не включены в содержание основной образовательной программы, но будут востребованы в процессе практической деятельности;

Повышение уровня творческо-интеллектуальной активности будущих учителей физической культуры. Интеллектуальная активность формируется на основе развития творческого воображения, совершенствования восприятия, внимания, памяти, способности к анализу, систематизации и творческой интерпретации полученных данных с учетом условий профессиональной спортивно-педагогической деятельности. Развитие компонентов творческого мышления обеспечивается умением обобщить собственный опыт спортивной деятельности; владением системой рациональных приемов организации, контроля и саморегуляции умственной деятельности; умением создавать и решать познавательные проблемные ситуации. Творческо-интеллектуальная активность студентов обуславливает формирование навыков ведения самостоятельной исследовательской работы при решении учебных,

научно-исследовательских и профессиональных задач; активное сотрудничество, партнерство студента с преподавателем, тренером, учащимися, направленное на создание творческо-развивающей педагогической среды. Содержание каждого компонента деятельности последовательно реализуется в процессе обучения, через систему специально разработанных творческих заданий, постепенно дополняемых, усложняемых; перерастающих в различные проекты, программы личностного развития и спортивного совершенствования на основе построения индивидуальной траектории формирования творческо-профессиональной компетенции.

Мотивация к саморазвитию. Саморазвитие, выступает важным фактором профессионального становления будущих учителей физической культуры. Готовность к ней закладывается в стенах высшего учебного заведения и обязательно при активном участии студента. В данной деятельности будущему педагогу необходимо продумать творческое решение какой-либо педагогической задачи, а не просто применять “шаблоны” при проведении урока. Он должен проявить творческую фантазию и сделать из обычных итоговых заданий по сдаче контрольных нормативов, интересные, имеющие оригинальное решение тестовые задания, позволяющие объективно оценивать уровень желательной подготовленности учащихся, качество реализуемого урока.

Творческая деятельность будущего педагога физической культуры заключается в постоянном нахождении нестандартных способов решения каких-либо вопросов тренировочно-соревновательной деятельности. Творческая деятельность, направленная на самосовершенствование будущего учителя физической культуры предполагает осознание себя как

творческой своеобразности, определение собственных профессиональных и индивидуальных качеств, которые требуют совершенствования. Задача будущего учителя физической культуры – быть готовым к решению будущих задач, которые могут поставить быстро меняющиеся условия образовательного процесса. Он должен предвидеть потребности развивающегося общества, следовать требованиям, которые в будущем предъявит к педагогу. Решая на практике эти задачи, учитель должен быть готовым к поиску новых решений, к применению нестандартных приёмов в работе.

Применение форм диалогового обучения, обуславливающее реализацию принципов педагогического сотрудничества между тренером-спортсменом, тренером–командой, спортсменом-спортсменом, что обеспечивает реализацию принципа единства обучения и воспитания, коллективной деятельности учителя и учеников. Данное условие создает возможность более успешного решения педагогических задач на основе активного восприятия учащимися учебных задач и активного взаимодействия с педагогом. Педагогу нужно понять и почувствовать, как обучаемый понимает и оценивает его самого, как к нему относится. Следствием такого общения являются доброжелательные личностные взаимоотношения и мотивация к достижению результата обучения.

Формирование толерантного отношения к учебным возможностям учащихся со стороны педагога и учащихся. Создание условий успешности обучения каждого ребенка обеспечивает поддержку и творческое развитие педагогического общения учителя и ученика, перспективу дальнейшего совершенствования, позитивное общественное оценочное мнение; пробуждает чувство собственного

достоинства и т. д. На уроках физической культуры толерантность одна из ведущих категорий педагогического общения, так как уровень двигательных способностей учащихся различен, прогрессирующее спортивное развитие имеет индивидуально выраженный характер, темпы усвоения двигательных навыков также имеют вариативный характер. Реализация условия толерантного мировоззрения будущего специалиста способствует позитивной самооценке собственных педагогических качеств на основе понимания и признания их роли в построении оптимальных взаимоотношений с другими людьми, в достижении целей профессиональной деятельности и саморазвития личности. Педагог должен иметь высокий уровень эмпатии (чувствовать психологию другого человека) и с профессиональной позиции личностно-центрированно взаимодействовать с другими субъектами. Конструктивное восприятие личности другого человека как заведомо достойной уважения, каждого учащегося как равного партнёра по деятельности – неперемное условие педагогической деятельности.

Развитие собственного физического потенциала, спортивное совершенствование. Будущий учитель физической культуры должен быть примером физического самовоспитания, демонстрировать примеры спортивно-ориентированного поведения, сформированности спортивной культуры педагога в аспекте интеллектуального и двигательного совершенствования. Стремление будущих учителей физической культуры к саморазвитию, самосовершенствованию, творческому обогащению социального

опыта посредством спортивных занятий обеспечивает мотивацию и профессиональное саморазвитие учителя.

Апробация выявленных педагогических условий является основой для проведения педагогического эксперимента с участием студентов факультета физической культуры и спорта с целью разработки обоснованных рекомендаций к содержанию педагогических практик, расширению целей и задач летней педагогической практики, поиска инновационных подходов к организации и реализации практико-ориентированного обучения в рамках учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кривошеева, О.Р. Формирование социальной ответственности студентов физкультурного вуза / О.Р. Кривошеева // Омский научный вестник. – 2006. – № 6, (41). С.268 – 272.*
2. *Саврасова, А.Н. Формирование опыта профессиональной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук, Санкт-Петербург. 2006. 20 с.*
3. *Круглый стол журнала «Теория и практика физической культуры» Современные проблемы педагогики на рубеже XXI века // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №2. - С.39-45.*
4. *Шабалина О.Л. Интеграция теоретической и практической составляющих общепедагогической подготовки учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования // Теория и практика физической культуры. 2002. №2. - С. 9-12.*
5. *Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова. 2-е изд. М. : Просвещение, 2011. - 151 с.*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М. А. Шуленкова

НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия
физической культуры и спорта»
Набережные Челны, Россия
shulenkovama@mail.ru

Аннотация. Актуальность воспитания специалистов в процессе их профессиональной подготовки не вызывает сомнения: социально-экономические преобразования, а также движение к гражданскому обществу и государству предъявляют новые требования к системе образования и воспитания подрастающего поколения. На современном этапе развития российского общества определено противоречие между потребностью социума в воспитании нравственности у подрастающего поколения и недостаточной разработанностью решения данной проблемы. В связи с этим проблема воспитания молодого гражданина, формирования его личностных качеств на всех этапах образовательного процесса приобретает особую значимость. Воспитательная система образовательного учреждения – важное звено в подготовке молодого специалиста на современном рынке труда. Высшее профессиональное образовательное учреждение должно быть ориентировано не на подготовку узкопрофессионального специалиста, а на подготовку разностороннего профессионала и гражданина, наделённого духовно-нравственными качествами, способного чувствовать, мыслить и действовать в гражданском социуме. В воспитании личностных качеств студента, духовно-нравственной составляющей его личности, заложены основные ориентиры общей и профессиональной культуры будущего специалиста.

Негативные процессы, происходящие в российском обществе, отрицательно отражаются на духовно-нравственных качествах личности, её общей культуре в целом. В связи с этим проблема воспитания молодого гражданина, формирования

его личностных качеств на всех этапах образовательного процесса приобретает особую значимость [3].

На современном этапе развития российского общества определено противоречие между потребностью социума в воспитании нравственности у подрастающего поколения и недостаточной разработанностью решения данной проблемы [2].

Высшие учебные заведения (мобильные социальные институты) вносят весомый вклад в воспитание будущих специалистов. Достаточным потенциалом в формировании морально-нравственных качеств молодёжи и гармонично развитой личности в целом обладает физическая культура и спорт. Серьёзным недостатком вузовской системы физической культуры является то, что в рамках профессионально-прикладной физической подготовки студента предпочтение отдаётся развитию его физических качеств, формированию двигательных навыков, проблемам воспитания личностных качеств уделяется внимания недостаточно [1].

Основы законодательства Российской Федерации представляют физическую культуру в учебных заведениях как учебную дисциплину (важный компонент системы целостного развития личности), значимость которого определяется гармонизацией физических и духовно-нравственных качеств личности.

Физическая культура – органическая часть человеческой культуры – выступает значимым компонентом учебно-воспитательного процесса профессиональной подготовки студента: осуществляя многофункциональные функции (образовательную, социально-экономическую, оздоровительную, воспитательную), физическая культура формирует личность молодого человека. В этой связи подготовка специалиста физической культуры и спорта (преподавателя и учителя в первую очередь) приобретает особую значимость.

На современном этапе развития российского образования структурно-организационным вопросам воспитания уделено достаточно внимания как в дидактике, так и в педагогике высшей школы. Обозначенные критерии и методологические подходы организации воспитательного процесса эффективно используются в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта.

И. Д. Свищев отмечает: достижения человека в любой сфере деятельности (в частности, физической культуре и спорте) на теоретико-практическом уровне зависят от качества профессиональной подготовки в высшем учебном заведении.

Современные реалии актуализируют проблему совершенствования подготовки специалистов в вузе в процессе формирования социально-ценностных ориентиров: необходимо совершенствование средств и методов воспитания, изменение методологии подготовки будущих специалистов, подразумевающих конкретное мировоззрение, в основе которого находится система социально-политических, естественнонаучных, морально-этических, философских взглядов, адекватно влияющих на гражданскую деятельность в социуме.

По Т. В. Левченковой, воспитательную систему следует конструировать не из концепций определённой идеологии, а из современных реалий, учитывающих актуальные интересы граждан. Система воспитания профессиональной подготовки будущего специалиста должна отвечать современным требованиям. Гуманистические начала нравственного воспитания утрачивают свои ведущие позиции в социуме: в рамках воспитательной деятельности следует учитывать потребности и способности занимающихся, их мотивы поведения, интересы, волю и характер.

Воспитание духовно-нравственных качеств специалиста физической культуры и спорта – важная задача профессионального учебного заведения. Формированию у обучаемых активной гражданской позиции и твёрдых убеждений способствуют примеры из личного спортивного опыта преподавателей и тренеров, коллективные решения проблем спортивной и педагогической этики и т. д. Воспитание в вузе должно быть нацелено на привитие у будущих специалистов физической культуры и спорта потребности в продуцировании авторских решений и умении творчески относиться к ситуативным проблемам.

Конструктивному изменению системы профессионального образования содействует личностно-развивающая стратегия, предполагающая воспитание студента, ориентированная на преобразование его мотивационного, эмоционально-ценностного и поведенческого уровня [3].

С. В. Дмитриева видит реализацию социальной сущности личности в духовно-практической деятельности, формирующей субъекта, оценивающей его место в социуме. На это ориентирована гуманистическая парадигма воспитательного

процесса, подразумевающая духовно-познавательное освоение действительности, навык эмоционально-ценностного отношения к миру, к деятельности преобразованию предметной среды и внутреннего мира внутри своего «Я».

Обозначим факторы, определяющие продуктивность воспитательной работы учителя на занятиях физической культуры:

- убеждённость учителя физической культуры в в воспитательном потенциале своего предмета в целом и каждого занятия в отдельности;
- осознание учителем роли и места в уроке воспитательных задач;
- компетентность в определении соотношения воспитательных задач на одном занятии;
- конструктивность в выборе средств решения воспитательных задач.

Нравственное воспитание личности студента формируется в процессе урочной и внеурочной деятельности. У студента на поведенческом уровне воспитываются такие личностные качества, как:

- любовь к Родине, патриотические чувства;
- уважение культуры других народов и государств;
- ответственность и дисциплинированность;
- честность и благородство;
- стремление делать добро, помогать слабым;

- самостоятельность и упорство в преодолении трудностей;
- коллективизм, уважение общественных интересов и т.д.

Системная работа по формированию нравственных способностей обучаемых положительно отражается на их нравственном воспитании.

Таким образом, векторная направляющая высшего профессионального образования должна быть ориентирована не на подготовку узкопрофессионального специалиста, а подготовку разностороннего профессионала и гражданина, наделённого духовно-нравственными качествами, способного чувствовать, мыслить и действовать в гражданском социуме. В воспитании личностных качеств студента, духовно-нравственной составляющей его личности, заложены основные ориентиры общей и профессиональной культуры будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецова, З. М. *Профессионально важные личностные качества будущего специалиста физической культуры* / З. М. Кузнецова, М. А. Шуленкова // *Научное обозрение: гуманитарные исследования*. – 2014. – № 6. – С. 4 – 8.
2. Слепова, Л. Н. *Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента* / Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, М. К. Татарникова, С. П. Липовцев // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2011. – № 4 – С. 96 – 97.
3. Шуленкова, М. А. *Формирование гражданской культуры студентов ссуза в процессе изучения дисциплин гуманитарного цикла: монография*. – Казань: РИЦ, 2010. – 172 с.

ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

О. В. Юречко

Благовещенский государственный педагогический университет

Благовещенск, Россия

olga19674@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по выявлению сформированности отдельных компонентов спортивной культуры у студентов факультета физической культуры и спорта педагогического вуза. Выявлены особенности спортивной культуры студентов по годам обучения. Установлено, что от уровня проявления спортивной культуры будущего учителя зависит успешность спортивной работы с детьми и молодежью.

Введение. На современном этапе развития общества физическая культура, спорт и физическая активность являются одним из важнейших направлений государственной политики Российской Федерации. Одной из задач в процессе ее реализации является проведение работы по формированию спортивной культуры подрастающего поколения, которая обеспечивается лишь при неуклонном повышении профессионализма будущих учителей физической культуры, соответствующего запросам современной жизни. Оказывая воздействие на ценностную, эмоционально-волевую, мотивационно-потребностную, личностную и поведенческую сферы учащихся, педагог влияет на выбор стиля поведения, становится значимым источником новых личностных смыслов. Поэтому отмечается отчетливая взаимосвязь между уровнем спортивной культуры учителя и его возможным влиянием на формирование таковой у учащихся. Школа - единственный социальный институт, через который проходит все население страны, а соответствующая организация учебно-воспитательного процесса это возможность целенаправленного формирования спортивной культуры.

Спортивная культура рассматривается как позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту, социальной деятельности и ее результатам по усвоению, сохранению, реализации и развитию тех его разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д., которые данным субъектом рассматриваются как наиболее важные, значимые, т.е. как ценности (В. И. Столяров, С. Ю. Баринов, 2009).

С данных позиций роль учителя физической культуры становится весьма значимой и не должна ограничиваться воздействием только на физическое совершенствование и укрепление здоровья, но быть направлена на воспитание спортивной культуры школьников. При этом существенным фактором, обеспечивающим успешность формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. Ее развитие у детей и молодежи проходит успешно, когда в процессе физического воспитания на личность оказывают позитивное влияние три компонента: мотивационно-эмоциональный, когнитивный, личностно-деятельностный (И. М. Воротилкина, 2007).

Критериями оценки уровня спортивной культуры личности по мнению Л.И. Лубышевой (2006) являются образованность в сфере физической культуры и спорта, психические и физические качества и спортивные способности, мотивационно-ценност-

ное отношение к спортивной деятельности, умения и навыки эффективно осуществлять спортивную деятельность.

Обозначенные компоненты спортивной культуры личности должны быть сформированы у будущего специалиста в области физической культуры на достаточно высоком уровне, позволяющем им эффективно проводить спортивную работу с подрастающим поколением.

Организация и методы исследования. На основании выше изложенного целью работы являлось выявление уровня сформированности спортивной культуры по выделенным компонентам у студентов факультета физической культуры и спорта Благовещенского государственного педагогического университета.

Для оценки мотивационно-ценностного компонента нами была использована методика М. Рокича, мотивационно-эмоциональный компонент определялся на основе данных опроса по заранее подготовленным анкетам, для оценки стимулов и условий, помогающих спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях использовался модифицированный тестовый бланк Б.Дж. Кретти. Уровень образованности в сфере физической культуры и спорта и как следствие реализация деятельностного компонента осуществлялась на основе анализа данных успеваемости студентов по годам обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что представления о ценностях у студентов ($n = 100$), различных этапов обучения имеют различия. На всех курсах обучения неизменными значимыми ценностями являются здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей, материальная обеспеченность, и не имеющими высокого

ранга – счастье других, познание, творчество, развлечения. Однако на 4-5 курсах актуализируется как ценность-цель интересная работа, свобода и уверенность в себе. Одновременно в ценностях средствах в порядке значимости варьируются такие ценности как воспитанность, образованность, ответственность и не претендуют на высокий ранг широта взглядов, высокие запросы, непримиримость.

При этом на старших курсах становится доминантной такая ценность как независимость, в тоже время отстает в ранговом ряду такие ценности как смелость, непримиримость, твердая воля, чуткость. Однако наиболее стабильной и доминантной ценностью является ценность цель-здоровье, которая является единственной абсолютной и непреходящей ценностью, которая сказывается на всех сферах жизнедеятельности человека, реализации жизненных планов, основой активной жизни.

Мотивационно-эмоциональный компонент определялся на основе данных анкетного опроса, который содержал вопросы, связанные с отношением к спорту (интерес к тем или иным видам деятельности: спортивной тренировке и соревнованиям, стремление участвовать в них, их посещение, просмотр спортивных передач, чтение литературы на спортивные темы), с выявлением эмоциональных реакций (положительных: удовольствия, восторга от занятий спортом, участия в спортивных соревнованиях, наблюдения за ними и т.п.).

Для выделения категорий выраженности мотивационных компонентов был применен способ Руппа, что позволило определить пять коридоров значения индекса – низкий – 0-0,3 балла, ниже среднего – 0,4-0,8 балла; средний – 0,9-2,0 балла; выше среднего – 2,1 – 2,6 баллов; высокий – 2,7-3 балла. Установлено, что у студентов факультета физической культуры и спорта от

курса к курсу снижается уровень мотивационно-эмоционального компонента, если на первом-втором курсах он достаточно высокий и соответствует $2,9 \pm 0,4$ балла, то к 5 курсу этот снижается показатель $2,7 \pm 0,2$ при этом оставаясь на достаточно высоком уровне.

Для оценки стимулов и условий, помогающих спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях использовался модифицированный тестовый бланк Б.Дж. Кретти. Студентам предлагалось оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают хорошо тренироваться. В конце списка можно было записать свои факторы. По результатам исследования на первых курсах наибольшее значение имел фактор "возможность активно тренироваться" ($8 \pm 1,2$) балла, далее в порядке значимости расположились такие факторы как соревнования с товарищем по команде ($7,1 \pm 0,8$) балла,

информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки ($6,7 \pm 1,1$), видеосъемка и другие наглядные пособия, частные указания по технике выполнения элементов ($5,9 \pm 1,3$), к концу окончания вуза при значимости выше перечисленных факторов наибольший вес стали иметь и позиции как "соревнование с самим собой, стимуляция тренеров и его помощников, товарищей по команде, личная поддержка и внимание тренера.

Для оценки уровня образованности в сфере физической культуры и спорта, и реализации деятельностного компонента нами были проанализированы результаты успеваемости студентов факультета по годам обучения. Установлено, что к старшим курсам показатели успеваемости неизменно повышаются, особенно по дисциплинам профессионального блока (таблица 1).

Таблица 1

Успеваемость студентов по различным блокам подготовки

Блоки дисциплин, баллы	2 курс	4 курс	P
	M ± σ ± m	M ± σ ± m	
Психолого-педагогический	$4,06 \pm 0,60$ $\pm 0,120$	$4,30 \pm 0,52$ $\pm 0,104$	P < 0,05
Медико-биологический	$4,05 \pm 0,45$ $\pm 0,090$	$4,33 \pm 0,40$ $\pm 0,081$	P < 0,05
Профессиональный	$3,24 \pm 0,87$ $\pm 0,173$	$4,32 \pm 0,75$ $\pm 0,145$	P < 0,05

Анализ результатов педагогической практики на выпускном курсе показал, что у студентов, имеющих более высокие показатели по отдельным компонентам спортивной культуры, оценки достоверно выше, чем у студентов, у которых составляющие спортивной культуры сформированы не достаточно.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что успешность деятельности будущего педагога по физической культуре по формированию спортивной культуры у подрастающего поколения во многом определяется степенью сформированности ее у самих учителей. И с этих позиций оценка отдельных компонентов спортивной культуры у студентов

факультета физической культуры и спорта позволяет целенаправленно воздействовать на воспитание различных форм спортивной культуры, и особенно влиять на спортивно-гуманистическую составляющую культуры личности. Формирование такой спортивной культуры личности - центральная задача спортивной работы с детьми и молодежью в настоящее время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротилкина, И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: автореферат дисс. ... докт. пед. наук, 13.00.04 / И.М. Воротилкина. – Сиб. гос. университет физ. культ. и спорта. – Омск, 2007. – 43 с.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе /Л.И. Лубышева. – М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 161 с.
3. Марищук, В.Л., и др. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук [и др.]; под ред. В.Л. Марищук, Ю.М. Блудова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
4. Столяров, В. И. Понятие и формы спортивной культуры личности / В. Столяров, С. Ю. Баринов // Вестник спортивной науки, 2009. – № 6. – С. 17-21.