
**Взаємодія духовного й фізичного виховання
в становленні гармонійно розвиненої особистості**

Том 2

Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості

Том 2



**Матеріали IV Міжнародної
науково-практичної online-конференції**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ
ВЗАЄМОДІЇ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ



**Збірник статей за матеріалами
IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**

У двох томах

Том 2

Слов'янськ 2017

УДК 37.015.3 : 796
ББК 75 я 43 + 74.200.55 я 43
В-406

В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017. – Т. 2. – 472 с.

У збірнику представлено матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації й рекреації у збереженні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та учнівської молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

В сборнике представлены материалы Международной научно-практической онлайн-конференции «Взаимодействие духовного и физического воспитания в становлении гармонично развитой личности». В статьях обсуждаются актуальные проблемы духовных ценностей физической культуры и спорта в жизни современного человека; социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни; взаимосвязи физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека; формирования здоровьесберегающего образовательного пространства современного учебного заведения; информационно-коммуникационных технологий в обеспечении физического воспитания и спорта, здоровья и здорового стиля жизни; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивного физического воспитания; формирования дискурсивно-проективной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта в контексте становления у детей и молодежи гуманистического мировоззрения.

Сборник статей адресован специалистам в области физической культуры и спорта, спортивной и социальной педагогики, преподавателям высших учебных заведений, студентам и магістрантам, учителям общеобразовательных школ, всем заинтересованным лицам.

Тексти статей представлено в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Редакційна колегія:

Пристинський Володимир Миколайович – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді; **Гамалій Володимир Васильович** – кандидат педагогічних наук, професор; **Драндров Герольд Леонідович** – доктор педагогічних наук, професор; **Качан Олексій Анатолійович** – завідувач відділом фізичної культури та спортивно-масової роботи обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; **Осіпцов Андрій Валерійович** – доктор педагогічних наук, професор; **Пристинська Тетяна Миколаївна** – магістр фізичного виховання, співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді; **Федоров Олександр Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент.

Наукові консультанти:

Омельченко Світлана Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Шевченко Галина Павлівна – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Рецензенти:

Бойчук Ю.Д. доктор педагогічних наук, професор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

Бабич В.І. доктор педагогічних наук, професор ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 7 від «23» лютого 2017 р.).

© Колектив авторів, 2017

© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017

ЗМІСТ

Розділ 5. Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

Ботагариев Т.А. Кубиева С.С. Срымов Р.М.	Экспериментальное обоснование реализации электронного учебного пособия в учебном процессе по предмету «Физическая культура» в школе	11
Гурьев С.В.	Применение технологии БОС для сохранения и укрепления здоровья студентов	18
Качан О.А.	Упровадження та ефективно використання Інтернет ресурсів у викладацькій практиці учителя фізичної культури	24
Мельникова Ю.А.	Проблемы и перспективы использования информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании	32
Одинцова А.А. Лапыгина О.В.	Информационно-коммуникационные технологии в обеспечении физического воспитания и спорта	38
Самарченко А.Е. Пристинская Т.Н.	Информационно-коммуникационные технологии в медико-биологическом обеспечении занимающихся различными видами оздоровительно-рекреационной двигательной активности	43
Федоров А.И.	Дистанционные образовательные технологии в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре, спорту и туризму	49
Федоров А.И.	Организация образовательного процесса в информационно насыщенной среде высшего учебного заведения	57
Шилько С.В. Черноус Д.А.	Программное обеспечение для определения характеристик скелетных мышц	64

Розділ 6. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

Абросимова Ю.В.	Работа со спортивной командой по формированию благоприятного социально-психологического климата	72
Алиев Р.Г. Кочеткова Т.Н.	Профессиональная физическая подготовка борцов вольного стиля	75
Арпентьева М.Р.	Медитация в психологическом сопровождении спорта	80
Арпентьева М.Р.	Медитативная музыкотерапия в психологическом сопровождении спорта	87
Бойко А.С.	Спортивно-важные качества личности и память подростков-спортсменов	95
Бугаевский К.А. Михальченко М.В.	Исследование особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у триатлонисток	97
Бугаевский К.А. Бугаевская Н.А.	Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток	104
Бугаевский К.А.	Изучение показателей гендерной идентификации типа личности и значений полового диморфизма у спортсменок в ряде игровых командных видах спорта	111
Вертипорох О.О.	Вплив занять каланетикою на показники фізичних якостей студенток	116
Голощапова О.В.	Психолого-педагогічні аспекти та мотивація досягнення успіху як стимулюючі засоби досягнення високих спортивних результатів у спортсменів з легкої атлетики	120
Горская И.Ю. Зданович И.А. Кравчук Т.А. Сарамуд А.Г.	Контроль технической подготовленности в спортивном пешеходном туризме с учетом уровня квалификации	123
Горская И.Ю. Пушкин А.С. Воржев П.А.	Анализ предстартового состояния квалифицированных велосипедистов	131
Горская И.Ю. Харитонова Л.Г.	Психомоторная и координационная подготовка юных хоккеистов с учетом морфотипологических различий	138

Диденко М. Пристинская Т.	Технико-тактическая подготовка в баскетболе	146
Егельская А.А.	Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта	148
Заколотная Н.Д.	Соотношение темперамента и надежности соревновательной деятельности стрелков-пулевиков	151
Зданевич А. А. Шукевич Л. В. Котович Ю. Э.	Характерные особенности количественных показателей выполнения поворотов с гирей 16 кг олимпийского чемпиона в метании молота Ромуальда Клима	157
Иванькова Ю.А.	Особенности психических состояний в спортивной деятельности	161
Игнатенко Н.О.	Значимость изучения проблемы копинг-стратегий у подростков-спортсменов	168
Игнатенко Н.О.	Работа с подростками-спортсменами, направленная на повышение частоты использования адаптивных копинг-стратегий	172
Киреева Г.В.	Значимость эмоционально-волевого компонента личности спортсмена	177
Корнеев М.В.	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	179
Кравченко Р.Т.	Вплив тренувального процесу на витривалість серцево-судинної системи юних волейболістів	183
Крижанец Е.Д.	Теоретические аспекты проблемы развития мотивации достижения успеха спортсменов юношеского возраста	187
Малахова Е.Э. Губарева Н.В.	Исследование сенсомоторных способностей у юных гимнасток на начальном этапе подготовки	189
Мягих Е.Д. Горская И.Ю.	Оценка точности двигательных действий юных фехтовальщиков (сабля)	193
Некрасов Г.Г. Самойленко В.Л.	Особливості тактичної підготовки футболістів	198
Ротарь Г.Ю.	Психологические особенности спортсменов, занимающихся единоборствами (на примере бокса и дзюдо)	205
Саскевич А.П.	Динамика антропометрических данных и уровня физической подготовленности юных хоккеистов	208

Томилин К.Г.	Медико-биологическое и психолого-педагогическое обеспечение физической культуры, спорта и туризма	212
Томилин К.Г.	Модели подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска»	217
Тужык А.Ф.	Працэдура біялагічнай адваротнай сувязі як сродак барацьбы з трывожнасцю	224
Фоменко А.А.	Модель чемпиона борца-тяжеловеса греко-римского стиля с учетом изменения правил соревнований	226
Фролов Е.В. Петряков А.В.	Новые возможности в тренировке силовых способностей кик-боксеров 10-12 лет	230
Хмырова О.А.	Применение игровых технологий в целях повышения физической подготовленности юных баскетболисток	235
Штайн И.В.	К вопросу формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки	239
Шукевич Л.В. Зданевич А.А. Полетило И.В.	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных пловцов	246
Эль Райес А.А. Гуляков А.А.	Определение уровня развития координационных способностей у спортсменов высокого спортивного мастерства	249
Юров И.А.	Психолого-педагогическая подготовка спортсменов-пловцов в курортном Сочи	254

Розділ 7. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Андріанов Т.В. Гладир Я.С.	Роль дисципліни «Фізичне виховання» у підвищенні якості професійної підготовки майбутніх учителів біології та хімії	258
Кириєнкова В.М. Беликов П.А. Бумарскова Н.Н. Садова Е.И.	Изучение влияния различных видов физической нагрузки на степень выраженности изменений психического состояния у студентов основной медицинской группы	262
Козлов В.Н. Никишкин В.В.	Инновационные технологии в учебно-тренировочном процессе по физической культуре	265
Козлова М.Г. Степанова В.В.	Гимнастика : история развития и гимнастика для детей	267

Козлова М.Г. Степанова В.В.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	270
Комкова И.А. Мещерякова И.Б.	Физкультурное образование : критерии и показатели здоровьесберегающей компетентности	272
Комкова И.А. Смирнова Л.В. Целищева Е.И.	Региональная концепция физкультурного образования	278
Кучуренко В.Л. Никулин А.А. Сизов Д.А.	Теоретические основы профессионально-прикладного физкультурного образования (ППФО) музыкантов	282
Ляшенко В.В. Крошка С.А.	Ефективність спортивно-масової роботи – запорука якісної підготовки фахівця-професіонала	289
Мухаматгалеев Є.Г.	Залежність вибору студентами факультету фізичного виховання нових завдань від результатів, отриманих ними за виконання попередніх	295
Павицкая З.И.	Профессиональное общение в системе обучения иностранному языку в спортивном вузе	298
Самарченко А. Улытыч Е. Пристинская Т.	Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий	302
Старченко В.Н.	Педагогический анализ физкультурного занятия	307
Тимошенко В.В. Олійник О.М. Сорокін Ю.С. Черненко С.О. Малахова Ж.В.	Основні детермінанти розвитку професіоналізму вчителя фізичної культури	313

Розділ 8. Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

Басенко Р.О.	Християнсько-гуманістичні цінності фізичного здоров'я особистості у генезі духовно-педагогічної ідентичності європейської молодіжної політики ордену єзуїтів	319
Белов А.С. Пристинский В.Н.	Характеристика принципов физического воспитания как основных закономерностей всестороннего развития личности	325

Берсенёва О.Ю. Севастьянов Д.Ю. Смирнов А.В.	Концепция физкультурного образования	329
Гринь Я.В.	Сучасні здоров'язбережувальні технології у навчально-виховному процесі	334
Дулаев М.К. Манько И.Н.	Средства и методы развития двигательных качеств у подростков	341
Зданевич А. А. Шукевич Л. В. Самойлюк Т. А.	Проявление максимальной частоты движений школьников и школьниц 6-17 лет	347
Кажадуб М.С. Сеўдалеў С.В.	Важные аспекты планирования тренировочного процесса легкоатлетов	351
Кисель А.А.	Личностные особенности учащихся, занимающихся спортом	355
Кочеткова Т.Н. Денгис В.А.	Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников	360
Кравченко Р.Т.	Ставлення учнів старших класів до дисципліни «Фізична культура» та її необхідність у їхньому житті	365
Крутогорська Н.Ю. Аверін А.І.	З досвіду використання педагогічної спадщини А.С. Макаренка у практиці підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання	370
Латишевська К.В. Кондратюк В.Ю. Соловей А.В.	Сучасний стан та особливості рухової активності учнів 13-15 років (на прикладі школярів міст України та Польщі)	375
Літус Р.І.	Методика розвитку силової спрямованості засобами фітнес-програм для учнів старшої школи на уроках фізичної культури	382
Літус Р.І. Кулик О.А.	Технологія створення та впровадження фітнес- програм серед населення України	387
Никитин А.С. Гуляков А.А. Шакирова Ч.Р.	Особенности физического развития школьников различного возраста	391
Пристинський В.М.	Психолого-педагогічне забезпечення процесу фізичного виховання учнівської молоді	395
Савко Э.И.	Формирование гармонично развитой личности студенческой молодежи с помощью программы самосозидания	400

Сальников В.А. Хозей С.П. Бебинов С.Е. Михеев А.Н.	Сенситивные периоды в развитии двигательных способностей: проблемы и перспективы	408
Старчанка У.М.	Алімпійська ідея ў кантэксте алімпійскай дзейнасці	414
Столяров В.И.	Судьба гуманистического олимпийского проекта Кубертена в современном олимпийском движении ...	421
Титова М.С.	Исследование влияния информационной составляющей спортивной символики	430
Філінков В.І. Касьянюк О.С.	Проблеми розвитку фізичної культури і спорту в Україні	436
Фролов Е.В. Николаев А.Г.	Стимулируемое развитие физических качеств у школьников 8-9 классов на уроках лыжной подготовки	442
	Відомості про авторів	447

Розділ 5

Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Срымов Р.М.

Актюбинский региональный государственный университет
им. К. Жубанова

Аннотация. В статье выявлены основные противоречия, определяющие необходимость реализации информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию в школе. Выявлено мнение учителей физической культуры о повышении плотности уроков с помощью внедрения электронного учебного пособия. Констатируется недостаточный уровень теоретической, физической подготовленности школьников. Представлена технология внедрения электронного учебного пособия «физическое воспитание» в школе и экспериментально обоснована его эффективность.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, предмет «физическая культура», легкая атлетика, учителя физической культуры, электронное учебное пособие «Физическое воспитание», уровень теоретической, технической и физической подготовленности школьников.

Annotation. The article deals with the main contradictions that determine the need of information technologies implementation in the educational process on physical education at school. There has been defined the opinion of teachers of physical culture on increasing the density of lessons with the use of an electronic school-book. The insufficient level of theoretical, physical training of schoolchildren is ascertained. There has been presented the technology of use of the electronic school-book "Physical education" at school and there has been proved its effectiveness.

Key words: physical education of schoolchildren, subject "physical culture", track and field athletics, teachers of physical culture, electronic school-book "Physical education", the level of theoretical, technical and physical training of schoolchildren.

Введение. Учитель физической культуры должен формировать у учащихся теоретические и практические знания, умения и навыки. За 45 минут учитель большую часть времени затрачивает на практическую часть программного материала. На это указывают в исследованиях В.М. Богданов,

В.С. Пономарев, А.В. Соловов [1], А.И. Федоров [4], которые считают, что проблему можно решить с помощью внедрения электронного учебника.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по физическому воспитанию школьников для формирования их теоретических и практических знаний умений и навыков, и недостаточным научно-методическим обоснованием механизма реализации этого процесса в рамках школьной системы уроков.

Цель исследования – научно обосновать эффективность внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в школе.

Задачи исследования.

1. Определить научно-теоретические предпосылки внедрения информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию.

2. Определить мнение учителей физической культуры о необходимости внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в учебный процесс.

3. Выявить исходный уровень физической и теоретической подготовленности учащихся 8 классов г. Актобе, владения ими техникой двигательных действий в рамках программного материала по легкой атлетике (спринт).

4. Разработать технологию внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в учебный процесс и экспериментально её обосновать.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетный опрос, контрольные испытания, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Исследование осуществлялось на базе школы-гимназии № 51, а также СШ № 30, 36, 24 г. Актобе. Всего в исследовании приняло участие 30 учителей физической культуры и 55 учащихся 8 классов школы-гимназии. Методом случайных чисел [2] были отобраны учащиеся экспериментальных групп (15 девочек и 12 мальчиков) и контрольных групп (15 девочек и 13 мальчиков).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы [1-4] позволил сделать заключение, что научно-теоретическими аспектами проблемы использования информационных технологий в физическом воспитании учащихся являются следующие:

- противоречие между необходимостью формирования информационно-коммуникационной физкультурной среды для использования информационных технологий в физическом воспитании учащихся и недостаточной реализацией

этого процесса в практике физического воспитания. Разрабатываемые электронные средства обучения часто реализуются в недостаточной взаимосвязи с самим ходом учебного процесса. Для решения этой проблемы необходимо при разработке электронных учебников и других информационных технологий предусмотреть, чтобы с одной стороны сам ход занятия был соответствующим образом адаптирован для достижения эффекта от использования такого пособия, а само пособие должно поддерживать те режимы обучения, для которых его используют;

- противоречие между необходимостью при реализации информационных технологий по предмету «Физическая культура» повысить эффективность развития физических способностей, двигательных умений и навыков и отсутствием требований к специализированным электронным средствам обучения по основам видов спорта для общеобразовательной школы, которые позволили бы на принципиально новом уровне решать образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные задачи. Для решения этой проблемы необходимо содержание электронных учебных и других информационных технологий наполнять соответствующими дидактическими средствами, методами, техническими условиями, которые позволили бы акцентировать усилия на этих аспектах;

- противоречие между необходимостью формирования информационной культуры педагога и учащегося для реализации информационных технологий и недостаточно рационально избираемой преподавателем модели реализации учебного процесса по физическому воспитанию. Для решения этой проблемы необходимо разрабатывать микромодель взаимосвязи воздействия элементов информационной технологии с конечными результатами деятельности студентов, т.е. с их профессионально-педагогическими знаниями, навыками в рамках границ изученных тем.

Анализ результатов анкетного опроса учителей физической культуры г. Актобе выявил следующие закономерности. 53,8 % респондентов указали на то, что на уроке учителя физической культуры не успевают реализовать параллельную дачу теоретической и практической информации школьникам. 74,6 % респондентов причиной этого считают, что на уроке необходимо внедрение интерактивных методов, в частности электронного учебника. Повышение эффективности введенного ими вариативного материала 53,8 % респондентов видят в повышении мотивации учащихся к урокам физической культуры, 15,4 % – в повышении уровня физической подготовленности учащихся, 30,8 % – в повышении моторной плотности и увеличении физической нагрузки, получаемой учащимися на уроке физической культуры.

В таблице 1 представлены данные, характеризующие исходный уровень физической подготовленности. Как видно из таблицы, по всем показателям учащиеся контрольных и экспериментальных классов не отличались друг от друга. Так, хотя по бегу на 60 м у мальчиков контрольной группы результат соответствовал 9,7 с, а в экспериментальной группе – 9,8 с, но они статистически достоверно не отличаются друг от друга ($p > 0,05$).

Таблица 1

Данные, характеризующие исходный уровень физической подготовленности школьников 8 классов школы-гимназии г. Актобе.

Показатели	Мальчики						Девочки					
	Контрол. группа, n=15		Экспер. группа, n=13		t	p	Контрол. группа, n=15		Экспер. группа, n=12		t	p
	X	σ	X	σ			X	σ	X	σ		
Бег на 60 м, сек	9,7	0,37	9,8	0,82	1,2	>0,05	10,9	0,19	11,0	0,3	1,1	>0,05
Бег на 2000 м, мин,сек	8,8	0,93	9,0	9,89	1,4	>0,05	13,6	1,13	13,4	1,5	1,2	>0,05
Прыжок в длину с места, см	190	3,5	192	3,8	0,92	>0,05	160,3	6,8	162,0	5,0	0,8	>0,05

Аналогичная ситуация наблюдалась и по другим показателям. По всем показателям, подлежавших тестированию, уровень физической школьников в соответствии с нормативными требованиями программы по физическому воспитанию был адекватен оценке «удовлетворительно».

Для выявления исходного уровня теоретической подготовленности по трем видам программного материала были составлены тестовые вопросы. По такому разделу как «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы соответствовали 58,8 % и 60 %; по разделу «Бег на средние дистанции» 60,2 % и 61,4 %; по разделу «Прыжки в длину» 54,2 % и 53,0 %. У девочек контрольной и экспериментальной групп по материалу «Спринт» 59,3 % и 55 %; по «Бегу на средние дистанции» 64,2 и 65,0 %; по «Прыжкам в длину» 58,0 % и 59,2 % соответственно. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников находился в диапазоне от 3,0 до 3,4 балла.

Для определения исходного уровня владения техникой двигательных действий были применены следующие методические приемы. Во-первых, техника оценивалась по традиционной методике, предлагаемой в научно-

методической литературе, основанной на 5-бальной системе. Во-вторых, применялись педагогические критерии оценки техники двигательных действий (спортивный результат, параметры стандартной техники). В-третьих, для относительного нивелирования субъективизма в оценке техники выполнения учащимися двигательных действий были привлечены три эксперта (ведущие преподаватели физической культуры), которые проранжировали учащихся по технике выполнения ими данных им заданий.

Анализ результатов показал следующее. У мальчиков контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,3 и 3,4 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,0 и 3,1 балла; прыжка в длину с места – 3,5 и 3,6 балла. У девочек контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,1 и 3,2 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,1 и 3,0 балла; прыжка в длину с места – 3,3 и 3,4 балла.

Значение коэффициента конкордации (согласованности мнений экспертов) соответствовало 0,82. Таким образом, предварительные результаты констатирующего эксперимента позволяют заключить, что уровень теоретической и физической подготовленности, владения учащимися техникой спринта, бега на средние дистанции и прыжка в длину относительно недостаточно соответствуют требованиям.

Нами разработано электронное учебное пособие «Физическое воспитание». Оно предполагает следующие формы учебной работы: лекции, методические и практические занятия, самостоятельную работу, тестовые задания, а также представлен анализ техники и методика обучения видов программного материала как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и лыжная подготовка, предусмотренных учебной программой в школе. На рисунке 1 представлен фрагмент этого учебникового пособия.



Рисунок 1. Практические задания модуля «Спринт» электронного учебника.

Технология внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс заключается в следующем. На одном из трех часов занятий в неделю учащиеся по 25 минут работают в электронном классе с данным учебником. Здесь у них должны формироваться теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений). В спортивном зале при непосредственном выполнении упражнений сложившиеся у учащихся зрительные ощущения постепенно превращаются в двигательные навыки по их реализации в практике физического воспитания. Одним из разделов электронного учебника является рефлексия учащимся выполнения двигательного действия. Учащемуся представляется в наглядном (рисунок) и описательном выражении стандартная техника выполнения упражнения. Сопоставляя стандартную технику и свою, «собственную технику», он выявляет ошибки. Данный подход позволяет занимающемуся «пропустить» через себя выполнение данного упражнения и осознать ошибки, которые он делает, и искать пути их исправления.

Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе школы-гимназии № 51 г. Актобе показали следующее. После окончания педагогического эксперимента по всем показателям учащиеся экспериментальных классов превосходили учащихся контрольных классов. Так, по бегу на 60 м у мальчиков экспериментальной группы результат повысился на 0,9 с, а в контрольной группе на 0,2 с ($p > 0,05$). По теоретической подготовленности в разделе «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы повысились соответственно на 13,2 % и 31,2 %; по разделу «Бег на средние дистанции» 11,2 % и 31,4 %; по разделу «Прыжки в длину» 8,6 % и 41,8 %. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников контрольной группы находился в диапазоне от 3,4 до 3,9 балла, а у экспериментальной группы от 4,0 до 4,9 баллов. У мальчиков контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта повысился соответственно с 3,3 до 3,9 баллов и от 3,4 до 4,9 баллов.

Использование электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в школе позволило добиться следующих позитивных результатов:

- разработана взаимосвязанная реализация запланированного материала по предмету «Физическая культура» с содержанием электронного учебного пособия;
- минимизация разницы в оценке учителями физической культуры и учащимися выполнения последними техники «низкий старт», что свидетельствует об улучшении технической подготовленности учащихся;

- повышение уровня теоретической, физической и технической подготовленности учащихся;

- изменение мнения о позитивном влиянии внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «Физическая культура» на уровень их физической, теоретической и технической подготовленности.

Выводы. Основными причинами внедрения информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию являются следующие: требования к специалистам по владению информационными технологиями и применения их в учебном процессе; необходимость введения программ контроля и самоконтроля знаний по различным разделам физической культуры; обучающих мультимедиа-систем; баз данных; как с помощью информационных технологий можно повысить эффективность развития физических способностей, двигательных умений и навыков; необходимость развития рефлексии учащегося при сопоставлении своих собственных двигательных действий с рекомендуемыми в электронных учебниках.

Внедрение электронного учебника в учебный процесс по предмету «Физическая культура» позволяет формировать теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений).

Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе школы-гимназии № 51 г. Актобе показали эффективность данной технологии.

Список литературы

1 Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55-59.

2 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

3 Митенкова Л.В. Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»: автореф. дисс. канд. пед. наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург.– 23 с.

4. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ БОС ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Гурьев С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет (Екатеринбург)

***Аннотация.** Повышение эффективности обучения и подготовки специалистов приобретает особую значимость в современных условиях, где возросли требования к уровню профессиональной компетентности выпускников. Эффективность учебной и профессиональной деятельности зависит не только от качества подготовки, но и от состояния физического и нервно-психического здоровья, индивидуальных возможностей студенческой молодежи, наличия у них необходимых профессионально-прикладных качеств. Сохранение здоровья студентов и полноценное развитие личности являются в итоге генеральной целью образования.*

***Ключевые слова:** компьютер, студенты, дыхание, здоровье.*

***Annotation.** Increase in learning efficiency and training of specialists' purchases the special importance in modern conditions where requirements to the level of professional competence of graduates increased. Efficiency of educational and professional activity depends not only on quality of training, but also on a condition of physical and psychological health, individual opportunities of student's youth, presence at them of necessary professional and applied qualities. Preserving health of students and full development of the personality are as a result the general purpose of education.*

***Key words:** computer, students, breathing, health.*

Актуальность. Повышение эффективности обучения и подготовки специалистов приобретает особую значимость в современных условиях, где возросли требования к уровню профессиональной компетентности выпускников. Эффективность учебной и профессиональной деятельности зависит не только от качества подготовки, но и от состояния физического и нервно-психического здоровья, индивидуальных возможностей студенческой молодежи, наличия у них необходимых профессионально-прикладных качеств. Сохранение здоровья студентов и полноценное развитие личности являются в итоге генеральной целью образования. В современных условиях образовательного процесса отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья студентов, где только незначительная доля обучаемых (3–5 %), имеет высокий уровень общесоматического здоровья.

При этом характерными особенностями современной студенческой молодежи являются недостаточная ответственность за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

В работе мы сделали попытку привлечь информационные технологии для диагностики, тестирования, управления физической, физиологической, психической активностью личности в целях подготовки студента к профессиональной деятельности, сохранения и укрепления его здоровья.

Цель и задачи исследования. *Целью* нашего исследования было повышение эффективности образовательного процесса студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета в области физической культуры.

В задачи входило:

- 1) теоретически обосновать концепцию использования информационных компьютерных технологий в сохранении и укреплении здоровья студентов;
- 2) разработать методику использования компьютерного тренажера БОС «Дыхание» в образовательном процессе студентов для сохранения и укрепления их здоровья;
- 3) формирование навыков правильного дыхания.

Использование информационных компьютерных технологий в образовательном процессе студентов обусловлена социальной потребностью повышения качества образования, практической потребностью в использовании в высших образовательных учреждениях современных компьютерных программ. Модернизация учебного процесса требует перехода от пассивных, главным образом лекционных, способов освоения учебного материала, к активным групповым и индивидуальным формам работы, организации самостоятельной поисковой деятельности студентов. Это позволяет готовить специалиста с выраженной индивидуальностью и организовать деятельность занимающихся в различных условиях. Этому может способствовать внедрение в учебный процесс информационных компьютерных технологий.

Для решения поставленных задач необходимо:

- проводить дальнейшие научные исследования с целью изучения возможностей информационных компьютерных технологий в подготовке будущих специалистов;
- планомерно осуществлять повышение квалификации профессорско-преподавательского состава по вопросам использования информационных компьютерных технологий в образовании;
- целенаправленно решать вопросы, связанные с оснащением учебных заведений соответствующими техническими средствами и коммуникациями.

Уже сейчас очерчиваются основные направления использования информационных компьютерных технологий в физическом воспитании. К ним можно отнести:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным разделам физического воспитания;
- обучающие мультимедиа системы;
- создание и использование баз данных;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы функциональной диагностики;
- организацию дистанционного обучения.

Физическое воспитание, как и многие другие отрасли социальной сферы, долгие годы отставало в технологическом плане. В тоже время на рубеже XXI века тесно переплелись между собой два направления развития современной цивилизации: повышение интереса к своему здоровью и тотальная информатизация общества. Не случайно именно оздоровительные и информационные технологии сегодня развиваются наиболее динамично.

Исследования состояния здоровья студентов факультета физической культуры Российского государственного профессионально-педагогического университета выявляют крайне неблагоприятную ситуацию. Студенты представляют особую группу риска, которая чаще, чем другие социальные группы, страдают различными заболеваниями [5].

Большинство исследователей полагают, что одной из причин снижения уровня здоровья и физической подготовленности является нерешённость проблемы индивидуального подхода, что приводит к низкой эффективности физического воспитания и, как следствие этого объективного фактора, к слабой заинтересованности занятий физическими упражнениями, низкому уровню физкультурной грамотности, неразвитости мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры [1, 3, 5].

Чтобы решить многие вопросы, связанные со здоровьем, необходимы поиски новых инновационных подходов к физическому воспитанию студентов. На наш взгляд использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании открывает новые перспективы в создании здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

Примером этому могут служить исследования по так называемой биологической обратной связи (БОС), которые в настоящее время бурно развиваются на стыке физиологии и психологии. Биологическая обратная связь – это *«... способ использования электронного оборудования для предоставления человеку информации о внутренних психофизиологических событиях, нормальных или аномальных в форме визуального или звукового сигнала с целью научить его манипулировать этими иначе произвольными и*

неощутимыми событиями путем манипулирования предъявляемыми сигналами» [6].

Методика БОС является синтезом многовекового опыта человека и современных технологий, позволяющих добиваться положительного результата в течение 5–10 сеансов там, где раньше требовались годы тренировок. В первую очередь это относится к противостоянию стрессу, избавлению от головной боли, бессонницы, борьбе с усталостью.

Путем неоднократного повторения, то есть путем тренировки, в центральной нервной системе формируется и закрепляется новая стратегия поведения, обеспечивающая вашу защиту, дающая возможность самостоятельно, без помощи лекарственных препаратов справиться с болью, стрессом, страхом, усталостью, а также конкретными заболеваниями и обрести уверенность в себе и в конечном результате улучшить качество жизни.

В последнее время с развитием информационных компьютерных технологий методика применения БОС получила новое развитие: данные о кровяном давлении, частоте сердечных сокращений или о кожно-гальванической реакции превращаются с помощью компьютера в звуковой или зрительный образ, что и позволяет человеку контролировать свое состояние.

Ученым-физиологом А. Сметанкиным был создан высокотехнологичный, уникальный тренажер для регистрации дыхательной аритмии сердца. Этот тренажер позволяет вырабатывать такой тип дыхания, при котором дыхательная аритмия сердца является максимальной. Тренажер представляет собой прибор, вобравший в себя мультимедийные возможности и достижения современного компьютера, позволившие превращать дыхательную БОС-гимнастику в увлекательную игру. Пациент не просто вырабатывает новый тип дыхания – он активный участник игры. Игра становится оздоровительным сеансом.

Рассмотрим, как с помощью тренажера БОС происходит управление кардиореспираторной системой человека:

1. Педагог закрепляет на груди пациента с помощью эластичного ремня датчик.
2. Датчик регистрирует частоту сердечных сокращений (ЧСС) и передает их в прибор (тренажер) БОС.
3. Тренажер обрабатывает этот сигнал и передает на компьютер.
4. Программа «Дыхание» преобразует ЧСС в световой (амплитуда светового столбика на экране) и звуковой (тональный) сигналы обратной связи. Пациент начинает видеть и слышать, как работает его сердце.

Если он правильно сделал выдох – самое главное в этой тренировке – звучит поощряющий сигнал. Постепенно в центральной нервной системе

ребенка формируется и закрепляется навык нового, физиологически правильного типа дыхания, при котором дыхание приходит в гармонию с работой сердца, а в организме нормализуются все физиологические процессы. Использование мультимедиа в программном обеспечении позволяет повысить мотивацию к обучению.

Состав комплекса:

1) измерительный преобразователь электрических, биомеханических и биотемпературных сигналов организма человека для работы с компьютером по методу БОС;

2) программное обеспечение;

3) датчик ЧСС;

4) блок питания;

5) кабель для связи с компьютером.

Компьютерный тренажер предназначен для выработки диафрагмально-релаксационного типа дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмией сердца (ДАС) по методу БОС. Разница между максимальной частотой сердечных сокращений на вдохе и минимальной частотой на выдохе называется дыхательной аритмией сердца и является показателем здоровья человека.

ДАС – функциональный показатель, который можно увеличить в ходе занятий на тренажере и по мере освоения диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Его рост от занятия к занятию будет свидетельствовать о повышении уровня здоровья. Это будет видно и по изменению самочувствия, исчезновению проявления того или иного расстройства, уменьшению количества принимаемых лекарств.

Величина ДАС начинает повышаться, как правило, уже на втором-четвертом занятии. Иными словами, человек чувствует положительные изменения еще до окончания основного курса, состоящего из 10–12 сеансов занятий по 15–20 минут каждый. Регулярно определяя на тренажере свой показатель ДАС, человек будет всегда знать показатель своего здоровья, а значит, своевременно избавляться от последствий стресса, предупреждать развитие заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Для того чтобы апробировать тренажер БОС «Дыхание», мы провели исследование, для чего организовали занятия на тренажере с экспериментальной группой студентов факультета физической культуры. Студентам экспериментальной группы (10 человек) предлагались дополнительные занятия (до 10-12 занятий в течение 1-2 недель) на компьютерном тренажере БОС «Дыхание». Такое же количество студентов входило в контрольную группу, с ними занятия на тренажере БОС «Дыхание» не проводились.

Наши исследования показали, что на первоначальном этапе показатели функциональных проб у студентов контрольной и экспериментальной групп находились примерно на одном уровне. В ходе первоначального тестирования на тренажере БОС «Дыхание» выяснилось, что большинство студентов факультета физической культуры не имеют правильных навыков дыхания. Компьютерная программа по показаниям величины ДАС определила биологический возраст большинства обследованных студентов на уровне 30-40 лет, причем четко можно было определить спортивную специализацию студентов.

Студенты, специализирующиеся в видах спорта развивающих выносливость (бег на длинные дистанции, плавание, лыжные гонки) показали лучшие результаты, примерно соответствующие их фактическому возрасту.

Уже первое тестирование на тренажере БОС «Дыхание» позволило выявить студентов, имеющих хронические заболевания, плохое самочувствие на момент обследования, их вредные привычки (курение, постоянное нарушение режима) и недостаточную физическую подготовку (учащенная ЧСС в покое и после нагрузки, повышенное АД).

Мы выявили, что даже после первого занятия на тренажере БОС «Дыхание» показатели функциональных проб у всех испытуемых улучшились (ЧСС и АД, частота дыхания). Это можно объяснить тем что, используя диафрагмальное дыхание и поступающие сигналы от тренажера, испытуемые оптимизировали свое функциональное состояние.

Как показали наши исследования, для овладения навыком диафрагмального дыхания и достижения лечебно-оздоровительного эффекта большинству студентов достаточно провести с тренажером БОС «Дыхание» 5–7 занятий по 15–25 минут каждое.

Полный курс рассчитан на 10–12 сеансов. При необходимости через 3–4 месяца занятия можно повторить. В результате человек получает навык правильного дыхания, что, несомненно, положительно влияет на его здоровье.

Об эффективности педагогического воздействия предлагаемой методики проведения занятий с тренажером БОС «Дыхание» можно судить по сравнительному анализу результатов в физиологических тестах у студентов, до проведения и после окончания эксперимента.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Методические рекомендации [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – К. : Мед. институт им. академика А. Богомольца, 2008.
2. Волков В.Ю. Компьютеры в образовании студентов (физическая культура) [Текст] : учеб. пособие / В.Ю. Волков. СПб. : СПбГТУ, 2007. – 197 с.

3. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: Проблемы и перспективы [Текст] / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, 2007. – 263 с.

4. Гурьев С.В., Прокопенко В.И. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников : учеб.-метод. пособие /С.В. Гурьев, В.И. Прокопенко. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т», 2003. – 105 с.

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

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

УПРОВАДЖЕННЯ ТА ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ РЕСУРСІВ У ВИКЛАДАЦЬКІЙ ПРАКТИЦІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Качан О.А.

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

У статті розглядається ефективність впровадження та використання інформаційних сервісів, хмарних технологій та веб-ресурсів учителів фізичної культури в процесі фізичного виховання. Їх застосування буде сприяти поширенню авторського досвіду вчителів, професійного зростання та фахового спілкування.

Ключові слова: *новітні інформаційні технології, інформаційні сервіси, хмарні сховища, гіпертекстова інформація, інтерактивна дошка, спільнота, мультимедійні технології, веб ресурс, віддалене керування, хмарна освіта.*

Тільки наявність мети приносить
життю сенс і задоволення
Стів Джобс

Початок третього тисячоліття – це новий етап розвитку людської цивілізації – створення глобального інформаційного суспільства, в якому виробництво і споживання інформації є найважливішим різновидом діяльності, а інформаційне середовище разом із соціальним стають новим середовищем існування людини. Перебудова змісту освіти різних галузей є нагальною проблемою сьогодення та необхідною вимогою сучасного суспільства.

Використання новітніх технологій у сучасному суспільстві стає необхідним практично в будь-якій сфері діяльності людини. Оволодіння навичками цих технологій ще за шкільною партою багато в чому визначає успішність майбутньої професійної підготовки нинішніх учнів. Оволодіння цими навичками протікає набагато ефективніше, якщо відбувається не тільки

на уроках інформатики, а знаходить своє впровадження й розвиток на уроках інших предметів, що сприяє розвитку вмінь і навичок застосовувати знання на практиці та в реальному житті. Однак цей підхід висуває нові вимоги до підготовки вчителя, ставить перед ним нові проблеми, змушує освоювати нову техніку й створювати нові методики викладання, засновані на використанні сучасних інформаційних технологій.

Все більше стали обговорювати покращення якості освіти в школі через збільшення інформаційної культури учасників освітнього процесу і активного використання ними ІКТ в своїй діяльності. В багатьох навчальних закладах створюються або вже створенні єдині інформаційні простори, проводиться навчання працівників освіти. Сьогодні неможливо уявити собі роботу без використання комп'ютера. Це й проведення моніторингу якості навчання та успішності учнів, електронний документообіг, утворення електронної бази по учням, Web-сторінки окремих шкільних проєктів, створення сайта школи.

Існуюча система роботи вчителів фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів отримуваної інформації, насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань та впровадження і використання новітніх інформаційних технологій. Особливої уваги набула проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема використання широкого спектру ІКТ та інновацій в процесі фізичного виховання. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, суть якої полягає в упровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти [6, 7, 8, 9, 10, 11].

Проблемам інформаційного простору, формуванню інформаційного суспільства, інформаційним підходам присвячено чимало досліджень, зокрема Р. Абдєєва [1]. Педагогічні дослідження у сфері підготовки вчителя до професійної діяльності в умовах інформатизації освіти проаналізували У. Букович, В. Ільганаєва [2; 5]. Основні теоретичні засади означеної теми ґрунтуються на працях О. Андрущенко. Сучасні освітні технології й інформатизацію навчального процесу у своїх дослідженнях описували М.І. Жалдак, І.А. Зязюн, В.І. Клочко, В.Г. Кремінь, Н.В. Морзе, Г. К. Селевко, Н.В. Кононець, Ю.С. Рамський. Обґрунтування такого застосування у процесі навчання представлено в роботах таких науковців як В. Биков, В. Кухаренко, А. Хуторський; можливості розробки й упровадження електронних навчально-методичних предметних комплексів відображали С.М. Гончаров, Р.С. Гуревич, І.Г. Захарова, Н.В. Житник та інші. Крім того, видано нормативно-правові документи, які тлумачать основні терміни і поняття, засоби створення і принципи функціонування електронних освітніх ресурсів. З липня 2010 р. в Україні набув чинності ДСТУ 7157:2010 «Інформація та документація. Видання

електронні. Основні види та вихідні відомості». Наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1060 від 01.10.2012 затверджено «Положення про електронні освітні ресурси» [14].

Хоча окремі аспекти визначеної проблеми висвітлювалися не вперше, згадувалися в працях вітчизняних і зарубіжних учених, вивчення інноваційних освітніх технологій у галузі фізичної культури у зв'язку з особливостями формування інформаційної цивілізації залишається поза увагою фахівців, що й зумовлює актуальність дослідження [12].

Сучасні новітні технології освіти з використанням інформаційно-комунікаційних засобів навчання допоможуть організувати й удосконалити форми, методи різноманітної роботи з учнями. Для інформаційного забезпечення педагогічного процесу кожен викладач і школяр повинні мати доступ до необмеженого обсягу інформації і її аналітичного оброблення, можливості безпосереднього включення в інформаційну культуру суспільства.

З появою комп'ютерних мереж та інших, аналогічних їм засобів ІКТ освіта набула нової якості, пов'язане в першу чергу з можливістю оперативно отримувати інформацію з будь-якої точки земної кулі. Через глобальну комп'ютерну мережу Інтернет можливий миттєвий доступ до світових інформаційних ресурсів (електронних бібліотек, баз даних, сховищ файлів). У найпопулярнішому ресурсі Інтернет – всесвітній павутині WWW опубліковано близько двох мільярдів мультимедійних документів.

З усього різноманіття інформаційних ресурсів ми розглянемо сайт та його переваги при використанні в процесі фізичного виховання.

Відкрити власний майданчик в Інтернеті вважається правилом хорошого тону. Сайт – візитка педагога, він допомагає обмінюватися досвідом і організовувати спільну роботу, на професійних конкурсах відслідковуються сайти учасників.

Створивши сайт, вчитель отримує власне інформаційне поле, на якому починає вибудовувати свою освітню стратегію. Все, що не поміщалось на стіні в кабінеті – методичні матеріали, заховані в папках, мультимедійні розробки та багато іншого – можна закріпити на сторінках сайту. На основі авторського сайту вчитель сам може створити веб-підручник або віртуальний навчальний посібник. Виступаючи самостійним цифровим ресурсом, сайт грає роль сервера для зберігання електронних ресурсів та легко реалізовує різні моделі змішаного навчання, ефективно організовуючи освітній процес. Систематизована інформація на сайті вчителя виступає як засіб організації навчання. Регулюючи даний процес і визначаючи поле діяльності кожного учня, вчитель персоніфікує процес навчання, вибудовує індивідуальну траєкторію розвитку учня.

Таким чином, особистий сайт – це інформаційний майданчик, який інтегрує педагогічні та комп'ютерні технології; допомагає організувати роботу учнів у дистанційному режимі, як на уроці в школі, так і при виконанні домашнього завдання; сприяє підвищенню інтересу школярів до навчання; залучає їх до ведення здорового способу життя; підвищує професійне спілкування учнів з учителем.

Зрозуміло, що сайт має невеликий простір для розміщуваних на сайті файлів. Щоб на сайті був доступ до більшої кількості різних матеріалів, необхідні нові можливості – хмарні технології.

Спочатку розглянемо, що таке "хмара" (Cloud) – це зручне середовище для зберігання і обробки інформації, яке об'єднує в собі апаратні засоби, ліцензійне програмне забезпечення, канали зв'язку, а також технічну підтримку користувачів, яка складається з розподілених і поділюваних конфігурованих апаратних і мережевих ресурсів, а також програмного забезпечення, розгорнутих на віддалених (хмарних) центрах постачальників (провайдерів).

Хмара – це сервіс, на якому можна зберігати дані і легко ними керувати. Тобто на нього можна завантажити свої файли, працювати з ними прямо в Інтернеті, в будь-який момент скачати їх, а також передати іншій людині.

Тобто, на них можна розміщувати і зберігати власні матеріали: для цього безкоштовно надається простір, дані доступні з будь-якого місця, з використанням цілого діапазону різних пристроїв та різноманітних сервісів.

Розглянемо переваги використання хмарних технологій:

- доступ до особистої інформації з будь-яких пристроїв (ПК, планшети, смартфони тощо), підключених до Інтернету;
- можливість спільної роботи групи користувачів з різних пристроїв;
- у випадку несправності пристроя, інформація буде автоматично збережена;
- автоматичне оновлення програмного забезпечення;
- легкість та швидкість обміну інформацією з іншими користувачами з будь-якої точки Земної кулі;
- непотрібність потужного комп'ютера та ліцензійного програмного забезпечення;
- створення будь-якого контексту всередині хмари;
- застосування хмарних обчислень у вигляді сервісу через Інтернет.

Кожен вчитель в своїй роботі може використовувати наступні інформаційні сервіси. Найпопулярніший – пошта – для листування та пересилання матеріалів. Наступним корисним сервісом є віртуальний диск – за допомогою комп'ютера або смартфона створювати, зберігати і спільно використовувати файли. Цей сервіс можна використовувати для резервного

копіювання важливої інформації. Також дуже зручний онлайн сервіс для створення текстових документів, таблиць та презентації у власному форматі. Основною перевагою є спільне створення і редагування документів.

Корисним є календар, в якому організовано планування поточних завдань, синхронізація з мобільними пристроями і календарями інших користувачів. Поступово цей сервіс набирає все більшої популярності. Багато програм онлайн навчання і конференцій інтегруються з календарем одним кліком.

Сервіс карт – можна зберігати локації і планувати маршрути, автоматично синхронізувати з мобільними пристроями.

Сервіс перекладач – дозволяє миттєво перекладати іноземні слова і фрази на будь-яку мову світу. У той же час при перекладі вся інформація зберігається в базі даних. З допомогою сервісу форми можна легко і швидко планувати заходи, складати опитування та анкети, а також збирати дані он-лайн.

Сервіс клас для учнів і вчителів допомагає організувати спілкування і навчальний процес, а також позбавити від паперової роботи. Дозволяє швидко створювати та впорядковувати завдання, оперативно їх перевіряти й оцінювати, а також легко спілкуватися з учнями і стежити за їх результатами.

Сервіс інтерактивна он-лайн дошка (стіна) – це інструмент для навчання для поєднання тексту, зображення, відео, аудіо в інтерактивному форматі. Це зручний, легкий у роботі сервіс, призначений для збереження, організації та спільної роботи з різним контентом у визначеному віртуальному просторі. Його застосування у навчальній діяльності, на нашу думку, сприятиме формуванню таких навичок сучасного фахівця, як критичне мислення, творче вирішення завдань, конструктивне спілкування й обговорення, співпраця.

Сервіс відеохостингу Youtube є одним з найбільш відвідуваних ресурсів мережі Internet. Можна навіть сказати, що Internet – це телебачення. Крім того існує безліч інших корисних сервісів: ведення блогів, хостингу фотографій, соціальна мережа і багато інших.

Темп розвитку новітніх технологій стрімкий. Учителі тільки почали створювати свої інформаційні ресурси (сайти, блоги та інше), як їм на зміну прийшли спільноти та професійні кола. Адже навіть кожному вчителю створювати та доглядати за своїм ресурсом, коли можна просто приєднатися до спільноти вчителів фізичної культури і мати величезні можливості для оперативного обміну інформацією, досвідом роботи, отримання консультації, поради щодо вирішення актуальних питань організації навчально-виховного процесу тощо.

Метою діяльності спільноти вчителів фізичної культури є:

- створення педагогічної платформи однодумців з атмосферою справжньої творчості;
- швидке реагування на проблеми навчальної, виховної та методичної роботи;
- організація дистанційної взаємодії;
- сприяння професійному становленню;
- формування у педагогів потреби в безперервному навчанні;
- обмін досвідом роботи щодо ефективної організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- презентація інноваційних форм роботи в навчальному закладі.

Педагогічні співтовариства сприяють розвитку спільного мислення. Наша пізнавальна, творча і навчальна діяльність спочатку носять мережний і колективний характер, перехід до розміщення ролі і значення інших людей, способів конструювання реальної дійсності є важливим етапом психологічного розвитку особистості. У процесі спілкування в мережі виховується толерантна людина, яка здатна дивитися на події з іншої точки зору, розуміти позицію інших людей. Розширення меж спілкування за допомогою ІКТ надає можливість співпрацювати з людьми. Особливістю такого спілкування є те, що учасники спільної діяльності не потребують синхронної присутності в місці і часі. Кожний член співтовариства виконує свої прості операції, які і використовуються в педагогічній діяльності. Колективна, взаємопов'язана діяльність багаточисельних колег, які готові критикувати, змінювати гіпотези, відіграють визначальну роль у пошуках помилок, перевірки гіпотез і теорій.

Таким чином залучення великої кількості вчителів фізичної культури має можливість розподілити обов'язки, і спільнота почне жити своїм «особистим життям». Нами разом з науково-методичним журналом «Фізичне виховання в рідній школі» була створена така спільнота на базі міжнародної соціальної мережі Facebook, тож пропонуємо приєднуватися до професійного співтовариства вчителів фізичної культури [15].

Спільноти дають змогу вчителю якісно оновити методи та використати досвід своїх колег, а також організаційні форми своєї роботи і на цій основі розвивати індивідуальні здібності учнів, спонукати кожного гармонізувати притаманні йому особистісні якості; концентрувати основну увагу на формуванні пізнавальних здібностей; підтримувати і розвивати прагнення до самовдосконалення; посилювати міждисциплінарні зв'язки у навчанні, забезпечувати нерозривні взаємозв'язки між духовною складовою і фізичним вихованням в становленні гармонійної особистості; здійснювати постійне

динамічне оновлення навчального процесу, його форм і методів; забезпечувати адаптацію навчальних закладів до змінних зовнішніх умов і контингенту учнів.

За допомогою новітніх інформаційних технологій можна створити віртуальне навчальне середовище, в якому учень не лише отримує доступ до навчальних матеріалів, але може відразу почати роботу над завданням. При цьому вчитель виконує консультативно-контролюючу функцію. Крім того, можна впевнено стверджувати, що головні концептуальні засади стратегії подальшої інформатизації освіти і науки України мають базуватися на концепції «хмарної освіти».

Використання хмарних технологій, на нашу думку, дозволяє оптимізувати навчальний процес, спростити оцінювання результатів навчальної діяльності та створити умови для самооцінки учнем результатів засвоєння навчального матеріалу.

Новітні технології дозволяють створювати віртуальні навчальні аудиторії, у яких проводити on-line заходи: лекції, семінари, лабораторні роботи, конференції, що сприяє оптимізації процесу навчання [3].

Впровадження в навчальний процес інформаційних технологій супроводжується збільшенням обсягів самостійної роботи школярів, що потребує постійної підтримки навчального процесу з боку вчителя. Упровадження в навчальний процес школи нових інформаційних технологій є об'єктивним процесом розвитку освіти. Однак вони не повинні використовуватися педагогами бездумно, оскільки жодну з технологій не можна вважати універсальною: кожна з них в різних ситуаціях дає різні результати, і це необхідно враховувати при їх виборі.

Проблемі інформатизації освіти, реалізації сучасної освітньої парадигми, що передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти, впровадження у зв'язку з цим в освітню практику принципів відкритої освіти, стрімкий розвиток засобів і технологій привели до появи і розвитку ідей віртуальної освіти.

Список літератури

1. Абдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации / Р.Ф. Абдеев. – М.: ВЛАДОС, 1994. – 336 с.
2. Букович У. Управление знаниями: руководство к действию / У. Букович, Р. Уильямс. – М.: ИНФРА-М, 2002. – 504 с.
3. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 1. – 478 с.

4. Жук Л.Г. Интернет-технологии как средство организации самостоятельной работы студентов технических вузов (на материале обучения иностранному языку): дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Л. Г. Жук. – СПб., 2006. – 192 с.
5. Ільганаєва В.О. Формування професійного світогляду фахівців у галузі культури / В. О. Ільганаєва // Культура України: зб. наук. пр. – Х., 2000. – Вип. 6. – С. 48–53.
6. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / Качан О.А // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2013 р. – С. 21-23.
7. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 2/2014 р. – С. 22-24.
8. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 4/2014 р. – С. 20-22.
9. Качан О.А. Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури/ Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 6/2014 р. – С. 12-15.
10. Качан О.А. Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій в процесі фізичного виховання / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 3/2015 р. – С. 18-21.
11. Качан О.А. Использование 3D технологий в процессе физического воспитания / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 1/2016 р. – С. 19-22.
12. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Пауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.
13. Яшина Т.С. Оценка качества образовательных веб-сайтов как фактор развития единого информационного образовательного пространства: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. С. Яшина. – Воронеж, 2005. – 205 с.
14. Положення про електронні освітні ресурси МОН України // Наказ від 01.10.2012 № 1060 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/go/z1695-12>
15. Спільнота вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http:// www.facebook.com/physicalcultureandsport](http://www.facebook.com/physicalcultureandsport)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Мельникова Ю.А.

ФГБОУ ВО СибГУФК (Омск)

Аннотация. В статье представлены факторы, определяющие проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании; сформулированы направления использования педагогом по физической культуре инструментария ИКТ с учётом специфики содержания и методики образовательного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: физкультурное образование, информационно-коммуникативные технологии, образовательный процесс, обучающиеся, педагоги.

Abstract. The article presents the factors that determine the problems of application of information and communication technologies in physical education; directions of use by the teacher in physical education Toolkit ICT-specific content and methods of educational process on physical education are formulated.

Key words: physical education, information and communication technologies, educational process, students, teachers.

В условиях реализации Федеральных государственных образовательных стандартов особое внимание уделяется обновлению подходов организации образовательного процесса по физической культуре и спорту на основе современных педагогических технологий, направленных на стимулирование активной учебно-познавательной деятельности обучающихся по развитию их творческих способностей, взглядов и убеждений. В условиях информатизации общества внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) открывает возможности каждому обучающемуся в достижении планируемых результатов образовательной области «Физическая культура» и расширяет информационно-образовательное пространство сферы физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы по проблеме внедрения ИКТ в сферу физической культуры и спорта показал, что компьютерные технологии используются фрагментарно, в качестве дополнительного инструментария для повышения эффективности и результативности образовательного процесса [1; 3; 5]. Тогда как ИКТ, по мнению ряда авторов, представляют собой неотделимую часть целостного образовательного процесса, повышающего эффективность достижения педагогических целей и задач, уровня сформированности профессиональных компетенций педагога по физической культуре [2; 4]. К сожалению, в практике физического воспитания образовательных организаций потенциал ИКТ практически не используется.

Для проблемной ситуации, сложившейся в физкультурном образовании, характерно наличие противоречия между необходимостью совершенствования физкультурного образования на основе ИКТ и недостаточной разработанности вопроса применения ИКТ в образовательном процессе по физической культуре в системе непрерывного образования.

Разрешение указанной проблемной ситуации возможно, если определить проблемы внедрения ИКТ в образовательный процесс по физической культуре и пути его оптимизации с учётом специфики содержания физкультурного образования и методики преподавания физической культуры. Это и определило цель исследования.

Возможности использования ИКТ в образовательном процессе по физической культуре безграничны. Анализ преимуществ ИКТ перед традиционными средствами обучения показал, что компьютерные технологии способствуют решению таких педагогических задач, как:

- повышение эффективности и качества процесса обучения физической культуре и спорту, используя видео-визуальные средства;
- повышение активности познавательной и физкультурно-спортивной деятельности на занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование возможности самостоятельного изучения теоретического материала по физической культуре, особенно обучающимся, которые имеют отклонения в состоянии здоровья;
- развитие творческих и исследовательских способностей обучающихся для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования в сфере физической культуры и спорта.

Наиболее востребованной в учебном процессе по физической культуре, по мнению В. В. Храмова (2012), является технология мультимедиа, имеющая преимущества в управлении визуальной, аудиальной и текстовой информацией в формировании теоретических знаний и практических умений [5].

В последние годы ИКТ также выступают, как педагогическая технология, направленная на качественную организацию целостного физкультурного образования в современных условиях развития физической культуры и спорта. Следует отметить, что с помощью средств ИКТ педагоги и обучающиеся получают доступ к неограниченным объемам информации в сфере физической культуры и спорта необходимым для освоения; наблюдают динамику физического состояния обучающихся; эффективно диагностируют профессиональный рост и развитие педагога. Таким образом, в физкультурном образовании ИКТ способствуют реализации образовательного и развивающего потенциала образовательного процесса по физической культуре и спорту.

Однако следует отметить, что в практике физического воспитания

недостаточная востребованность ИКТ обусловлена рядом причин. Так основной причиной является специфика организации образовательного процесса, содержания образовательной области «Физическая культура» и методики преподавания физической культуры [3]. С этой целью специалистам необходимо обратить внимание на модификацию инструментов ИКТ, учитывая особенности интеграции интеллектуальной и двигательной активности обучающихся и достижения высокой моторной плотности на занятиях физической культурой. Для этого необходимо обосновывать целесообразность средств, учитывая их включение в решение конкретных образовательных задач на занятиях различной направленности (образовательной, оздоровительной, тренировочной, рекреационной), пути коррекции педагогической техники, организационно-педагогические условия их внедрения. При этом компьютерные технологии рекомендуется внедрять во внеучебный процесс, связанный с организацией различных мероприятий по физической культуре и спорту, которые расширяют возможности реализации образовательной программы.

Кроме того, возможность использования ИКТ непосредственно в профессиональной деятельности педагога по физической культуре обусловлена низкой материально-технической обеспеченностью образовательных организаций и недостаточной сформированностью информационно-коммуникативной культуры педагогов. Тогда как в профессиональном стандарте педагога указывается на необходимость владения ИКТ-компетенциями для проектирования и реализации образовательного процесса.

Таким образом, внедрение ИКТ в образовательный процесс по физической культуре имеет ряд трудностей, обусловленных необходимостью обязательного учёта следующих факторов:

- направленность образовательной программы в сфере физической культуры и спорта;
- комплексное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач;
- интеграция двигательной и познавательной деятельности обучающихся на занятиях;
- творческий потенциал педагога по физической культуре;
- материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре и спорту в организации.

К настоящему времени перспективы развития ИКТ в физкультурном образовании определяются на основе реализуемых педагогических задач и функций в сфере физической культуры и спорта. В связи с чем выделились следующие основные направления внедрения ИКТ в системе физкультурного

образования:

- средство обучения: формирование теоретических знаний по физической культуре и спорту, двигательных умений и навыков базовых видов спорта;
- средство развития обучающихся: развитие творческих, исследовательских способностей в области физической культуры и спорта;
- средство педагогического контроля: оценивание теоретических знаний, сформированность двигательных действий, контролирование психофизического состояния обучающихся;
- организация интеллектуального досуга с элементами физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствование управления физкультурным образованием в организации и учебным процессом по физической культуре.

Следует отметить, что ИКТ в физкультурном образовании в основном реализуются в рамках образовательных задач по физической культуре. К средствам ИКТ, способствующим формированию теоретических знаний по физической культуре и спорту, практических навыков физкультурно-спортивной деятельности, относятся:

- обучающие программы для самостоятельной работы обучающихся (электронные учебные пособия и материалы, электронные учебники, учебно-методические комплексы);
- демонстрационные материалы, визуализирующие изучаемые явления, процессы, объекты с целью их изучения и исследования; тестирующие программы для контроля физической, технической подготовленности и двигательной активности обучающихся. Наиболее востребованным средством на занятиях физическими упражнениями является мультимедиа, имеющее одноцелевое назначение для решения частных задач занятия (например, использование видеоряда для создания проблемной ситуации). Использование данных средств обеспечивает достаточно высокий уровень усвоения учебного материала по физической культуре в условиях обновления содержания образования по физической культуре.

В рамках образовательного направления использования ИКТ актуальными является разработка и внедрение дистанционных мероприятий по физической культуре, комплексно решающие следующие задачи [4]:

- расширение образовательного пространства, в котором обучающиеся повышают творческую и познавательную активность, реализовывают личностные качества, необходимые для достижения требований ФГОС;
- подготовка к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

К дистанционным мероприятиям, реализуемым в физкультурном образовании, можно отнести: фестивали, олимпиады, конкурсы, игры, викторины. Направленность, содержание и структура дистанционных мероприятий по физической культуре формируется на основе специфики содержания образовательной области «Физическая культура», а также образовательных потребностей обучающихся и педагогов.

Не на последнем месте в преподавании физической культуры стоит и саморазвитие педагога. В связи с чем ИКТ способствуют формированию информационно-коммуникативной компетентности педагога по физической культуре, развитию информационной культуры общества в сфере физической культуры и спорта, а также актуализации познавательного, творческого потенциала участников образовательного процесса. Что в свою очередь определяет их возможность в профессионально-ориентированном направлении.

Диапазоном использования ИКТ в профессиональной деятельности педагога по физической культуре является:

- подготовка к занятиям по физической культуре: разработка авторских программных программ, мультимедийных ресурсов;
- осуществление коммуникаций между педагогами: обмен опытом, создание и проведение телеконференций, создание базы данных;
- организация современного досуга и системы дополнительного профессионального образования педагогов по физической культуре: дистанционные олимпиады для педагогов, фестивали-конкурсы в сфере физической культуры и спорта, дистанционные семинары.

В рамках профессионально-ориентированного направления инструментом ИКТ является дистанционная олимпиада для преподавателей физической культуры «Методика преподавания и теория предмета», организуемая ЧОУ «ЦДО «СНЕЙЛ». В дистанционной олимпиаде приняли участие более 100 педагогов по физической культуре России. Как показывает опыт проведения данного мероприятия, педагоги физической культуры имеют возможность преодолеть имеющиеся пробелы в методике преподавания физической культуры и ознакомиться с опытом других педагогов.

Эффективное использование ИКТ в физкультурном образовании возможно при условии преодоления педагогами методического барьера на основе проработанности вопросов проектирования содержания обучения физической культуре и средств ИКТ применительно к педагогической задаче и методике преподавания физической культуры. Кроме того, ИКТ должны выступать многофункциональным средством в образовательном процессе по физической культуре, обеспечивая развитие информационной культуры населения в сфере физической культуры и спорта, информационно-

коммуникативной компетенции обучающихся и педагогов, повышение эффективности и результативности образовательного процесса.

Список литературы

1. Быстрицкая, И.В. Использование информационно-коммуникативных технологий для контроля двигательных навыков и повышения мотивации к занятиям физической культуры и спортом / И.В. Быстрицкая : сб. статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры «Здоровье – в школы!». – 27-30 июня 2012 г., г. Петрозаводск. – Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2012. – С. 43-46.

2. Журавлев, В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / В.А. Журавлев, В.Г. Ананьин : Тезисы докладов международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования Удмуртского государственного университета «Современные информационные технологии в физической культуре и спорте». 17-18 октября 2001 г. / под ред. профессора П.К. Петрова. – Ижевск : Издательский дом Удмуртский университет, 2001. – С. 27-29.

3. Козлов, А.В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании / А. В. Козлов // Молодой учёный. – 2010. – № 6 (17). – С. 334-337.

4. Мельникова, Ю.А. Организация внеурочной деятельности по физической культуре на основе дистанционных мероприятий / Ю.А. Мельникова : сб. материалов IV Международной научно-практической конференции «Мобильная школа». – Омск, 16 июня 2016 г. / под. ред. Ю.А. Нацкевич, Т. С. Амелецкая, Н. А. Курганова. – Омск : БОУ ДПО «ИРОО», 2016. – С. 13-15.

5. Храмов, В.В. Научно-методические основы мультимедийного обеспечения образовательного процесса по физической культуре / В.В. Храмов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2012. – № 6. – С. 107-112.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Одинцова А.А., Лапыгина О.В. (научный руководитель)

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва

***Аннотация.** Были выделены направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Показана область применения информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спортивных соревнований. Дана оценка современному этапу развития информационных технологий в нашей стране.*

***Ключевые слова:** информационные и коммуникационные технологии, информатизация общества, компьютер, физическая культура, спортсмены.*

***Abstract.** This article focuses on various ways of using IT in physical culture and sport. The applied field of using IT in different branches of physical culture and sports was shown. The current development of IT in our country was analyzed.*

***Key words:** communication technologies and information, computer, society “informatization”, sportsmen’s, physical culture.*

Введение. В современном мире во всех сферах происходят масштабные изменения человеческой жизни, одной из важнейших ролей, в которых является стремительное развитие научно-технического прогресса и глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества.

Информационные технологии представляют собой разновидность устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией за гранью деятельности человеческого мозга. К таким средствам относят компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

На данный момент в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это так же относится к специалистам по физической культуре и спорту.

Задачи исследования.

- Выделить основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте.
- Определить специфику использования информационных технологий.

- Найти сферы применения информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта.

Методы исследования. Был избран метод исследования, путем изучения литературы, прямым или косвенным путем затрагивающую данную тему. Далее было составлена и выражена в последующем тексте, личная точка зрения и позиция, приводящая к тем или иным фактам в заключении.

Изложение материала. Информатизация общества, а, следовательно, и многих сфер человеческой деятельности влечет за собой необходимость постоянного повышения профессионального уровня, как отдельного человека, так и групп специалистов или целых коллективов в области владения информационными и коммуникационными технологиями. Потребность большинства членов современного общества в познании и реализации возможностей этих технологий для повышения общекультурного и профессионального уровня определяет еще и тем, что постоянно развивающиеся научные, производственные и образовательные технологии приобретают все большую зависимость от информационных технологий, на базе которых они создаются и совершенствуются.

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте, прежде всего, связаны:

- с развитием личности и подготовки будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Итак, информационные и компьютерные технологии применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренировки и контроля за результатами обучения;
- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях;

- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающегося;

- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;

- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Работ, посвящённых использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры ведётся по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах не физкультурного профиля осуществляется посредством программ, позволяющих обучать предмету "физическое воспитание", планировать и контролировать физическую подготовленность, общую двигательную активность, а также психофизическое состояние студентов.

Следует отметить, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со школьниками отражено в двух публикациях. Статья С.П. Киршева [1], где он освещает вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений. В публикации П.А. Виноградова, В.П. Моченова [2] отражены некоторые вопросы использования ИТ для тестирования физической подготовленности учащейся молодежи.

На начальной стадии, внедрение ИТ в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки. В настоящее время оптимизация планирования подготовленности спортсмена идет по пути создания экспертных систем и программ, близких к ним по содержанию. Экспертные системы – это сложные программные комплексы,

интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях и тиражирующие этот опыт для консультации менее квалифицированных пользователей. По мнению разработчиков экспертных систем, этот тип прикладных программных продуктов наиболее соответствует решению задач такого типа. К настоящему времени разработаны экспертные системы для планирования подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов, а также спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики. Разработана программа, позволяющая осуществлять планирование нагрузки в стрельбе.

А.В. Кубеевым и А.Г. Баталовым на базе микрокомпьютера созданы простые программы, позволяющие повысить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Несмотря на их относительную простоту, карманный микрокомпьютер производит вычисления быстро и эффективно. Предложенный пакет программ позволяет рассчитать результаты в лыжных гонках с учетом возрастного коэффициента, вычислить некоторые параметры нагрузки, границы метаболических режимов по частоте пульса и другое. В статье Г.П. Лосева описывается малогабаритный вычислительный комплекс, позволяющий в полевых условиях тестировать и выбирать оптимальный вариант смазки лыж перед соревнованиями.

Несколько лет назад спортивные ошибки мог подтвердить только судья или тренер, однако, сейчас каждое движение может быть разложено на части, любой человек может проанализировать реальное действие с помощью современных цифровых технологий. К сожалению, в нашей стране использование данных информационных технологий, является редкостью. По моему мнению, это можно объяснить недостаточным финансированием физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Публикаций, освещающих вопросы использования ИТ при проведении соревнований, немного. П.А. Виноградов и В.А. Савин [3] указывают, что при проведении соревнований уровня олимпийских игр, применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации. На Олимпийских играх в Атланте впервые была использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Сейчас же мы можем смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме онлайн. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований. Что является крайне важным аспектом, особенно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями.

Следующее направление использования информационных технологий связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры.

Программы этого направления можно разделить на три вида, диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором – наряду с диагнозом предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие по принципу обратной связи, как например, может выдавать задания, контролировать их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывать соответствующие рекомендации.

Заключение. Оценивая современный этап развития информационных технологий в нашей стране, приходится встретиться с фактом лицом к лицу, несмотря на обилие направлений и их применения, эти разработки носят личный или частный характер и не имеют широкого распространения среди общественности. До того момента, пока специалисты страны не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в качестве "записывающего аппарата".

За последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы. Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений.

Но ни для кого не является секретом, что далеко не все российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в Интернет. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах впечатляют, это еще недостаточно отвечает требованиям для обеспечения полного и качественного современного образования.

Многие зарубежные государства намного раньше осваивают новинки информационного общества. Одним из самых очевидных показателей является сравнение количества наград России в Олимпийских играх сейчас с прошлыми результатами, ведь раньше по рейтингу золотых медалей мы всегда входили как минимум, в тройку лидеров. Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в России в сравнении с зарубежными государствами.

Список литературы

1. Киршев С.П., Неверкович С.Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 8. – С. 26-29.

2. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24-26; 39-40.

3. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 59-62.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Самарченко А.Е., Пристинская Т.Н.

Мариупольский государственный университет

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

Аннотация. В статье рассмотрена проблема комплексного подхода в использовании современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для управления сферой физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: информация, технологии, спорт, физическое воспитание, сфера физической культуры и спорта.

Постановка проблемы. Информационные технологии необходимы для реализации кадровой политики в сфере физической культуры и спорта; для качественной организации спортивной подготовки, повышения квалификации, аттестации тренерско-преподавательского состава и руководящих работников.

Для информационно-аналитического обеспечения сферы спорта необходима эффективная информационная среда (инфраструктура), обеспечивающая управление процессами и информационными потоками. Традиционные формы информационного обеспечения оказались недостаточными, поскольку для достижения практических результатов необходима интеграция организационных, научных, технических и экономических усилий, средств для решения назревших проблем.

В связи с этим необходимы новые принципы разработки и организации функционирования информационных систем и процессов, применения информационных технологий и систем в принятии решений на различных уровнях управления сферой физической культуры и спорта.

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме свидетельствует о том, что значимость происходящих сегодня перемен хорошо осознается ведущими странами мира, которые осуществляют стратегические вложения в совершенствование процессов управления регионами, городами, в развитие науки, образования, ИКТ, в наращивание информационных ресурсов,

формирование информационного общества [1; 2]. Уже более 20 лет «информационное общество» является предметом программных разработок на национальном, международном и региональном уровнях, нацеленных на полноценное использование открывающихся возможностей. Не исключением в данном контексте является и сфера физической культуры и спорта [3; 4].

Связь с научными темами и направлениями. Данная работа выполнена в соответствии с Договором о сотрудничестве Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и подростков Донбасского государственного университета (заведующий лабораторией – кандидат педагогических наук, доцент Пристинский В.Н.) и кафедрой физического воспитания, спорта и здоровья человека Мариупольского государственного университета (заведующий кафедрой – доктор педагогических наук, профессор Осипцов А.В.)

Цель и задачи исследования. *Целью* данной работы является обобщение опыта использования информационных технологий в обеспечении деятельности в сфере физической культуры и спорта. Достижение поставленной цели определялось реализацией следующих *задач*. На основании анализа литературных источников:

- изучить целесообразность применения информационных технологий для управления сферой физической культуры и спорта;
- обобщить опыт использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- обосновать возможность внедрения современных информационных технологий в учебно-воспитательный и тренировочный процессы спортивных и общеобразовательных школ, высших учебных заведений.

Материал и методы исследования. В соответствии с поставленными задачами нами использовались следующие *методы исследования*:

- теоретический анализ психолого-педагогической, научной и методической литературы;
- анкетирование и беседы с учащимися, студентами, учителями и преподавателями учебных заведений, тестирование учащихся, анализ учебно-программной документации.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа литературных источников нами было установлено, что на данный момент опыт информатизации органов государственной власти существует практически во всех развитых странах. Не останавливаясь на многочисленных примерах реализации концепции «электронного правительства» и автоматизации отдельных государственных сервисов, необходимо отметить, что примеров

информатизации органов управления сферой физической культуры и спорта в Украине практически не существует по следующим причинам:

- регулирование сферы физической культуры и спорта требует более конструктивного управления со стороны органов местного самоуправления во всех звеньях власти;

- часть направлений в области массового спорта и физической культуры возложено на органы управления образованием или здравоохранением, которые работают без тесной взаимосвязи с отделами физической культуры и спорта;

- качество управления государством процессами развития физкультуры и спорта в Украине значительно ниже в сравнении со странами Европы и США и осуществляется в виде косвенных механизмов регулирования.

Уже сейчас мировой опыт показывает, что внедрение концепции электронного правительства дает гражданам доступ к высококачественным услугам госорганов и одновременно уменьшает стоимость этих услуг.

В целом стандартизация создания, сопровождения и утилизации, а также унификация государственных автоматизированных систем, упрощение, сокращение числа и унификация бизнес-процессов госорганов:

- обеспечивают обслуживание граждан безотносительно к тому, как они вступают в контакт с госучреждением – по телефону, лично, через веб-сайт или другим способом;

- снижают расходы и упрощают взаимодействие бизнеса с правительством;

- сокращают правительственные операционные расходы;

- открывают доступ к госучреждениям людям с ограниченными физическими возможностями;

- повышают прозрачность и ответственность правительства.

Естественно, что из-за неравномерности экономического развития стран внедрение «Е-правительств» в них находится на разных стадиях, что подтверждает исследование, сделанное по заказу ООН. В нем определены пять основных стадий развития «Е-правительства»:

1. Начальное появление – развернуто онлайн-присутствие правительственных учреждений во Всемирной паутине;

2. Расширенное присутствие – число правительственных сайтов увеличивается, а информация на них делается все более динамичной;

3. Интерактивное взаимодействие – пользователям предоставляются возможности загрузки типовых форм различных официальных документов, получения официальной электронной почты и организации взаимодействия через веб-сайт;

4. Проведение транзакций – пользователи могут реально осуществлять различные сделки (транзакции) с госучреждениями в онлайн-режиме;

5. Так называемое «бесшовное взаимодействие» – полная интеграция электронных услуг в пределах административных границ.

Важным, на наш взгляд является внедрение ИКТ в медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов, а также лиц, занимающихся различными видами оздоровительно-рекреационной двигательной активности.

Поступательное движение в развитии мирового спорта ставит перед руководящими спортивными структурами принципиально новые требования в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, научно-методологической инфраструктуры, организации процессов управления и информационных технологий, призванных обеспечить эффективную разработку и внедрение в практику подготовки спортсменов новейших достижений научно-технического прогресса.

Система подготовки спортсменов – это многофакторное явление, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, а с другой – являются подсистемами, вся совокупность усилий и действий которых должна быть подчинена достижению конечных целей и результатов. Основными, наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются система соревнований и система тренировки, а также система факторов, повышающих эффективность функционирования этих двух систем: отбор и кадры, информационное, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, условия внешней среды, управление и организационные структуры.

Каждый компонент имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям построения, функционирования и развития системы, которое обеспечивается на всех уровнях: спортсмен, тренер, команда, спортивная школа. Единство процесса подготовки во многом определяется человеческим фактором, а содержание и направленность зависят главным образом от спортсменов, тренеров, ученых, врачей, руководителей, обслуживающего персонала, их заинтересованности, таланта и профессиональной компетентности. Решение такой масштабной и многопрофильной задачи возможно только при условии создания комплексной и прогрессивной подсистемы научно-методического, медико-биологического и информационно-технологического обеспечения подготовки спортсменов.

На основании обобщения данных, а также собственного опыта, отметим, что существующая система медико-биологического сопровождения нуждается в определенной коррекции, а появление таких явлений как «синдром неосознанной амортизации организма» у спортсменов высокого класса,

снижение иммунитета спортсмена в ходе выполнения значительных по величине тренировочных нагрузок, требуют оперативного привлечения средств и методов восстановления. Значительно выросло количество соревнований как национального, так и международного масштаба в связи с появлением таких соревнований как многоэтапные Кубки мира, когда спортсмену необходимо постоянно находиться на пике спортивной формы, чтобы побеждать.

В связи с этим, считаем целесообразным:

- совершенствование нормативно-правовой базы медико-биологического обеспечения спортсменов;
- формирование единого информационного пространства в области медико-биологического обеспечения;
- формирование типового центра медико-биологического обеспечения;
- сохранение и развитие кадрового потенциала в сфере медико-биологического обеспечения.

Внедрение современных информационно-коммуникационных технологий в обеспечение медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов позволяет:

- осуществлять правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определять оптимальный объем показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- обеспечивать соответствие методов контроля задачам тестирования.

Медико-биологическое сопровождение подготовкой спортсменов целесообразно осуществлять в ходе четырех видов обследований:

- углубленных медицинских обследований;
- этапных комплексных обследований;
- текущих обследований;
- обследование соревновательной деятельности.

На наш взгляд, Центр инновационных спортивных технологий должен быть оборудован турникетом со «всё понимающим» чипом, мультимедийным проектором, компьютером с набором нужных программ. Так, занимающийся, входящий в спортивный зал, прикладывает личную карточку к считывающему устройству турникета. По беспроводной связи информация поступает в компьютер, а затем на экран монитора, что позволяет увидеть личные данные, последние достижения в том или ином виде двигательной активности, индивидуальный план развития.

Предположим, что занимающиеся выполняют пробежки, прыжки, приседания. Настенные видеокамеры, внимательно следящие за действиями

каждого, фиксируют силовую нагрузку. Визуальная информация преобразуется в цифры и графики. Тренер запускает компьютерную программу, несколько минут и каждый видит на экране время, затраченное на выполнение упражнений, количество потерянных килокалорий и другую информацию.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, на основании изложенного выше следует отметить, что в последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы. Использование современных информационных технологий помогает в подготовке профессиональных спортсменов и тех, кто занимается физической культурой с целью обеспечения оптимального двигательного режима.

Список литературы

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, 24-25 берез. 2016 р.) в 2 томах / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т», 2016. – Т. 1. – 478 с.

2. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами III Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, 24-25 берез. 2016 р.) в 2 томах / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т», 2016. – Т. 2. – 489 с.

3. Виноградов П.А. Спорт в мире информации / П.А. Виноградов, В.А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 59-62.

4. Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні технології в модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів / В.М. Пристинський, О.О. Качан, В.І. Філінков // Наукова скарбниця освіти Донеччини : науково-метод. журнал. – 2015. – № 1. – 131 с. – С. 36-41.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

Федоров А.И.

Южно-Уральский государственный университет (Челябинск)

Аннотация. Исследование посвящено проблеме разработки дистанционных образовательных технологий и их внедрению в систему подготовки будущих специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Выполнен анализ различных подходов к разработке дистанционных образовательных технологий, предложена модель электронного (сетевого) учебно-методического комплекса.

Ключевые слова: информатизация образования, современные web-технологии, электронный (сетевой) учебно-методический комплекс.

Актуальность проблемы исследования. Новая методология обучения и новые образовательные технологии, базирующиеся на использовании возможностей современных информационных и коммуникационных технологий, уверенно входят в практику деятельности учебных заведений различного типа. Дистанционные образовательные технологии (*distance* – расстояние, удаление), независимые от географического расположения учащегося и преподавателя, представляют собой различные варианты и сочетания кейс-технологий, сетевых и телекоммуникационных технологий.

Дистанционное обучение как форма организации образовательного процесса ориентировано на обеспечение доставки учащимся основного объема изучаемого материала, интерактивного взаимодействия учащихся и преподавателей, предоставления учащимся возможности самостоятельной работы по освоению учебного материала.

Результаты многочисленных исследований по проблемам информатизации образования свидетельствуют о том, что во многих странах Европы и мира дальнейшее развитие национальных образовательных систем связывают с активным использованием технологий дистанционного обучения. За рубежом технологии дистанционного обучения стали применяться примерно 25-30 лет назад, а с появлением достаточно мощных компьютеров и скоростных каналов связи и коммуникации практически полностью были реализованы на базе сетевых технологий. В нашей стране технологии дистанционного обучения стали внедряться сначала взамен заочного обучения; постепенно дистанционной обучение выделилось как самостоятельная форма организации процесса

обучения. В настоящее время во многих вузах наряду с традиционными формами организации учебного процесса используются и новые формы, ориентированные на использование информационных и коммуникационных технологий [1, 3, 4].

В связи с необходимостью интеграции в мировое образовательное пространство одним из перспективных направлений дальнейшего развития отечественной системы образования является внедрение технологий электронного обучения (e-learning), что непосредственно связано с необходимостью создания системы открытого и дистанционного образования.

Однако применительно к отрасли «Физическая культура и спорт» эта проблема не нашла своего окончательного решения. Таким образом, существует ярко выраженное противоречие между современными тенденциями развития высшего профессионального образования, требованиями, которые предъявляются к организации образовательного процесса, и уровнем реализации методических и технологических подходов к созданию системы дистанционного обучения в вузах физической культуры [5, 6, 8].

Цель исследования – изучение особенностей применения технологий дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту, разработка программно-методического обеспечения дистанционного образования применительно к отрасли «Физическая культура и спорт».

Прежде всего, следует отметить, что под **программно-методическим обеспечением дистанционного образования** понимается совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы, виртуальные лаборатории, тестирующие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса [3, 5, 7].

С целью изучения особенностей применения технологий дистанционного обучения, а также использования различных подходов к проектированию и разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования выполнен анализ специальной научно-методической литературы; выявлены технические и дидактические возможности различных программных сред и систем, используемых для разработки технологий дистанционного обучения; обобщен практический опыт авторов-разработчиков компьютерных обучающих программ; оценена эффективность использования современных информационных технологий в

учебном процессе; систематизированы требования, предъявляемые к компьютерным обучающим программам; разработана модель электронного (сетевого) учебно-методического комплекса (ЭУМК).

1. Анализ специальной литературы и обобщение опыта разработки технологий дистанционного обучения позволяют выделить несколько факторов, которые сдерживают разработку программно-методического обеспечения дистанционного образования и его внедрения в систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Во-первых, это *многоаспектность проблемы исследования*, ведь качественное программно-методическое обеспечение дистанционного образования, реализованное в электронном виде, создается в первую очередь автором учебного курса, который должен быть квалифицированным специалистом не только в предметной области, хорошо знающим содержательную часть курса, но и опытным методистом, владеющим современными методиками обучения и умеющим организовать учебный процесс.

Во-вторых, в настоящее время *не существует единых стандартов* для разработки программно-методического обеспечения дистанционного образования. Отсутствие таких стандартов приводит к тому, что даже в рамках одного вуза достаточно сложно создать единую информационную образовательную среду, поскольку отдельные разработки ориентированы на решение частных задач. Следует учитывать, что требования к различным видам технологий дистанционного обучения являются специфичными.

В-третьих, при разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования даже на современной технологической базе *не удастся в полной мере реализовать принципы обучения*; особенно это характерно для сетевых образовательных технологий.

Таким образом, разработка программно-методического обеспечения дистанционного образования является сложной, трудоемкой и коллективной работой специалистов высокой квалификации.

Анализ результатов ранее выполненных исследований позволяет выделить следующие *инварианты*, которые необходимо учитывать при разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования: 1) определение основных требований к различным видам программно-методического обеспечения; 2) выбор базовых программных систем и сред разработки технологий дистанционного обучения и учебно-методических материалов в электронном виде; 3) решение методических вопросов, связанных с компьютерной реализацией учебных материалов; 4) обеспечение защиты программного продукта от несанкционированного

доступа; 5) соблюдение авторских прав, защита интеллектуальной собственности автора-разработчика [1, 2].

2. Установлено, что одной из характерных особенностей обучения, ориентированного на применение дистанционных образовательных технологий, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методического материала (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы). Важной особенностью новых технологий обучения, определяющих их эффективность, является **устойчивость** образовательной системы, в которой они используются. Это, в свою очередь, предполагает решение проблем организации образовательного процесса при различных уровнях развития средств информатизации.

По-нашему мнению, техническая реализация новых организационных форм обучения, по своей сути, вторична; первична же квалификация преподавателей (тьюторов), качество учебно-методических материалов и собственно методика обучения.

3. Наряду с четкой организацией учебного процесса, ориентированного на использование технологий дистанционного обучения, очень важной проблемой является разработка методологии и технологии проектирования компьютерных обучающих программ и электронных учебных пособий.

Выделяют два основных подхода к проектированию компьютерных обучающих программ: **эмпирический** и **теоретический**.

Эмпирический подход базируется на методе «проб и ошибок»; при этом большое значение при этом приобретают интуиция, здравый смысл, личный (не всегда положительный) педагогический опыт и т.п. Проектирование технологий дистанционного обучения на основе эмпирического подхода обычно осуществляется по вектору «от учебной дисциплины к обучающим воздействиям». Созданные при этом компьютерные обучающие программы нередко представляют собой информационно-справочные системы или аналоги пакетов прикладных программ, которые, в целом, характеризуются недостаточно высокой образовательной ценностью и дидактической эффективностью, что приводит к дискредитации самой идеи дистанционного образования [2].

Проектирование технологий дистанционного обучения на основе **теоретического подхода** осуществляется по вектору «от проектирования образовательного процесса», рассматриваемого в единстве учебной и обучающей видов деятельности, «к технологии и методике обучения», и лишь затем осуществляется программная реализация. Теоретический подход к проектированию технологий дистанционного обучения

предполагает использование знаний и идей таких наук и дисциплин, как педагогика, теория педагогического проектирования, педагогическая психология, инженерная психология, информатика, кибернетика, теория высшей нервной деятельности, теория систем и др.; осуществляется на *концептуальном, технологическом, операционном и реализационном* уровнях [2].

В процессе исследования выявлены и систематизированы основные требования, предъявляемые к компьютерным обучающим программам, среди которых условно выделены *общепедагогические, организационно-методические, дидактические, психолого-педагогические, технологические* и *эксплуатационные* требования.

4. Перед разработчиками дистанционных образовательных технологий стоит очень сложная задача по обеспечению высокой эффективности применения программных средств учебного назначения. Среди большого количества программных средств разработки дистанционных образовательных технологий практически нет ни одной, которая способствовала бы созданию образовательной среды, полностью заменяющей непосредственное взаимодействие преподавателя и студентов в учебной аудитории.

Учитывая, что в настоящее время не существует универсальных программных средств для создания системы открытого и дистанционного образования, решение многих проблем может быть обеспечено на основе комплексного использования имеющихся в наличии методов представления информации.

В настоящее время не всегда имеется возможность создать эффект присутствия в лекционной аудитории без совершенно неприемлемых затрат машинного времени и дискового пространства, но есть возможность поместить в ключевых местах учебной информации качественную, тщательно продуманную и подобранную анимацию, поясняющую ход рассуждений лектора [1, 3].

В связи с этим возникает проблема создания среды (системы), в которой можно было бы объединить электронные образовательные ресурсы, созданные на базе совершенно разных технологий. И подобная среда уже имеется, открыта и доступна для использования – Интернет, web-браузеры или средства просмотра web-документов и гипертекста.

В настоящее время web-технологии предоставляют большие возможности для передачи и отображения информации и данных в различных форматах. И хотя эти технологии не являются самодостаточными и вряд ли могут быть признаны в качестве всеобщего стандарта, они

позволяют использовать готовые программные средства для работы с информацией, а также относительно легко создавать клиентские и серверные программы, предназначенные для хранения, формирования и передачи данных. Таким образом, сеть Интернет может рассматриваться как среда, возможностей которой достаточно для организации образовательного процесса любой сложности. Поэтому выбор web-технологий как основы для создания системы управления учебными курсами вполне оправдан.

Нами накоплен опыт разработки и использования дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту. Учитывая недостаточно высокий уровень ресурсного (кадрового и материально-технического) обеспечения процесса информатизации большинства вузов и факультетов физической культуры при разработке ДОТ сделан акцент на сочетанное использование кейсовой и сетевой технологий. Это обеспечивает возможность применения ДОТ независимо от уровня информатизации учебного процесса, то есть обеспечивает *устойчивость образовательной системы*.

На основе использования возможностей web-технологий разработана модель электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК). Структура разработанного ЭУМК включает следующие разделы: *описание учебного курса, учебная программа, лекционный материал, слайды к лекциям, материалы для практических занятий, зачетные и экзаменационные вопросы, список литературы, справочные материалы и электронные книги, словарь терминов, дистрибутивы, блок контроля и самоконтроля*. Компьютерная система управления учебными курсами представляет своего рода «управляющую надстройку» над электронными учебно-методическими комплексами, размещенными на сервере. Модель ЭУМК предполагает возможность размещения данных, представленных в различных форматах, и использования в качестве локального или сетевого ресурса. На основе этой модели разработано несколько ЭУМК для разных учебных дисциплин.

Результаты организационной и экспериментальной работы по внедрению электронных учебно-методических комплексов в систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту свидетельствуют о том, что наиболее приемлемыми для организации дистанционного обучения являются кейс-технология и сетевые технологии.

Однако следует учитывать, что эти технологии имеют определенные особенности (доставка учебных материалов, способ сертификации знаний, режим тестирования, общение преподавателей и учащихся, управление образовательным процессом).

В последние годы нами осуществляется работа по созданию *сетевых учебно-методических комплексов*, которые базируются на использовании современных достижений информационных и коммуникационных технологий, обеспечивают доступ к образовательным ресурсам с любого компьютера, подключенного к глобальной сети Интернет, и имеют web-ориентированный интерфейс (рис. 1).

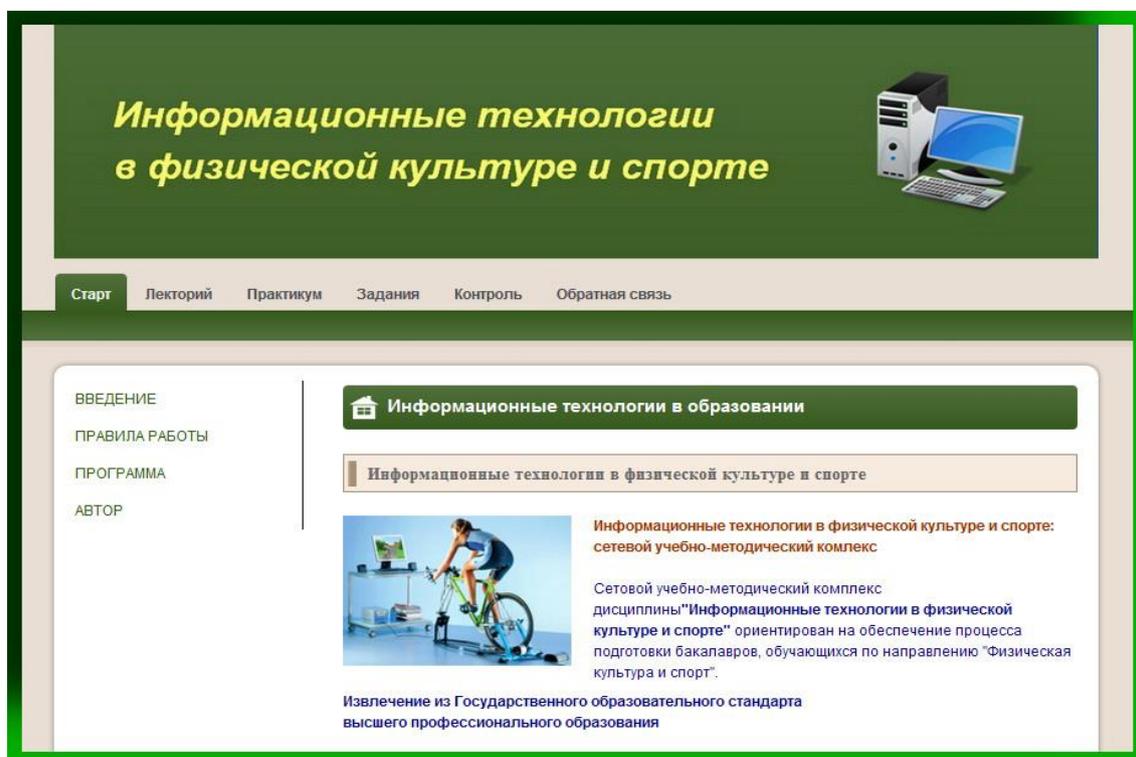


Рисунок 1. Интерфейс сетевого учебно-методического комплекса.

При разработке сетевых учебно-методических комплексов используются технологии визуального проектирования (или конструирования); эти технологии обладают рядом преимуществ. В частности, разработчику ЭУМК не требуется знаний языков разметки гипертекста, в наличии имеется достаточно большое количество инструментальных средств разработки, обеспечивается интуитивно понятный интерфейс компьютерной системы, а также легкость поиска внешних метаданных для наполнения учебно-методического комплекса.

В целом все это позволяет сместить акцент с технологических аспектов разработки сетевого учебно-методического комплекса на педагогические аспекты, позволяет добиться более высокого уровня дидактической проработанности учебных материалов, а это, в свою очередь, способствует повышению качества обучения.

Заключение. Эффективность образовательного процесса, ориентированного на использование технологий дистанционного обучения,

в значительной степени определяется качеством программно-методического обеспечения, степенью их соответствия требованиям и особенностям образовательного процесса, что, в свою очередь, зависит от подхода к проектированию дистанционных образовательных технологий. При проектировании технологий дистанционного обучения целесообразно придерживаться **теоретического подхода** («от проектирования образовательного процесса к технологии и методике обучения»).

Применение технологий дистанционного обучения даже в рамках традиционных форм организации образовательного процесса само по себе дает стимул к внедрению современных технологий обучения в систему подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму.

Список литературы

1. Интернет-обучение: технологии педагогического дизайна: Учебное пособие / М.В. Моисеева, Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.И. Нежурина / под ред. М.В. Моисеевой. – М.: Издательский дом «Камерон», 2004. – 216 с.

2. Кречетников, К.Г. Методология проектирования, оценки качества и применения средств информационных технологий обучения: монография / К.Г. Кречетников. – М.: Госкоорцентр, 2002. – 244 с.

3. Романов, А.Н. Технология дистанционного обучения в системе заочного экономического образования: учебное пособие / А.Н. Романов, В.С. Торопцов, Д.Б. Григорович. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 303 с.

4. Федоров, А.И. Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования / А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 72–76.

5. Федоров, А.И. Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты: монография / А.И. Федоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 240 с.

6. Федоров, А.И. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / А.И. Федоров, Д.Л. Куликов. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 220 с.

7. Федоров, А.И. Методологические аспекты информатизации высшего физкультурного образования: учебное пособие / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 248 с.

8. Федоров, А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56–59.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ИНФОРМАЦИОННО НАСЫЩЕННОЙ СРЕДЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Федоров А.И.

Южно-Уральский государственный университет (Челябинск)

Аннотация. В исследовании рассмотрены особенности организации образовательного процесса, ориентированного на активное использование современных информационных и коммуникационных технологий. Выделены несколько моделей организации взаимодействия педагога и учащегося в информационно насыщенной среде высшего учебного заведения.

Ключевые слова: информатизация образования, информационные и коммуникационные технологии, информационная среда вуза.

Введение. Одним из направлений повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта является активное использование современных достижений науки и техники и, в частности, современных информационных и коммуникационных технологий. Это, с одной стороны, способствует повышению качества и эффективности профессиональной деятельности, но с другой стороны, – способствует ее усложнению, требует наличия у специалистов достаточно высокого уровня сформированности информационной культуры и готовности к использованию информационных и коммуникационных технологий в профессиональной деятельности [4, 5, 6, 7].

В связи с усложнением деятельности специалистов различного профиля резко возросли требования к их профессиональной подготовленности. В настоящее время уже недостаточно просто иметь глубокие и прочные знания; специалист должен обладать развитым мышлением, уметь использовать приобретенные знания в изменяющейся ситуации, способность творчески решать возникающие перед ним проблемы. Современный специалист должен обладать высоким уровнем фундаментальной подготовленности, быть способным к освоению и созданию новых знаний и постоянному самообразованию, уметь предвидеть последствия своей деятельности и быть готовыми к исправлению неправильных действий, поступков и решений. Значительно повысилась роль профессионального образования в формировании таких качеств личности, как познавательная активность и самостоятельность.

Одним из основных условий, определяющих успешное обучение, является соблюдение дидактических принципов активности и

сознательности студентов в учебном процессе. Активность всегда выражает определенную направленность личности; активность в обучении предполагает, прежде всего, развитие самостоятельности мышления и деятельности студентов, творческое решение ими учебных и учебно-исследовательских задач.

Процесс обучения является достаточно сложным объектом исследования, он включает в себя множество других подпроцессов, в связи с этим в теории сложились различные подходы, концепции и модели обучения. Одной из важнейших проблем теории обучения всегда являлся поиск эффективных способов *управления познавательной деятельностью* учащихся. В теории обучения широко используются понятия «*познавательная активность*» и «*познавательная деятельность*». Эти понятия следует различать, хотя они и являются частично совпадающими.

Познавательная активность может рассматриваться и как деятельность, и как черта личности. Познавательная активность предполагает деятельное отношение человека к миру, способность человека производить социально значимые преобразования материальной и духовной среды на основе освоения культурных ценностей человечества, и проявляется в творческой деятельности, поступках и общении. Познавательная активность как свойство личности проявляется и формируется в деятельности (диалектическое единство категорий «*активность*» и «*деятельность*»).

Условно выделяют два уровня познавательной активности: первый – деятельность с преобладанием элементов воспроизводства (*репродуктивная деятельность*), второй – деятельность с преобладанием элементов творчества (*продуктивная деятельность*).

Под *познавательной деятельностью* понимается деятельность учащегося, которая проявляется в его отношении к содержанию и процессу обучения, в стремлении к эффективному овладению знаниями за оптимальное время, в мобилизации нравственно-волевых усилий для достижения цели обучения. Познавательная деятельность определяет умение самообучаться, самостоятельно планировать и организовывать процесс познания, осуществлять контроль и оценку полученных результатов.

Активизация познавательной деятельности – целенаправленная деятельность преподавателя, направленная на совершенствование форм, средств, методов и методических приемов обучения с целью формирования интереса, повышения активности, творчества и самостоятельности в усвоении знаний, формировании умений, навыков в

их практическом применении, а также формирование способностей к принятию самостоятельных решений [1].

Следует отметить, что в условиях информатизации образования, при активном использовании в процессе обучения информационных технологий управление познавательной деятельностью учащихся осуществляется на принципиально ином уровне, чем при использовании традиционных способов организации учебного процесса.

В рамках традиционного («бескомпьютерного») подхода к организации процесса обучения преподаватель (субъект управления) взаимодействует с учащимися (объектами управления) с помощью учебных объектов. Рассматривая процесс обучения как *научение*, следует отметить, что в качестве объекта управления выступают не столько учащиеся, сколько их познавательная деятельность. С позиций психологических концепций учения вне деятельности не могут быть освоены новые знания, не могут быть сформированы умения и навыки. В процессе обучения для достижения дидактических целей преподавателем широко используются разнообразные *учебные объекты* (учебные материалы, представленные учебниками, учебными пособиями, образцами, моделями, макетами, аудио-, теле- и видеоматериалами) [2].

В условиях применения в процессе обучения информационных технологий в качестве учебных объектов выступают программные средства учебного назначения и средства информационных и коммуникационных технологий, то есть разнообразные программно-аппаратные средства и устройства, функционирующие на базе компьютерной техники и обеспечивающие функции сбора, предъявления, накопления, хранения, обработки, анализа и передачи информации.

В зависимости от особенностей взаимодействия учащегося и преподавателя, а также наличия учебных связей между ними, предложена классификация направлений использования информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: «лекция с обратной связью», «лекция без обратной связи», «диагностика», «дистанционное обучение», «инструмент преподавателя», «инструмент учащегося» [1].

Модель «лекция с обратной связью» предполагает применение информационных технологий как инструмента для реализации оперативной обратной связи. В качестве примера можно привести проведение лекционных занятий с использованием мультимедийных презентаций, что обеспечивает предъявление учащимся учебного материала и отслеживание их реакций на предъявляемый материал.

Модель «лекция без обратной связи» предполагает применение информационных и коммуникационных технологий для управления познавательной деятельностью учащихся, осуществляемой без обратной связи (демонстрация учебного материала без отслеживания реакций учащихся).

Модель «диагностика» предполагает применение информационных и коммуникационных технологий для оценки учебных достижений учащихся. В качестве примера следует привести применение компьютерных систем оценки знаний с оперативной коррекцией учебной деятельности учащихся с вмешательством преподавателя в их работу с помощью информационных технологий.

Модель «дистанционное обучение» предполагает применение информационных и коммуникационных технологий для реализации учебного процесса (полного цикла обучения или его части). Примером могут служить собственно дистанционное обучение, телеконференции, совместная учебная деятельность в режиме оперативного обмена информацией.

Модель «инструмент преподавателя» предусматривает применение педагогом информационных технологий в качестве вспомогательного средства (применение АРМ «Преподаватель», анализ учебных достижений учащихся, анализ результатов тестирования). При этом непосредственное воздействие на познавательную деятельность учащихся не производится.

Модель «инструмент учащегося» предполагает применение информационных и коммуникационных технологий учащимися в процессе учебной и учебно-исследовательской деятельности (создание и исследование моделей, проектная деятельность) [1].

Следует отметить, что ориентация на использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе требует от преподавателя достаточно высокого уровня технологической подготовленности. Рациональное применение информационных технологий в профессиональной деятельности преподавателя позволяет существенно повысить производительность труда, обеспечивает сокращение временных затрат на обновление учебного материала, разработку сценариев учебных занятий.

В последние годы особую актуальность приобретают исследования, ориентированные на создание *информационно-образовательной среды*.

Под **информационно-образовательной средой** понимают совокупность условий, способствующих возникновению и развитию процессов информационно-учебного взаимодействия между обучаемыми,

преподавателем и средствами информационных и коммуникационных технологий, а также формированию познавательной активности учащихся при наполнении компонентов среды предметным содержанием.

Основным ядром информационно-образовательной системы является именно педагогическая подсистема (система иного уровня). Рассматривая педагогическую систему как взаимосвязь структурных и функциональных элементов, подчиненных целям становления и развития личности учащихся, формирования готовности к самостоятельному, ответственному и продуктивному решению задач, целесообразно выделять следующие структурные элементы: *цели создания педагогической системы, учебная информация, средства коммуникации, учащиеся и преподаватели* [3, 8].

Для того чтобы привести педагогическую систему в соответствие с современными требованиями, обусловленными информатизацией общества и образования, необходимо внести изменения во все структурные элементы системы подготовки.

1. ***Цели создания педагогической системы.*** Основная цель создания системы подготовки специалистов заключается в формировании готовности к жизни и профессиональной деятельности в современных условиях, в повышении уровня профессиональной компетентности и развития профессионально значимых качеств специалистов, актуализации готовности специалистов к профессиональной деятельности в условиях информатизации общества и образования.

2. ***Учебная информация.*** Учебная информация, входящая в содержание профессиональной подготовки, должна соответствовать модели специалиста с учетом особенностей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества и образования. Учебная информация должна отличаться глубиной и широтой представления знаний и соответствовать современным требованиям.

3. ***Средства педагогической коммуникации.*** Современные средства информационных технологий могут рассматриваться в нескольких смыслах: во-первых, как *объект изучения*; во-вторых, как *средство обучения*; в-третьих, как *средство профессиональной деятельности*; в-четвертых, как *способ организации профессиональной деятельности*.

4. ***Деятельность педагогов.*** Существенные изменения в условиях информатизации претерпевает структура профессиональной деятельности педагогов.

На основе использования средств современных информационных и коммуникационных технологий для выполнения трудоемкой работы

высвобождается время, которое позволяет педагогу выявлять новые возможности организации образовательного процесса и сконцентрироваться на решении нетривиальных профессиональных задач.

5. *Деятельность учащихся.* Особенности деятельности учащихся, ради которых и создается педагогическая система, характеризуются изменениями, которые должны способствовать их быстрой адаптации к условиям будущей профессиональной деятельности, формированию готовности к самообучению, самообразованию и освоению новых знаний.

Являясь организованной подсистемой, система подготовки специалистов испытывает воздействие со стороны системы более высокого порядка – социальной системы, которая генерирует социальный заказ.

В рамках информационно-образовательной среды должны быть реализованы все виды учебной деятельности: *лекции* (в том числе в поточной аудитории, в сетевых классах, в режиме теле- и видеоконференций, в виде презентаций); *практические занятия* (в том числе семинарские занятия, лабораторные работы, тренинги); *самостоятельная и индивидуальная работа* (в том числе работа со специальной литературой, курсовое и дипломное проектирование); *конференции* различного типа (с использованием технологий e-mail, Internet, chat); *консультации* (тьюториалы); *контрольные мероприятия* (компьютерное тестирование в режимах on-line и off-line); *участие в организации практики различного вида; участие в организации итоговой аттестации.*

Заключение. Таким образом, анализ некоторых методических подходов к применению информационных и коммуникационных технологий в системе высшего профессионального образования позволяет выделить несколько моделей организации учебного процесса («лекция с обратной связью», «лекция без обратной связи», «диагностика», «дистанционное обучение», «инструмент преподавателя», «инструмент учащегося»).

Методика обучения, ориентированная на активное применение информационных и коммуникационных технологий в образовательном процессе, существенно отличается от традиционной методики. Это связано и со специфической формой представления учебного материала, и с особенностями восприятия учащимися компьютера как технического средства обучения и учебного материала в электронном виде.

В последние годы большой популярностью в системе высшего профессионального и дополнительного образования, особенно в сфере бизнес-образования, стали пользоваться такие технологии электронного

обучения, как *вебинары, онлайн-конференции, массовые открытые онлайн-курсы (МООК)*.

Однако эти технологии пока не нашли широкого применения в системе подготовки специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма, что актуализирует проблему создания и развития информационно-образовательной среды высшего учебного заведения. При создании информационной инфраструктуры высшего учебного заведения необходимо учитывать особенности организации образовательного процесса, ориентированного на активное использование современных информационных и коммуникационных технологий [5, 8].

Список литературы

1. Долинер, Л.И. Информационные и коммуникационные технологии в обучении: психолого-педагогические и методические аспекты / Л.И. Долинер. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2003. – 344 с.
2. Колин, К.К. Социальная информатика: учебное пособие / К.К. Колин. – М.: Академический Проект; М.: Фонд «Мир», 2003. – 432 с.
3. Российский портал открытого образования: обучение, опыт, организация / Отв. ред. В.И. Солдаткин. – М.: МГИУ, 2003. – 508 с.
4. Федоров, А.И. Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты: монография / А.И. Федоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 240 с.
5. Федоров, А.И. Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования / А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 72–76.
6. Федоров, А.И. Методологические аспекты информатизации высшего физкультурного образования: учебное пособие / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 248 с.
7. Федоров, А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56–59.
8. Чванова, М.С. Информатизация системы непрерывной подготовки специалистов: Методология, теория, практика: монография / М.С. Чванова, И.А. Липский. – Тамбов: Изд-во Тамбовского гос. ун-та им. Г.Р. Державина, 2000. – 518 с.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

Шилько С.В., Черноус Д.А.

Институт механики металлополимерных систем
НАН Беларуси (Гомель)

*Разработан алгоритм и программное обеспечение для определения характеристик скелетных мышц на основе биомеханической модели мышечной ткани и результатов динамического индентирования мышцы *in vivo*.*

Ключевые слова: спорт, информационные технологии, биомеханика, миометрия.

*Software for determination of skeletal muscles characteristics based on biomechanical model of muscle tissue and results of dynamic indentation of muscle *in vivo* is developed.*

Key words: sport, informative technologies, biomechanics, miometry.

Введение. Выработка рекомендаций по совершенствованию режимов спортивных тренировок и физиологической реабилитации предполагает получение объективных данных о состоянии организма человека. Это относится к скелетным мышцам, функциональные параметры которых во многом определяют эффективность выполнения физических упражнений. Важнейшими показателями работоспособности мышц являются генерируемая при активации сила, скорость сокращения, продольная жесткость и совершаемая работа.

В настоящее время известно множество экспериментальных и теоретических работ, посвященных биомеханическому анализу частично или полностью изолированных мышц, например, [1]. В меньшей степени развиты методы определения показателей мышечной активности *in vivo*. Так, метод миометрии основан на анализе результатов динамического индентирования мышц в пассивном или активном состоянии. В настоящее время этот метод реализован в миометрах и соответствующем программном обеспечении [2, 3]. Однако до настоящего времени результаты неинвазивных измерений скелетных мышц носят сравнительный, оценочный, а иногда и условный характер. Данное обстоятельство обусловлено сложностью процессов взаимодействия элементов организма человека и трудностью «вычленения» свойств отдельного мышечного элемента. Представляется актуальной задача совершенствования методик идентификации свойств скелетных мышц *in vivo* и их программной реализации.

Целью работы является создание метода и программного обеспечения для повышения информативности миометрических измерений. Методика

идентификации вязкоупругих свойств. Для получения исходной информации о механических свойствах скелетной мышцы использовался прибор «Миометр УТ 98-01» [3]. На данном приборе реализуется прижатие к поверхности мышцы (точнее, к кожному покрову в месте расположения мышцы) стального индентора с ударной массой $m = 20$ г. Контактная поверхность индентора плоская и имеет вид круга радиусом $R = 1,5$ мм. Затем индентору придается начальная скорость внедрения v_0 , после чего он совершает затухающие колебания вместе с присоединенной массой мышцы. Установленный в приборе акселерометр регистрирует ускорение индентора с заданным шагом по времени. По полученной экспериментальной зависимости ускорения от времени вычисляются три «условных» миометрических параметра: 1) частота колебаний индентора F (Гц); 2) декремент затухания D и 3) жесткость N (Н/м), равная отношению максимального значения силовой реакции биоткани к максимальному внедрению индентора. Для того, чтобы перейти от названных «условных» параметров к физико-механическим характеристикам мышечной ткани, требуется решить контактную задачу о внедрении стального индентора в вязкоупругое полупространство. Мышечная ткань рассматривалась, как несжимаемый линейно вязкоупругий материал с зависимостью осевого напряжения σ от продольной деформации ε следующего вида (одноосное напряженное состояние)

$$\sigma(t) = E \left(\varepsilon(t) - A \int_0^t \exp[-\beta(t-x)] \varepsilon(x) dx \right) \quad (1)$$

здесь E – мгновенный модуль Юнга

A, β – параметры экспоненциального ядра релаксации

Известно, что для мягких биотканей характерно весьма малое значение длительного модуля Юнга. В вязкоупругих моделях таких материалов часто используют элемент Максвелла, состоящий из последовательно соединенных упругого (пружина) и вязкого (демпфер) элементов. Длительный модуль Юнга выражается через мгновенный модуль E и параметры ядра релаксации A, β

следующим образом: $E_{\text{дл}} = E \left(1 - \frac{A}{\beta} \right) = E(1 - A\tau)$

здесь $\tau = \frac{1}{\beta}$ — время релаксации.

Если пренебречь величиной $E_{\text{дл}}$, должно выполняться равенство

$$A = \beta. \quad (2)$$

Тогда для определения вязкоупругих характеристик получим

$$\tau = \frac{1}{A} = \frac{1}{2FD}; \quad E = \frac{mF^2}{0,851\pi R} (4\pi^2 + D^2) \quad (3)$$

Изменение миометрических параметров при активации мышцы. Для интерпретации изменения вязкоупругих свойств мышечной ткани при активации, рассмотрим мышечное моноволокно как цилиндрическую оболочку, образованную вязкоупругим материалом. Данная оболочка содержит актиновые и миозиновые нити саркомера. Нити саркомера не оказывают существенного влияния на механическое поведение нити в пассивном состоянии. Поэтому определенные для пассивной мышцы характеристики $E_{п}$, $A_{п}$ и $\tau_{п}$ можно использовать в качестве параметров, описывающих механическое поведение материала оболочки. При активации сократительной функции внутренний объем оболочки, моделирующей мышечное моноволокно, приобретает значительную поперечную жесткость. Это обусловлено возникновением поперечных актомиозиновых мостиков, которые не только вызывают относительное скольжение нитей саркомера, но и препятствуют поперечному сжатию моноволокна. Ужесточение внутреннего объема можно интерпретировать как формирование внутри оболочки особой («армирующей») линейно-упругой фазы, модуль упругости которой (E_f) существенно выше модуля упругости материала оболочки $E_f \gg E_{п}$. При оценке эффективных механических свойств мышцы в поперечном к армирующим элементам направлении используем усреднение, соответствующее «последовательному» соединению упругих элементов

$$\varepsilon = (1 - c_f)\varepsilon_m + c_f\varepsilon_f \quad (4)$$

здесь ε , ε_m , ε_f – деформации мышечной ткани, оболочки и «армирующей» фазы соответственно; c_f – объемная доля «армирующей» фазы.

Произведя математические преобразования с учетом малости модуля упругости $E_{п}$, для регистрируемых вязкоупругих свойств мышцы в активном состоянии E_a , A_a и τ_a получим

$$E_a \approx \frac{E_{п}}{1 - c_f}, \quad A_a \approx A_{п}, \quad \tau_a \approx \tau_{п} \quad (5)$$

Если гипотеза (2) была справедлива для пассивного состояния мышцы, то в соответствии с выражениями (5) она справедлива и для напряженного состояния. Предложенная интерпретация процесса сокращения мышцы позволяет характеризовать данный процесс объемной долей c_f , которая определяется первым уравнением системы (5). Значение c_f характеризует объем, доступный для поперечных актомиозиновых мостиков. Следовательно, c_f связана с внутренней структурой саркомера, которая для всех скелетных

мышц практически одинакова. Можно предположить, что значения объемной доли c_f для различных мышц не будут существенно различаться. В результате анализа экспериментальных данных было установлено, что $c_f = 0,362 \pm 0,115$. Кроме того, показано, что отношение модулей Юнга в пассивном и напряженном состояниях коррелирует с отношением жесткостей H . Если объемную долю c_f вычислять по формуле

$$c_f = 1 - \frac{H_{\text{п}}}{H_{\text{а}}}, \quad (6)$$

то в результате усреднения для всех рассмотренных мышц получим $c_f = 0,374 \pm 0,067$. Таким образом, объемную долю c_f , которая характеризует эффективность реализации сократительной функции мышцы, следует определять по формуле (6). Значение c_f позволяет оценить силу, генерируемую мышцей.

Влияние кратковременного утомления. Одним из приложений метода динамического индентирования в режиме *in vivo* является экспериментальное изучение процесса накопления утомления в скелетных мышцах [4] при выполнении однотипных физических упражнений. После каждого упражнения регистрируются миометрические показатели F , D , H для пассивного и активного состояния исследуемой мышцы. Анализ изменения этих показателей позволяет судить об интенсивности утомления. Значения показателей, определенные через некоторое время после завершения цикла упражнений, свидетельствуют о способности мышцы к восстановлению и долговременном действии тренировок [6]. В работе [5] было показано, что значения поперечного модуля E_{0a} для активного состояния и времени релаксации τ ($\tau_{\text{а}} \approx \tau_{\text{п}}$) практически не зависят от числа j физических упражнений, выполненных на момент измерения. Модуль $E_{\text{п}}$ для пассивного состояния с увеличением числа j возрастает. Зависимость параметра φ от количества упражнений j аппроксимируем экспоненциальной функцией

$$\frac{\varphi_j}{\varphi_0} = \exp(-c_1 j^{c_2}) \quad (7)$$

здесь φ_j – значением параметра φ , определенное после j -ого упражнения; φ_0 – максимальное значение φ , соответствующее началу выполнения цикла упражнений.

В соответствии с уравнениями (3) и (5), отношение φ_j/φ_0 в левой части равенства (7) задается соотношением

$$\frac{\varphi_j}{\varphi_0} = \left[\frac{F_{ja}^2 (4\pi^2 + D_{ja}^2)}{F_{jp}^2 (4\pi^2 + D_{jp}^2)} - 1 \right] \cdot \left[\frac{F_{0a}^2 (4\pi^2 + D_{0a}^2)}{F_{0p}^2 (4\pi^2 + D_{0p}^2)} - 1 \right]^{-1} \quad (8)$$

здесь F_{ja}, D_{ja} (F_{ja}, D_{ja}) – миометрические показатели для активного (пассивного) состояния мышцы, измеренные после j -ого упражнения; F_{0a}, D_{0a} (F_{0p}, D_{0p}) – миометрические показатели, измеренные перед началом выполнения цикла упражнений.

В качестве примера использования аппроксимации (7) рассмотрим режим нагружения икроножной мышцы [4] при выполнении упражнения по подъему на стопе на высоту 5 см в течение 30 с и последующим отдыхом продолжительностью 1 минуты без касания пяткой пола.

На рисунке 1 представлена зависимость отношения φ_j/φ_0 от числа упражнений j , установленная по результатам миометрических измерений согласно уравнению (8). Там же приведена аппроксимирующая функция (7) при $c_1 = 0,51$; $c_2 = 0,36$. Значения констант определены методом наименьших квадратов. Если в выражении (8) вместо отношения модулей упругости использовать отношение регистрируемых прибором «Миометр» условных жесткостей мышцы H , то при аппроксимации зависимости отношения φ_j/φ_0 от числа j получим практически те же значения констант ($c_1 = 0,49$; $c_2 = 0,39$). Однако при использовании отношения модулей упругости погрешность аппроксимации (относительное среднеквадратичное отклонение от экспериментальных значений) составляет 23%, а при использовании отношения жесткостей – 7%. Поэтому для расчета отношения φ_j/φ_0 вместо выражения (8) предпочтительнее использовать следующее соотношение

$$\frac{\varphi_j}{\varphi_0} = \left[\frac{H_{ja}}{H_{jp}} - 1 \right] \cdot \left[\frac{H_{0a}}{H_{0p}} - 1 \right]^{-1} \quad (9)$$

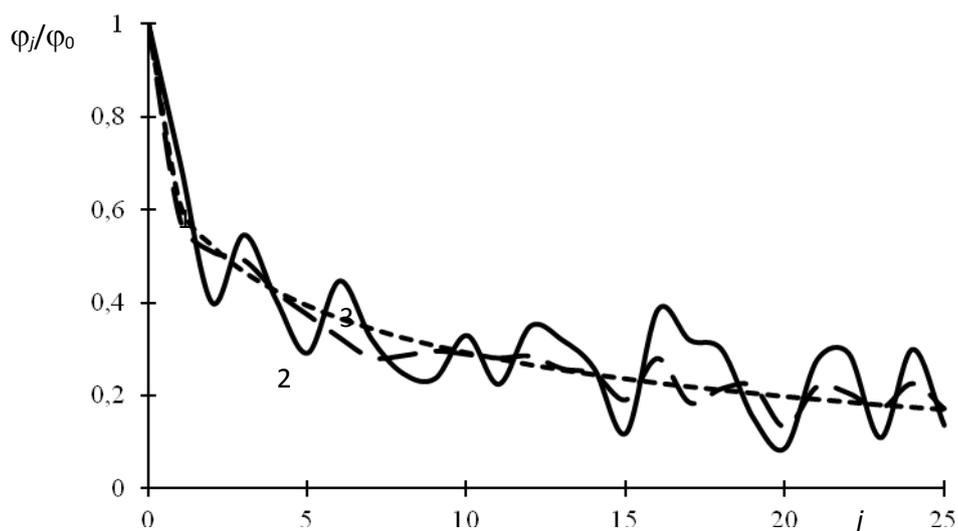


Рисунок 1. Зависимость относительного параметра φ от количества выполненных физических упражнений.

Кривая 1 – соотношение (8); кривая 2 – соотношение (9); кривая 3 – аппроксимация (7) при $c_1 = 0,51$; $c_2 = 0,36$.

В данном режиме нагружения икроножной мышцы обеспечивается равенство работ ΔA , выполняемых сократительным элементом мышцы при каждом упражнении. Выполнение этого условия позволяет в равенстве (7) заменить число j отношением полной работы A , выполненной сократительным элементом на момент активации, к величине ΔA

$$\frac{\varphi(A)}{\varphi_0} = \exp\left(-\frac{c_1}{\Delta A^{c_2}} A^{c_2}\right) \quad (10)$$

Как было сказано выше, параметр φ пропорционален общему количеству поперечных мостиков, задействованных при активации мышцы. Следовательно, величина φ_j/φ_0 однозначно сопоставляется с отношением максимальной силы P_{\max} , генерируемой мышцей после выполнения некоторой работы A , к соответствующему значению P_0 перед началом выполнения упражнения. Таким образом

$$\frac{P_{\max}}{P_0} = \exp\left(-\frac{c_1}{\Delta A^{c_2}} A^{c_2}\right) \quad (11)$$

Программная реализация.

Изложенная расчетная методика определения комплекса характеристик скелетной мышцы по данным измерений на приборе «Миометр UT 98-01» реализована в компьютерной программе MIOSPORT [5] на языке Visual Basic для Microsoft Excel 97-2003. Исходные данные для программы следующие.

- а) Название исследуемой мышцы (на русском языке).
- б) Удельная сила мышцы (H/cm^2).
- с) Исходная (в пассивном ненагруженном состоянии) длина мышцы (см).

- d) Площадь физиологического поперечника (см^2);
- e) Параметры прибора, используемого для миометрических измерений.
 - e.1) Масса ударника (г). Для прибора «Миометр УТ 98-01» — 20 г.
 - e.2) Радиус круговой плоской площадки контакта ударника (мм). Для прибора «Миометр УТ 98-01» – 1,5 мм.
- f) Результаты миометрических измерений до начала выполнения упражнений.
 - f.1) Частота колебаний ударника при индентировании мышцы в пассивном состоянии и при активации сократительной функции в изометрических условиях (Гц).
 - f.2) Логарифмический декремент затухания колебаний ударника в пассивном состоянии и при активации сократительной функции в изометрических условиях.
 - f.3) Условная жесткость мышцы в пассивном состоянии и при активации сократительной функции в изометрических условиях (Н/м) (при использовании прибора «Миометр УТ 98-01» значение выдается автоматически).
- g) Количество физических упражнений.
- h) Механическая работа, совершенная испытуемым в каждом упражнении (Дж).
- i) Результаты миометрических измерений после завершения каждого упражнения.

Программа позволяет определить следующие характеристики мышцы.

- a) Мгновенный продольный модуль Юнга мышечной ткани в пассивном состоянии (Па).
- b) Время релаксации в пассивном состоянии (с).
- c) Безразмерный параметр ядра релаксации.
- d) Коэффициент нелинейности продольного деформирования.
- e) Набор функциональных параметров мышцы, характеризующих процесс генерации силы в изометрических условиях и связь стационарной скорости сокращения с нагрузкой на мышцу (с).
- f) Коэффициенты, характеризующие снижение генерируемой силы по мере выполнения мышцей механической работы вследствие утомления.

В графической форме выдаются следующие зависимости.

- a) Зависимость относительной (на единицу площади поперечного сечения) продольной нагрузки от относительного удлинения в пассивном состоянии при различной скорости деформирования мышцы.
- b) Временные зависимости относительной нагрузки в процессе релаксации при различных значениях постоянного удлинения.

с) Временную зависимость генерируемой мышцей силы при фиксированной исходной длине.

д) Связь между нагрузкой на мышцу и стационарной скоростью изотонического сокращения.

е) Зависимость удельной (отнесенной к абсолютной силе мышцы) максимальной генерируемой мышцей силы от механической работы, совершенной испытуемым на момент генерации.

Выводы. Разработана методика и составлена компьютерная программа для определения вязкоупругих и функциональных характеристик скелетной мышцы. Данная методика основаны на обобщенной биомеханической модели мышечной ткани и результатах индентирования мышцы *in vivo* на приборе «Миометр УТ 98-01».

Список литературы

1. Дещеревский, В.И. Математические модели мышечного сокращения / В.И. Дещеревский. – М.: Наука, 1977. – 160 с.

2. Шилько, С.В. Метод определения *in vivo* вязкоупругих характеристик скелетных мышц / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Российский журнал биомеханики. – 2007. – Т. 11, № 1. – С. 45-54.

3. Miometer UT 98-01. University of Tarty, 2002 – 49 p.

4. Бондаренко, К.К. Биомеханическая интерпретация данных миометрии скелетных мышц спортсменов / К.К. Бондаренко, С.В. Шилько, Д.А. Черноус // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13, № 1. – С. 7-17.

5. Компьютерная программа «MIOSPORT». Свидетельство о регистрации № 820 от 16.10.2015. Реестр компьютерных программ НЦИС Беларуси.

Розділ 6

Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

РАБОТА СО СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

Абросимова Ю.В.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В данной статье на основании изучения источников по проблеме формирования благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде, а также диагностики психологической атмосферы с помощью методики оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру), выявлена актуальность работы со спортивной командой, направленная на формирование благоприятного социально-психологического климата. Была разработана коррекционно-развивающая программа, которая необходима для данной работы.

Ключевые слова: социально-психологический климат, спортивная команда, спорт.

Summary. In this article on the basis of studying of sources on a problem of formation of favorable social and psychological climate in team, and also diagnostics of the psychological atmosphere by means of a technique of assessment of the psychological atmosphere in collective (according to A.F. Fidler), the relevance of work with team directed to formation of favorable social and psychological climate is revealed. The correctional developing program which is necessary for this work has been still developed.

Key words: social and psychological climate, sports team, sport.

Изучение социально-психологического климата в спортивной команде – это важная основа для построения и поддержания оптимальных межличностных отношений в спортивной команде. Ведь положительные эмоции от оптимального социально-психологического климата в спортивной команде являются условиями работоспособности команды.

Поведение и психология человека очень зависят от социальной среды, в которой он находится. Социально-психологический климат группы – важное условие формирования и развития межличностных отношений [2, с. 98]. Можно сказать, что спорт – это совместная коллективная деятельность, которая непосредственно включает в себя спектр социально-психологических, а также социально-педагогических проблем. Например, проблемы лидерства в малых

группах, проблемы в общении, в стилях и методах руководства командами. Следует знать, что для подготовки высококвалифицированных спортсменов необходима слаженная организация совместной деятельности тренеров в учебно-тренировочном процессе, а также спортсменов в команде. Поэтому важно следить за тем, чтобы в спортивной команде был сформирован благоприятный социально-психологический климат.

Благоприятный социально-психологический климат определяется:

1. наличием уз товарищества;
2. взаимопониманием;
3. доброжелательностью и поддержкой;
4. соблюдением этических норм поведения [1, с. 193].

В исследовании приняли участие 32 спортсмена. Возраст испытуемых – 18-21 год. Для достижения цели была использована методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру).

По результатам исследования с помощью данной методики, можно сделать вывод о том, что в данной группе психологическая атмосфера коллектива имеет среднюю выраженность, в большей степени участники группы склонны положительно оценивать психологическую атмосферу. Преобладают такие положительные качества как теплота и сотрудничество. Исходя из проведённого исследования, мы выявили, что самые низкие показатели – это взаимная поддержка и продуктивность (таблица 1).

Таблица 1

**Профиль психологического климата
по результатам методики у спортивной команды.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие			*						Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
Продуктивность				*					Непродуктивность
Теплота		*							Холодность
Сотрудничество		*							Несогласованность
Взаимная поддержка				*					Недоброжелательность
Увлеченность			*						Равнодушие
Занимательность			*						Скука
Успешность			*						Безуспешность

Для того чтобы члены спортивной команды повысили показатели взаимной поддержки и продуктивности, необходимо проводить с ними постоянную работу. Для этого нами была разработана коррекционно-

развивающая программа, направленная на формирование благоприятного социально-психологического климата.

Задачи коррекционно-развивающей программы:

- развитие атмосферы доверия в коллективе;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие взаимной поддержки спортсменов;
- повышение уровня продуктивности спортсменов.

Основание программы. Цикл занятий рассчитан на работу со спортсменами 18-21 года, испытывающими трудности в оказании взаимной поддержки другим членам спортивного коллектива. Занятия проводятся в группе по 10-15 человек, два раза в неделю по 45-50 минут. В целом программа представлена в виде 27 занятий.

Примерная структура занятия выглядит следующим образом.

1. Приветствие (2-3 минуты).
2. «Разминка» (релаксационные упражнения) (3-5 минут);
3. «Живое зеркало» (создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи) (5-6 минут);
4. «Встаем в строй» (тренировка умения находить взаимопонимание в затрудненных условиях, при ограниченности доступных средств общения) (10-15 минут);
5. «Живое препятствие» (возможность тренироваться, продуктивно взаимодействовать с командой в неожиданной ситуации) (5-6 минут);
6. «Хлопки по коленям» (развивает внимательность и навыки группового взаимодействия) (10-12 минут);
7. Завершение (подведение итогов, прощание) (3-4 минуты).

По завершению запланированной работы на основе разработанной коррекционно-развивающей программы, было проведено повторное диагностическое исследование с теми же испытуемыми (таблица 2).

Исходя из повторного проведённого исследования, мы выявили, что после проведения экспериментальной программы по формированию социально-психологического климата в спортивной команде отметилась положительная динамика психологического климата в спортивной команде. Это свидетельствует о преобладании бодрого, жизнерадостного тона взаимоотношений между спортсменами, отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности и поддержки. Успехи или неудачи отдельных членов спортивного коллектива вызывают сопереживание и искреннее участие большинства членов команды. Преобладают такие положительные качества как теплота, сотрудничество,

взаимная поддержка. Это говорит о том, что все члены спортивной команды чувствуют себя комфортно, взаимодействуя друг с другом.

Таблица 2

Профиль психологического климата по результатам методики у спортивной команды.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие			*						Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
Продуктивность			*						Непродуктивность
Теплота		*							Холодность
Сотрудничество		*							Несогласованность
Взаимная поддержка			*						Недоброжелательность
Увлеченность			*						Равнодушие
Занимательность			*						Скука
Успешность			*						Безуспешность

Подводя итог, можно сказать, что разработанная программа была эффективной и позволила повысить некоторые из показателей.

Список литературы

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / Родионов А.В. – М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Алиев Р.Г., Кочеткова Т.Н.

Лесосибирский педагогический институт
(филиал федерального государственного автономного ОУ ВПО
"Сибирский федеральный университет")

Аннотация. Настоящая статья посвящена общей и специальной подготовке борцов вольного стиля, а также выявлению основных качеств, необходимых борцам вольного стиля и методы их развития путем анализа литературных источников.

Ключевые слова: специальная подготовка, физическая подготовка, развитие, сила, быстрота.

Summary. The present article is devoted to the general and special training of fighters of freestyle, and also detection of the main qualities necessary for fighters of freestyle and methods of their development by the analysis of references.

Key words: special preparation, physical preparation, development, force, speed.

Актуальность. Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковra

Цель: интенсивный поиск оптимального сочетания тренировочных и соревновательных методов и средств из различных видов единоборств при подготовке борцов вольной стили в условиях ранней специализации.

Методы и организация. Изучение техники и тактики является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов, как обычно, с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики борьбы. Для решения поставленных задач, а также с целью получения оценки морфофункционального состояния занимающихся были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-нормативной документации; анкетирование; педагогическое наблюдение; хронометрирование; контроль развития гибкости; определение силовой выносливости; контроль развития силы; оценка функционального состояния: индекс Руфье, беговой тест А.И. Завьялова,

математическая статистика.

С каждым годом возрастает потребность в совершенствовании методов обучения. Это вызвано закономерным развитием вольной борьбы, как в нашей стране, так и в мире. При разработке методов обучения базовой технике вольной борьбы для групп начальной подготовки не случайно в качестве основного метода с учетом дидактических принципов выбран метод моделирования различных сторон единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом, выявляя их характерные особенности, мы с самого раннего этапа специализации готовим юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык. Эти задания осуществляются методом моделирования. Очень важно, чтобы весь процесс обучения и совершенствования проходил при сознательной активности занимающихся. Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; и во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Рассматриваемый нами возраст (10-12 лет) относится к пропубертатному и имеет свои характерные морфофункциональные и психические особенности. Так, процессы возбуждения вновь начинают превалировать над процессами торможения. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх. Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере,

выносливости. Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости – без которой немисливо овладение сложными техническими движениями борьбы, то становится понятным необходимость тренировочного процесса с акцентом на формирование специфических навыков. При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, юноши в большей мере реагируют на различные раздражители и тем не менее они способны выполнять объем работы по совершенствованию вышеперечисленных качеств. Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и элементы единоборств как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это не стимулирует возбуждение ЦНС. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому, необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими возможностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным. В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие, в последствии, в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении. Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а

участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся. С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов был проведен анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (чемпионатов России, Европы и Мира), имеющих в лаборатории кафедры спортивной борьбы. Было проанализировано около 200 соревновательных схваток (128 поединков в мужских соревнованиях и 74 в женских). Анализ существующих программ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий борцов высокого класса.

По **результатам** исследования отметим, что борьба как вид спортивного единоборства, явление динамичное, т.е. ее виды постоянно меняются и совершенствуются, тогда как большинство народно-национальных не меняются сотни лет. Но большинство из тех и других находят для себя почитателей или как виды физического воспитания, или как виды спорта, или как элементы боевого мастерства, или как зрелище. В общем же, учитывая все за и против, борьба – это один из лучших видов физкультуры и по соответствующим методикам должна применяться уже в начальной школе и для мальчиков, и для девочек. Да и самим учителям она не мешает. Но, несмотря на то, что борьба, как средство физического воспитания, гораздо лучше других видов ФК и СП, а как БИ ничуть не хуже других единоборств, совсем не значит, что каждому конкретному человеку только борьбой и нужно заниматься. Любой вид занятий нужно выбирать не по его теоретической ценности, а только исходя из индивидуальных особенностей каждого конкретного человека.

Список литературы

1. Абрамов, А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. – Алма-Ата, 1991.

2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9.

МЕДИТАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТА

Арпентьева М.Р.

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Статья посвящена проблемам медитации и медитативной музыкальной терапии в психологическом сопровождении спорта. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитации в структуре психотерапевтической поддержки в различных видах спорта. Метод исследования – теоретический анализ особенностей медитации в контексте психотерапевтической поддержки в различных видах спорта. Медитация помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться.

Ключевые слова: спорт, музыка, медитация, музыкальная психотерапия, психологическое сопровождение спорта.

MEDITATION IN THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORT

Arpentieva M. R.

Tsiolkovskiyy Kaluga state University

Abstract. *The article is devoted to meditation and meditative music therapy in psychological support of sports. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints meditation and meditative music psychotherapeutic support in sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of meditative music psychotherapeutic support in sports. Meditation helps student athletes and coaches and other professionals involved in working with athletes and working to resolve internal and external conflicts, to identify areas in need of development and to develop.*

Key words: sports, music, meditation, music therapy, psychological support of sports.

Введение. Главный парадокс современной практики подготовки спортсменов – невнимание к их внутренней реальности, которая – во многом остается на том же уровне разработанности и осознанности, что и самопонимание «обычного» человека, не имеющего спортивного опыта – опыта телесных трансформаций и рекордов. Очевидно, что этот пробел способна восполнить медитация – в ее различных разновидностях. Суть медитации заключается в том, что происходит процесс входа в измененное, так называемое, трансное или околотрансное состояние. Медитация выступает как важный компонент психологического сопровождения спорта.

Психологическое сопровождение различных видов спорта – одна из активно развивающихся сфер профессиональной деятельности психолога. В рамках сопровождения большое значение имеют релаксационные и развивающие занятия разных форм и форматов, в том числе музыкальная психотерапевтическая поддержка. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздейственным, коррекционным и развивающим потенциалами. Особенно выделяется на этом фоне медитативная музыка. Музыка для медитаций раскрывает музыкальное искусство как практику саморазвития и играет важную роль в контексте психологического сопровождения спортсменов в индивидуально-игровых и иных видах спорта.

Практически все виды спорта требуют от спортсменов высокой концентрации, сосредоточенности и внутреннего баланса. Они включают совокупность различных типов соревновательных практик, предполагающих состязание нескольких спортсменов или групп спортсменов, в том числе, использующих то или иное снаряжение. Как противостояние или соревнование двух людей или групп людей, они предполагают не только физическое, но и психологическое состязание на большую или меньшую гармоничность, самоуправление.

Многими видами спорта могут заниматься и не спортсмены – в группах здоровья, группах ЛФК, дворовых командах и группах и т.д. Естественным дополнением подготовки и сопровождения спортсменов в этих видах спорта может выступить музыкальная терапия – психотерапевтическая практика, связанная с изучением и применением психологических аспектов музыкального и, в том числе песенного, творчества, для исцеления психологических травм и психических нарушений. Музыкальная терапия имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах. Она не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкально-песенного творчества и активизации творческих способностей личности, но и помогает личности понять себя и других людей

Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитации в структуре психотерапевтической поддержки в различных видах спорта.

Методы исследования – теоретический анализ особенностей медитации в контексте психотерапевтической поддержки в различных видах спорта.

Основная часть исследования. Медитация – явление весьма простое и сложное одновременно. Оно сложно потому, что существует множество ее видов и потому, что требуется изменить состояние сознания. Медитация (на санскрите «дхьяна» – термин, распространённый в китайском буддизме как

«чань», в японском «дзэн» или «дзадзен», в корейском «сон» и во вьетнамском «тхиен», «созерцание», «божественное чтение», «чистая» или «умная молитва» в христианстве, «зикр» в исламе) определяется – по процессу – как род психических и физических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной (буддийской, индуистской, христианской, исламской и даосской традициях медитации) или оздоровительной практики, или – по результату – как специфическое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Существует множество техник и форм медитации. В контексте психологического сопровождения спорта ее можно определить как многообразие практик, простирающееся от методов, предназначенных для достижения расслабления, до упражнений, выполняемых с более далеко идущими целями, такими как усиление ощущения благополучия, как психофизические упражнения в составе методов комплементарной и альтернативной медицины [6].

Наиболее часто различают пассивную и активную медитацию. Пассивная медитация предполагает процесс погружения в изменённое состояние при помощи так называемых статичных поз или позиций (просто лежа или стоя, в позе Лотоса или других позах йоги), а также техник самовнушения или отвлечения (пере- и реконцентрации). Обычно в таких случаях используются отвлекающие предметы, в частности, свеча, маятник, зеркало. Также для этого применяются мантры, «умная молитва» или внутренний диалог. Активная медитация предполагает погружение в измененное состояние или транс посредством монотонного повторения разнообразных физических упражнений либо физического труда, благодаря которому так или иначе быстро приостанавливается обычное состояние сознания и связанные с ним мыслительные процессы и человек, таким образом, погружается в состояние трансa. Техники такого типа нередко практикуют мастера различных боевых искусств, представителей некоторых религий, которые применяют их непосредственно в своих тренировках или в процессе выполнения религиозных ритуалов (например, суфийские кружения – танцы). Использовать медитацию можно для разных целей. Можно искать ответы на интересующие вопросы, заниматься оздоровлением своего организма и борьбой с заболеванием. Медитация помогает человеку стать более уверенным в себе и мире, более гармоничным и многое другое.

Медитация направлена на развертывание внутреннего потенциала человека, его сущности. С одной стороны, медитация – это естественный для человека процесс. Человек по своей сути медитативен. С другой стороны, медитации нужно учить, создавать условия для реализации ее потенциала, в том числе, условия музыкального «сопровождения». Впервые потенциал

медитации как обучающей и развивающей техники был теоретически осмыслен психологами-экзистенциалистами, работающими в области психологического консультирования и психокоррекции. Во множестве теорий и методов психологического консультирования и психотерапии (соответственно в каждой традиции вырабатывается свой подход к ситуации оказания психологической помощи) существует ряд общих, интегративных принципов и технологий. Общим принципом является цель психологического воздействия – помощь человеку в развитии его понимания себя и окружающего мира, личностном развитии. Происходит переосмысление индивидом своего личностного опыта, системы ценностей, а, следовательно, и осознание своих ограничений, и актуализация своих возможностей. Человек перемещается в иное, более продуктивное, холотропное или целостное состояние сознания, уходит трах неудач и неприятие противостояния, остается радость самоосуществления и построения отношений, открытия нового в повседневном мире и самом себе, к раскрытию внутренней мудрости и внутренних резервов совладения с трудностями, их отпуская, осмеяния, иных форм смысловой трансформации [4; 5; 6; 7; 8; 9].

Э. Дарибазарон отмечает: «Медитация дает возможность ... путанице проявиться, дает человеку возможность пребывать в ней, вместо того чтобы стараться выйти из нее, как это делается при терапии, решить реальную проблему человеческого существования и достичь благополучия, необходимого человеку в его тотальности» [1, с. 32]. Одной из наиболее интересных и важных систем психотерапии, рассматривающей особые состояния сознания, является психосинтез Р. Ассаджиоли: индивид пребывает в постоянном процессе роста, актуализируя свой не проявленный потенциал. Изучение элементов внутренней жизни и отказ от отождествления себя с этими элементами, приобретение способности их контролировать заканчивается достижением самореализации и интеграцией всех элементов-субличностей вокруг нового центра.

В экзистенциальном анализе В. Франкла, или логотерапии, считается, что оправдать жизнь и найти в ней смысл можно, если попасть в такое состояние сознания, когда целостно осознаешь, что жить стоит, постигаешь радость факта существования. Мучительные изыскания смысла жизни – симптом, сигнализирующий о том, что динамический жизненный поток замутнен, блокирован. Решение проблемы – глубокая внутренняя трансформация и сдвиг в сознании, восстанавливающий течение жизненной энергии.

Музыкотерапия позволяет активизировать скрытые резервы человеческого организма не только на физическом, но и а духовном уровне [3; 4]. В гештальт-терапии, разработанной Ф. Перлзом, отмечается, что люди организуют феномены внутреннего и внешнего мира в осмысленные

целостности – гештальты. Медитативная практика опирается на представление о том, что сознание человека медитативно («meditative mind») и направлено на достижение высших ценностей бытия. Суть духовной деятельности связана с тем, что она выступает как «механизм изменения» – осознанности и принятия происходящего, в том числе, происходящего в процессе психотерапии, музыкальной терапии, медитативном опыте. Гештальт-терапия – это метод личностной интеграции, основанный на идее о том, что вся природа есть единый и взаимосвязанный гештальт [5; 10].

В гуманистической психотерапии А. Маслоу [8] показано, что спонтанные «пиковые» переживания часто благотворны для испытавших их людей, имеющих выраженную тенденцию к «самореализации» и «самоактуализации». Опыт таких переживаний относится к категории «выше нормы», а не ниже или вне ее. При этом самореализация и базовые для нее высшие ценности (метаценности) и стремление к ним (метамотивация) свойственны природе человека вообще, но редко реализуются – в силу социальных ограничений и норм, предписывающих человеку сосредоточение на изучение внешнего мира.

Таким образом, цель психотерапии – достижение максимальной осведомленности или более высокого состояния сознания [9, с. 47-48]. Возможности и ограничения музыкальной терапии хорошо демонстрирует в это отношении медитативная музыка, ее способность транслировать гармонию во всем бытии, все уровни бытия человека, включая физическое и нравственное развитие, выводить человека за пределы наличных знаний и умений, в трансцендентное, космическое, сверхчеловеческое [11].

В модели личности Р. Уолша и Ф. Вогана, усилия человека направлены на преодоление доминирующего в нашей культуре представления о значимости персональности и ее социальных и иных успехов и неудач. Она рассматривается больше как один из аспектов существования, с которым индивидуальность может, но не должна идентифицироваться. Задача пробуждения – «дез-идентификация с ментальным содержанием вообще и мыслями в частности» [12, с. 58].

«С точки зрения гуманистической психологии здоровая индивидуальность самоактуализирована, и гуманистическая психология адресует себя к эго и к экзистенциальным уровням. Развитие персональности и достижение целей эго является центральной задачей, тогда как с позиций трансперсональной перспективы это звучит менее серьезно и может иногда рассматриваться как препятствие к трансперсональной реализации; здесь способность человека к самотрансценденции за пределами самоактуализации выносятся в перспективу» [13, с. 171]. Медитация и ее музыка помогают

активизировать огромный терапевтический и духовный потенциал, который несет в себе холотропный, целостный, модус сознания. Музыка – часть того, с чем работает холотропное сознание, сознание духовно развитого человека. Холотропное сознание предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности. В психотерапевтической практике они получили название особые состояния сознания, связанные с постижением голографической связи внутреннего и внешнего миров, пространства-времени. В этом смысле медитативная музыка существенно расширяет потенциал музыкальной терапии и расширяет возможности психологической поддержки развития и успехов спортсмена в целом. Задачей пробуждения (выхода в особое состояние сознания), согласно исследователям, может считаться дезидентификация (разотождествление) с ментальным и физическим содержанием, вообще, и мыслями, и телом. Такой подход трансперсональной психологии к психологической помощи и обучению укладывается в концепцию еще одного автора, – Д. Бома: реальность едина, она представляет собой неделимую целостность, лежащую в основе всей Вселенной, в основе материи и сознания, поставляя исходный материал для всех проявленных сущностей и событий, порождая, поддерживая и контролируя все, путем постоянной связи со всем в глубинной структуре целого [11, с. 76].

Особую роль в современной медитации, как и классической, играет медитативная музыка. Примером медитативной музыки является музыка New Age – она не столько импровизационная, скорее выверенная, целенаправленно написанная и призванная создавать особые состояния сознания – души, позволяющие погружаться в собственный мир и открывать новое в себе и мире. Это – синтез древних традиций и современности, взгляд в далекое прошлое и будущее. Прослушивание медитативной музыки помогает человеку освободиться от стрессов каждодневной жизни, очиститься от грязи бытовых конфликтов и негативных переживаний, и представлений, расслабиться и сберечь свою психику, тело и нравственные основы своей жизни от разрушения. Центральная идея New Age, например, – это идея о том, что человечество достигло критической стадии эволюционного развития и за ней должно последовать глобальное изменение сознания людей, возвращение к гармонии, добру и красоте, пробуждение человека и человечества в целом. Музыка помогает «отпустить» старое, проблемы и даже всю старую личность, которой, как человек думает, он является, суметь начать жить заново, ценя сам процесс и принимая как должное неподконтрольность своего будущего и приняв свое прошлое. “Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний

сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы” (Матф. 6:34), – отмечает Нагорная проповедь [2].

Выводы. В процессе медитации, в том числе, медитативной музыкотерапии человека учат и направляют не внешние правила и законы, а та соматическая (телесная) реальность, которую человек забыл. Музыка возвращает человека к его первичным переживаниям и представлениям о себе и мире, давно забытым, делает возможным, чтобы эта первичная, базовая реальность вновь начала служить поддержкой человеку. «...Медитация – это освобождение сознания от семантической скованности, это раскрепощение спонтанности [1]. Медитация помогает человеку стать свободным, открытым, спонтанным, раскованным, сосредоточенным и верящим в свои силы, успех, наслаждающимся своей игрой, развивающимся как спортсмен и личность. В различных видах спорта медитативная психотерапевтическая поддержка имеет больше возможностей, чем ограничений. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздейственным, коррекционным и развивающим потенциалами.

Список литературы

1. Дарибазарон Э.Ч. Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения / Э.Ч. Дарибазарон // Вестник Бурятского гос. университета. – 2010. – № 14. – С. 31-38.
2. Миллмэн Д. Путь мирного война / Д. Миллмэн. – К. : София, 1997. – 280 с.
3. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан. – М.: АОЗТ «Антидор»,1998. – С. 251.
4. Bohm D. Unfolding Meaning. A Weekend of Dialogue with D. Bohm / D. Bohm. – London/New York: Ark Paperbacks, 1987. – 177 p.
5. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy / V. Frankl. – New York, NY: Plume, 2014. – 176 p.
6. Goleman D. The meditative mind: The varieties of meditative experience / D. Goleman. – New York: TarcherPerigee, 1988. – 214 p.
7. Lutz A., Slagter H. A., Dunne J. D. & Davidson R. J. Attention Regulation and Monitoring in Meditation // Trends in Cognitive Sciences. 2008. – Vol. 4. – P. 163-169.
8. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being / A.H. Maslow. – New York, NY: Sublime Books, 2014. – 182 p.
9. May R. Contributions of existencial psychotherapy / R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. New York: Basic Books, 1958. – P.47-48.

10. Perls F., Hefferline R., & Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality / F. Perls, R. Hefferline, & P. Goodman. – New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1977. – 481 p.
11. The Essential D. Bohm / Ed. L. Nichol. – London: Routledge, 2002. – 368 p.
12. Walsh R. N. and Vaughan F. A. What is a Person? / R. N. Walsh, F. Vaughan // Beyond Ego. Transpersonal Dimensions in Psychology / Ed by R.N. Walsh and F. Vaughan. – Los Angeles: Tarcher, 1980. – 272 p. – P. 53-62.
13. Walsh R. N. and Vaughan F. A. Comparison of Psychotherapies / R.N. Walsh and F. Vaughan // Beyond Ego. Transpersonal Dimensions in Psychology / Ed by R. N. Walsh and F. Vaughan. – Los Angeles: Tarcher, 1980. – 272 p. – P. 165-175.

МЕДИТАТИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТА

Арпентьева М.Р.

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Статья посвящена проблемам медитативной музыкальной терапии в психологическом сопровождении спорта. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в различных видах спорта. Метод исследования – теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в различных видах спорта. Медитативная музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия.

***Ключевые слова:** спорт, музыка, медитация, музыкальная психотерапия, психологическое сопровождение спорта.*

MEDITATIVE MUSIC THERAPY IN THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORT

Arpentieva M. R.

Tsiolkovskiy Kaluga state University

***Abstract.** The article is devoted to meditation and meditative music therapy in psychological support of sports. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints meditation and meditative music psychotherapeutic support in sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of meditative music psychotherapeutic support in sports. Meditative music helps student athletes and coaches and other professionals involved in working with athletes and working to resolve internal*

and external conflicts, to identify areas in need of development and to develop, based on the experience summarized by humanity in meditative music – music high harmonies, converts to the higher values of human existence.

Key words: *sports, music, meditation, music therapy, psychological support of sports.*

Введение. Особое значение в медитациях в психологическом сопровождении спорта имеет медитативная музыка, музыкальная психотерапия. Музыкальная терапия как самостоятельная область психотерапии все еще формируется, но обладает вековыми корнями и огромным потенциалом. Музыкальная терапия может также рассматриваться как вид арт-терапии – терапии искусством, в данном случае – искусством музыки, которая будучи обращена к человеку и человечеству в целом, обладает и свойством культурной, национально-региональной специфичности, и свойством обращенности к общечеловеческим переживаниям и представлениям. Музыкальная терапия в работе с детьми и взрослыми, спортсменами и занимающимися в группах здоровья, группах ЛФК, обращена к развитию творческого потенциала личности, тех ресурсов, которые не использованы в повседневной жизни и могут рассказать о нем намного больше того, что он привык – знать и предъявлять о самом себе окружающему миру. Она позволяет развивать понимание человеком себя и мира.

Существует множество толкований данного термина, например, как техники для структурного взаимодействия между стимулирующим и воспринимающим, базирующаяся на использовании музыки, как преднамеренного использования музыкальных материалов для понимания или решения актуальных духовных, психологических и даже психосоматических проблем человека. В целом, музыкальная терапия может определяться как сочинение и творческое «прочтение» музыкальных композиций. Она имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах, не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкального творчества и активизации творческих способностей личности, внесению вклада в развитие культуры, но и помогает личности понять себя и других людей, свою и чужую культуры, развития самой личности, а также является компонентом межкультурного диалога.

Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в различных видах спорта.

Методы исследования – теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в различных видах спорта.

Основное исследование. Музыкальная терапия – важный, хотя и теоретически мало разработанный раздел психологической помощи, нацеленный на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии), укреплять силу воли, наращивать творческий и образовательный уровни, а также – уровень духовного развития. Музыкотерапия играет значительную роль не только в развитии и совершенствовании духовного, физического и психологического мира человека, но и в коррекции, лечении различных заболеваний и иных патологий [1; 2]. В основе музыкальной терапии лежит использование специально отобранного для прослушивания музыкального материала как психотерапевтического средства. Поэтому музыкальную терапию условно можно также разделить на два вида. Целенаправленная музыкальная терапия помогает воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя, а также развитию творческих способностей занимающихся. Нецеленаправленная – используется для коррекции настроения, отвлечения слушателя от навязчивых, тяжёлых мыслей и переживаний о проблеме. Отдельный вид музыкальной терапии связан с музыкой для медитаций и практикой медитаций.

Если ранее, «до новейшего времени медитационная музыка всегда имела конкретное религиозное содержание, но, уже начиная с первой половины XX века, медитационной (или «медитативной») стали называть также и музыку некоторых композиторов, которые не относят себя прямым образом ни к одной из традиционных религиозных конфессий, хотя и могут придерживаться определённых эстетических установок, связанных с тем или иным духовным учением [8, с. 164]. Музыка сопровождает все духовно-религиозные практики как их важнейший компонент, как образец и способ установления гармонии человека с собой и миром, как повод и путь обращения к наиболее важным – духовным – аспектам саморазвития и самореализации человека [9; 13; 14]. Согласно П.М. Хамелю, «музыка новой духовности», возникает на основе «изучения всех музыкальных традиций», вновь откроет «забытые истоки и изначальные функции музыкального искусства, их связь с древним опытом человечества» [14]. Человек наиболее явно зафиксировал этот опыт в книгах и в нотах. П.М. Хамель констатирует, что сегодня «преобладает стремление проложить на этой основе путь к новой музыке-переживанию, всецело отвечающей современной жизни. Только через возврат к первоисточникам мы можем найти такой путь» [10; 12, с. 8-9].

Особенно большую роль в современной музыкальной терапии играют музыка и тексты, которые можно отнести к разряду мифо-этнических и, вместе с тем философско-психологических, посвященные осмыслению жизни и ее

проблем, а также места человека в мироздании, проблемам взаимодействия культур [7, с. 360]. Многие музыкальные композиции и песни как чисто философские и религиозные произведения способны помочь в трудную минуту жизни [3; 6]. Важно при этом чтобы музыкальная терапия пробуждала к самостоятельной духовной жизни, не пытаясь подменить ее собой, к диалогу, а не монологу [11, с. 25-26]. Музыкальная терапия, таким образом, выступает как катализатор духовной жизни, развития и диалога человека и культуры.

Как писал Р. Грейвз, хорошо подобранная антология (музыки) – это полная амбулатория для наиболее распространенных психологических и психофизических расстройств, и ею можно пользоваться как для их предотвращения, так и для лечения [4]. Слушая или исполняя музыку, можно достичь глубокого и полного откровения о себе, жизни, через музыку происходит общение страдающего человека со своей внутренней силой, с миром, которые в моменты творческого озарения трансформируют человека и его отношение к себе и миру [1].

Исследователи отмечают феномен психорезонанса: глубинные слои человеческого сознания резонируют со звучащими гармоническими формами и оказываются доступными для понимания. Основной задачей музыкотерапии является проникновение в глубинную сферу личности, куда с помощью слова проникнуть невозможно. Другие исследователи полагают, что под воздействием образов музыки, происходит катарсис – отреагирование психических травм, пережитых в детстве и взрослости, активизируется естественная тенденция и ресурсы к самоисцелению. Душа человека отбирает музыку, которая нужна именно ей, именно сейчас. Для того чтобы максимально эффективно использовать потенциал, возникший во время прослушивания или исполнения музыки, нужно осознать и проговорить намерение и проблему, которые хотелось бы усилить или разрешить [1].

Ряд исследований демонстрируют анальгетические и релаксирующие свойства музыкотерапии, что нашло применение при лечении хронических болевых синдромов различной этиологии, много работ посвящено успешному использованию музыки в комплексном лечении болезней нервной системы и психосоматических нарушений. Использование музыкотерапии при лечении целого ряда заболеваний в силу эффективности, отсутствия побочных явлений и простоты, представляется высоко перспективным и доступным для широкого применения. В повседневной жизни, изобилующей трудностями и стрессами, музыкальная психотерапия служит хорошим средством профилактики нарушений и срывов, помогая людям жить, работать и быть счастливыми и успешными. Музыка имеет неуловимые творчески организующие качества, гармонизирующие и восстанавливающие человека на многих уровнях. Эти

особенности используются в медицинской практике и спорте для того, чтобы облегчить контакт, построение отношений, командное взаимодействие, самовыражение и саморазвитие. При этом лучший способ – не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение: игра на музыкальных инструментах, а также пение. Организм подстраивается под музыкальный темпоритм лучше у тех, кто занимается музыкой постоянно, например. У музыкантов, и психологическое понимание музыки у них тоньше, глубже и полнее: они могут заметить нюансы и оттенки, которые не замечают нетренированные слушатели. Такое умение является следствием постоянного прослушивания и воспроизведения музыкальных мелодий, когда организм привыкает к их воздействию и уже лучше выбирает, что для него полезно. Музыцирующий или поющий спортсмен сам может регулировать темпоритм и громкость мелодии, в зависимости от того, что нужно его организму в данный момент, поэтому пение – идеальный способ лечения. На сеансах лечебной музыки возникает атмосфера доверия к жизни и себе, творческой, прогрессирующей релаксации, позволяющей снять блокады и блоки опыта, мышечные и иные «зажимы» и комплексы. Музыкальные психотерапевты не «достаю» клиента расспросами о горе или болезни, об успехах или неудачах. Для них важнее войти в музыкальный контакт с его переживаниями и представлениями, достичь психологического, нравственного и физиологического резонанса музыки и спортсмена. Часто именно это придает человеку сил в борьбе с опасениями и блокадами развития, в борьбе с травмами и срывами спортивной деятельности, с болезнями и иными недугами, помогает разобраться в себе. Задание психотерапевта – не навязывать музыку, мелодию, но активировать, «зажечь» в спортсмене его внутреннее состояние ясности и гармонии, которое исправит все ошибки и проблемы. В онтопсихологической музыкотерапии («мелодистике» и «мелодансе») основная концепция строится на врожденности духовных основ человека вне зависимости от способа его самовыражения: данная терапия имеет исключительно внутреннюю направленность, а все внешние изменения возникают уже в результате ее проведения [9]. Восстановление утраченных связей с внутренним миром осуществляется через контакт с телесным «Я».

Методология большинства музыкально-терапевтических школ основывается на различии между «пониманием и «деятельностью в процессе психотерапии. Онтопсихологическая школа полагает, однако, что музыкотерапия должна носить деятельный характер и проявляться в танце, игре или пении [9]. Непродуктивно находиться в состоянии статичности, когда необходимо высвобождение заторможенной, заблокированной энергии. Благодаря осознанию заторможенной части телесного «Я» можно

воздействовать на психоэнергетическую структуру, обуславливающую данную блокировку, и изменить ситуацию жизни и повысить успешность спортивной деятельности. Кроме того, важен отбор музыки, написанной счастливыми, духовно, психологически и физически гармоничными людьми.

Онтопсихология помогает наладить внутренний диалог – «интровертность»: благодаря самостоятельному осмыслению глубинных пластов, в результате прогрессивного обучения «интровертности можно развивать способность целостного понимания себя, что облегчает понимание других и построение отношений с собой и миром. Только понимая себя, человек способен понять тех, кто его окружает, только понимая себя и мир можно сделать правильный выбор в соответствии с ценностными ориентирами. Фасады и маски, зажимы и блокировки проявляются в виде навязчивого состояния, одержимости, в виде статичности, окостенелости, рассеянности движений и психических процессов, нравственного дисбаланса, в телесной, психологической и нравственной патологии человека. Тело же всегда слушает жизнь. Это – универсальный «передатчик» смысла самых простых и самых высоких уровней трансцендентности (смыслов, выходящих за границы возможного опыта, недоступных прямому пониманию), оно раскрывает самые разные связи духа, души и тела, выступает как непосредственный и яркий выразитель переживаний, представлений, инстинктов, желаний, нужд.

Учиться у тела и уметь общаться с телом – означает осознать внутренние, глубоко скрытые пути к тому, чего многие люди часто не понимают. Именно поэтому многие спортсмены часто достигают «потолка» своей успешности раньше, чем это могло бы случиться, умей они общаться с телом, а другие люди вообще не представляют возможностей и роли тела, относясь к нему как внешнему» устройству (пренебрегая, отчуждая, игнорируя, эксплуатируя и манипулируя). Существует интересный «эффект А.В. Моцарта» («А. Mozart effect»): разрешение трудных проблем, лечение болезней благодаря прослушиванию музыки А.В. Моцарта и иных композиций с высоким уровнем гармонии, в том числе – медитативной музыки [14]. При этом сложная, многоуровневая музыка, в которой звучат мелодии «музыки Божественных сфер» возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами психической деятельности и нравственной жизни. Напротив, излишне простая и монотонная, поверхностная и лишенная многоуровневости, навязчивая музыка может дать противоположный эффект, отупения и огрубления, вплоть до возникновения болезней.

Выводы и перспективы применения медитационной музыкотерапии.

Музыкотерапия – распространённый с древних времен психотерапевтический метод, опирающийся на целительное воздействие музыки на психологическое,

физиологической и духовное состояние человека. Во время пассивной, чаще спонтанной музыкотерапии спортсменами и занимающимися прослушиваются произведения, которые соответствуют психологическому состоянию человека. Активная музыкотерапия чаще целенаправленна, предполагает активное участие человека в создании, воспроизведении музыки и песен. Медитативная музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. Однако, общая тенденция, связанная с сутью медитации – «активная пассивность». Физические упражнения, тренировки и лечебные занятия идеально сочетаются с музыкотерапией, так как от занятия спортсмен должен получать хотя бы некоторое удовольствие, чтобы происходила гармонизация психической и физической деятельности.

Для спортсменов музыкотерапия помогает справиться с различными деструктивными переживаниями и навязчивыми представлениями, спортивными и бытовыми стрессами, помогает отвлечься, заглушая различные шумы, сконцентрироваться, формирует настрой на предстоящий старт. Музыка должна для этого обладать высоким техническим качеством, а также высокой художественной и духовной ценностью. Медитативная музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия. Зная «законы» воздействия медитативной музыки на психику и организм человека, можно составлять музыкальные программы, которые будут обеспечивать психологический и нравственный подъём, формировать позитивное отношение к тренировочному процессу, спорту и окружающим людям, настрой на победу, а также будут способствовать установлению гармонии между физическим, психологическим и нравственным состоянием спортсмена и окружающей средой.

Список литературы

1. Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев; под ред. М.Р. Арпентьевой. – Калуга, КГУ, 2016. – 792 с.
2. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки / В.М. Бехтерев // Обзор психиатрической, неврологической экспериментальной психологии, 1916. – № 1-4. – С. 124.
3. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 165 с.

4. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия // Руководство по психотерапии / Л.С. Брусиловский; под ред. В. Е. Рожнова. – Ташкент : Медицина, 1985. – 719 с. – С. 256-275.
5. Дарибазарон Э.Ч. Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения / Э.Ч. Дарибазарон // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 14. – С. 31-38.
6. Карданова М.В. Библиотерапия / М.В. Карданова // Антология мировой философии: в 4-х т. – М. : Мысль, 1969. Т. 1. – С. 360.
7. Карданова М.В. К софийной библиотерапии / М.В. Карданова // Библиотерапия: задачи, подходы, методы. – М.: БМЦ, 2007. – 305 с. – С. 34-36.
8. Катунян М.И. Сакральные-обрядовые архетипы в современной композиции: новый синкретизм / М.И. Катунян // Новое сакральное пространство. Духовные традиции и современный научный контекст: материалы науч. конф. – М. : Московск. консерватория, 2004. – С. 162-180.
9. Менегетти А. Учебник по мелодистике / А. Менегетти. – НФ «Антонио Менегетти», 2014. – 182 с.
10. Никитина Л.В. Мыслители прошлого и настоящего о воздействии музыки на человека / Л.В. Никитина // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья. Сб. науч. стат. участников электронной научной конференции с международным участием / ред. Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; сост. Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. – М. : Московская консерватория, 2016. – С. 88-94.
11. Пруст М. О чтении / М. Пруст // Корабли мысли. Английские и французские писатели о книге, чтении, библиофилах: Рассказы, памфлеты, эссе / сост. и посл. В.В. Кунина. – М.: Книга, 1986. – С. 192-214.
12. Хамель П.М. Через музыку к себе. Как мы познаем и воспринимаем музыку / П.М. Хамель. – М.: Классика-XXI, 2007. – 248 с.
13. Shear J. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions / J. Shear. – St. Paul, MN: Paragon House, 2006. – 350 p.
14. West, St.D., Martin J.H.; Estell, D.B. The Mozart effect: Arousal, preference, and spatial performance // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2006. – Vol. 1. – P. 26-32.

СПОРТИВНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И ПАМЯТЬ ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Бойко А.С.

ГГУ им Ф. Скорины (Республика Беларусь, Гомель)

Данная статья посвящена спортивно-важным качествам личности и памяти подростков-спортсменов. Целью статьи является выявление особенностей памяти у подростков. Особое внимание уделено изменениям памяти у подростков в этот период, т.к. при занятии спортом проявляются все виды памяти. Автор приходит к выводу, что любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти.

Ключевые слова: *подростки, агрессия, память, спорт, качества, возраст.*

This article is devoted to sport and an important quality of personality and memory of adolescents-athletes. The aim of the article is to identify the characteristics of the memory in adolescents. Particular attention is paid to the changes memory in adolescents in this period, as during the occupation of all types of memory appear in sports. The author concludes that any activity in a person's life, including sports, is fixed in all kinds of his memory.

Key words: *adolescents, aggression, memory, sports, quality, age.*

Подростковый возраст как этап психического развития характеризуется выходом ребёнка на качественно новую социальную позицию, связанную с поиском собственного места в обществе. Завышенные требования, не всегда адекватные представления о своих возможностях, приводят к многочисленным конфликтам подростка с взрослыми и сверстниками, к протестному поведению.

И со свойственным переходному возрасту максимализмом, процесс самоутверждения нередко проявляется в форме агрессии. Перенос на жизненную перспективу спортивных установок, таких как: стремление к физическому совершенству, к успеху в соревновательной деятельности в движении, в напряжении, преодолении себя и соперников – усиливает эти особенности подросткового возраста.

Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения и соответствующих методов спортивного воспитания. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, развивают мышление, внимание, память и создают благоприятные условия для эстетического воспитания детей. Необходимые

условия успешной спортивной деятельности – сплочённость команды и взаимная поддержка, повышают чувство ответственности перед коллективом.

Но именно агрессивность и конфликтность встают "камнем преткновения" в период подросткового кризиса. У подростков, занимающихся спортом, формируются лидерские, авторитарные качества, при возникновении конфликтной ситуации они предпочитают соперничество. Кроме того, любой вид спорта, будучи индивидуальным и командным, развивает или усиливает у подростков качество ответственности.

В тоже время, память подростка может удивить, потому что возможности памяти в этот период практически безграничны. Подросток может с легкостью запоминать большие тексты и сложные формулы, мелкие детали и штрихи, цифры. Это происходит благодаря развитию в подростковый период абстрактного мышления. Подросток с радостью обобщает, рассуждает на глобальные темы. Для такого рода рассуждений, как известно, нужна пища. Пищу эту и должна поставлять сильная память. В подростковый период наступает момент (12-13 лет), когда непосредственная память и опосредованная сливаются воедино, начинают функционировать в режиме взаимодействия. В результате сложно разобраться каким способностям (непосредственной или опосредованной памяти) подросток запоминает различный материал.

При занятии спортом проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит зрительной памяти; при объяснении (описании, рассказе) – слуховая и словесно-логическая; при выполнении физических упражнений – двигательная, тактильная, вестибулярная. Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе тренером физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить, передавать информацию и понимать высказывания других людей.

Таким образом, любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательнo-тактильно, вестибулярно-мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в

дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

Список литературы

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Р. Аткинсон. – М.: 1980. – 168 с.
2. Иванова Е. О гендерных особенностях памяти / Е. О. Иванова // Гендерные исследования. – М. : 1999. – № 3. – С. 242-252.
3. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М. : Институт практической психологии, 1995. – 416 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТРИАТЛОНИСТОК

Бугаевский К.А.

Классический приватный университет
Институт здоровья, спорта и туризма (Запорожье)
Михальченко М.В.

Запорожский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье приведены исследования, касающиеся вопросов особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном. Целью статьи является изложения полученных при исследовании данных о выявленных нарушениях в работе их репродуктивной системы, за время занятий триатлоном, рассмотрение выявленных вариантов нарушений менструального цикла и проявлений гиперандрогении и сравнение полученных данных с данными других исследований, проведенных в этом направлении. Показаны имеющиеся изменения в значениях ведущих репродуктивных показателей, представлены выводы, даны практические рекомендации.

Ключевые слова: спортсменки, триатлон, половой диморфизм, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.

INVESTIGATION OF SOME SEXUAL DIMORPHISM AND REPRODUKTIVE INDICES IN FEMALE ATHLETES INVOLVED IN TRIATHLON

Bugaevskiy K.A.

Classic Private University
Institute of health, sports and tourism (Zaporozhye)
Mihalchenko M.V.

Zaporozhye State Medical University

Annotation. The article presents a study on the issues of sexual dimorphism and features a number of reproductive performance in athletes involved in triathlon. The aim of the article is the presentation of data obtained in the study of the revealed violations in the

work of their reproductive system, during triathlon training, consideration of the identified options for menstrual disorders and manifestations of hyperandrogenism, and comparing the data with data from other studies conducted in this direction. Showing available changes in the values in the leading reproductive performance, presented the conclusions are given practical advice.

Key words: *female athletes, triathlon, sexual dimorphism, reproductive performance, menstrual cycle, hyperandrogenism.*

Введение. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. Триатлон (по-английски *triathlon*, производное от греческих слов «*tri*» – три и «*athlon*» – состязание, борьба) – это вид спорта, состоящий из плавания по открытой воде, велогонки и бега. Каждая из перечисленных дисциплин следует одна за другой, в непрерывной последовательности [2]. Старт триатлона начинается с массового заплыва, далее следует велогонка, а финиш соревнования представляет собой завершение спортсменом бегового этапа. Дистанции варьируются от «суперспринтерских»: (плавание 100 м + велогонка 4 км + бег 1 км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км 195 м) [2]. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и навыков смежных спортивных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [2]. Особенностью физической активности в циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, плавание, беговые дисциплины лёгкой атлетики, которые объединяет в себе новая спортивная дисциплина – триатлон, является то, что одно и то же движение повторяется многократно, и тренировки нацелены в основном на выносливость [2].

Этот вид физической активности, набирающий популярность среди женщин-спортсменок репродуктивного возраста, требует расхода большого количества энергии, а сама работа выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью [2]. Это приводит, при частых и интенсивных тренировках, к нарушениям не только стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, но и репродуктивной системы [1, 2]. Это связано со стремительным уменьшением у спортсменок запасов эндогенного жира, резким снижением жировой ткани, задействованной непосредственно в синтезе женских половых гормонов (эстрогенов), что приводит к нарастанию явлений гипоестрогении и, соответственно, гиперандрогении [1].

С одной стороны, это «выгодно» для спортсменок-триатлонисток, так как начинают доминировать сила, ловкость, выносливость, характерные для мужских качеств, с другой – появляются изменения в их, женской,

репродуктивной системе – появляются, а затем прогрессируют такие нарушения менструального цикла, как олиго-опсоменорея, альгодисменорея, вплоть до вторичной аменореи [1]. Меняется фигура – у спортсменок показатели ширины плеч доминируют над шириной таза, меняется тип оволосения, с явлениями гиперандрогении (гирсутизм, вирилизация), появляются акне, себорея. Все эти признаки, в совокупности, свидетельствуют о происходящих изменениях в сторону андрогинности спортсменок [1]. Телесно это проявляется в нарушениях полового диморфизма, что устанавливается путём определения индекса полового диморфизма, внешним осмотром, определением значений индекса Ферримана-Голлвея (по 11 показателям), определением уровня мужских и женских половых гормонов [1].

Проблема у женщин-триатлонисток состоит в том, что частота и интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок, погоня за лучшим-результатом и долгожданной победой приведёт, в конечном результате, к грубым и, порою, необратимым нарушениям в репродуктивной и иных жизненно важных системах их организма, но и к бесплодию и потере здоровья, в первую очередь – репродуктивного [1].

Ряд отечественных (Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина, 2013; Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева) и зарубежных исследователей (J. Fryl, 2011; Rouras N.D., Georgopoulos N.A., 2011; Kandel M, Baeyens J.P., Clarys P., 2014) достоверно показывают, что антропометрические характеристики, соматотип, индекс массы тела (ИМТ), индекс полового диморфизма (ИПД) и количество жировой ткани в организме спортсменки имеют большое значение для её успехов и спортивных результатов в этом циклическом виде спорта но, в тоже время, приводят к ряду серьёзных морфофункциональных изменений во многих органах и системах женского организма, в т. ч. и репродуктивной [1, 3-5].

При проведении анализа доступных источников информации обращает на себя внимание тот факт, что практически отсутствует литература по влиянию занятий триатлона на женский организм, как на русском, так и на украинском языках. В основном доминируют англоязычные источники, у нас недоступные, и даже в них практически нет исследований, посвящённых влиянию занятий триатлоном на женский организм и его репродуктивную функцию.

Поэтому нам представилась возможность, пусть и в ограниченном объёме, провести исследованиями, касающиеся изучения влияния занятий триатлоном на состояние ряда показателей женской репродуктивной системы, и в частности, как её индикатора – менструальный цикл группы спортсменок.

Попутно изучались антропометрические показатели и морфологические индексные значения, в частности такие, как индекс полового диморфизма

(ИПД), индекс массы тела (ИМТ), индекс Фарримана-Голлвея (в 11 зонах) для определения явлений гиперандрогении у спортсменок.

При проведении анализа доступных источников информации особенностях полового диморфизма и структуре нарушений репродуктивной функции на момент исследования и в отдалённой временной перспективе, нами практически не было найдено работ, касающихся данного вопроса.

Имеющиеся сведения были эпизодичны, отрывочны, не систематизированы и являются лишь частью данных о состоянии здоровья, или выявленных нарушениях со стороны здоровья у спортсменок-триатлонисток.

К тому же большинство зарубежных научных исследований касаются аспектов различных изменений и физиологических параметров у мужчин-спортсменов, занимающихся триатлоном [2]. Поэтому проведённые исследования являются лишь попыткой и этапом более масштабного исследования, в изучении сегодняшних, а впоследствии, и отдаленных, изменений и нарушений в деятельности репродуктивной функции у женщин, занимающихся триатлоном.

Целью исследования является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в работе репродуктивной системе у спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся триатлоном.

Методы и организация исследования. Данное исследование проводилось на протяжении 2014-2016 годов, с добровольным привлечением к проводимой работе спортсменок, занимающихся триатлоном. Для проведения исследования функций репродуктивной системы были использованы следующие методы: анализ имеющихся современных научных и научно-методических источников информации, анкетирование, применением авторской анкеты-опросника (Бугаевский К.А., 2010), интервьюирование, антропометрия, определение ряда морфологических индексных значений, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследуемой группе (n=11) были молодые спортсменки юношеского – 7 (63,64 %) и 4 (36,36 %) I репродуктивного возраста. Их средний возраст составил $20,37 \pm 0,67$ лет. Средние значения массы тела составили $58,36 \pm 1,32$ кг, длина тела $1,68 \pm 0,43$ см, индекс массы тела – $20,71 \pm 1,03$ кг/м² [3, 5].

При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: с учётом измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в группе (n=11), среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,23 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа [3, 4].

Но при более детальном рассмотрении было установлено, что к андроморфному половому соматотипу могут быть отнесены 4 (36,36 %) спортсменок, а к непосредственно мезоморфному половому соматотипу – 7 (63,64 %) спортсменок. Ни одна из исследуемых спортсменок-триатлонисток не имела показателей ИПД, соответствующих гинекоморфному половому соматотипу [3, 4]. Полученные данные указывают на серьезные изменения в соматической составляющей у спортсменок в исследуемой группе [3-5]. Время занятий триатлоном в исследуемой группе от 3,5 до 6,5 лет. Исследуемые были студентками – 5 (45,45 %) и работающими по разным специальностям – 6 (54,55 %) молодыми женщинами.

Проведя обработку полученных, в результате индивидуального анкетирования и интервьюирования данных, касающихся менструальной функции спортсменок-триатлонисток, с учётом применения математической статистики, нами были получены следующие данные. Срок появления первой менструации (менархе) в группе составил $12,6 \pm 1,3$ года, время установления менструального цикла (далее МЦ) – $1,7 \pm 0,74$ года.

Средняя длительность менструального кровотечения (далее МК) в исследуемой группе составляет $2,7 \pm 0,47$ дня, при физиологической норме в 3-7 дней [1] менструации редкие – от 38 до 47 дней, при норме от 21-го до 35-ти дней [1], скудные. Эти данные были расценены как проявление таких нарушений менструального цикла, как олиго-опсоменорея [1], и являющиеся составными компонентами гипоменструального синдрома [1]. Данные, касающиеся выявленных нарушений в исследуемой группе, представлены на рисунке 1.

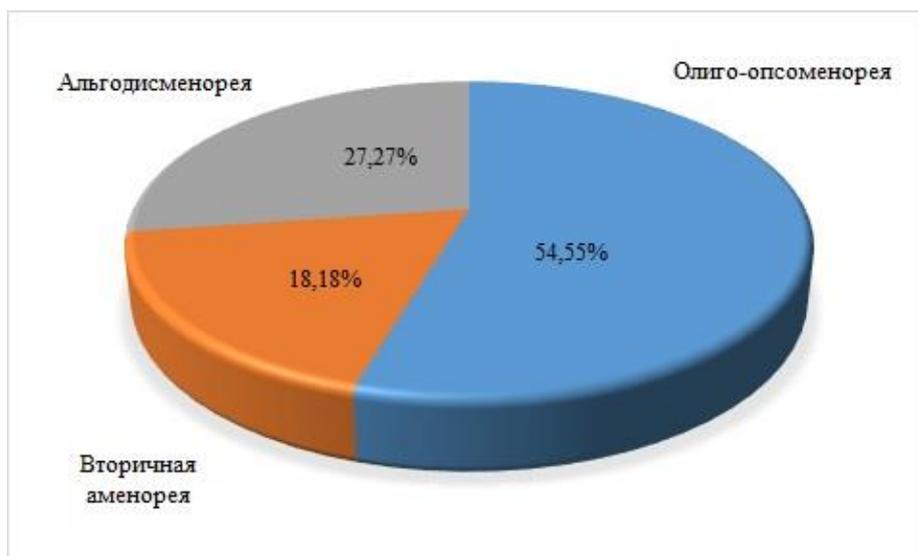


Рисунок 1. Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе.

У трёх (27,27 %) из ещё менструирующих спортсменок установлены постоянные проявления альгодисменореи [1]. При этом 2 спортсменки отмечают отсутствие менструирования (при наличии у них в анамнезе проявлений менструального цикла) – от 70 до 120 дней, что было расценено нами, как проявление вторичной аменореи (у них ранее имелся менструальный цикл, после начала занятий триатлоном произошли нарушения – от сбоя физиологического цикла до проявлений гипоменструального синдрома [1].

При изучении наявности и выраженности проявлений гиперандрогении, на фоне и с учётом выявленных нарушений менструального цикла по гипоменструальному типу, в группе исследуемых спортсменок- триатлонисток, нами применялись опрос, общий осмотр и определение показателей степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Голлвея [1]. Полученные данные представлены на рисунке 2.

В этой группе (n=7) или у 64,64 % спортсменок значения индекса Ферримана-Голлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составило от 8 до 12 баллов [1]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления рота волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галвея в диапазоне 12-18 баллов – у 2 (18,18 %) триатлонисток [1]. С данными нарушениями в эндокринной и репродуктивной системах пациентки поставлены на диспансерный учёт у гинеколога и у эндокринолога, проводится коррекция имеющихся нарушений. Спортсменки категорически отказываются прекращать занятия триатлоном и снижать интенсивность тренировок.

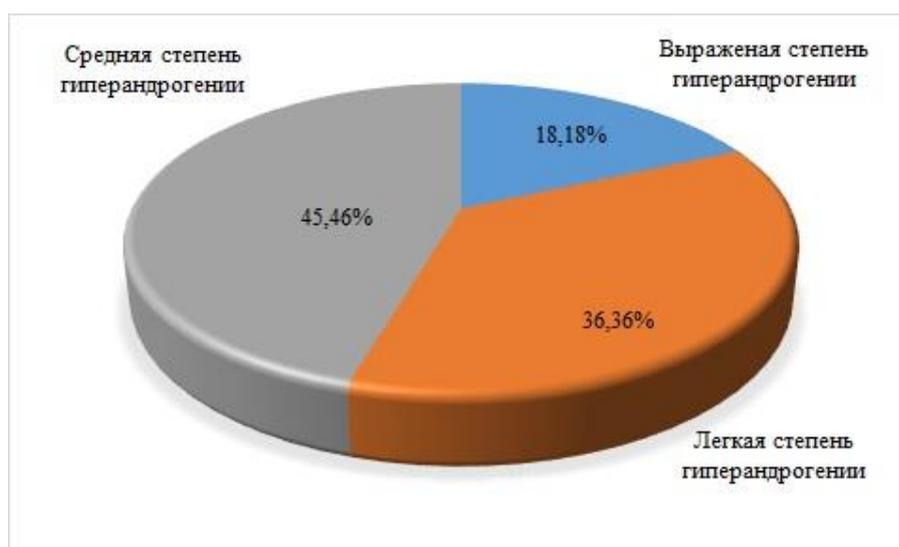


Рисунок 2. Виды выраженности проявлений гиперандрогении в группе.

Кроме того, было установлено, что все 11 не замужем, 9 (81,82 %) живут половой жизнью, 2 (18,18 %) – не жили и не живут. У 3-х из живущих половой жизнью спортсменок, в анамнезе было от 1 до 3-х беременностей. У 1-й (11,11%) был самопроизвольный аборт на ранних сроках беременности, у остальных 6 (66,67 %) спортсменок – искусственный аборт в сроках от 6 до 10 недель беременности. Из девушек, живущих половой жизнью (n=9), 5 (55,56%) принимают монофазные и трёхфазные оральные контрацептивы, в основном с лечебной целью – нарушения менструального цикла, акне, себорея, вирилизация, 4 (44,44%) наблюдаются у гинеколога-эндокринолога.

Согласно изложенным данным исследования можно сделать **выводы**:

1. У всех исследуемых спортсменок имеются достоверные изменения значений половой соматической конституции, с преобладанием мезоморфного у 7 (63,64 %) и у 4 (36,36 %) – андроморфного половых соматотипов.

2. У 100 % спортсменок имеются различные, зачастую, комбинированные проявления нарушения менструального цикла, с достоверно определёнными явлениями гипоменструального синдрома у 9 (81,82 %) и явлений вторичной аменореи у 2 (8,18 %) спортсменок-триатлонисток.

3. Проявления гиперандрогении, с различной степенью её проявлений, установлены у всех спортсменок данной группы, занимающихся триатлоном.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте / К.А. Бугаевский : сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с межд. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. Мечникова «Безопасный спорт». – Санкт-Петербург, 20-21 июня 2016 года. – С. 29-30.

2. Вериго Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2014. – № 7. – С. 239-242.

3. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.

4. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.

5. Никитюк Д.Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк,

ИЗУЧЕНИЕ ПАЛЬЦЕВОГО ИНДЕКСА И ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Бугаевский К.А.

Классический приватный университет
Институт здоровья, спорта и туризма (Запорожье)

Бугаевская Н.А.

Коммунальное учреждение
«Бериславский медицинский колледж» Херсонского областного совета

Аннотация. В представленной статье представлены материалы проведённого исследования, посвящённого изучению вопроса проявлений полового диморфизма и значениям пальцевого индекса 2D:4D в группе молодых спортсменок, профессионально занимающихся волейболом. Показаны выявленные значения ряда морфологических значений и индексов, антропометрических показателей у спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании. Представлены выводы и практические рекомендации. В заключение сделан вывод о необходимости дальнейших исследований пальцевого индекса и нарушений репродуктивного здоровья у спортсменок, профессионально занимающихся разными видами спорта.

Ключевые слова: волейболистки, пальцевой индекс, половой диморфизм, маскулинность, волейбол, репродуктивные функции, «2D:4D».

STUDY INDEX FINGER AND MANIFESTATION OF SEXUAL DIMORPHISM IN FEMALE ATHLETES PLAYING VOLLEYBALL

Bugaevskiy K.A.

Classic Private University
Institute of health, sports and tourism (Zaporozhye)

Bugaevskaya N.A.

Public Institution
"Beryslav Medical College" Kherson Regional Council

Annotation. In the present article we present the results of the study devoted to the study of matter and manifestations of sexual dimorphism index finger values of 2D: 4D in a group of young athletes who are professionally engaged in volleyball. Showing identified values of a number of morphological data and indexes, anthropometric indices in female athletes who participated in the research. It presents conclusions and practical recommendations. Finally, it was concluded that further studies of the index finger and reproductive disorders in athletes who are professionally engaged in different sports.

Key words: female athletes, index finger, sexual dimorphism, masculinity, volleyball, reproductive functions, «2D: 4D».

Введение. Для проведения исследования нами были использованы такие методы, как изучение доступных литературных данных и других источников информации, посвящённых предмету проводимого исследования, а также данные анамнеза, анкетирование, антропометрия, соматотипирование по Дж. Таннеру, метод индексов, определение пальцевого индекса (индекса пропорции 2D:4D), определение этапности полового созревания по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, метод математической статистики.

Целью исследования является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в значениях полового диморфизма, показателях пальцевого индекса, этапов и становления полового созревания у спортсменок-волейболисток.

Методы и организация исследования. Производились непосредственные измерения длины 2-го и 4-го пальцев обеих рук от внутреннего края базального гребня в основании пальца до кончика пальца у каждого участника по методике, разработанной Д.Т. Мэннингом с соавторами. Каждый палец был измерен дважды с использованием скользящего циркуля (с точностью 0,01 мм) [3-5].

Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведённого исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В проводимом исследовании, по определению особенностей пальцевого индекса, полового диморфизма и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n=11$) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского национального университета (ЗНУ).

Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n=11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет.

Все спортсменки считают частоту тренировок (5-6 раз в неделю), суммарный объём и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не видят в интенсивности тренировочного процесса проблемы, связанной с имеющимися различными нарушениями менструального цикла.

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 2].

Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемой группе были следующие: мезоморфный половой соматотип был определён у большинства девушек – 7 (63,64 %), у трёх (27,77 %) был определён андроморфный половой соматотип и лишь у 1 (9,09 %) девушки-волейболистки – физиологически ожидаемый гинекоидный половой соматотип. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь одна девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09 %. Три спортсменки, или 27,27 % соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (более 82,1) [1, 2], со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64 %) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу (рис. 1).

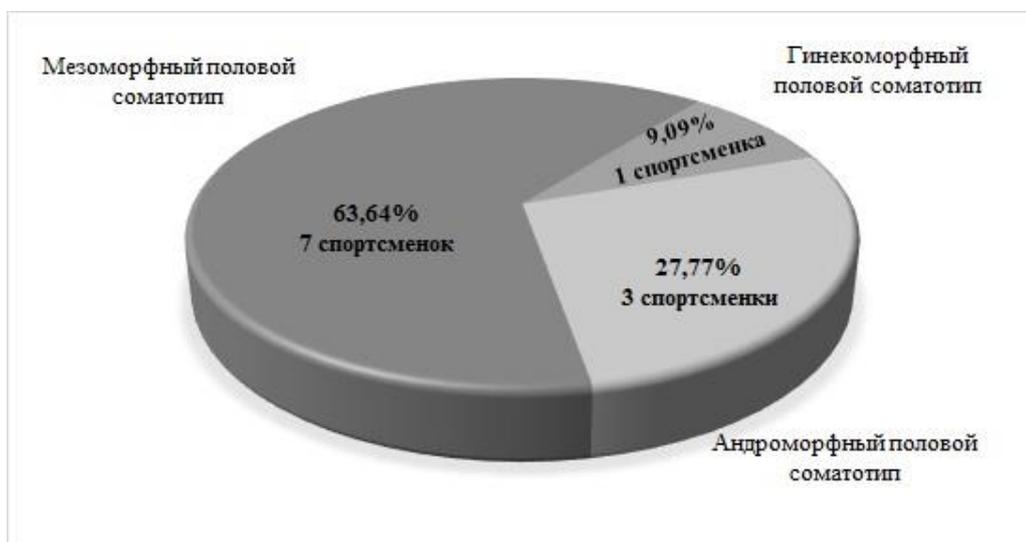


Рисунок 1. Распределение половых соматотипов в исследуемой группе.

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л.А. Лопатиной [2] и ряда других исследователей [1], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [2].

В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения.

При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы полового созревания. Здесь мы видим различные, зачастую комбинированные виды нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла (далее МЦ).

Полученные результаты дали информацию о том, что в исследуемой группе у 5 (45,46 %) девушек имели место разные варианты нарушений этапов полового созревания. При проведении исследования были изучены и проанализированы этапы их полового созревания, отражённые на рисунке 2.

Термин «пальцевой индекс» или отношение (2D:4D Digit Ratio, далее «2D:4D») впервые был употреблён английским психологом Д.Т. Мэннингом с соавт. в 1998 г. для обозначения простого в измерении морфометрического показателя кисти человека, рассчитываемого путём деления значения длины второго пальца на значение длины четвертого пальца [3-5].

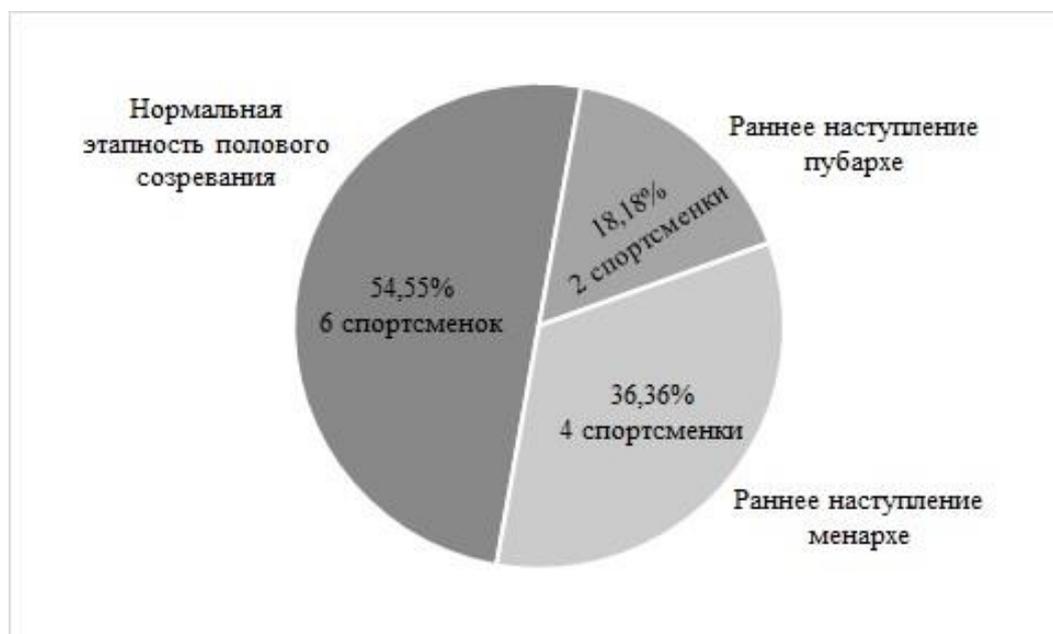


Рисунок 2. Показатели этапности полового созревания в группе.

Ряд исследователей данного вопроса, касающегося изучения полового диморфизма у женщин-спортсменок, утверждают, что женщины с мужским типом пальцев более спортивные и агрессивны, подвержены остеоартриту и

синдрому гиперактивности, лучше переносят боль, но менее плодовиты. Они напористы и агрессивны, среди них много левшей [3-5].

Согласно проведённым многочисленным исследованиям, соотношение длин второго (указательного) пальца (2D) и четвертого (безымянного) пальца (4D) является проявлением полового диморфизма. Другими словами – пальцевый индекс – соотношение длин указательного и безымянного пальцев (2D:4D, от англ. – *digit*) [3-5].

В норме, у женщин, пропорция 2D:4D колеблется в пределах 0,96-0,99. У женщин пропорция «перевернута» и составляет от 0,99 до 1,1 (женский тип кисти). При этом указательный палец, как правило, длиннее безымянного [3-5]. Средний вариант наблюдается у обоих полов, но в большей степени встречается у женщин.

Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки, называемая «соотношением Manninga», определялась по методике автора [3-5] и представлены на рисунке 3.

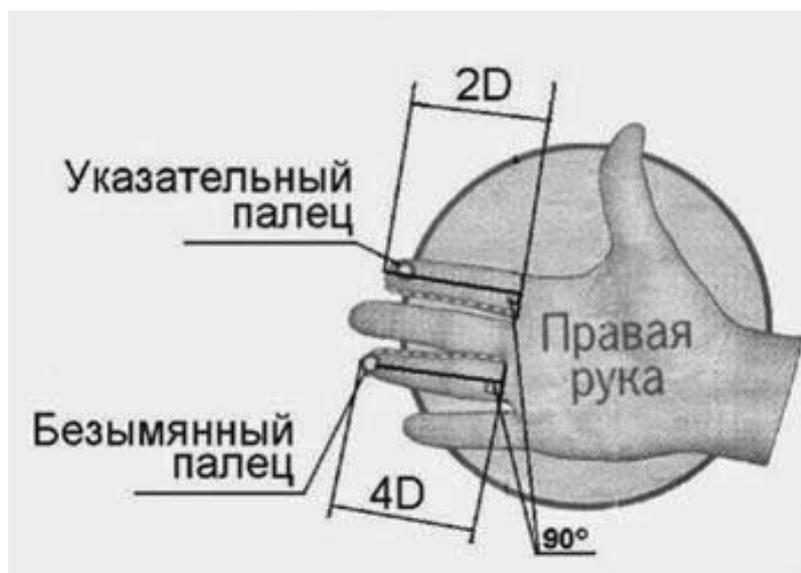


Рисунок 3. Пальцевая пропорция длины второго (2D) и четвертого (4D) пальцев руки (взято из http://bmsi.ru/_uf/image/TiPFK042007_F-42_5.jpg).

В результате проведённого исследования по определению пальцевого индекса в исследуемой группе девушек-волейболисток нами были получены следующие результаты, отражённые на рисунке 4.

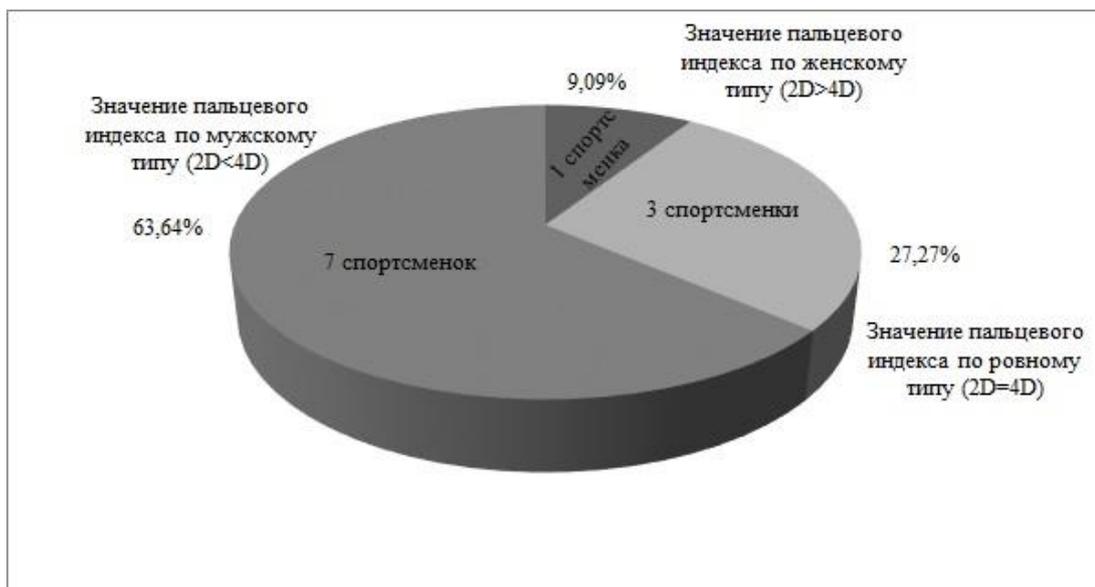


Рисунок 4. Распределение показателей пальцевого индекса в группе.

Интересным результатом проведённого нами исследования оказалось то, что произошло совпадение значений ИПД по классификации Дж. Таннера и показателей пальцевого индекса $2D:4D$. У трёх спортсменов с мезоморфным половым соматотипом по значениям ИПД по классификации Дж. Таннера, значения показателей пальцевого индекса были ниже 0,99, или $2D < 4D$, что приближает их к мужским показателям. Пропорции пальцев у 7 спортсменов мезоморфов, были $2D = 4D$ (ниже значения 0,98) и лишь у 1 спортсменки-гинекоморфа соотношение указательного и безымянного пальцев достоверно соответствовало феминным значениям пальцевого индекса $2D > 4D$ и равнялось 0,96. Значение показателя пальцевого индекса « $2D:4D$ » менее 0,99 у женщин косвенно свидетельствуют о повышенном уровне тестостерона в организме и возможном эффекте маскулинизации, проявляющемся в различных морфологических и психологических характеристиках [3-5].

Во всей исследуемой группе девушек-волейболисток у 10 (90,91 %), с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами значения пальцевого индекса соответствовали $2D \leq 4D$, что указывает на преобладание или тенденцию к доминированию у этих спортсменов мужских половых гормонов и снижении уровня эстрогенов. Косвенным подтверждением этого было явление гипоплазии молочных желез у 10 спортсменов, с наявностью у них 0-1 размеров молочных желез и у всех 11 размер обуви от 40 до 43 размеров, с узкой и длинной стопой.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, можно сделать следующие практические **выводы**:

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64 %) и андроморфный (27,27 %) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09 %) определён гинекоморфный соматотип.

2. У 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.

3. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46 % случаев выявлены нарушения порядка их этапности.

4. Можно с достаточной долей уверенности утверждать, что пальцевые пропорции 2D:4D могут служить маркерами, отражающими маскулинизацию и являться критериями предрасположенности к спортивной деятельности.

Список литературы

1. Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.

2. Лопатина Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера-Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.

3. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96-98.

4. Manning J.T. Digit Ratio : A Pointer to Fertility, Behavior and Health / J.T. Manning. – NJ : Rutgers University Press, 2002. – 178 p.

5. Voracek M. Replicated nil associations of digit ratio (2D:4D) and absolute finger lengths with implicit and explicit measures of aggression / M. Voracek, S. Stieger // Psichothema. – 2009. – № 21. – P. 382-389.

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ТИПА ЛИЧНОСТИ И ЗНАЧЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ИГРОВЫХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Бугаевский К.А.

Классический приватный университет
Институт здоровья, спорта и туризма (Запорожье)

Введение. Проблема психосоматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1-5]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1, 2, 4, 5]. То есть в данном случае доминируют соматопсихические преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [1-5].

В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования, посвящённые половому диморфизму у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и соавт., 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, 2015). Ряд исследователей (О.Г. Лопухова, 2013; Е.А. Тарасевич, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т. ч. и спортсменов. Все эти вопросы требуют дальнейшего изучения.

Целью исследования было представить сравнительные результаты проведённого исследования, по значениям индекса полового диморфизма, отражающим соматические изменения у спортсменок и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде видов спорта.

Методы и организация исследования. За основу исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [3], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Men sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ) [4]. Данный

опросник, как более адаптированный для России и Украины, отвечающий требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [4]. Также были использованы такие методы, как анализ и обобщение данных доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки.

Данное исследование проводилось на протяжении 2015-2016 гг. В нём были задействованы девушки-студентки (n=48) юношеского возраста, занимающиеся волейболом (n=11), пляжным волейболом (n=10), баскетболом (n=12) и гандболом (n=15). Все девушки являются студентками ряда ВУЗов Запорожья. Стаж занятий данными игровыми видами спорта – от 5 до 8 лет. Уровень спортивной квалификации спортсменок – от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и Мастера спорта (МС).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования были определены показатели индекса полового диморфизма (ИПД) в каждой из групп спортсменок, принявших участие в проводимом нами исследовании. Средний возраст спортсменок во всей группе (n=48) составил $21,34 \pm 1,86$ лет. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение индекса J.M. Tanner [3]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [3], выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности [3]. Нами были получены результаты ИПД, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели ИПД в исследуемых группах (%).

Наименование показателя	Андроморфный тип	Мезоморфный тип	Гинекоморфный тип
Волейболистки (n=11)	3 спортсменки 27,27 %	7 спортсменок 63,63 %	1 спортсменка 9,09%
Пляжный волейбол (n=10)	1 спортсменка 10,00 %	6 спортсменок 60,00%	3 спортсменки 30,00%
Баскетбол (n=12)	5 спортсменок 41,67%	5 спортсменок 41,67%	2 спортсменки 16,66%
Гандбол (ручной мяч) (n=15)	8 спортсменок 53,33%	6 спортсменок 40,00%	1 спортсменка 6,67%

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение ИПД в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3]. В группе лишь 1 (9,09 %) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа; три (27,27 %) соответствуют

параметрам андроморфного полового соматотипа [3]; 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Также в проводимом исследовании приняли участие 10 спортсменок, занимающихся пляжным волейболом – все девушки отнесены к юношескому возрасту. Средний возраст спортсменок составил $18,36 \pm 0,46$ лет. По результатам исследования достоверно определено ($p < 0,05$), что в группе девушек, занимающихся пляжным волейболом значение ИПД во всей исследуемой группе – $80,79 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3]. Но, при этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 3 (30,00%), мезоморфов – 6 (60,00 %), андроморфов – 1 (10,00 %).

В исследуемой группе студенток, занимающихся баскетболом ($n=12$), средний возраст составил $21,73 \pm 0,37$ лет. Результаты исследования значений ИПД показали, что его среднее значение в группе составило $81,56 \pm 1,23$ ($p < 0,05$). Это также соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3]. Но при этом, обращает на себя внимание, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами в исследуемой группе подавляющее число – по 5 (41,67 %) соответственно, и всего лишь 2 (16,66 %) спортсменки соответствуют значениям гинекоморфного полового соматотипа.

И, наконец, в группе студенток, занимающихся гандболом ($n=15$), значение ИПД во всей группе составило $82,04 \pm 0,03$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3]. При этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 1 (6,67 %), мезоморфов – 6 (40,00 %), андроморфов – 8 (53,33 %).

Всего, среди девушек-спортсменок ($n=48$), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 17 (35,42 %), мезоморфов – каждая вторая спортсменка, или 24 (50,00 %), гинекоморфов – 7 (14,58 %). Совместно представительниц не женского полового соматотипа – андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число – 28 (85,42 %) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек по маскулинному (мужскому) типу, с соответствующими гормональными адаптационными процессами [3]. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению исследователей наличие мезоморфного соматотипа свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма [1, 3].

При рассмотрении результатов по каждой группе спортсменок получены такие показатели гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), которые представлены в таблице 2.

Показатели ГИТЛ в исследуемых группах.

Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
Волейболистки (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%
Пляжный волейбол (n=10)	1 спортсменка 10,00%	4 спортсменки 56,25%	5 спортсменок 50,00%
Баскетбол (n=12)	4 спортсменки 33,33%	5 спортсменок 41,67%	3 спортсменки 25,00%
Гандбол (ручной мяч) (n=15)	7 спортсменок 46,67%	6 спортсменок 40,00%	2 спортсменки 13,33%

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы, ожидаемому, феминному типу личности. Во всех 4-х группах достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [3] во всех группах (n=48), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности спортсменок были отнесены 18 (37,50 %) девушек, к андрогинному типу личности – 19 (39,58 %), и к феминному типу личности – 11 (22,92 %).

При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного, а совместное проявление нефеминных типов ГИТЛ в группе составляет доминирующее число девушек спортсменок – 37 (77,08 %). Это указывает на резкое смещение своей гендерной самоидентификации у спортсменок во всех исследуемых группах, что подтверждает данные и мнения ряда авторитетных авторов, занимающихся данной проблемой [1, 2, 4, 5].

Подводя итоги приведённых выше материалов исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. При исследовании значения индекса полового диморфизма достоверно установлено, что представительниц андроморфного и мезоморфного половых соматотипов, было выявлено значительное число – 28 (85,42 %) спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек.

2. При исследовании показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в четырёх исследуемых группах, к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности были отнесены 18 (37,50 %) девушек, к андрогинному типу личности – 19 (39,58 %) и к феминному типу личности – 11 (22,92 %).

3. Полученные данные говорят о процессе стойкого формирования соматической и психологической составляющих организма спортсменок в несвойственные для женского организма андроморфный и мезоморфный половые соматотипы полового диморфизма и маскулинный и андрогинный типы их гендерной самоидентификации типа личности.

4. Данная проблема требует углублённого и расширенного исследования в более многочисленных группах спортсменок в других видах спорта.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10-5 (18). – С. 29-37.

2. Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7. – С. 57-62.

3. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20.

4. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 3-8.

5. Маскаева Т.Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 266-272.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КАЛАНЕТИКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Вертинорох О.О.

Бердянський державний педагогічний університет

В якості дослідницького завдання автором була визначена спроба оцінити вплив занять з каланетики на рівень фізичної підготовленості студенток 3 курсу факультету фізичного виховання.

Ключові слова: *здоров'я, каланетика, фізичні якості, гімнастика.*

The research problem, the author has defined an attempt to assess the influence of callanetics on the level of physical fitness of students 3 courses of faculty of physical education.

Key words: *health, callanetics, physical abilities, exercises.*

Актуальність. У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення та тривалості життя. За даними різних досліджень, лише близько 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Проблема руху і здоров'я мала достатню актуальність ще в Давній Греції і в Стародавньому Римі. Так, грецький філософ Арістотель висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» писав: «Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Симон-Андре Тіссо (XVIII ст.) Писав: «... Рух як такий може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху» [1].

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15 % залежить від діяльності закладів охорони здоров'я, на 15-20 % від генетичних факторів, на 20-25 % від стану навколишнього середовища і на 50-55 % від умов і способу життя [2].

Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з образом життя, обсягом і характером повсякденному рухової активності доведена численними дослідженнями (Н.А. Агаджанян, М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Е.Г. Буліч, І.І. Брехман, А.А. Віру, Л.П. Матвеев, Р.Є. Мотилянская, І.В. Мурашов, Л.Я. Іващенко, І. Astrand, J.N. Wilmore), які переконливо свідчать про те, що оптимальна фізичне навантаження в поєднанні

з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні «коронарної епідемії», попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя.

Мета. На сьогодні все більш актуальними стають завдання пошуку нових форм проведення занять з фізичного виховання з метою формування зацікавленості студенток до рухової активності, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей. У зв'язку з цим виникає потреба пошуку засобів, які б мали оздоровчий характер, були ефективними для жіночого організму і посилювали для студенток з різним рівнем розвитку та фізичної підготовленості.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний, аналітичний та узагальнюючий. Дослідження проводилося в два етапи. Перший етап – присвячений вивченню та теоретичному аналізу спеціальних літературних джерел з проблеми дослідження, що дозволило обґрунтувати мету, визначити об'єкт, основні завдання та розробити індивідуальний план роботи. Другий етап був присвячений вирішенню поставлених завдань дослідження.

Результати дослідження. Незважаючи на величезну кількість різноманітних програм для оздоровлення та поліпшення фігури, каланетика – одна з унікальних і популярних знахідок оздоровчої індустрії – давно завоювала країни Європи, Азії та Америки. Творець цієї системи вправ – американський лікар Каллан Пінкней. Система вправ названа на її честь.

Каланетика – це особлива система розтягуючих вправ для всіх глибоко розташованих груп м'язів, яка викликає їх неймовірну робочу активність. Це свого роду повільна гімнастика, яка дає колосальне статичне навантаження. За допомогою тренувань з каланетики можна:

- покращити поставу;
- позбавитися остеохондрозу та болі в спині;
- покращити обмін речовин та укріпити імунну систему;
- знизити масу тіла;
- покращити тонус м'язів;
- покращити гнучкість і подовжити м'язи без зайвого об'єму;
- укріпити суглоби, більш сильною стає мускулатура;
- збільшити впевненість в своїх силах;
- відновити обмін речовин (а це буде сприяти підтримці потрібної ваги);
- навчитися абсолютному володінню своїм тілом.

Каланетика – це комплекс, який складається з 29 статичних вправ, які засновані на йогівських асанах. Такий незвичайний комплекс дозволяє тренувати всі частини тіла, які потребують вдосконалення: стегна, сідниці,

руки, передпліччя та плечі, черевний прес, спину. Дана система несилкових розтяжок вважається хорошим способом скорегувати фігуру, додати стрункості та пружності найбільш «проблемним» місцям. Статичні вправи спрямовані на мікроскорочення м'язів. У каланетиці відсутні ривки та стрибки (ви можете не турбуватися за свої коліна і спину), немає різниці напруги сусідніх груп м'язів. Працюють всі, в тому числі дрібні м'язи. Засновані на розтягуванні та статиці вправи викликають активність глибоко розташованих м'язових груп, тому швидко починають худнути глибокі ділянки залежаної жирової тканини. Фізіологічний ефект заснований на тому, що при тривалому статичному навантаженні на м'яз зростає рівень її метаболізму (збільшується швидкість обміну речовин), це набагато ефективніше, ніж при циклічному навантаженні, і що набагато важливіше – за рахунок цього спалюється більша кількість калорій. Ви не нарощуєте масу м'язів, а приводите їх з в'ялого стану в природну, естетичну форму, відповідну здоровому організму [3].

Дослідження проводилось з метою вивчення впливу занять каланетикою на показники фізичних якостей студенток 3 курсу БГПУ факультету фізичного виховання. Для визначення оцінки фізичних якостей використовувались наступні показники: сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), сила м'язів черевного пресу (підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою, ноги нарізно зігнуті у колінних суглобах), гнучкість (нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві).

Заняття з каланетики проводились у вересні-грудні. Тестування показників фізичних якостей проводилось на початку та в кінці дослідження (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати тестування фізичних якостей.

Тести	Результати		
	Вересень (початок експерименту)	Грудень (кінець експерименту)	Різниця
Підйом тулуба з положення лежачи (разів)	19	25	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10	13	3
Гнучкість (см)	12	19	7

Порівняння розвитку швидкісно-силових показників, за результатами тестування «піднімання тулуба з положення лежачи», середній показник у студенток до початку експерименту – 19 разів, а на кінець експерименту – 25 разів. Це свідчить про те, що сила м'язів черевного преса покращилася за допомогою занять каланетикою.

Аналіз отриманих результатів констатувального експерименту тестування згинання і розгинання рук в упорі лежачи свідчить, що рівень розвитку показників сили м'язів рук становив – 10 разів, за результатами педагогічного експерименту – відповідно 13 разів, тобто показник розвитку даної якості став кращий на 3 % у студенток, що займаються каланетикою.

Отримані дані свідчать, що для спеціальної фізичної підготовленості студенток, які займаються каланетикою, важливе значення має гнучкість. Середній показник розвитку даної фізичної якості тестування «нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві» до початку експерименту – 12 см, а після закінчення експерименту 19 см. Отже, показник розвитку даної фізичної якості у студенток став кращий на 7 %.

Висновки. Таким чином, в результаті проведеного дослідження та аналізу даних можна стверджувати, що регулярні заняття каланетикою позитивно впливають на організм студенток, являються посилюючими для студенток з різним рівнем фізичної підготовленості, сприяють розвитку фізичних якостей (особливо гнучкості) і покращують ефективність занять з фізичного виховання. У зв'язку з цим можна рекомендувати застосування каланетики на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Список літератури

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 347 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 248 с.

3. Ковыршина Г. Д. Калланетика / Г. Д. Ковыршина. – М. : ФиС, 2001. – 226 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ЯК СТИМУЛЮЮЧІ ЗАСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТСМЕНІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Голощанова О.В.

НВК «Ліцей із ЗШ I-III ступенів» (Костянтинівка Донецької області)

***Анотація.** В роботі розглядається теоретичне вивчення стимулюючих засобів високих спортивних досягнень у спортсменів. В практичній частині визначено взаємозв'язок рівня мотивації успіху та психологічних установок у спортсменів з легкої атлетики з високими спортивними досягненнями.*

***Ключові слова:** мотивація досягнення успіху, психологічні установки, підготовка спортсменів, спортивний результат.*

Вступ. Фізична культура й спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини, у підвищенні працездатності й збільшенні тривалості активного життя. Тому державна політика України спрямована на створення умов для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я нації, оптимізацію фізкультурно-спортивного руху в країні. Це дасть можливість вийти на рівень мирових показників фізичного розвитку людей і спортивних досягнень. Ми знаємо, що розробка й впровадження нових технологій підвищення ефективності тренувального процесу є необхідною умовою для досягнення успіхів у сучасному спорті [1]. Крім досягнення чисто спортивних результатів, людина, що займається спортом, вільніше й впевненіше відчуває себе й тримається в суспільстві, більш комунікабельна, до якої б сторони життя не відносилася його діяльність. А в нинішній час це досить корисні якості. Стимулом спорту є радість, яку доставляє людині свідомість свого фізичного розвитку, і прагнення до вдосконалювання своїх спортивних досягнень, головним чином – у змаганнях.

Постановка проблеми. Разом із цим має місце недооцінка психологічної підготовки спортсменів, відсутні ставки практичних психологів в спортивних школах та чітко скоординована програма взаємодії тренера з командою спортсменів, особливо в малих містах нашої країни. Це створює проблему при підготовці національних збірних команд спортивних резервів [3]. При розв'язанні даної проблеми ми можемо затвердити міжнародний спортивний авторитет України, допомогти тренерам знайти стимулюючі засоби при підготовці спортсменів. Таким чином, забезпечимо пріоритетний розвиток легкої атлетики, спортсмени якої здатні досягти високих результатів на чемпіонатах Європи й Олімпійських іграх [2].

Мета роботи – за допомогою психологічних установок як стимулюючих засобів підвищити рівень мотивації успіху в спортсменів з легкої атлетики

дитячої і юнацької спортивної школи (надалі ДЮСШ) в м. Костянтинівка, орієнтованих на досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності.

Завдання роботи:

1. Вивчити теоретичні аспекти й наукові праці по проблемі впливу психологічних установок на спортсменів.

2. Визначити роль тренера в спортивно-психологічній підготовці спортсменів.

3. Провести психодіагностичне дослідження таких психологічних параметрів у спортсменів як рівень мотивації досягнення успіху, готовність до ризику, оцінити рівень соціально-психологічних установок з метою виявити взаємозв'язок цих параметрів з досягненням високих спортивних результатів у спортсменів з легкої атлетики.

4. Проаналізувати отримані результати, а також спортивні результати, що досягли спортсмени на даний момент.

5. Поділитися висновками й пропозиціями із тренером команди спортсменів з легкої атлетики дитячої юнацької спортивної школи, запропонувати психологічні рекомендації з корегування своєї тренерської діяльності, згідно отриманих даних.

Об'єкт – спортсмени з легкої атлетики.

Предмет – психологічні установки й рівень мотивації успіху у спортсменів з легкої атлетики як стимулюючі засоби високих спортивних досягнень.

Наукова новизна являє собою характеристику психологічних параметрів спортсменів ДЮСШ з легкої атлетики для подальшої розробки психологічних установок, мотивованих на досягнення високих спортивних результатів.

Практичне значення має застосування отриманих даних по окремо взятому спортсмену з легкої атлетики з метою корегування своєї тренерської діяльності.

Методи дослідження – стандартні психологічні методики: опитувальник Елерса «Рівень мотивації успіху», мета якого визначити рівень мотивації успіху у спортсменів; тест Шуберта «Готовність до ризику», що дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику; методика соціально-психологічних установок у мотиваційно-потребнісній сфері О.Ф. Потьомкіної для виявлення ступеня виразності соціально-психологічних установок спортсменів з легкої атлетики.

Вивчення впливу психологічних установок і рівня мотивації успіху в спортсменів з легкої атлетики на досягнення високого спортивного результату проводилося в м. Костянтинівка Донецької області в дитячій спортивній школі. Кількість випробуваних – 30 чоловік у віці від 9 до 18 років.

Аналізуючи отримані результати, приходимо до висновків, що процентне співвідношення спортсменів з легкої атлетики з помірно високим і середнім рівнем досягнення успіху становить 60%, із занадто високим рівнем досягнення успіху 30 %, з низьким – 10 %.

Процентне співвідношення спортсменів з легкої атлетики із середнім значенням готовності до ризику становить 57 %, з високим – 10 %, з низьким – 33 %. Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захисту). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційне із числом допущених помилок.

Процентне співвідношення спортсменів з легкої атлетики, згідно їх соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері становить: орієнтовані на альтруїзм – 21 %, на результат – 33 %, на егоїзм – 23 %, на процес – 23 %.

Висновки.

1. Спортсмени, які помірно й сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до спортивного успіху впливає й на надію на успіх.

2. Спортсменам, мотивованим на успіх, що й мають більші надії на нього, властиво уникати високого ризику.

3. Спортсмени, які не мають високу мотивацію до уникнення невдач, перешкоджають мотивації до успіху – досягненню спортивної мети.

4. Тренер може сподіватися одержати високі спортивні результати від групи спортсменів, які мають сформовані психологічні установки на досягнення спортивних результатів у змагальній діяльності й помірно середній рівень досягнення успіху.

5. Невеликі корегування необхідно внести при підготовці деяких спортсменів. Їм пропонуються психологічні установки правильної поведінки, які направлені на удосконалювання їх спортивних результатів.

6. Є спортсмени, які мають психологічні параметри, нездатні досягати високих спортивних результатів. Цим спортсменам рекомендується відвідування спортивного психолога з метою скорегувати свій мотиваційний рівень досягнення успіху й готовність до ризику. А також проробити психологічні установки, спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.

Таким чином, дана робота оцінила рівень психологічних установок і рівень мотивації досягнення успіху як стимулюючих засобів до досягнення високих спортивних результатів у спортсменів з легкої атлетики. Скоординувала програму взаємодії тренера з командою спортсменів з легкої

атлетики дитячої юнацької спортивної школи м. Костянтинівки. Розв'язання цієї проблеми дозволяє готувати команду спортивного резерву.

Список літератури

1. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. – М., 1980.
2. Чернишова О.А. Вопросы психологии в спорте. – М., 1990.
3. Щуркова Н. Е. Бесіди із тренером про виховання. – К., 1989.

КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ С УЧЕТОМ УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Горская И.Ю., Зданович И.А., Кравчук Т.А., Сарамуд А.Г.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. Представлены результаты исследований с участием спортсменов разной квалификации, занимающихся спортивным туризмом (пешеходные дистанции). Разработаны тесты для оценки технической подготовленности в пешеходном туризме. Определены наиболее значимые компоненты для успешности соревновательного результата в пешеходном туризме.

Ключевые слова: пешеходные дистанции, спортивный туризм, техническая подготовленность, тесты.

CONTROL TECHNICALLY TRAINED IN SPORTS HIKING WITH REGARD TO QUALIFICATION LEVEL

Gorskaya I.Y., Zdanowicz I.A., Kravchuk T.A., Saramud A.G.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

Annotation. The results of studies with the participation of athletes with different skills involved in sports tourism (walking distance). Developed tests to assess the technical readiness to hiking. Identify the most important ingredients for success in a competitive result hiking.

Key words: walking distance, sports tourism, technical readiness tests.

Введение. Техника спортивного туризма имеет важное значение ввиду своей сложности и разноплановости. Анализ соревновательной деятельности, а также результаты ряда исследований показывают, что спортивный результат в туристском многоборье в значительной мере определяется способностью спортсмена эффективно выполнять различные элементы техники [1, 2, 3].

Однако, контроль уровня технической подготовленности и формирование отдельных компонентов техники в туризме значительно затруднено. Это связано с недостатком научно-методического сопровождения процесса контроля технической подготовленности, отсутствием стандартизированных тестов и критериев оценки уровня подготовленности для более точного

планирования направленности тренировочного процесса, совершенствования техники двигательных действий в спортивном туризме.

Цель исследования: обоснование средств контроля технической подготовленности спортсменов в спортивном туризме (пешеходные дистанции) и изучение уровня технической подготовленности спортсменов разного уровня квалификации.

Методы и организация исследования. В исследовании применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, моделирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Для оценки уровня развития технической подготовленности использовалась разработанная в ходе исследования тестирующая программа, включающая серию специфических тестов (6 тестов), позволяющих оценить следующие составляющие техники спортивного туризма: знание и умение вязать узлы, навыки работы как с простейшим снаряжением (карабин, страховочная система), так и с технически сложным снаряжением (жумар, трек-ролик). В тестировании участвовали спортсмены (туристы-многоборцы) физкультурно-спортивного клуба «Академ» МБОУ «Гимназия № 13» Красноярска, студенты СибГУФК, действующие спортсмены, занимающиеся пешеходным туризмом (КМС – 11 человек, первый разряд – 16 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Для сравнения показателей уровня технической подготовленности спортсменов разной квалификации нами было проведено сопоставление результатов по следующим тестам: «Навесная переправа – вертикальный спуск», «Подъем по вертикальным перилам», «Наклонная навесная переправа вверх», «Траверс», «Подъем-спуск», «Узлы», так как данные элементы соревновательной деятельности являются наиболее сложными для выполнения спортсменами. Нами сравнивались результаты тестирования спортсменов 1 спортивного разряда и спортсменов, имеющих квалификацию кандидат в мастера спорта. При сравнении показателей юношей разного уровня квалификации выявлены более высокие значения показателей у спортсменов с подготовкой КМС, что, безусловно, ожидалось с самого начала. Однако, выявлено, что степень отставания спортсменов 1 разряда от спортсменов КМС по разным тестам неодинакова.

В тесте «Навесная переправа-спуск» наиболее высокие показатели имеют спортсмены с квалификацией КМС, это связано с тем, что в данном тесте присутствует элемент перестежки от перил навесной переправы к перилам спуска, более опытные и квалифицированные спортсмены имеют наибольший навык выполнения данного технического приема (рис. 1). На основании этого можно сделать вывод что тренерам, педагогам и спортсменам, занимающимся

спортивным туризмом (пешеходные дистанции) при выполнении данного теста стоит обратить особое внимание на точность и четкость движений, связанных с выполнением перестежки от перил навесной переправы к перилам спуска.

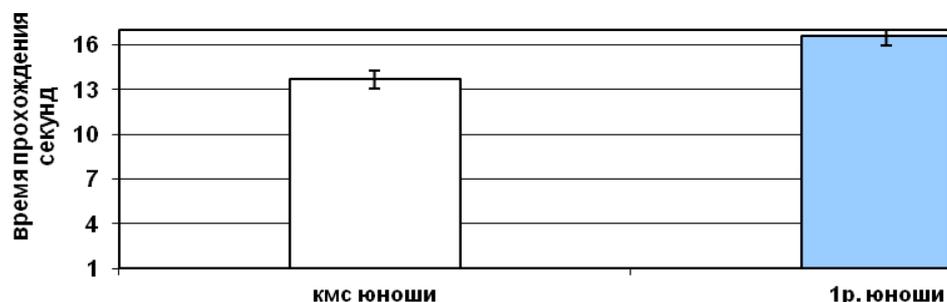


Рисунок 1. Сравнительные показатели времени в тесте «Навесная переправа-спуск».

В тесте «Подъем по вертикальным перилам» наиболее выражено отставание спортсменов 1 разряда от спортсменов с квалификацией КМС (рис. 2). Это связано, по всей видимости, с тем, что техника упражнения в этом тесте наиболее сложна для выполнения, в частности, важное значение имеет своевременное изменение позиции ног наряду с необходимостью прикладывать максимальные усилия, так как подъем выполняется в висячем положении по вертикальным перилам.

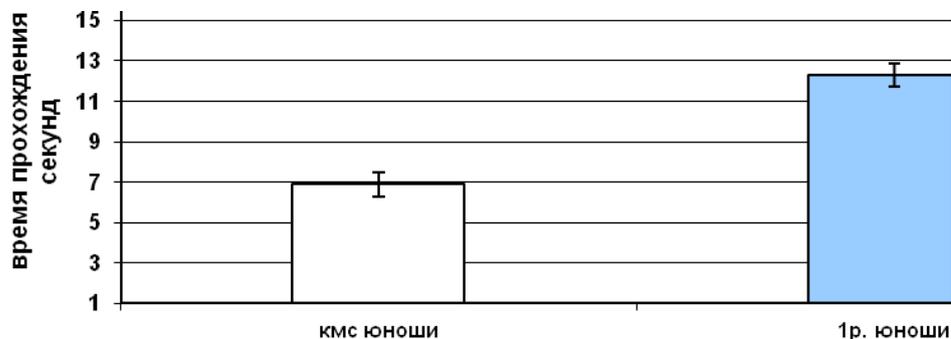


Рисунок 2. Сравнение показателя времени выполнения в тесте «Подъем по вертикальным перилам» между спортсменами, занимающимися спортивным туризмом разной квалификации.

В тесте «Наклонная навесная переправа вверх» спортсмены с подготовкой 1 спортивного разряда не значительно уступают показателям юношей с подготовкой КМС, объясняется это тем, что спортсмены КМС имеют более высокий уровень физической подготовки (рис. 3). Подъем по наклонной навесной переправе требует от спортсмена большого приложения усилий, в частности, плечевого пояса, однако техническая сложность этого упражнения не так высока, как в других тестах.

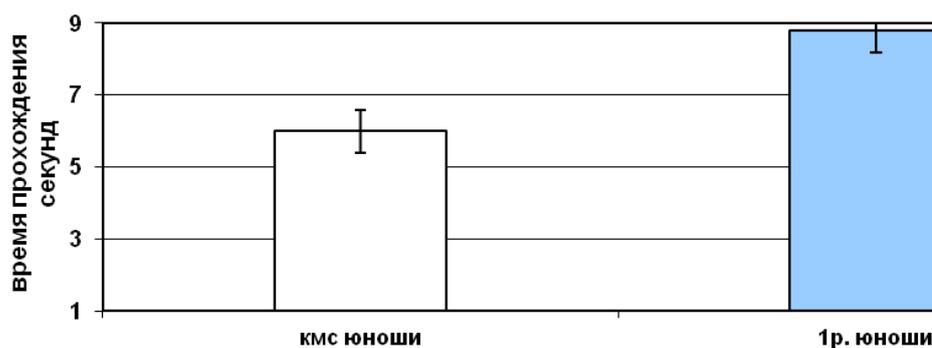


Рисунок 3. Сравнение показателя времени выполнения в тесте «Наклонная навесная переправа вверх» между спортсменами, занимающимися спортивным туризмом разной квалификации.

Анализируя результаты спортсменов разного уровня квалификации по тесту «Траверс» выявлено незначительное отставание спортсменов 1 разряда от уровня КМС, что объясняется, по всей видимости, невысокой сложностью данного элемента (рис. 4).



Рисунок 4. Сравнение показателя времени выполнения в тесте «Траверс» между спортсменами, занимающимися спортивным туризмом разной квалификации.

Результаты теста «Подъем-спуск» спортсменов-туристов КМС практически в два раза лучше результатов, продемонстрированных перворазрядниками (рис. 5).

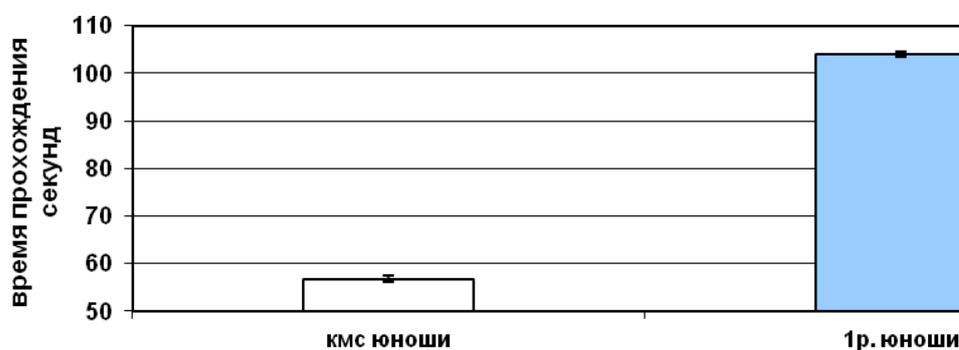


Рисунок 5. Сравнение показателя времени выполнения в тесте «Подъем-спуск» между спортсменами, занимающимися спортивным туризмом разной квалификации.

Сравнительный анализ результатов тестирования в тесте «Узлы», в котором испытуемые должны были продемонстрировать одно из необходимых технических действий, связанное с умением быстро крепить оборудование, свидетельствует о достоверно значимом преимуществе спортсменов более высокой квалификации (на 40 секунд быстрее) (рис. 6).

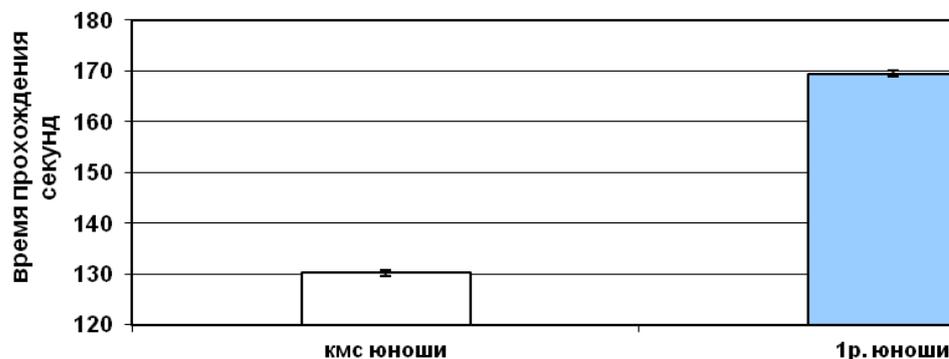


Рисунок 6. Сравнение показателя времени выполнения в тесте «Узлы» между спортсменами, занимающимися спортивным туризмом разной квалификации.

Далее в ходе исследования был проведен анализ величины различий между абсолютными и относительными показателями уровня технической подготовленности спортсменов-туристов (дистанции пешеходные) 1 разряда и аналогичными параметрами спортсменов, имеющих уровень квалификации КМС (таблица 1). Эта часть исследования позволила нам увидеть те показатели, которые в наибольшей степени позволяют достигнуть высокого уровня квалификации (наибольший «отрыв» от уровня 1 разряда) и сделать приблизительный прогноз по времени возможного достижения результата КМС. Так, выявлено, что наиболее значимые различия между показателями 1 разряда и спортсменами КМС наблюдается по результатам тестов «Подъем по вертикальным перилам», «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем-спуск» и «Узлы» (различия между результатами тестов 1 разряда и КМС составляют 43,5 %, 38 %, 85 % и 30 % соответственно). При этом, величина различий между результатами спортсменов 1 разряда и КМС в тестах «Навесная переправа спуск» и «Траверс» практически в три-пять раз меньше (17,5 и 11,9 % соответственно). Полученные факты свидетельствуют о том, что достижение уровня квалификации КМС осуществляется в большей степени за счет роста показателей в упражнениях «Подъем по вертикальным перилам», «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем-спуск» и «Узлы». По всей видимости, необходимо делать акцент на улучшение именно этих параметров в ходе тренировочного процесса.

Сравнение показателей уровня технической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным туризмом разной квалификации.

Показатели	Абсолютные значения результатов тестирования спортсменов 1 разряда, с	Абсолютные значения результатов тестирования спортсменов КМС, с	Величина различий между показателями 1 разряда и КМС	
			Δ в секундах	Δ, в %
«Навесная переправа спуск», с	16,6	13,7	2,9	17,5
«Подъем по вертикальным перилам», с	12,3	6,9	5,4	43,5
«Наклонная навесная переправа вверх», с	8,8	6	2,8	31,8
«Траверс», с	42,7	37,4	5,3	11,9
«Подъем-спуск», с	104,0	56,8	47,2	85
«Узлы», с	169,5	130,2	39,2	30

Что касается прогноза времени достижения уровня квалификации КМС перворазрядниками, то ориентировочно это займет в среднем около 4-5 лет при условии регулярных тренировок и контроля уровня технической подготовленности, позволяющего постоянно отслеживать уровень и динамику результатов по разработанным тестам (с акцентом на «Подъем по вертикальным перилам», «Подъем-спуск», «Узлы» и «Наклонная навесная переправа вверх»). Среднегодовая динамика роста результатов по указанным тестам должна составлять не менее 10 %.

На основе полученных данных об уровне развития показателей технической подготовленности были разработаны шкалы дифференцированной оценки. В основу оценки положен традиционный прием шкалирования, исходя из средних значений и среднеквадратических отклонений ($X \pm 0,5\sigma$): 1 балл – низкий уровень (ниже $X - 1\sigma$); 2 балла – ниже среднего (от $X - 1\sigma$ до $X - 0,5\sigma$); 3 балла – средний уровень (от $X - 0,5\sigma$ до $X + 0,5\sigma$); 4 балла – выше среднего (от $X + 0,5\sigma$ до $X + 1\sigma$); 5 баллов – высокий уровень (выше $X + 1\sigma$). Шкалы содержат словесную и балльную (от 1 до 5 баллов) оценки по всем тестам, входящим в программу тестирования.

Разработанные шкалы оценки технической подготовленности можно использовать в тренировочном процессе для спортсменов, занимающихся спортивным туризмом (дистанции пешеходные) для контроля и текущей коррекции направленности занятий, для оценки эффективности технической подготовки по всей группе занимающихся, а также для индивидуализации

процесса технической подготовки на разных этапах спортивной подготовки (1 разряд, КМС). Программа тестирования и шкалы оценки внедрены в учебно-тренировочный процесс областного детско-юношеского центра туризма и краеведения (г. Омск).

В ходе исследования разработаны отдельные оценочные шкалы для спортсменов 1 разряда и для спортсменов, имеющих звание КМС (юноши) (табл. 2, 3).

Таблица 2

Шкалы дифференцированной оценки уровня технической подготовленности в спортивном туризме (пешеходные дистанции, 1 разряд, юноши).

Название теста	Баллы				
	1	2	3	4	5
	Словесная оценка				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
«Траверс», с	54.7 и >	48.6-54.7	36.6-48.7	30.7-36.7	30.6 и <
«Подъем-спуск», с	134 и >	118.6-133	89.6-118.5	76.0-89.5	75 и <
«Узлы», с	202 и >	178-201	136-179	114-135	113 и <
«Навесная переправа-спуск», с	20.7 и >	18.7-20.6	14.7-18.6	12.7-14.6	12.6 и <
«Подъем по вертикальным перилам», с	14.8 и >	13.6 -14.7	11.2-13.5	9.9-11.1	9.8 и <
«Наклонная навесная переправа вверх», с	11.3 и >	10.1-11.2	7.7-10	6.5-7.6	6.4 и <

Выводы. Выявлены тесты, рост результатов которых в большей степени значим для достижения высокого уровня квалификации («Подъем по вертикальным перилам», «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем-спуск» и «Узлы»). Проведенное сопоставление величины различий между результатами тестирования спортсменов 1 разряда и спортсменов, имеющих уровень квалификации КМС, позволяют осуществить приблизительный прогноз времени достижения уровня высокой квалификации в спортивном туризме (от исходного 1 разряда не менее 4-5 лет в среднем до достижения уровня КМС). При прогнозировании необходимо ориентироваться по результатам всех 6 тестов, с акцентом на «Подъем по вертикальным перилам», «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем-спуск» и «Узлы», где средний прирост результата должен составлять не менее 10 % в год и в среднем около 40 % за 4-5 лет от исходного уровня 1 разряда.

**Шкалы дифференцированной оценки уровня технической
подготовленности в спортивном туризме
(пешеходные дистанции, КМС, юноши).**

Название теста	Баллы				
	1	2	3	4	5
	Словесная оценка				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
«Траверс», с	47.5 и >	42.5-47.4	32.5-42.4	27.5-32.4	27.4 и <
«Подъем-спуск», с	81.4 и >	68.9-81.3	43.9- 68.8	31.4-43.8	31.3 и <
«Узлы», с	181 и >	156-180	106-155	81-106	80 и <
«Навесная переправа – спуск», с	14.8 и >	14.3-14.7	13.3-14.2	12.8-13.2	12.7 и <
«Подъем по вертикальным перилам», с	8.2 и >	7.6-8.1	6.4-7.5	5.8-6.3	5.7 и <
«Наклонная навесная переправа вверх», с	7.5 и >	6.8-7.7	5.4-6.7	4.7-5.3	4.6 и <

Список литературы

1. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. [Текст] / Ю.С. Константинов. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 2000. – 143 с.
2. Спортивно-оздоровительный туризм : метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спортивно-оздоровительному туризму / авт.-сост. И. А. Зданович. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2004. – 54 с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2008 – 464 с.

АНАЛИЗ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Горская И.Ю., Пушкин А.С., Воржев П.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлены результаты исследований с участием велогонщиков высокой квалификации, направленные на изучение специфики предстартового состояния по психофизиологическим показателям. Обозначены направления психоэмоциональной регуляции для обеспечения оптимальной предстартовой готовности спортсменов.

Ключевые слова: предстартовое состояние, велосипедисты, соревнования, психоэмоциональная готовность.

ANALYSIS OF THE PRELAUNCH STATE OF QUALIFIED CYCLISTS

Gorskaya I.Y., Pushkin A.S., Vorzhev P.A.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

Annotation. The article presents the results of research involving highly skilled riders, aimed at studying the specifics of prelaunch status on psycho-physiological parameters. Marked areas of psycho-emotional regulation for optimum prelaunch readiness athletes.

Key words: prelaunch condition, cyclists, competition, psycho-emotional readiness.

Введение. В современном спорте высших достижений и в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят спортсмены, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, тактической и технической подготовки, все большую роль играет их психологическая подготовка и их умение и способность регулировать психоэмоциональные предстартовые состояния. Предстартовые психические состояния принято делить на две группы: положительно влияющие на спортивный результат в случае высокой их выраженности – активность, самочувствие, настроение; и психические состояния, положительно влияющие на результат только в их оптимальных значениях – напряженность, уверенность, тревожность, эмоциональное возбуждение [4]. Важное значение имеют показатели психофизического состояния и их динамика перед важным стартом.

Психоэмоциональные нагрузки в велосипедном спорте связаны с напряженной соревновательной деятельностью, индивидуальным характером достижений, высокими функциональными затратами в тренировочном процессе и в период соревнований. Нерешенные проблемы неблагоприятных психических состояний спортсменов и способы их регуляции в период подготовки к соревнованиям неизбежно снижают уровень результативности

велосипедистов, что свидетельствует о необходимости продолжения и расширения прикладных исследований [1, 2, 3, 4].

Цель исследования: изучение специфики предстартового состояния велосипедистов высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Исследование организовано и проведено на базе кафедры ТиМ велосипедного и конькобежного спорта СибГУФК. Для изучения динамики предстартовых психоэмоциональных состояний спортсменов-велосипедистов был выполнен анализ показателей состояния *самочувствия, активности, настроения, напряжения, тревожности, уверенности, эмоционального возбуждения, длительности индивидуальной минуты* с помощью оценки этих показателей за 10 дней до соревнований, за 1 день до них, за 1 час и непосредственно за 15 минут до соревнований. Выборку испытуемых составили спортсмены-велосипедисты сборной Казахстана, отделение трек (спринт) (мужского пола от 18 до 22 лет, в количестве 20 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ динамики показателей состояния самочувствия, активности, настроения спортсменов-велосипедистов в период подготовки к соревнованиям за 10 дней до их начала свидетельствует, что показатели состояния самочувствия и активности не стабильны в изучаемый период. В частности, за 10 дней до соревнований наблюдается достаточно высокий уровень этих показателей. Однако, оценка этих показателей, произведенная за 1 день до соревнований, свидетельствует о выраженном спаде показателей состояния самочувствия и активности, что, по всей видимости, является отражением психоэмоционального напряжения, чрезмерного волнения. По результатам исследования наблюдается значительное улучшение активности и самочувствия за час перед важным стартом ($p < 0,01$). Наиболее высокие показатели наблюдаются за 15 минут до соревнований, что характеризует мобилизацию спортсмена непосредственно перед стартом (табл. 1). Предстартовое состояние характеризуется улучшением активности и самочувствия по причине того, что внимание спортсмена акцентировано на предстоящем выступлении и любые неприятные ощущения становятся вторичными.

Таким образом, выявлено, что вследствие накопившейся усталости и возникшим состоянием монотонии перед ответственными соревнованиями у спортсменов за 1 день до старта наблюдается спад активности и самочувствия. Что касается показателя состояния настроения в динамике во время подготовки к соревнованиям, то следует отметить стабильное значение результатов оценки этого показателя в исследуемые периоды: за 10 дней, за 1 день до соревнований, и непосредственно за 1 час и за 15 минут до старта. При этом

следует отметить, что показатель состояния настроения характеризуется высокими значениями вариативности (высокое значение стандартного квадратического отклонения, ошибки средней и коэффициента вариации в выборке) накануне соревнований по сравнению с его значением за 10 дней до старта увеличивается в 2,27 раза, а по сравнению со значением, полученным за один час до старта – в 1,31 раза. Все это говорит о том, что отдельные спортсмены-велосипедисты перед стартом испытывают чувствительные изменения настроения, но не все и в разном направлении. В этой связи, накануне соревнований необходимо определять спортсменов, испытывающих перед стартом астеническое настроение и помогать им в индивидуальном порядке, применяя беседы, аутотренинг, просмотр видеоматериалов, способствующих мобилизации спортсмена.

Таблица 1

Динамика самочувствия, активности и настроения велосипедистов сборной Казахстана перед соревнованием (n=20).

Психические состояния	Состояние самочувствия	Состояние активности	Состояние настроения
За 10 дней	7,18±0,23	7±0,20	7,04±0,14
За 1 день	6,84±0,37	6,48±0,16	7,04±0,39
За 1 час	7,01±0,06	6,94±0,51	7,02±0,61
За 15 мин.	7,19±0,07	7,1±0,43	7±0,95

В целом, анализ полученных результатов свидетельствует, предстартовое состояние спортсменов хоть и значительно снижено за 1 день до старта, но находится довольно на высоком уровне. Состояние настроения, самочувствия и активности являются диагностическими показателями при условии измерений за 1-2 дня до предстоящего старта. Небольшой спад показателей самочувствия и активности может быть связан с наличием утомления и успешной мобилизацией спортсменов за один день до старта. Однако при выявлении стойких состояний спада этих показателей перед каждым соревнованием необходимо применение средств, регулирующих психоэмоциональное состояние.

В период подготовки к соревнованиям и накануне старта также определялись показатели состояния напряжения, тревожности, уверенности, эмоционального возбуждения. Оценка этих показателей за 10 дней до соревнований позволила выявить, что изначально состояние напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения велосипедистов находятся в пределах среднего уровня (табл. 2). Состояние уверенности велосипедистов за 10 дней до соревнований выше среднего (это по отношению к нормативным

значениям). При изучении показателей эмоциональных состояний спортсменов по показателям состояния напряжения, тревожности, эмоционального возбуждения наблюдается, что характер их динамики в период подготовки к соревнованиям (срезы за 10 дней, за 1 день, за 1 час и за 15 минут до соревнований) имеет черты сходства. В частности, выявлено достоверно значимое увеличение этих показателей накануне соревнований за 1 день и за 1 час перед стартом, то есть спортсмены испытывают повышенное напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение, что негативно сказывается на психоэмоциональной готовности к старту. Наблюдается определенный пик эмоциональных переживаний за один час до начала гонки. Такому состоянию повышения эмоционального возбуждения подвержено большинство спортсменов, об этом можно судить по низкому коэффициенту вариации – 13,48 %.

Таблица 2

Динамика показателей психоэмоционального состояния велосипедистов сборной Казахстана в период подготовки к соревнованиям.

Значения статистических показателей	Состояние напряжения	Состояние тревожности	Состояние уверенности	Состояние эмоционального возбуждения
За 10 дней до старта				
х	6,47	6,33	7,6	6,54
Стандартное отклонение ±σ	0,65	0,66	1,22	0,62
Коэффициент вариации v	10,05	10,43	16,05	9,48
За 1 день до старта				
х	6,83	6,88	7,05	6,96
Стандартное отклонение ±σ	1,02	0,85	1,49	0,87
Коэффициент вариации v	14,93	12,35	21,13	12,5
За 1 час до старта				
х	7,01	7,32	6,47	7,12
Стандартное отклонение ±σ	1,11	1,21	1,27	0,96
Коэффициент вариации v	15,83	16,53	19,63	13,48
За 15 минут до старта				
х	6,46	6,58	6,91	6,69
Стандартное отклонение ±σ	1,89	1,95	1,92	1,87
Коэффициент вариации v	29,26	29,63	27,79	27,95

В процессе анализа показателей состояния напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения выявлена еще одна общая закономерность – непосредственно перед стартом за 15 минут уровень этих показателей возвращается практически к исходному уровню (к уровню, полученному при проведении среза за 10 дней до соревнований). Показатель состояния эмоционального возбуждения снижается за один час и далее за 15 минут до старта ($p < 0,01$). Состояние напряженности и тревожности также снижаются. Этот факт свидетельствует о высоком уровне саморегуляции и самоорганизации спортсменов-велосипедистов, что позволяет мобилизоваться непосредственно перед стартом. Это является характерным для спортсменов высокой квалификации.

При этом, показатель состояния уверенности накануне соревнований (за 1 день и за 1 час до старта) у велосипедистов снижается, что также негативно сказывается на психоэмоциональной готовности к старту. Непосредственно перед стартом за 15 минут состояние уверенности имеет тенденцию несколько повышаться. Это свидетельствует о том, что спортсмены-велосипедисты имеют опыт участия в важных гонках и хорошо владеют методом психической саморегуляции эмоциональных переживаний перед соревнованиями. Однако показатель состояния уверенности за 15 минут до старта все равно остается на достоверно более низком уровне, чем за 10 дней до соревнований. Возможно, еще имеется резерв для повышения состояния уверенности перед стартом при условии применения средств, регулирующих психоэмоциональную готовность к старту.

Следует отметить низкую вариабельность показателей состояния самочувствия, активности, тревожности внутри выборки в процессе подготовки к соревнованиям, что характерно для всех изучаемых периодов при проведении измерений, однако, значения вариабельности показателей несколько увеличиваются ближе к старту (за 1 час и за 15 минут до соревнований), что характеризует возрастание различий между индивидуальными предстартовыми реакциями каждого спортсмена. При этом в случае с показателем состояния настроения выявлен наоборот более высокий разброс значений показателя внутри выборки испытуемых, что характеризует разную направленность индивидуальной выраженности динамики показателя состояния настроения велосипедистов в период подготовки к соревнованиям. Выявленный факт свидетельствует о возможности применения в определенной степени стандартизированного подхода для регуляции психоэмоционального состояния в отношении показателей напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения, но при этом необходимости применения индивидуального

подхода в процессе регуляции показателей настроения спортсменов перед соревнованиями.

В ходе исследования психоэмоционального состояния велосипедистов в период подготовки к соревнованиям анализировался еще один показатель – длительность индивидуальной минуты. Этот показатель, по данным литературы, может использоваться для оценки выраженности напряжения или торможения спортсменов. Информативным также является динамика этого показателя, его стабильность или нестабильность в период подготовки к соревнованиям. Выявлено, что за 10 дней до соревнований значение показателя находится в пределах нормы и характеризует адекватное восприятие временных характеристик спортсменами. По мере приближения соревнований значение показателя ухудшается, наиболее высокое отклонение от 60 секунд при восприятии временного интервала выявлено за 1 день до соревнований, что свидетельствует о выраженном состоянии возбуждения и напряжения у велосипедистов. Измерения показателя длительности индивидуальной минуты непосредственно перед стартом за 1 час и за 15 минут до старта свидетельствуют о достоверно значимом улучшении точности отмеривания временного интервала, однако до уровня исходных значений показатель так и не доходит (рис. 1).

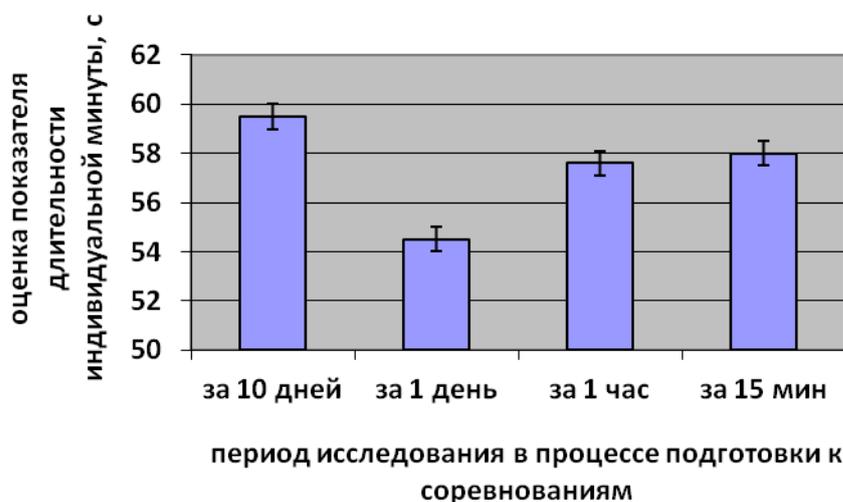


Рисунок 1. Динамика показателя длительности индивидуальной минуты (с) велосипедистов сборной Казахстана в период подготовки к соревнованиям.

Проведенный анализ свидетельствует о выраженном напряжении спортсменов перед стартом, несмотря на некоторую мобилизацию, о чем свидетельствует тенденция уменьшения ошибки в сторону исходных значений. Внутригрупповой разброс показателя свидетельствует, что у большинства спортсменов перед стартом происходит сокращение времени индивидуальной минуты, то есть спортсмены реагируют проявлением возбуждения в предстартовом состоянии. Однако у трех спортсменов длительность

индивидуальной минуты исходно была близка к 60 с, а накануне старта увеличилась до уровня 64 с, что свидетельствует о выраженности процессов торможения, неадекватной предстартовой готовности. Анализ данного показателя свидетельствует о необходимости применения индивидуального подхода регулирования психоэмоционального состояния по показателю точности воспроизведения временного интервала, исходя из характера предстартовых реакций спортсменов.

Выводы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о неоднозначном уровне психоэмоциональной готовности спортсменов-велосипедистов к предстоящим соревнованиям. По большинству изучаемых показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние велосипедистов в период подготовки к соревнованиям, наибольший пик напряжения и эмоционального перевозбуждения наблюдается за 1 день до соревнований. В этот период необходимо снизить объем тренировочных нагрузок и интенсивность, применить средства нормализации психоэмоционального состояния.

Выявлено, что с волнением справляются не все спортсмены. Осуществляя психологическое обеспечение с применением средств регуляции психоэмоционального состояния в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, необходимо первоначально осуществлять психодиагностику психических состояний для выявления спортсменов, испытывающих неблагоприятные психоэмоциональные состояния. Этим спортсменам необходима психологическая помощь, которую возможно осуществить двумя путями: обучать спортсменов саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний или применять средства, регулирующие психоэмоциональные состояния с помощью привлечения психологов, тренеров.

Все это позволяет сделать общий вывод, что психические состояния, которые относятся к числу эмоциональных, наиболее чувствительны к предстартовым ситуациям даже у опытных спортсменов.

Список литературы

1. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста : учебное пособие. – М. : ФОН, 2001. – 63 с.
2. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 516 с.
3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
4. Николаев, А.Н. Методика изучения предстартовых состояний спортсменов / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической

деятельности : материалы межвузовской научной конференции СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2001. – С. 81-85.

ПСИХОМОТОРНАЯ И КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ

Горская И.Ю., Харитонова Л.Г.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. Представлены результаты исследований с участием начинающих хоккеистов, направленные на апробирование технологии психомоторной и координационной подготовки с учетом морфотипологических особенностей. Изучены возможности прироста показателей точности, реагирования, ориентации в пространстве, способности к сохранению равновесия при применении дифференцированного воздействия.

Ключевые слова: координационные способности, психомоторная подготовленность, хоккеисты, морфотипологические особенности.

PSYCHOMOTOR AND COORDINATING PREPARATION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THE MORFOTIPOLOGICAL DIFFERENCES

Gorskaya I.Y., Kharitonova L.G.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

Annotation. The results of studies involving novice players, aimed at testing technology psychomotor coordination and preparation, taking into account morfotipological features. The possibilities of growth rates of accuracy, responsiveness, orientation in space, the ability to maintain balance in the application of the differential impact.

Key words: coordination abilities, psychomotor readiness, players, morfotipologicheskie features.

Введение. Координационные способности составляют многокомпонентную группу способностей, которая относится к моторным способностям человека, однако имеет в своей физиологической основе активно выраженный сенсорный и психический компонент. По своей физиологической сути проявление координационных способностей обеспечивает тесное взаимодействие центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата [3, 4]. По этой причине координационные способности относят к группе психомоторных способностей в отличие от всех остальных составляющих двигательной функции человека. Значимость координационной подготовки зависит от сложности вида спорта, насыщенности его разнообразными техническими элементами, связи вида спорта с

необходимостью подстраивать действия под меняющуюся ситуацию. Таким образом, наиболее координационно-сложными являются экстремальные виды, ситуативные виды, все виды спортивных игр, виды спорта, имеющие обширный арсенал технических элементов, а также виды спорта, требующие сложного инвентаря и снаряжения. В настоящее время необходимость отдельного направленного обеспечения координационной подготовки в ряде видов спорта не вызывает сомнений [2, 3, 4]. Перспективным направлением является дифференцирование процесса психомоторной и координационной подготовки спортсменов с учетом индивидуально-типологических свойств, в том числе морфотипологических особенностей [1].

Цель исследования – экспериментальное апробирование технологии психомоторной и координационной подготовки начинающих хоккеистов.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК с участием хоккеистов групп начальной подготовки 3 года обучения (25 человек). Применены методы: анализ научной литературы, педагогическое тестирование, психомоторное тестирование, педагогический эксперимент, соматотипирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждение. Для проверки эффективности технологии психомоторной и координационной подготовки с учетом морфотипологических особенностей на этапе начальной подготовки был проведен эксперимент с участием представителей игрового вида спорта (хоккей). Хоккей связан с постоянным возникновением неожиданных ситуаций в процессе игры, контактом между участниками состязания. В этой связи, необходимо оценить значимость и эффективность учета морфотипологических различий в процессе координационной подготовки в хоккее, а также выявить особенности применения разработанной технологии в игровых видах спорта. С этой целью был организован и проведен педагогический эксперимент (2,5 месяца). Занятия с применением разработанной технологии занимали 20-25 минут от тренировки. Количество занятий с применением разработанной технологии – 3 раза в неделю.

Перед проведением педагогического эксперимента были выявлены способности, в большей степени значимые для достижения успешности в данном виде спорта. К числу таких способностей относятся точность, кинестетические способности (пространственные и силовые параметры движений), реагирующие способности (сложная реакция выбора), способности к сохранению динамического равновесия и ориентации в пространстве. Это подтверждают выявленные в процессе исследования корреляционные связи показателей технической подготовленности и игровой результативности с

результатами координационных тестов. Таким образом, для достижения успеха в процессе занятий хоккеем значимыми являются почти все виды базовых координационных и психомоторных способностей, кроме ритмических и отдельных кинестетических способностей (временные параметры движений), что объясняется высоким темпом игры, насыщенностью внезапными ситуациями, постоянной сменой обстановки на игровой площадке, высокой скоростью движения шайбы и игроков, необходимостью постоянно выполнять действия высокой точности (передачи, броски, передвижения).

Перед началом проведения педагогического эксперимента была проведена оценка типа телосложения хоккеистов по методике Штефко-Островского в модификации С. Дарской. В группе хоккеистов были выявлены представители мышечного типа телосложения (26 %), торакального соматотипа (49 %), дигестивного (18 %) и астенического соматотипа (7 %). Далее в ходе исследования был проведен анализ исходного уровня развития значимых видов координационных способностей с учетом принадлежности к определенному типу телосложения. Результаты хоккеистов разных соматотипов сравнивались между собой, выявлялись «сильные» и «слабые» стороны исходной координационной подготовленности спортсменов с учетом морфотипа. Выявлено, что результаты тестирования хоккеистов разных типов телосложения различаются на достоверно значимом уровне по большинству исследуемых показателей (кроме показателей способности к сохранению равновесия и показателя теппинг-теста). Ввиду малого стажа тренировок, можно с большой долей вероятности говорить о том, что данные различия обусловлены морфотипологическими особенностями детей.

Результаты сравнительного анализа исходного уровня координационной подготовленности хоккеистов разных соматотипов позволили выявить «слабые» стороны спортсменов астенического и торакального соматотипов – это кинестетические способности (пространственные и силовые параметры движений), точность и реагирующие способности. Об этом свидетельствуют достоверно более низкие значения результатов тестирования по всем тестам, оценивающим данные способности, по сравнению с представителями мышечного и дигестивного соматотипов. Достоверно значимых различий по показателям кинестетических и реагирующих способностей хоккеистов торакального и астенического типов телосложения при проведении исходного тестирования выявлено не было. Для представителей мышечного и дигестивного соматотипов «слабыми» сторонами координационной подготовленности можно считать способности к ориентации в пространстве.

При проведении педагогического эксперимента была применена технология координационной подготовки с учетом морфотипологических

особенностей. Акцент при осуществлении педагогического воздействия был сделан на развитие «отстающих» видов КС для каждого соматотипа. Таким образом, учитывая сочетание уровня развития разных видов координационных способностей у представителей того или иного соматотипа, предполагалась общая часть воздействия, где осуществлялось развитие способностей к сохранению равновесия, а также способности к сохранению заданного ритма и частоты движений. В общей части также осуществлялось применение средств, комплексно воздействующих на развитие всех видов координационных способностей. Кроме общей части со стандартным воздействием на всех испытуемых реализовывалась дифференцированная часть. В процессе дифференцированного воздействия испытуемые разделялись на две или три подгруппы. Для подгруппы, в которую входили спортсмены торакального и астенического соматотипов, больший объем занимали средства, направленные на развитие кинестетических, реагирующих способностей и точности. В это время вторая подгруппа (дети мышечного и дигестивного соматотипов) занималась преимущественно развитием способностей к ориентации в пространстве. Часть общего объема времени реализации координационной подготовки спортсмены были разделены на три подгруппы с целью учета индивидуального уровня координационной подготовленности (исходной и текущей). В этой части занятия спортсмены с низким, средним и высоким уровнем развития координационных способностей получали задания одной направленности, но с разной интенсивностью, дозировкой, темпом выполнения и разным уровнем сложности.

Результаты эксперимента свидетельствуют о выраженном эффекте применения разработанной технологии, однако, величины прироста изучаемых параметров координационной подготовленности неоднозначны. По всей видимости, это объясняется не столько разной эффективностью предложенных методических подходов и средств, а тем, что отдельные параметры более жестко лимитированы генетически, возможно, для большего прироста этих показателей необходимо более длительное время воздействия, другой возрастной диапазон. Что касается реакции представителей разных соматотипов на предложенное воздействие, то здесь также наблюдаются различия, характеризующие неоднозначную восприимчивость и реакцию на разработанную технологию координационной подготовки.

В результате проведения эксперимента в ЭГ по всем изучаемым показателям произошли достоверно значимые сдвиги в сторону улучшения координационной подготовленности по сравнению с КГ (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей общих координационных способностей хоккеистов 9-10 лет разных соматотипов до и после педагогического эксперимента.

Показатели	Этап эксперимента	Мышечный и дигестивный тип телосложения		Торакальный и астенический тип телосложения	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ПЗМР, мс	Исходный	390±18,5	385±19,5	410±15,5	405±14,5
	После эксп.	340±10,1*	370±17,5	380±12,5*	395±14,0
СЗМР выбора, мс	Исходный	490±16,5	485±15,5	520±15,5	510±17,5
	После эксп.	460±15,0*	470±15,0	470±15,5*	500±17,1
СЗМР слежения, мс	Исходный	220±12,5	230±12,5	250±10,5	245±12,5
	После эксп.	180±12,9*	220±12,0*	180±15,0*	230±14,0*
Максимальное кол-во движений кистью за 10 с (тепшинг-тест, кол-во раз)	Исходный	24,2±4,5	24,4±3,5	24,1±3,5	24,0±4,5
	После эксп.	30,5±3,0*	25,0±4,0	29,0±3,8*	25,5±4,5
«Ловля линейки», см	Исходный	25,5±4,0	26,0±3,5	29,5±4,5	29,0±4,5
	После эксп.	21,5±2,4*	24,0±2,9	24,0±3,0*	28,0±3,9
Слаломный бег 30 м, с	Исходный	7,6±1,5	7,5±1,2	6,1±0,8	6,2±0,8
	После эксп.	6,3±0,8*	7,2±1,0	5,8±0,7*	6,0±0,5
Разница между бегом 30 м и слаломным бегом	Исходный	0,8±0,2	0,8±0,2	0,6±0,15	0,55±0,15
	После эксп.	0,4±0,1*	0,7±0,2*	0,3±0,1*	0,5±0,15
Точность воспроизведения ½ от макс. велич. усилия, величина ошибки, кг	Исходный	4,2±1,5	4,2±1,5	6,2±1,5	5,9±1,9
	После эксп.	2,9±0,8*	4,0±1,5	3,5±1,5*	5,5±1,9
Точность воспроизведения ½ от макс. прыжка в длину	Исходный	6,2±1,9	6,4±1,5	10,1±2,5	9,6±2,7
	После эксп.	4,5±1,9*	6,5±1,9	5,9±2,0*	9,7±2,5
Точность отмеривания заданного угла, величина ошибки, градус	Исходный	3,2±1,9	3,1±1,5	5,2±1,5	5,4±1,9
	После эксп.	2,9±0,9	3,2±1,5	4,0±0,6	5,3±1,5
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная, с	Исходный	42±7,5	43±7,9	40±8,0	39±12,0
	После эксп.	48,5±5,2	44,1±7,5	46,9±6,0	41±12,0
Проба Ромберга, поза «аист», с	Исходный	4,9±0,9	4,8±1,5	5,0±1,2	4,8±2,2
	После эксп.	8,6±0,9*	4,9±1,5	8,9±1,2*	4,9±2,0

*Примечание: * - различия статистически достоверны между показателями до и после проведения эксперимента в одной группе.*

Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет выявить неодинаковую ответную реакцию на предложенное воздействие представителей разных морфотипологических групп. При этом, выраженность этих различий наблюдается не только в ЭГ, но и в КГ, то есть морфотипологические особенности проявляются при разных вариантах тренировочного процесса – стандартизированного и дифференцированного.

Анализ реакции на предложенное воздействие представителей разных морфотипологических групп, сформированных в ходе эксперимента в ЭГ, позволяет отметить следующую закономерность – более выраженные и значимые приросты выявлены по показателям КС, исходно обозначенным как «отстающие» стороны. Так, более высокие величины приростов выявлены в группе хоккеистов мышечного и дигестивного соматотипов по показателям способностей к ориентации в пространстве. В подгруппе хоккеистов торакального и астенического типов телосложения величина приростов по большинству показателей реагирующих, кинестетических способностей и точности превышала приросты в подгруппе спортсменов мышечного и дигестивного соматотипов (табл. 2). Данный факт свидетельствует о том, что примененная технология оказала положительное воздействие именно в заданном направлении, то есть был получен ожидаемый эффект. Несмотря на более выраженные сдвиги уровня результатов по «отстающим» параметрам у разных морфотипологических подгрупп, абсолютные значения по одноименным показателям после педагогического эксперимента остались на достоверно различающихся уровнях.

В ходе анализа результатов проведенного эксперимента было выявлено, что отдельные показатели в разных морфотипологических подгруппах изменились на приблизительно одинаковую величину. В случае с показателем времени устойчивости в сложной позе Ромберга эта величина значительна – 70-80 %. Следует отметить, что по данному показателю произошли наиболее выраженные сдвиги у спортсменов всех представленных морфотипологических групп. При этом время устойчивости в простой позе Ромберга изменилось за время эксперимента на значительно более низкую величину – 15-17 %. Приблизительно одинаковые сдвиги у разных морфотипологических групп произошли в ходе эксперимента по показателю теста «ловля линейки», а также показателю разницы между бегом 30 м и «слаломным бегом».

**Прирост показателей общих координационных способностей хоккеистов
9-10 лет разных соматотипов за время педагогического эксперимента (%).**

Показатели	Мышечный и дигестивный тип телосложения		Торакальный и астенический тип телосложения	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
ПЗМР, мс	10,25	3,8	7,3	2,4
СЗМР выбора, мс	6,1	3	9,6	1,9
СЗМР слежения, мс	18	4	28	6,1
Максим. кол-во движений кистью за 10 с (теппинг-тест, кол-во раз)	26	2	20	6
«Ловля линейки», см	15	7,6	15	3,4
Слаломный бег 30 м, с	17	4	4,9	3
Разница между бегом 30 м и слаломным бегом, с	50	12	50	9
Точность воспроизведения $\frac{1}{2}$ от макс. величины усилия, величина ошибки, кг	30	4	43	6
Точность воспроизведения $\frac{1}{2}$ от макс. прыжка в длину	26	-1	41	-1
Точность отмеривания заданного угла, величина ошибки, градус	9	3	23	2
Проба Ромберга, поза пяточно-носочная, с	15	2	17	5
Проба Ромберга, поза «аист» с	75	2	80	2

Кроме тестов общей направленности для оценки эффективности разработанной технологии применялись тесты, оценивающие специфические координационные способности юных хоккеистов. Следует отметить, что по большинству показателей специальной координационной подготовленности произошли достоверно значимые положительные изменения за время проведения педагогического эксперимента, что характерно как для ЭГ, так и для КГ (табл. 3). Вместе с тем, выраженность приростов в ЭГ в 2 и более раза выше, чем в КГ. Самые высокие приросты произошли по результатам теста «Бег спиной вперед на коньках», отражающего уровень развития способностей к ориентации в пространстве, теста «Точность воспроизведения заданной дальности броска», а также по результатам теста «Точность броска по воротам», отражающего уровень развития кинестетических способностей и точности. Данные показатели являются одними из наиболее значимых параметров специальной координационной подготовленности хоккеистов.

Изменение показателей специфических координационных способностей хоккеистов 9-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента.

Показатели	Этап эксперимента	Абсолютные значения, $X \pm \sigma$		Прирост за время эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	Исходный	7,2±1,3	7,3±0,8	55	27
	После эксп.	6,8±0,9*	7,1±0,8*		
Бег на коньках 30 м, с	Исходный	5,9±0,2	5,8±0,4	8,4	1,7
	После эксп.	5,4±0,1*	5,7±0,6*		
Слалом на коньках 30 м, с	Исходный	9,5±1,5	9,6±1,5	12,6	2
	После эксп.	8,3±1,0*	9,4±1,0		
Разница между слаломом и бегом на коньках 30 м, с	Исходный	3,6±0,9	3,8±0,9	11	0,2
	После эксп.	3,2±0,2	3,7±0,5		
Точность броска по воротам в заданный участок, кол-во попаданий из 10	Исходный	2,9±0,5	2,8±0,8	34	3,5
	После эксп.	3,9±0,4*	2,9±0,5		
Точность воспроизведения заданной дальности броска (10 м, величина ошибки, см)	Исходный	35,0±4,9	33,9±4,4	43	23
	После эксп.	19,9±4,4*	26,0±5,4*		

*Примечание - * различия статистически достоверны между показателями до и после проведения эксперимента в одной группе.*

Выводы. Сравнивая величины произошедших в ходе эксперимента изменений по разным видам координационных способностей, можно отметить более высокие приросты по показателям способности к сохранению равновесия в сложных позах, к ориентации в пространстве и отдельным параметрам точности и кинестетических способностей (кроме точности воспроизведения угловых параметров движения). Самые низкие приросты выявлены по показателям реагирующих способностей, способностей к сохранению равновесия в простых позах и точности воспроизведения заданных угловых величин. Как показали результаты эксперимента, наиболее «тренируемыми» видами КС на данном этапе спортивной подготовки можно считать способности к ориентации в пространстве, кинестетические способности и точность. Разработанная технология более эффективна для развития «отстающих» видов КС, выявленных на предварительном этапе исследования с учетом морфотипологических особенностей.

Список литературы

1. Ледовская, Т. В. Основные подходы к исследованию проблемы индивидуальных различий / Т. В. Ледовская // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2. – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 180-185.
2. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – М. : Дубна, 2002. – 402 с.
3. Hirtz, P. Was sind koordinative Fahigkeiten? Begriff – und Wesensbestimmung / P. Hirtz // In G. & B. Ludwig, Koordinative Fahigkeiten-koordinative Kompetenz. – Kassel: Universitat Bibliotek, 2002. – S. 59-64.
4. Rynkiewicz, T. Struktura zdolnosc motorycznych oraz jej globalne I lokalne przejawy. – Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznan. – 2003. – 72 s.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ

Диденко М., Пристинская Т.

Донбасский государственный педагогический университет

Баскетбол – это динамичная игра, в которой важную роль играет технико-тактическая подготовка спортсменов.

Действия игроков в игре предполагают:

- 1) индивидуальные действия – это самостоятельное взаимодействие игрока, направленные на решение командной тактической задачи без помощи партнера;
- 2) групповые действия – это взаимодействие двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи;
- 3) командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решения задачи команды.

Техника нападения подразделяется:

- технику передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);
- технику владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение).

Наиболее эффективными упражнениями для развития техники владения мячом являются:

- обвод фишек разными способами (левой или правой рукой);
- набивание мяча с упором о стену с последующим изменением положения рук;
- ведение с противодействующим защитником (пассивный, полуактивный, активный).

Техника игры в защите подразделяется:

- технику передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты);
- технику овладения мячом и противодействие (выбивание, вырывание, накрывание, взятие отскока).

Наиболее эффективными упражнениями для развития скоростно-силовых качеств являются:

- прыжки с высоким подниманием бедра;
- прыжки с отягощением;
- прыжки с ноги на ногу.

Передача мяча выполняется сверху, от плеча, от груди, снизу; одной рукой (сверху, от плеча, сбоку, снизу); по характеру передвижения игрока (с места, в движении, в прыжке); по расстоянию (дальние, средние, близкие); по направлению движения партнера.

Ведение мяча выполняется с высоким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля); с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля); обводка противника (с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча).

Броски в корзину выполняются двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание); одной рукой (сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание); с отскоком от щита, без отскока от щита); по характеру перемещения игрока (с места, в движении, в прыжке); по дистанции (дальние, средние, ближние); по направлению к щиту (прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту).

Тактика игры в нападении предполагает индивидуальные действия – это действия игрока без мяча (выход для отвлечения нападающего, выход для получения мяча) и действия игрока с мячом (атака корзины, розыгрыш мяча); групповые действия – это взаимодействие двух игроков (наведение, заслон, «стенка») и взаимодействие троих игроков (наведение, заслон, перекрестный выход, «малая восьмерка», «тройка», «треугольник»); командные действия – это позиционное нападение (система нападения без центрального игрока, система нападения через центрального игрока) и быстрый прорыв.

Тактика игры в защите предполагает индивидуальные действия (действия против игрока без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча и действия против игрока с мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча); групповые действия – взаимодействие двух игроков (групповой отбор мяча, подстраховка, переключение) и взаимодействие трех игроков (против наведения на двоих

игроков, против двойного заслона, против «скрестного входа», против малой восьмерки, против тройки); командные действия – это концентрированная защита (система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты) и рассредоточенная защита (система зонного прессинга, система личного прессинга, система смешанного прессинга).

Список литературы

1. Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 1993. – 24 с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. – М., 1991.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Егельская А.А.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Одной из основных проблем современного общества является высокий уровень агрессии насилия. Этой проблеме уделено немало исследований. Проблема взаимосвязи агрессии и спорта вызывала интерес психологов во все времена. В целом большинство исследователей связывает агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями.

Ключевые слова: *агрессия в спорте, агрессивное поведение.*

FEATURES OF THE APPEAL OF AGGRESSION IN SPORTSMEN OF VARIOUS SPORTS

Egelskaya A.A.

Francisk Skorina Gomel State University

Summary. *One of the main problems of modern society is the high level of aggression of violence. This problem has been given a lot of research. The problem of the relationship between aggression and sport aroused the interest of psychologists at all times. In general, the majority of researchers associate aggression in sports with the sporting characteristics, the level of the athlete, his individual psychological characteristics.*

Key words: *aggression in sport, aggressive behavior.*

Одной из основных проблем современного общества является высокий уровень агрессии насилия. Этой проблеме уделено немало исследований. Жизнь общества порождает многие проблемы психологической науки.

В психологии под агрессией понимают временное, ситуативное, состояние, находясь в котором человек производит действия, причиняющие ущерб или направленные на нанесение ущерба себе, другому человеку, группе людей, животному или неодушевленному предмету.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что проявление агрессии в наше время является одной из ведущих проблем современного общества. Каждый день люди физически и психологически наносят вред друг другу. История XX века убедительно показала, что развитие демократических свобод, пропаганда гуманистических принципов, повышение уровня жизни не делают людей миролюбивее, терпимее к другим и к себе [1, 3].

С одной стороны, спорт рассматривается как социально желательный способ корреляции агрессии. С другой стороны, существуют факты о повышении уровня выплеска агрессии спортсменами асоциальными способами поведения.

Большинство исследователей связывает агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями. И авторы заключают, что «результаты исследований на спортсменах настолько разноречивы, что невозможно сделать какое-то определенное заключение».

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между особенностями вида спорта и проявлением агрессии у спортсменов.

Задачи данного исследования:

- осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- установить особенности проявления агрессии у спортсменов разных видов спорта.

Научная новизна выполненного исследования. Влияние спорта на проявление агрессивного поведения спортсмена при выполнении спортивной деятельности обуславливается особенностями вида спорта, в данном случае на примере спортивных единоборств.

На проявления агрессии в спорте влияют также половые особенности. Занятие спортом уменьшают различия между женщинами и мужчинами, по формам проявления агрессии женщины все больше приобретают мужские черты агрессивного поведения. Более значимым фактором, повышающим агрессивность как личностной особенности, является неудовлетворенность своими достижениями, низкая самооценка личных качеств [2].

Выводы. В данной работе рассматривается такое психическое явление, как агрессия. С точки зрения психологической науки, несмотря на значительные разногласия, относительно определений агрессии, многие специалисты в области социальных наук склоняются к единому определению. В это определение входит как категория намерения, так и актуальное причинение оскорбления или вреда другим. Таким образом, в настоящее время большинством принимается следующее: агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Обобщая мнения исследователей, следует выделять две формы агрессивного поведения – отрицательная и положительная; враждебная и инструментальная, неконструктивная и конструктивная, злокачественная и доброкачественная.

Что же касается теоретических концепций, то следует признать, что существующие различия в толковании понятия агрессии оказываются взаимодополняющими. Таким образом, Сафоновым В.К. был сформулирован основной теоретический вывод: агрессия как психическое явление в своей основе имеет нереализованную потребность, удовлетворение которой происходит благодаря действию механизмов самосохранения и социальной адаптации.

Для изучения человеческой агрессии и уровней агрессивного поведения были выработаны различные методики.

В ходе исследования были замечены и обозначены гендерные особенности проявления агрессии у спортсменов. Результаты некоторых исследований показали особенности влияния пола спортсмена на формы агрессивного поведения. В спорте проявление агрессии более значимо у женщин в достижении цели спортивной деятельности и также отметим тот факт, что неизбежно приобретение женщинами мужских черт, а значит, и формирование у них мужских стереотипов проявления агрессии. Возможно, в этом заключается одна из причин того, что в последние десятилетия женщины все больше осваивают «чисто мужские» виды спорта. Также мы выяснили, что на особенности проявления агрессии у спортсменов оказывает влияние ряд факторов: внешние факторы (правила вида спорта, допускающие или запрещающие жесткость по отношению к сопернику; установки и поведение тренера; сложившиеся нормы поведения в спортивном коллективе; агрессивное или оскорбительное поведение соперника; действия судьи; поведение болельщиков; средства массовой информации.), внутренние — личностная предрасположенность (выраженность личностного свойства агрессивности); личный опыт подобного поведения, приводящий к успеху; сложившееся отношение к конкретному сопернику; личностные нормы спортивного поведения; осознание агрессивного поведения; психическое состояние.

Список литературы

1. Джамгаров, Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / Т.Т. Джамгаров. – М. : ФиС. – 1982.
2. Карпова, М.Л. Айкидо путь к гармонии / М.Л. Карпова. – М. – 1990.
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978.

СООТНОШЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА И НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТРЕЛКОВ-ПУЛЕВИКОВ

Заколотная Н.Д.

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Настоящая статья посвящена поиску и изучению факторов, обуславливающих высокий, а главное, стабильный спортивный результат. Описаны результаты сравнения преобладающего темперамента у мужчин и женщин среди стрелков квалификации КМС и МС, специализирующихся в стрельбе из пистолета и винтовки. Также изучен уровень их соревновательной надежности. Результаты данного исследования указывают на то, что темперамент определяет уровень спортивных достижений в условиях особо ответственных соревнований и обуславливает надежность соревновательной деятельности стрелков.*

***Ключевые слова:** стрельба пулевая, спортивный результат, соревновательная надежность, темперамент, пол спортсмена.*

***Summary.** This article considers one of the main problems in sports today which are the search and study of factors that causes high and stable athletic performance. Herewith are presented and described the results of the comparison of prevailing temperament of men and women among the shooters CCM qualification and MS, who specializes in pistol and rifle shooting. Also have been studied the level of their competitive reliability. The results of this study indicate that temperament determines the level of athletic achievement in very responsible competitions and determines the reliability of competitive activity of shooters.*

***Key words:** shooting sport, performance, competitive reliability, temperament, gender of the athlete.*

Введение. В наше время профессиональный спорт в деятельности человека является одной из наиболее стрессовых сфер, в связи с чем, весьма актуальными становятся исследования соревновательной надежности спортсменов. В этих исследованиях акцент делается на создание устойчивых предпосылок полноценной работы спортсмена на тренировке и надежности его соревновательной деятельности. Эмоциональная устойчивость, саморегуляция и помехоустойчивость являются компонентами соревновательной надежности и позволяют закрепить конкурентоспособность спортсмена в условиях технического и тактического равенства между соперниками [3].

Проблема надежности спортсменов – одна из важнейших в практике спорта высших достижений. Ее появление обусловлено целым рядом причин объективного и субъективного характера, в связи с чем, умение спортсменов успешно реализовывать свой уровень подготовленности, действуя в сложных условиях соревновательной борьбы, безусловно, выходит на первый план. В спортивной науке проблема соревновательной надежности определяется

потребностью в стабильном выступлении на соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью в условиях спортивной конкуренции [1].

Надежность в спортивной деятельности исследуется как с количественной, так и с качественной стороны. Специальные исследования выявили основные факторы, детерминирующие высокий уровень указанных видов надежности деятельности спортсмена: личностные, эмоциональную устойчивость, скорость переработки информации, устойчивость гностических функций, наличие физиологических резервов, эффективность технических и тактических действий. При этом задачи, стоящие на различных этапах подготовки спортсменов, квалификация спортсменов, ранг соревнований не могут не предъявлять соответствующих требований к средствам и методам повышения соревновательной надежности. Проблема усложняется еще и тем, что различные параметры, характеризующие компоненты соревновательной деятельности, часто слабо взаимосвязаны и требуют конкретной и объективной оценки для последующего их совершенствования.

Актуальность. По структуре соревновательной деятельности стрелковый спорт существенно отличается от многих циклических и сложно-координационных видов спорта, а отсюда и по средствам обеспечения его надежности. К снижению соревновательной надежности стрелка могут приводить многие объективные и субъективные факторы, вызывающие появление технических ошибок. К тому же, непредсказуемость соревновательной борьбы часто приводит к эмоциональным сдвигам, которые, вызывая снижение психофизической надежности спортсмена, отрицательно влияют на результат выступления. Отсюда, повышается роль личностных факторов, которые также требуют своего изучения на предмет обеспечения соревновательной надежности [2].

Кроме всего, изучение надежности в деятельности спортсмена-стрелка обусловлено необходимостью иметь информацию о динамике работоспособности при подготовке к соревнованиям, прогноза результатов соревнования, эффективности технико-тактических действий, их помехоустойчивости в соревновательной обстановке в течение требуемого периода времени. Проблема заключается в научном обосновании средств и методов совершенствования надежности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-стрелков, определении ее ведущих компонентов и факторов обеспечения, что позволит оптимальным образом управлять реализацией индивидуальных возможностей стрелков в экстремальных условиях соревнований. Структуру факторов, влияющих на результативность стрельбы, образуют показатели личностных, психомоторных качеств и

функционального состояния стрелков, роль которых различна в зависимости от квалификации спортсменов, вида стрельбы и периода подготовки [1, 3].

Спортивная деятельность происходит в тех условиях, когда возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Спортсмены высокого класса ежегодно участвуют в десятках соревнований различного масштаба, что связано с большими физическими и нервными затратами. Отсюда понятны предположения многих ученых о том, что подобная деятельность под силу только спортсменам с ярко выраженной силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, имеющим соответствующие особенности темперамента [2].

Психические способности к спортивной деятельности – это совокупность психических качеств человека, которая соответствует требованиям спортивной деятельности (в том числе в данной спортивной специальности) и тем самым способствует достижению успехов в спорте. К примеру, характеристика сангвника и флегматика во многих литературных источниках описывается с рядом преимуществ перед меланхоликами и холериками. Как правило, говорится о том, что спортсмены этих типов достаточно работоспособны и уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и нередко в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Но, считается также, что подобное утверждение противоречит современным данным о возможности компенсации отдельных свойств, а также фактам приспособления темперамента к требованиям деятельности. Многочисленные экспериментальные данные говорят о том, что в различных видах спорта, среди спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации встречаются лица инертные, неуравновешенные, психически неустойчивые, чрезмерно возбудимые, а также со слабой нервной системой. Видимо, и эти и другие «отрицательные», по мнению ряда исследователей, свойства темперамента не мешают им добиваться значительных успехов [1-3].

Таким образом, в отличие от распространенного утверждения о зависимости успеха в любой спортивной деятельности от свойств типа нервной системы и темперамента можно говорить о том, что не только в массовом спорте, но и в отдельных видах большого спорта высокой квалификации могут добиваться люди с любыми свойствами темперамента.

Б. Вяткин доказывал, а позже и ряд ученых (Л. Егупов, В. Мерлинкин, В. Секун, Б. Сулов) подтверждали, что лица слабого типа нервной системы и соответствующего ему меланхолического темперамента в ряде случаев даже

превосходят лиц сильного типа, как в продуктивности, так и в качественном своеобразии спортивной деятельности.

Поэтому сегодня в спорте существуют две точки зрения относительно роли темперамента в соревновательной деятельности. Первая: успех в любой спортивной дисциплине предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности.

Вторая: свойства типа нервной системы и темперамента не являются общими способностями, поэтому имеется возможность достижения одинаково высокого уровня спортивных результатов спортсменами с различными свойствами типа нервной системы [4, 5].

С целью изучения влияния темперамента спортсмена-стрелка на его надежность выступления на соревнованиях, нами проводилось исследование, выборка которого составила 37 человек спортивной квалификации кандидат в мастера спорта и мастер спорта, специализирующихся в стрельбе из пневматического оружия (винтовка и пистолет). Возрастной диапазон респондентов от 17 до 26 лет. Исследование проводилось с помощью методики диагностики соревновательной надежности В.Э. Мильмана и теста на определение темперамента по Г.Ю. Айзенку.

Как видно на рисунке 1, наименьшую надежность в соревновательной деятельности демонстрируют стрелки женского пола. Возможно, это обусловлено тем, что овариально-менструальный цикл является одним из факторов, обуславливающих неустойчивость спортивных результатов женщин-спортсменок.



Рисунок 1. Уровень соревновательной надежности у спортсменов, специализирующихся в стрельбе пулевой (пневматические дисциплины).

Давно известно, например, что в 1-й фазе ОМЦ изменяется нервно-психическая сфера женщины: появляется вялость, безразличие, повышается раздражительность, ухудшается зрительный контроль за выполнением действий. Этим объясняется весьма низкий процент (5 %) испытуемых в нашем исследовании с высоким уровнем соревновательной надежности среди женщин, в то время как у мужчин он достигает 57 %.

Согласно литературным источникам, стрелки холерического темперамента характеризуются легкой возбудимостью, энергичностью, резкой сменой настроения и поведения. Они бурно реагируют на раздражители, им трудно переключаться на спокойную деятельность.

Все респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, специализируются в медленной стрельбе, где проявление холерического темперамента не свойственно. Тем не менее, в данной выборке среди спортсменок преобладают именно холерики. Что касается стрелков мужского пола, то среди них холериков не выявлено вовсе (рисунок 2).

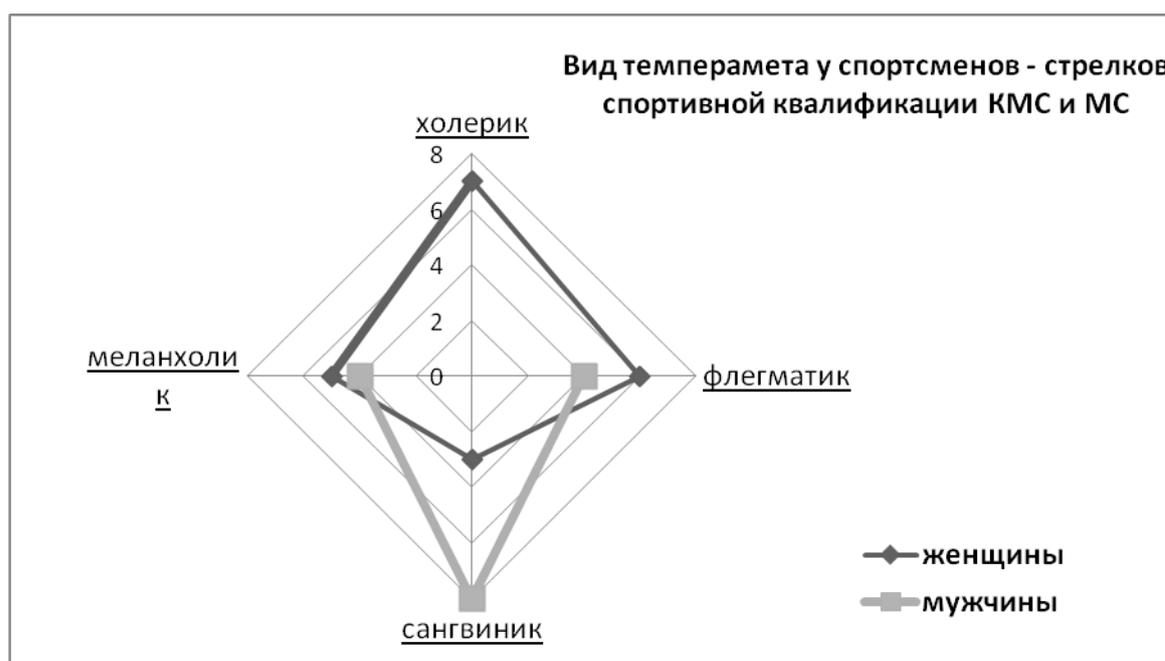


Рисунок 2. Типологические особенности личности спортсменок.

Вывод. Так как достаточно высокая квалификация респондентов свидетельствует о том, что они неоднократно принимали участие в соревнованиях, то возможно именно опыт успехов и неудач, побед и поражений способствует формированию оптимального уровня соревновательной устойчивости.

Однако полученные нами результаты исследования позволяют предположить о наличии зависимости таких личностных качеств стрелка, как его темперамент и уровень соревновательной надежности. Например, среди женщин, принявших участие в исследовании, преобладающее количество

спортсменов (37 %) являются холериками, при этом они имеют весьма низкий уровень соревновательной надежности. У мужчин же прослеживается обратная связь: при отсутствии в выборке респондентов с холерическим видом темперамента, наблюдается высокая соревновательная надежность у большинства испытуемых.

Полученные нами результаты исследования подтверждают мнение о том, что темперамент определяет как качество и эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнований. Это способствует стабильности демонстрации высокого результата в различных соревновательных условиях и обуславливает надежность соревновательной деятельности стрелков.

Список литературы

1. Агаян, Г.Ц. Эмоциональные факторы устойчивости спортсмена / Е.Н. Винарская, Р.С. Есян // 2-й Международный конгресс по спортивной психологии : Тезисы докладов. – М., 1995. – С. 8.

2. Акилов, М.В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов с позиций психолого-педагогической деятельности / М.В. Акилов // Методологические аспекты теории спорта : сборник научных статей Казах. ИФК. – Алма-Ата, 1992. – С. 31-85.

3. Аракелов, Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е. Лысенко, Е.К. Шотт // Психологический журнал. 1997. – Т. 18. – № 2. – С. 102-114.

4. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман / Стресс и тревога в спорте : сб. научных трудов. – М., 1983. – 288 с.

5. Хорошилова, Ю.И. Темперамент и его влияние на спортивную деятельность человека / Ю.И. Хорошилова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XXXI Межд. студ. науч.-практ. конф. – № 4 (31). – С. 51-53.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ С ГИРЕЙ 16 КГ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА В МЕТАНИИ МОЛОТА РОМУАЛЬДА КЛИМА

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Котович Ю.Э.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Аннотация. В статье проанализированы показатели поворотов, выполненные на технику с отягощением (гирей 16 кг) в метании молота Ромуальда Клина за Олимпийский 1964 год (Токио) и после Олимпийский 1965 год. Рассмотрена месячная динамика показателей поворотов с отягощением в метании молота Ромуальда Клина, проведен сравнительный анализ количественных показателей Олимпийского и после Олимпийского годов.

Ключевые слова: чемпион, призер, гиря, метание молота, повороты.

Abstract. The article analyzes the indicators turns done on technique with the weights (weights of 16 kg) in the hammer throw Romuald Klim for Olympic 1964 (Tokyo) Olympic and after 1965. Reviewed monthly dynamics of indexes of turns with the weights in the hammer throw Romuald Klim, a comparative analysis of quantitative indicators, after the Olympic and Olympic years.

Key words: champion, winner, weight, hammer throwing, turning.

Введение. Метание молота является одним из сложнейших видов лёгкой атлетики. Техническое совершенствование и улучшение спортивных результатов в метании молота требуют не только продолжения систематической и целенаправленной учебно-тренировочной работы, но и, прежде всего, четкого понимания возможностей метателя при использовании закономерностей движений в процессе метания молота. Не менее важную роль играют и закономерности, которые лежат в основе подготовки нервно-мышечного аппарата метателя и его психологической подготовки [5].

Несмотря на то, какого уровня спортивного мастерства достиг метатель молота, должно осуществляться совершенствование техники избранного движения [1].

Совершенствование техники происходит за счёт изменения формы движений и повышения уровня развития двигательных способностей [2, 3, 4].

Цель исследования – определение количественных показателей в метании гири 16 кг с поворотами Ромуальда Клина в Олимпийский и после Олимпийский год.

Задачи исследования:

1. Изучить объем показателей в метании гири 16 кг с поворотами Ромуальда Клина.

2. Сравнить показатели Олимпийского и после Олимпийского годов в метании гири 16 кг с поворотами Ромуальда Клим.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение специальной литературы; анализ дневников спортивной подготовки Заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр, рекордсмена мира и Европы Ромуальда Клим; анализ дневников Заслуженного тренера СССР Е.М. Шукевича; анализ протоколов соревнований; методы математической статистики.

Ромуальда Клим на основе анализа техники метания молота и учёта уровня развития двигательных способностей выявлял слабые места в подготовке и решал их за счёт постоянного совершенствования техники метания молота.

Особенно он уделял внимание усилиям приложения в движении, что не требует особой перестройки двигательного действия. Через значительное число повторений специальных упражнений совершенствовалась техника. Спортивной техникой называют способ выполнения физического упражнения, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью [3].

Индивидуальные отличия в совершенной технике – это отличия почерка. Чем совершеннее техника у метателей, тем меньше будут отличия в ней.

Самая идеальная техника, а она такая была у Ромуальда Клим, должна поддерживаться посредством повторения движения. Если бы он не шлифовал движения в метании молота, нарушалась бы тонкость координации движения. Регулярные повторения упражнения избранного вида спорта сказывались на улучшении двигательных способностей и повышении функциональных возможностей организма. Следует отметить, что техническая, физическая и психологическая подготовленность Ромуальда Клим находилась на высоком, практически одинаковом уровне.

Результаты исследования и их обсуждение. У Ромуальда Клим слаженность процессов нервно-мышечной координации органически связана с повышением функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата и с техникой движения. В метании молота у Ромуальда Клим наблюдалась такая слаженность, которая обеспечивала не только правильность движений, но и умение управлять усилиями, проявлять их в разной мере.

Для этого Ромуальда Клим применял разнообразные упражнения. Среди них главное место занимали те, в которых можно изменить уровень усилий в малом промежутке времени: поочередные броски снарядов разного веса (ядра, гири, набивные мячи), прыжки с места, с ноги на ногу. Упражнения выполнялись в быстром темпе.

Также силовые, скоростно-силовые упражнения играли вспомогательную роль, и их в общем объеме тренировок было достаточно.

В процессе тренировки Ромуальда Климу постоянно приходилось возвращаться к уточнению новых задач, к выбору более эффективных средств. В соответствии с изменениями различного плана процесс тренировки его динамичен, подвижен во всех своих многообразных частях: в объеме, интенсивности, сложности, психологической напряженности, переездах и отдыхе.

Для улучшения технической подготовленности Ромуальд Клим уделял большое внимание выполнению поворотов в метании гири 16 кг или мешка с песком, особенно в подготовительном периоде.

На рисунке и таблице представлены показатели выполненных поворотов в метании гири 16 кг и мешка с песком за двухлетний годичный макроцикл.

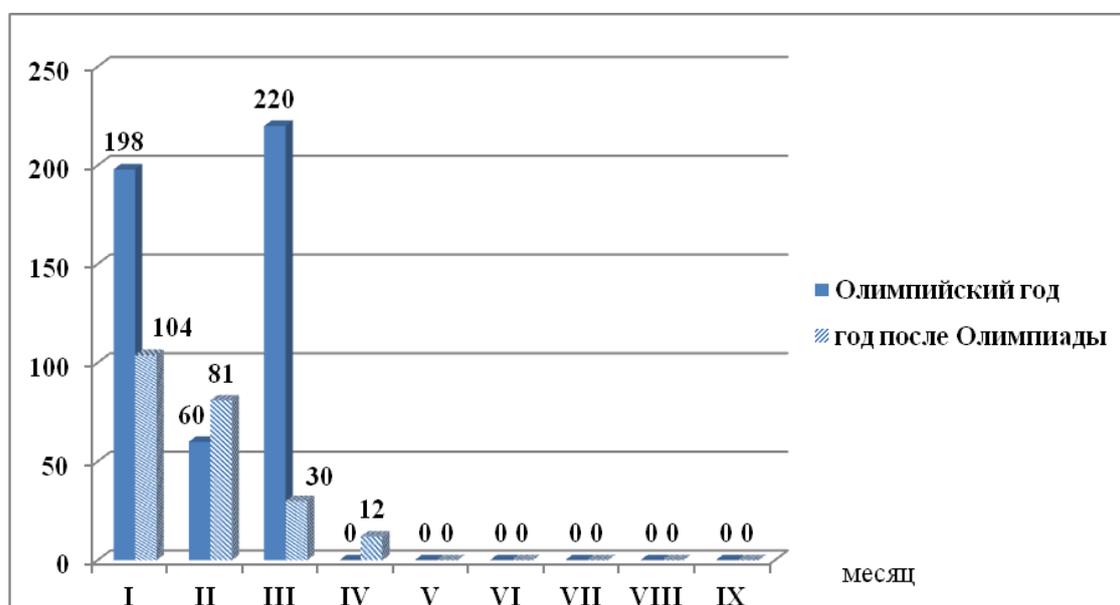


Рисунок. Сравнительный анализ показателей в метании гири 16 кг с поворотами за 2 года тренировки Ромуальда Клима.

На основании анализа данных определено, что в основном повороты с гирей 16 кг и мешком с песком у Ромуальда Клима выполнялись в подготовительном периоде как в Олимпийском, так и после Олимпийском годах, но значительно больше таких метаний с гирей 16 кг наблюдалось в год Олимпиады (таблица).

Так, в январе Олимпийского года поворотов с гирей 16 кг было выполнено 198, а в после Олимпийском – 104. В феврале их количество резко уменьшается и составляет в Олимпийском году – 60 раз, что на 21 поворот меньше, чем в после Олимпийском году.

Самое большое количество выполненных поворотов Ромуальдом Климом наблюдается в Олимпийском году в марте – 220, а в после Олимпийском году их выполнено не значительно – 30. В апреле – 12 поворотов, выполненных только в после Олимпийском году. Во всех последующих месяцев упражнения с отягощением не применялись, независимо от года.

Всего выполнено поворотов в метании гири 16 кг в Олимпийском году – 478, а в после Олимпийском – 227.

Таблица

Показатели объема метаний гири 16 кг с поворотами в Олимпийском и после Олимпийском макроцикле Ромуальда Клина.

Месяцы	Объем поворотов с гирей 16 кг, кол-во		
	Олимпийский год	После Олимпийский год	Разница
Январь	198	104	94
Февраль	60	81	21
Март	220	30	190
Апрель	0	12	12
Май	0	0	0
Июнь	0	0	0
Июль	0	0	0
Август	0	0	0
Сентябрь	0	0	0
Всего за 9 месяцев	478	227	251

Выводы. Таким образом, чтобы достигнуть совершенной техники в метании молота Ромуальд Клим использовал, кроме метания молота, еще и другие отягощения, то есть применялся сопряженный метод, позволивший одновременно совершенствовать технику поворотов и развивать скоростно-силовые способности.

Список литературы

1. Бакаринов, Ю.М. Научно-методическое обоснование программирования тренировки в лёгкоатлетических метаниях : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. М. Бакаринов. – М., 1996. – 264 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – С. 174-175.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональных прикладных форм физической культуры) : учеб.

для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158-180.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Шукевич, Е. Метание молота / Е. Шукевич, М. Кривонос; под редакцией заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 33 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Иванькова Ю.А.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Аннотация. В данной статье выделены и охарактеризованы основные психические состояния спортсменов, возникающие в предсоревновательный, соревновательный и после соревнований периоды. Спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен уметь адаптироваться к факторам, вызывающим те или иные негативные психические состояния, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам, с целью достижения высоких результатов.

Ключевые слова: спортсмен, спортивная деятельность, психические состояния, тренировочный процесс, соревнования, напряжение.

Annotation. In this article the main mental conditions of athletes arising in precompetitive competitive and after the competitions the periods are allocated and characterized. The athlete in the course of the training and long performances at competitions has to be able to adapt to the factors causing these or those negative mental states, just as he adapts to exercise stresses for the purpose of achievement of good results.

Key words: athlete, sports activity, mental states, training process, competitions, tension.

В специализированной научной литературе о психических состояниях написано достаточно много, что подчеркивает их роль в жизни и актуальность изучения. Понятие «состояние» как общенаучная категория применительно к человеческому организму означает совокупность происходящих в нем процессов, а также степень развития и целостности структур организма [2].

Психические состояния наряду с процессами и свойствами личности относят к фундаментальным психическим явлениям, которые, как и большинство из них, есть совокупность комплекса психических особенностей.

Но, в отличие от психических процессов, которые имеют начало и окончание, или от психических свойств, которые могут быть проявлены в

определенных ситуациях, состояние выступает единой, постоянно присутствующей и динамично изменяющейся сущностью психической активности, что и дает возможность часто отождествлять эти понятия [5].

Общепринятым является и мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса [2].

Психическое состояние включает в себя три основных компонента, которые конкретизируются в различных видах деятельности [5]:

- физический (телесно-поведенческий);
- эмоциональный (энергетический);
- когнитивный (мыслительный).

Непосредственно в спортивно-физкультурной деятельности психические состояния представляют собой системы психических свойств и функций, параметры которых определяются индивидуальными особенностями людей и условиями ситуаций, в которых реализуются физические упражнения [3].

Изменение любого психического состояния в спортивной деятельности обусловлено как *внешними*, так и *внутренними факторами*.

Внешние факторы – это условия ситуации: особенности окружающей деятельности и общения. Касаясь спортивной деятельности такими внешними факторами, влияющими на психическое состояние, выступают: требования к реализации двигательных задач, общение с тренером и партнерами, судейство, жеребьевка, особенности соперников [3].

Внутренние факторы – это предшествующее состояние и индивидуальные психологические особенности: отношение к ситуации, эмоциональный фон, переживания, потребности, мотивы, навыки саморегуляции, волевые качества [3].

Спортивная деятельность отличается эмоциогенностью и, исходя из этого психические состояния разделяют на тренировочные и соревновательные, пред- и послестартовые, типичные и ситуативные.

Наиболее характерными для тренировочной деятельности являются состояния:

- **вработываемости** – возникает вначале тренировки, когда спортсмен разминается и настраивается на тренировочную работу – концентрируется на двигательных задачах, мысли о других делах уходят «на задний план». При этом возрастает психическое напряжение, становится интенсивнее обмен веществ, повышается пульс, артериальное давление. Состояние вработываемости является переходным от фонового к рабочему состоянию.

- **оптимальное рабочее состояние** спортсмена на тренировке характеризуется согласованной работой всех органов и систем, повышенной работоспособностью и активностью, соответствующей двигательным задачам. Показателями оптимальности рабочего состояния спортсмена являются: эффективность тренировочной работы, физические и нервно – психические затраты [3].

- **состояние тренированности** характеризуется высокой работоспособностью, стабильно максимальным проявлением значимых для вида спорта функций (быстроты, силы, точности), позволяющих эффективно выполнять тренировочные и соревновательные упражнения и показывать более высокие, чем ранее, результаты.

В. Сафонов выделил следующие особенности состояния тренированности [3, 4]:

- специализированные ощущения и восприятия («чувство мяча», «чувство воды», «чувство планки», «чувство дистанции», «чувство локтя»);
- быстрота, отчетливость и детализация восприятия;
- высокая скорость переключения внимания, способность к длительной концентрации внимания – «выносливость внимания»;
- точность, координированность, легкость, ритмичность движений;
- эмоциональный подъем, желание тренироваться, чувство бодрости, уверенность в себе;
- способность к максимализации волевых усилий.

- **состояние перетренированности** возникает в тех случаях, когда спортсмен не может адаптироваться к тренировочным нагрузкам. Нарушается полноценное восстановление организма после физической нагрузки, которое происходило до этого. В состоянии перетренированности ухудшаются аппетит и сон, возможно появление нарушений функционирования ЖКТ и потеря веса. Данное состояние увеличивает вероятность получения травм, так как ухудшаются внимание и саморегуляция.

- **состояние психической напряженности** характеризуется чрезмерным эмоциональным возбуждением, дисгармонизацией функций, избыточными нервно-психическими энергозатратами. Продуктивность работы в таком состоянии снижается. Спортсмен допускает ошибки в технике движений, не может выполнить задание до конца или выполняет его с большими усилиями – «через не могу». Исчезают чувства легкости, свежести, появляются ощущения тяжести, дискомфорта.

- **состояние психического перенапряжения** формируется, когда спортсмен долгое время работает на грани между напряжением и напряженностью. Признаки психического перенапряжения [5]:

- нежелание тренироваться и выступать в соревнованиях;
- нарастание тревожности, неуверенности;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- нарушение сна и снижение аппетита;
- отсутствие чувства свежести и бодрости после сна;
- разнообразные болевые ощущения.

В тренировочных психических состояниях, которые часто являются разновидностями психического перенапряжения, выделяют острые (в конкретном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хронические (складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками («угроза отказа», «мертвая точка»), и состояния, вызванные однообразием деятельности и связанные с психическим утомлением («монотония», «психическое пресыщение»).

- **состояние утомления** возникает при длительной или интенсивной работе, в процессе которой человеку становится сначала трудно, а затем невозможно поддерживать требуемое качество работы. В состоянии утомления ухудшается чувствительность двигательных, зрительных и слуховых анализаторов, а также снижается эффективность когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления).

- **состояние хронического утомления** формируется в процессе многодневной тренировочной работы (обычно во второй половине или в конце годового цикла подготовки). Признаками состояния хронического утомления являются:

- чувство усталости перед началом тренировки;
- затрудненность передвижения уровня работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- увеличение ошибок в двигательной деятельности;
- раздражительность;
- неустойчивость настроения.

- **состояние переутомления** характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, одышкой, потливостью, болями в области сердца и других частях тела, снижением веса. Отмечаются расстройства когнитивных процессов, ошибки в технике, снижение результативности.

- **состояние «мертвой точки»**, при котором резко снижается работоспособность, и очень быстро появляются симптомы острого утомления.

Данное состояние возникает, когда интенсивность тренировочной работы значительно выше, чем функциональные возможности организма. Чаще всего состояние «мертвой точки» наблюдается в циклических видах спорта при работе высокой интенсивности.

- **состояние «второго дыхания»** отличается появлением чувства облегчения, легкости, «окрыленности», «прояснением» сознания. Восстанавливаются отчетливость восприятия, продуктивность когнитивных процессов и психомоторных функций – быстроты и точности.

- **состояние монотонии** и **состояние психического пресыщения** могут возникнуть при выполнении однообразной тренировочной работы. Не только тренировочный процесс, но и сами соревнования вызывают у спортсмена определенные психические состояния. Выступление спортсмена на соревнованиях зависит не только от уровня его физической, технико-тактической подготовленности, но и от того, в каком состоянии он будет находиться. Негативные предстартовые состояния часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность.

Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются [1]:

- значимость соревнований;
- наличие сильных конкурентов;
- условия соревнований;
- поведение окружающих спортсменов людей;
- индивидуальные психологические особенности спортсмена;
- особенности взаимоотношений в коллективе (психологический климат);
- присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц;
- степень овладения способами саморегуляции.

Выделяют следующие виды предсоревновательных психических состояний:

- **состояние «боевой готовности»** характеризуется повышенной активностью и оптимальным уровнем психического напряжения.

А.Ц. Пуни выделил основные компоненты «боевой готовности» [5]:

- трезвая уверенность в своих силах;
- готовность бороться до конца и с полной отдачей;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость;

– способность к саморегуляции психического состояния.

▪ **состояние стартовой лихорадки** возникает, если субъективная значимость соревнований высока, но спортсмен не уверен в достижении успеха или не может справиться с переживаниями.

Характерными особенностями данного состояния являются очень высокое психическое напряжение и сильнейшее эмоциональное возбуждение – эмоции буквально «захлестывают» спортсмена [3].

▪ **состояние стартовой апатии** характеризуется резким снижением психического напряжения до уровня ниже фонового, заторможенностью, пассивностью, безразличием к тому, что происходит вокруг, неуверенностью и пессимизмом. В таком состоянии уже нет ни сил, ни желания участвовать в соревновательной борьбе.

▪ **состояние стартового безразличия** появляется, когда соревнования субъективно малозначимы для спортсмена и он не испытывает сильного желания соревноваться.

▪ **состояние тревоги (мандраж)** характеризуется неопределенным ощущением угрозы, так называемым «безобъектным» страхом.

Спортсмен не уверен в себе, его одолевают сомнения и опасения. Все это затрудняет концентрацию внимания на соревновательном упражнении или на всей игровой ситуации в целом.

▪ **состояние страха** обусловлено конкретной угрозой и характеризуется неуверенностью и боязнью деятельности, конкретного человека, оценки со стороны окружающих, травмы.

Снижается осознание и критичное осмысление воспринимаемой информации, спортсмен становится более внушаемым, допускает ошибки в технике и тактике, либо совсем отказывается от выполнения соревновательного упражнения [3].

▪ **состояние стресса** возникает в трудных ситуациях соревнований, при активном отношении спортсмена к выполняемой деятельности.

▪ **состояние «болевого финишного синдрома»** нередко наблюдается у спортсменов, выступающих на длинных дистанциях в плавании, беге, ходьбе, велогонках и других циклических видах спорта. Большие физические нагрузки и психическое напряжение во время соревнований ведут к тому, что к концу дистанции у спортсмена возникают сильные труднопереносимые боли в мышцах, суставах, ощущение «одеревенения».

▪ **состояние агрессии** чаще всего возникает у представителей тех видов спорта, где есть непосредственный контакт с соперником (бокс, борьба).

Все вышеописанные предсоревновательные и соревновательные состояния характеризуют целый комплекс изменений в функционировании организма и психики при воздействии факторов соревновательных ситуаций.

В зависимости от ожиданий, значимости прошедших соревнований, отношения к результату, интенсивности переживаний, реакции окружающих, индивидуальных особенностей личности спортсмена послесоревновательные состояния могут быть разными и по длительности, и по воздействию на психику спортсмена.

Среди таких состояний выделяют [5]:

- **радость победы** (от гордости и оптимизма до самоуверенности и «звездной болезни»);
- **горечь поражения** (от разочарования, депрессии и желания все бросить до повышенной мотивации к подготовке и возможному реваншу);
- **фрустрация** (отсутствие осознания и понимания произошедшего), которая может перейти в другие, том числе и крайне опасные состояния.

Таким образом, обобщив все вышеизложенное, можно сказать, что для достижения высоких результатов на соревнованиях спортсмен должен находиться в состоянии психической готовности.

Главными показателями такого состояния является эффективность саморегуляции в спортивно значимых ситуациях. Поэтому профилактика негативных психических состояний является важнейшей задачей, как тренера, так и спортивного психолога.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2014.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016.
4. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. – СПб., 2013.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2017.

ЗНАЧИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ

Игнатенко Н.О.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В данной статье изложены основные теоретические аспекты копинг-стратегий, а также значимость их изучения в подростковом возрасте у спортсменов.

Ключевые слова: спорт, копинг, копинг-стратегии, подростки, подростки-спортсмены.

Summary. In the article the basic theoretical aspects of the coping strategies and the importance of their study in teenage athletes.

Key words: sport, coping, coping strategies, teenagers, Teens-athletes.

Когда человек попадает в ситуацию стресса, что, как раз, естественно для спортивной деятельности подростков, адаптация может проходить с использованием психологической защиты или копинговых механизмов. Следует различать механизмы психологической защиты и копинг-стратегии (или совладающее поведение). В 1960-х новое научное течение, первоначально относящееся к сфере изучения защитных механизмов, получило название исследования копинга или в русском переводе Л.И. Анциферовой – совладающего поведения. Психологическую защиту и копинг-стратегии рассматривают как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации [1, с. 421].

Спортивная деятельность подростков, во-первых, имеет ряд специфических особенностей из-за динамики возрастных изменений внутри личности, во-вторых, сама по себе спортивная деятельность предъявляет высокие требования к личностным особенностям спортсменов. Поэтому проблема изучения копинг-стратегий у подростков-спортсменов является значимой, так как именно благодаря копинг-стратегиям вырабатываются определенные паттерны поведения в стрессовых ситуациях, которые могут помочь справиться со стрессом.

Копинг-стратегии – широкое понятие с длинной и сложной историей. Впервые термин «копиг» появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах.

Копинг-поведение является целенаправленным поведением и позволяет человеку справиться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать ее.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход – неопсихоаналитический. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессах, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем [3, с. 52].

Второй подход определяет копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. А. Биллингс и Р. Моос выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией [3, с. 67]:

– копинг, нацеленный на оценку – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка;

– копинг, нацеленный на проблему – совладание со стрессом, имеющий целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса;

– копинг, нацеленный на эмоции – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Р. Лазарус и С. Фолькман обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

По мнению С. Фолькман и Р. Лазаруса, копинг выполняет две основные функции:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);
- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Обе эти функции осуществляются в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. Оценка происходящего играет важную роль в процессе эволюции человека, от нее зависит интенсивность и характер эмоций, которые испытывает человек, встречаясь с проблемами.

Н. Сирота и В. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [4, с. 118]. Они рассматривают ряд особенностей преодоления эмоционального стресса подростками.

Механизмы преодоления эмоционального стресса у подростков определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений.

Механизмы преодоления эмоционального стресса представляют собой сложные паттерны личностно-средового взаимодействия, включающие концепцию «Я», контроль, системы вербальной, невербальной коммуникации и другие составляющие.

Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень.

Преодоление стресса подростками может быть связанным с экстеральной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, эмпатическими, аффилиативными тенденциями, чувствительностью к отвержению. Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержки индивида и способность к ее восприятию.

В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели [5, с. 134].

Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения. Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы: позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.

Модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения. Характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, не соответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг-стратегия «избегание». Преобладает мотивация избегания неудачи. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабо сформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению.

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : Академия, 2010. – 459 с.

2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб. : Речь, 2006. – 342 с.

4. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дисс. ... док. мед. наук : 19.00.04. – СПб., 1994. – 320 с.

РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ-СПОРТСМЕНАМИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ЧАСТОТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Игнатенко Н.О.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

***Аннотация.** В данной статье на основании изучения источников по проблеме копинг-стратегий подростков-спортсменов, а также диагностики копинг-стратегий с помощью опросника «Способы совладающего поведения Р. Лазаруса», выявлена значимость работы с подростками-спортсменами, направленная на повышение частоты использования адаптивных копинг-стратегий. Также разработана коррекционно-развивающая программа, необходимая для данной работы.*

***Ключевые слова:** спорт, копинг, копинг-стратегии, подростки, подростки-спортсмены.*

***Summary.** In this article, on the basis of studying of sources on the issue of coping strategies adolescent athletes, as well as diagnostics coping strategies with the help of the questionnaire «Ways of coping R. Lazarus», identified the importance of working with adolescents-athletes aimed at increasing the frequency of use of adaptive coping strategies. Also developed remedial and developmental program is required for this work.*

***Key words:** sport, coping, coping strategies, teenagers, Teens-athletes.*

Спортивная деятельность, как и многие другие, имеет свои характерные особенности и требования. Для того, чтобы стать успешным спортсменом, необходимо настолько повысить уровень психической саморегуляции, чтобы спортсмен мог в любой непредвиденной ситуации справиться со стрессом. Одним из ключевых компонентов совладания со стрессом являются копинг-стратегии.

По Лазарусу, копинг – это стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования среды имеют огромное значение для хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с опасностью, так и в ситуации направленной на успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности [1].

По мнению С. Фолькман и Р. Лазаруса, копинг выполняет две функции:

- регуляция эмоций (копинг, нацеленный на эмоции);
- управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему).

Обе эти функции осуществляются в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. Оценка происходящего играет важную роль в процессе эволюции человека, от нее зависит интенсивность и характер эмоций, которые испытывает человек, встречаясь с проблемами.

Таким образом, видно, что копинг-стратегии являются важным звеном в совладании со стрессовыми ситуациями, так как именно они задают направление на пути к решению возникающих проблем в жизни личности.

Тем более проблема копинг-стратегий является актуальной для спортсменов подросткового возраста, так как данный период развития человека является достаточно сензитивным и происходит много внутриличностных изменений, которые также откладывают отпечаток на формирование и использование различных копинг-стратегий.

В исследовании копинг-стратегий приняло участие 40 спортсменов-подростков различных видов спорта. Из них 25 – юноши, 15 – девушки. Возраст испытуемых – 14-15 лет. Для достижения цели был использован опросник «Способы совладающего поведения Р. Лазаруса».

По результатам исследования с помощью данного опросника можно сделать вывод о том, что наиболее ярко выраженными способами совладающего поведения (копинг-стратегиями) у спортсменов подросткового возраста являются конфронтация, принятие ответственности, планирование решения проблемы (рис. 1).



Рисунок 1. Результаты диагностики копинг-стратегий подростков-спортсменов, n=40.

– конфронтация проявляется в разрешении проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществлении конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

– принятие ответственности распознается в признании субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

– планирование решения проблемы проявляется в преодолении проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, в выработке стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Также было выявлено, что у подростков-спортсменов низкий уровень выраженности использования копинг-стратегии самоконтроля и бегства (избегания).

– низкий уровень самоконтроля выражается в том, что спортсмены не могут преодолеть негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения. Низкий контроль поведения, нет стремления к самообладанию;

– низкий уровень бегства-избегания свидетельствует о том, что подростки-спортсмены не могут преодолеть негативные переживания в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения.

Для того, чтобы подростки-спортсмены развили в себе навыки использования адаптивных копинг-стратегий, необходимо проводить с ними постоянную работу. Для этого нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение частоты использования адаптивных копинг-стратегий подростков-спортсменов.

Задачи коррекционно-развивающей программы:

- формирование самоконтроля в поведении;
- сближения функции самоконтроля с умственной деятельностью;
- формирования самоконтроля в общении;
- формирование коммуникативных навыков.

Самоконтроль является условием адекватной, интегрированной психики. Самовоспитание и спортивная деятельность предполагают непременно включенность в них самоконтроля.

Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей объективной реальности. Самоконтроль является одним из неотъемлемых компонентов процессов самоуправления (саморегулирования), систем различной качественной природы, среди которых человек представляет собой пример живой и в высшей степени сложной системы.

Подростки уже понимают значение самоконтроля как фактора, повышающего качество спортивной деятельности. Так же происходит объединение рабочих действий и самоконтроля. К концу среднего школьного возраста самоконтроль должен превращаться в обобщенное и сокращенное умственное действие.

Цикл занятий рассчитан на работу с подростками 14-15 лет, испытывающими трудности саморегуляции в процессе обучения и поведения. Занятия проводятся в группе по 10-12 человек, два раза в неделю по 45-50 минут.

Общее количество занятий планировалось на основе тематических блоков с учетом возрастных и специфических особенностей данной категории детей. В целом программа представлена в виде 32-х занятий, и следующим тематическим планированием (табл. 1).

Примерная структура занятия выглядит следующим образом:

1. *Ритуалы приветствия* (2-3 минуты).
2. «*Разминка*» (релаксационные упражнения, упражнения энергизаторы, в зависимости от эмоционального состояния участников) (3-4 минуты);
3. «*Внимание, это нужно*» (упражнение на развитие внимания) (5-6 минут);
4. «*Тема*» (тематические упражнения) (10-15 минут);
5. «*Управляю собой*» (упражнение на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции) (5-6 минут);
6. «*Сказка на ночь*» (использование различных способов работы с метафорой) (10-12 минут);
7. *Завершение* (подведение итогов, подсчет баллов, ритуал прощания) (3-4 минуты).

Планирование коррекционной программы.

Этап	Цель	Кол-во часов
Вводное занятие	Формирование положительной мотивации к занятиям, разработка правил, ритуалов	1
Я это кто?!	Формирование интереса к собственной личности, сплоченности группы, рефлексивные процессы	3
Эмоции, чувства и Я – мы вместе?	Знакомство с различными видами эмоций и чувств, отражение собственных эмоциональных переживаний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций	10
Воля – это свобода или ограничение? А где Я?	Знакомство с понятиями воля, мотив, цели, план, осознание роли привычек в жизни человека, неадекватности некоторых способов своего поведения, формирование представления о волевых качествах, обучение способам их развития, самостоятельного принятия решений	7
Свой среди чужих или свой среди своих?	Знакомство с формами взаимодействия, формирование навыков общения, обучение успешному взаимодействию, адекватному разрешению конфликтных ситуаций	10
Завершающее занятие	Подведение итогов всего цикла занятий, обобщение полученного опыта	1

По завершению запланированной работы на основе разработанной коррекционно-развивающей программы, было проведено повторное исследование с теми же испытуемыми (рис. 2). По его результатам можно сделать вывод о том, что наиболее ярко выраженными способами совладающего поведения (копинг-стратегиями) у спортсменов подросткового возраста являются самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы.



Рисунок 2. Результаты диагностики копинг-стратегий подростков-спортсменов, n=40.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что работа с подростками-спортсменами является очень важным компонентом в формировании их личностных качеств, а именно в формировании умения использовать различные адаптивные копинг-стратегии в зависимости от сложившейся ситуации. При работе с подростками-спортсменами важно учитывать их возрастные особенности, так как именно этот период жизни является сензитивным в формировании осознанных личностных качеств, необходимых для дальнейшей деятельности в будущем.

Также можно отметить, что разработанная коррекционно-развивающая программа является эффективной, так как частота использования копинг-стратегии «самоконтроль» повысилась, что подтверждают результаты исследования. Также снизилась частота использования конфронтации и дистанцирования, которые являются не адаптивными.

Список литературы

1 Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178-208.

2 Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под редакцией Н. Н. Маликова. – 2-е изд., стереотипное. – М. : Академия, 2008. – 525 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Киреева Г.В.

ГГУ им. Ф. Скорины (Республика Беларусь, Гомель)

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопроса значимости эмоционально-волевой сферы личности спортсмена. В результате проведенного анализа литературы показана значимость изучения данной проблемы. Освещены результаты проведенного сравнительного анализа особенностей личности спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: личность спортсмена, эмоционально-волевая сфера личности.

Abstract. This article is devoted to consideration of the question of the importance emotional-volitional sphere of the personality athlete. As a result of the analysis literature shows the importance of studying this problem. Presents the results of the comparative analysis of personality characteristics of athletes and people, who are not involved in sports.

Key words: the identity of the athlete, emotionally-volitional sphere of personality.

Деятельность спортсмена непременно связана с преодолением различных трудностей. Скорость и успешность преодоления этих трудностей во многом зависит от степени сформированности эмоционально-волевой сферы личности спортсмена. От того, сможет ли спортсмен преодолеть трудности и неудачи, зависит его результативность и профессиональная успешность.

К рассмотрению вопроса исследования воли и эмоций можно подойти с различных сторон: со стороны участия эмоций в волевых процессах и участия волевых процессов в эмоциональной регуляции. Похожим образом соотносит эмоциональную и волевою регуляцию в своих работах И.П. Ильин, считая, что волевая регуляция вступает в силу тогда, когда эмоции дезорганизуют деятельность. Однако, в тех случаях, когда эмоции стимулируют деятельность, то проявления волевых качеств не требуется. А сами волевые качества рассматриваются им как компенсаторы определенных «отрицательных» эмоциональных состояний [1].

Вопросам волевой сферы личности посвящены труды таких авторов, как В.А. Иванников, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, В.И. Селиванов, Е.П. Щербаков и др.

В исследованиях, проведенных американскими учеными, были выявлены различия в характеристиках личности между успешными и менее успешными спортсменами. Эти различия в большей степени не основываются на врожденных, глубоко укоренившихся черт личности, а скорее являются результатом влияния спортивной деятельности на личность атлета. В частности, были выявлены следующие отличия более успешных спортсменов:

- обладают более высоким уровнем самооценки;
- успешнее справляются со стрессом и отвлекающими факторами;
- демонстрируют высокую концентрацию внимания;
- быстрее переходят в нужное эмоциональное состояние, хорошо контролируют свои эмоции [2].

Сравнительная характеристика психологических особенностей испытуемых указывает на наличие существенных отличий между спортсменами и студентами, которые не занимаются спортом. Так, наличие различий между группами «А» и «Б» были выявлены по следующим факторам: фактору Е – «подчиненность – доминантность», фактору G – «подверженность чувствам – высокая нормативность поведения», фактору Н – «робость – смелость», фактору I – «жестокость – чувствительность» и по фактору О – «уверенность в себе – тревожность». По остальным факторам наличие значимых различий между выборками не было обнаружено. В данном психологическом исследовании приняло участие 100 учащихся в возрасте от 16 до 20 лет. Из них 54 юноши и 46 девушек. Экспериментальную группу составили 50 юношей и девушек, занимающихся спортом (группа «А»), а в

контрольную группу вошли 50 студентов, не занимающихся спортом (группа «Б»). Для проведения исследования нами был использован «16-РФ личностный опросник» Р. Кеттелла (форма С). Данная методика широко применяется для оценки индивидуально-психологических особенностей личности.

Таким образом, многими авторами подчеркивается значимость эмоционально-волевого компонента личности спортсмена. Способность спортсмена регулировать свое психологическое состояние, переходить в нужное эмоциональное состояние перед и во время соревнований, проявлять высокую концентрацию на цели дает значительное преимущество перед другими спортсменами.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Hoffman, S. Introduction to Kinesiology / S. Hoffman. – N.-Y. : Human Kinetics, 2008. – 552 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Корнеевко М.В.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. В данной статье изложены основные теоретические аспекты по проблеме влияние спортивной деятельности на психическое состояние человека.

Ключевые слова: спорт, психологическая подготовка, общая психологическая подготовка, морально-волевая подготовка, специальная подготовка.

Abstract. This article describes the main theoretical aspects of the problem of the influence of sports activities on the mental state of the person.

Key words: sports, psychological preparation, general psychological preparation, moral preparation, special preparation.

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности – в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей [1, с. 36].

Спортивная деятельность, как правило, связана с проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений; с овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые, для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе); со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена на достижение наивысших результатов в определённом виде физических упражнений/

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [3, с. 347].

Психологическая подготовка – новая, малоизученная область. Одна из наиболее интересных проблем в ней – выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть сценическими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы в поведении человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

- 1) эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий;
- 2) эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений;
- 3) эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы;
- 4) эстетические эмоции;

5) нравственные чувства, связанные с сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости).

Особенностями психологического состояния спортсмена при подготовке к спортивным соревнованиям являются:

а) психическое перенапряжение, включающее в себя 3 стадии: нервозность, прочная стеничность, астеничность;

б) предсоревновательное эмоциональное напряжение (возбуждение), которое регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии;

в) также присутствует тревога (тревожность), которая выражается в нарушении внутреннего психологического комфорта, переживании сильного беспокойства, или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена;

г) имеет место быть неуверенность в своих силах, что является следствием мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели. Как тревожность, так и уверенность (неуверенность) в себе могут быть свойствами личности, так и носить ситуативный характер, отражая состояние спортсмена.

Также важно отметить, что существуют 3 предсоревновательных состояния спортсмена, которые определяют его дальнейшее эмоциональное состояние: стартовая лихорадка, стартовая апатия и боевая готовность. Соответственно, стартовая лихорадка будет мешать спортсмену сосредоточиться из-за повышенной неустойчивости внимания, смены эмоциональных состояний, беспричинного оживления. Стартовая апатия вредна для состояния спортсмена тем, что наступает полное безразличие к происходящему вовне и повышаются тормозные процессы. Боевая готовность является оптимальным состоянием перед соревнованием, так как процессы возбуждения и торможения уравновешены.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию оказывает огромное влияние на результативность во время соревновательной деятельности, то есть подчеркивается важная роль психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки, специальной психологической подготовки, а также морально-волевой подготовки спортсмена к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию

идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий тем или иным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Сургут: Изд-во ООО «Винчера», 2012. – 577 с.
3. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / ред. кол. В.У. Агеевец (отв. ред.) и др.; сост. Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 450 с.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Кравченко Р.Т.

Криворізький державний педагогічний університет
ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації

В роботі вивчався вплив тренувального процесу на витривалість серцево-судинної системи 15-17-річних волейболістів за показниками проби Руф'є.

Ключові слова: серцево-судинна система, проба Руф'є, юні волейболісти.

The paper studied the effect of the training process to increase endurance cardiovascular 15-17-year-old volleyball players in terms of sample Ruffe.

Key words: cardiovascular system, test Ruffe, young volleyball players.

Постановка проблеми. В даний час досить популярною стала пропаганда занять спортом серед молоді та зміцненню їхнього фізичного здоров'я. Мотивація до занять спортом виникає як задоволення потреб в руховій активності, зміцнення здоров'я, прагнення до подолання та фізичного вдосконалення тощо. Усвідомлення необхідності фізкультурно-спортивної діяльності та формування особистої потреби є найважливішим завданням навчально-тренувального процесу в ДЮСШ. Оцінка показників фізичного стану є важливою складовою для розробки навчальних програм тренувальних занять. Орієнтація на показники фізичного стану дозволяє визначати найбільш оптимальні шляхи використання засобів фізичної культури та спорту. Можливість управління фізичним станом спортсменів реалізується і базується на визначених методологічних постулатах, що враховують закономірності управління фізіологічними системами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цись Д. І. досліджував ефективність використання експериментальної авторської методики з волейболу, за якою встановив тісний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості, рухової активності та фізичної працездатності [4, с. 278]. Ханюкова О. та співавтори запевняють що недостатній рівень розвитку функціональних можливостей спортсменів не дозволяє їм протягом матчу або серії ігор повноцінно проявляти відповідний рівень фізичних якостей та ефективно виконувати техніко-тактичні дії. З метою реалізації фізичних здібностей і техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності рекомендується вдосконалення рівня функціональних здібностей [5, с. 417].

Автор зазначає, що проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що організовуються за принципом залучення молоді до занять волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів, впливають на загальний функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи (присутність нервово-емоційної

складової), позитивно впливають на фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги, уміння працювати в колективі, товаришувати, долати емоційну напругу, почуття втоми, тим самим покращуючи емоційний стан та здоров'я [2, с. 128].

При дослідженні рівня адаптаційного потенціалу автор обстежила 20 студенток 19–21 років, які займалися в секції волейболу. Визначення індексу Руф'є дало можливість виявити найвищі показники рівня резервних можливостей серцево-судинної системи, які спостерігалися в студенток зі спортивною кваліфікацією і найнижчі – у студенток, які не мали спортивної кваліфікації [6, с. 198].

Мета. Виявити вплив тренувань, що відбувалися протягом півроку, на витривалість серцево-судинної системи юних волейболістів за показниками проби Руф'є.

Методи та організація дослідження. В дослідженні, що було організовано 2016-17 н. р. на базі ДЮСШ Криворізької Районної Державної Адміністрації, взяли участь волейболісти 15-17 років, серед яких 14 юнаків та 9 дівчат. Тренувальні заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 45 хвилин.

У ході дослідження спортсменам на початку навчального року та через півроку, було запропоновано пройти спеціальний тест – пробу Руф'є, за показниками якого оцінювали витривалість серцево-судинної системи. Проба Руф'є - це фізичне випробування для дитини, яке дозволяє встановити функціональний стан роботи серця [1]. Проводиться воно за наступною схемою. Після п'ятихвилинного спокійного стану в положенні сидячи рахується пульс за п'ятнадцять секунд (p1), потім протягом сорока п'яти секунд тридцять присідань. Відразу після присідань підраховується пульс за перші п'ятнадцять секунд (p2) а також останні п'ятнадцять секунд (p3) першої хвилини періоду відпочинку. Результати оцінюються за індексом, який визначається за формулою:

$$\text{Індекс} = \frac{4 \times (p1 + p2 + p3) - 200}{10}$$

Оцінка: менше 0 – «атлетичне серце»; від 0,1 до 5 – «відмінно» дуже добре серце; від 5,1 до 10 – «добре» добре серце; від 10,1 до 15 – «задовільно» серцева недостатність середнього ступеня; від 15,1 до 20 – «погано» серцева недостатність сильного ступеня.

До закінченню дослідження були сформовано вибірки (юнаки та дівчата окремо) «А» – на початку дослідження, «Б» – через півроку тренувальних занять. В кожній вибірці за результатами показників проби розраховувалися відсотки отриманих оцінок, які підлягали порівняльному аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі проведеного тестування були отримали певні результати. Як свідчать дані на рисунку 1. показники у вибірці юнаків через півроку тренувальних занять суттєво змінилися, а саме: вперше зафіксовано 7 % досліджуваних з оцінкою «атлетичне серце», досліджуваних з оцінкою «відмінно» збільшилось з 14 % до 43 %. За рахунок покращення цих показників зменшився відсоток досліджуваних з оцінкою «добре» з 79 % до 50 %, а з оцінкою «задовільно» не встановлено жодного спортсмена на кінець дослідження.

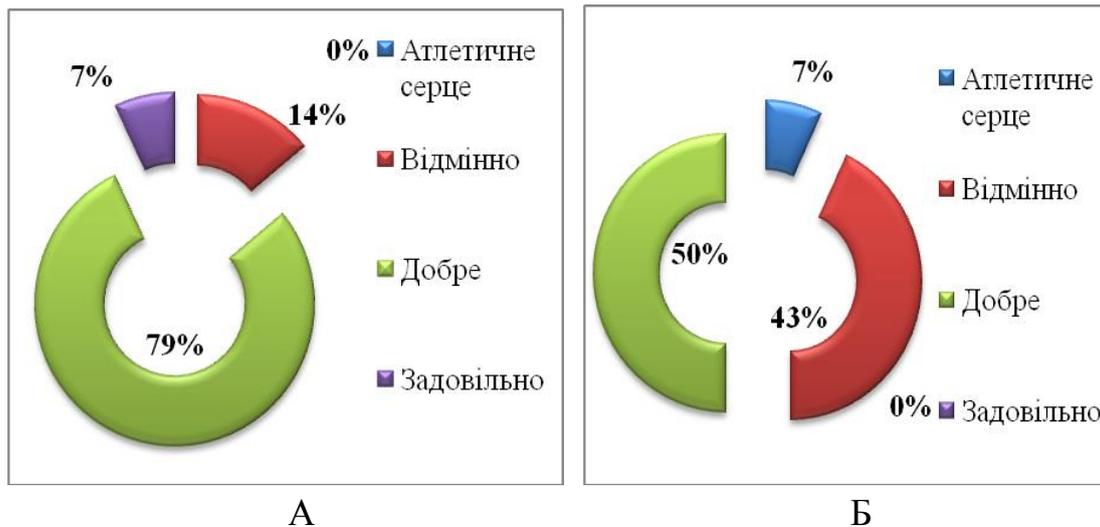


Рисунок 1. Оцінка витривалості серцево-судинної системи юнаків на початку дослідження (А) і через півроку тренувальних занять (Б).

Серед дівчат на кінець дослідження були зафіксовані такі результати: трохи менше половини (44 %) з оцінкою «відмінно» і більше половини (56 %) з оцінкою «добре» (рис. 2).

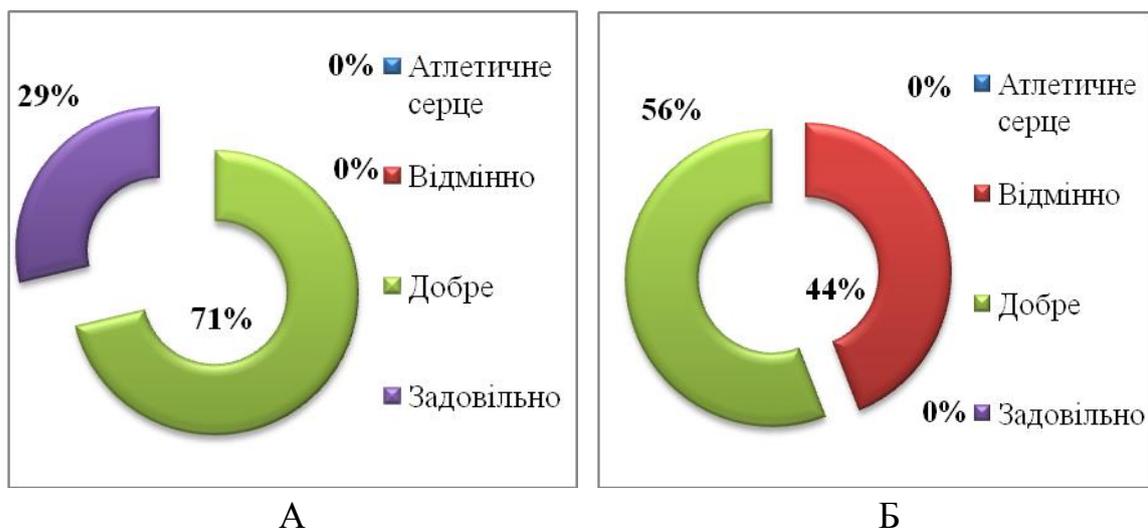


Рисунок 2. Оцінка витривалості серцево-судинної системи дівчат на початку дослідження (А) і через півроку тренувальних занять (Б).

Спортсменки з оцінкою «атлетичне серце» за пробою Руф'є не були виявлені ні на початку, ні по закінченню дослідження, проте 29 % досліджуваних з оцінкою «задовільно», а це майже третина вибірки, покращили свої показники і при повторному випробуванні з оцінкою «задовільно» не було виявлено жодного.

Виконуючи які-небудь вправи, ми не просто використовуємо свій час з метою витратити його, нам потрібен певний результат тренувань. Більше того, іноді варто міняти тактику досягнення результату, так як кожен організм суто індивідуальний і по-різному реагує на навантаження. Необхідно розробити індивідуальний режим тренувань і строго його дотримуватися. Однак не можна повністю вмотувати себе тренуваннями, навантаження повинні бути помірними, а перерви між тренуваннями – достатніми для відновлення сил.

Під час тренувань потрібно виконувати не тільки самі основні вправи, але і чергувати їх з аеробними вправами, спрямованими на зміцнення серцево-судинної системи, а також виконувати вправи на гнучкість і розтяжку. Результат тренувань знаходиться в індивідуальній залежності від відпочинку між тренуваннями. Завдання тренера підібрати навантаження максимально наближені до межі, але не перевищувати його. Тоді він зможе отримати максимальний результат тренувань [3].

Висновок. Дослідження серцево-судинної системи 15-17-річних волейболістів за показниками проби Руф'є виявило суттєве підвищення витривалості серцево-судинної системи, що можливе за умови активного та свідомого тренувального процесу, який здійснюється в межах використання різноманітних форм тренувальних занять. Проведене тестування свідчить про добрий рівень витривалості серцево-судинної системи в юних спортсменів в цілому.

Список літератури

1. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури: наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України 20.07.2009 № 518/674 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09>
2. Семенов А. І. Вплив занять з волейболу на укріплення здоров'я учнів, підлітків та молоді / А. І. Семенов // Волейбол у фізичному вихованні студентської та учнівської молоді : Всеукр. наук- метод. конф. (Кривий Ріг, 21 травня 2015 року) : матеріали конференції. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2015. – С. 125-129.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.

4. Цись Д. І. Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання / Д. І. Цись // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Т. II. – С. 275-278.

5. Ханюкова О. Сучасні тенденції розвитку функціональних можливостей волейболістів 13-15 років / Ольга Ханюкова, Ярослав Малойван, Аліна Міцак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. – С. 414-418.

6. Цап І. Рівень адаптаційного потенціалу 19–21-річних студенток із секції волейболу [Електронний ресурс] / Ірина Цап // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Режим доступу: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/860>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Крижанец Е.Д.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Исследование мотивации достижений начали проводиться еще в середине прошлого века. Д.С. Мак-Клеланд, в результате исследования, он выявил, что существуют индивидуальные различия в мотивации достижений. Позже вопросами мотивации занимались такие видные ученые как Аткинсон Дж., Физер Н., Х. Хекхаузен. В отечественной психологии проблемами мотивации занимаются Коломейцев Ю.А., Гогунев Е.Н., Мельников М. и др.

Ряд спортивных психологов [2, с. 257] отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. А в то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов.

Важно формировать мотивацию достижения успеха у спортсменов высокого класса, так как в современном спорте высоких достижений, очень сильно возросло качество и мастерство спортсменов. Если еще, лет 20 назад, рекорд мог продержаться несколько лет и уровень подготовки спортсменов

значительно отличался, то теперь, это различие практически отсутствует. Сейчас спортсмены на соревнованиях приблизительно с одинаковым высоким уровнем физической подготовки.

Для того, чтобы спортсмен достиг высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать у него мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

В ходе исследования была разработана экспериментальная программа развития мотивации достижения успеха у спортсменов юношеского возраста. Цель программы заключается в формировании мотивации достижения успеха у спортсменов юношеского возраста. Программа направлена на повышение мотивационной готовности спортсменов к успеху, возникновение эмоционально – положительного отношения к достижению успеха, введении спортсменов на новый уровень самоактуализации. Суть программы заключается в актуализации у спортсмена задачи – ставить перед собой новые цели; помощь в постановке своих, имеющих для него личностный смысл целей; последовательная отработка со спортсменами постановки разных целей – близких, перспективных, простых, сложных.

В исследовании мотивационных качеств спортсменов использовались методики: «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху», «Опросник для оценки мотивации успеха и боязни неудачи». В результате исследования было установлено, что уровень мотивации достижения успеха у большинства испытуемых – низкий. Это может быть обусловлено следующим.

1) Личностными особенностями спортсмена, в частности его самооценкой.

2) Устойчивость группового членства, коммуникация и размер группы. Размер группы определяет не только число возможных взаимодействий между ее членами, но и степень удовлетворенности или разочарования, которую каждый из них может испытать, если команда выступит успешно или неуспешно. Более того, чем группа больше, тем менее эффективными становятся усилия ее членов. Чем больше по составу группа, тем больше возможностей для достижения успеха.

3) Личность тренера и стиль руководства. В больших по составу группах обычно более терпимо относятся к авторитарным методам руководства со стороны лидеров, чем в меньших группах. Члены малых групп ждут, что с ними будут советоваться и работать в более демократичной манере. Этим можно объяснить преобладание авторитарного поведения среди тренеров больших по численности команд, чего не встретишь в малых группах.

Хочется отметить, что управление должно вестись в трех направлениях: конструктивно-организационном, куда входит организация и методика учебно-тренировочного процесса; коммуникативном (управление системой общения); гностическом (планирование учебно-тренировочного процесса на основе прогнозируемого результата).

На каком бы этапе спортивного пути не находился спортсмен, тренеру всегда необходимо ставить перед спортсменом далекие цели, которые в дальнейшем должны осуществляться через серию промежуточных.

Для того, чтобы сформировать у спортсмена устойчивую мотивацию достижения успеха, психологу и тренеру обязательно надо уделять внимание самоактуализации спортсмена, его совершенствованию себя через спорт. Нельзя оставлять без внимания тот факт, что если спортсмен осознает то, для чего он добивается высоких результатов, получает награды, какую пользу он несет для себя, родных и страны, у него в значительной степени уже будет сформировано желание добиваться высоких результатов.

Список литературы

1 Мельников, М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М.В. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

2 Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Малахова Е. Э., Губарева Н. В.

ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта (Омск)

Аннотация. Рассматриваются проблемы развития и формирования сенсомоторных способностей в художественной гимнастике при работе с предметами на начальном этапе подготовки. На примере гимнастики представлены основные сенсомоторные качества, определяющие спортивный результат.

Ключевые слова: сенсомоторные способности, юные гимнастки.

Abstract. Discusses the problems of formation and development of sensory-motor abilities in artistic gymnastics when working with subjects at the initial stage of training. On the example of gymnastics presents the basic sensory qualities that determine sport success.

Key words: sensory-motor abilities of young gymnasts.

Актуальность исследования. Термин «сенсомоторика» обозначает класс психомоторных реакций, связанных с работой внешних органов чувств, т.е. с деятельностью той или иной сенсорной системы, привязанной к конкретному анализатору мозга в форме ощущений – зрительных, слуховых, тактильных [4].

Высоким уровнем развития комплекса сенсомоторных способностей, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства, должны обладать спортсмены для достижения успешной реализации соревновательных задач сложно координационных видов спорта [1, 4]. Одним из таких видов спорта является художественная гимнастика. В многочисленных странах мира, в том числе и в Российской Федерации, в настоящее время художественная гимнастика занимает ведущие позиции среди других видов спортивной деятельности. Для современного спорта характерно увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, ранняя спортивная специализация и «омоложение». Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, в которых эти тенденции особенно выражены. Если рассматривать многолетнюю подготовку спортсменок как целостный педагогический процесс, то прослеживается зависимость успешности выступления спортсменов на соревнованиях, причем особенно на этапе достижения наивысших спортивных результатов, от качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений и навыков на этапе начальной спортивной подготовки. Одним из перспективных научных направлений совершенствования процесса спортивной тренировки, на наш взгляд, является его дифференциация. Среди многочисленных методических подходов к процессу дифференциации тренировочного процесса можно отметить учет уровня физической подготовленности, физического развития, тип телосложения, тип темперамента спортсменов, влияния индивидуально-типологических свойств нервной системы и другие [3, 4, 5]. Результаты ранее проведенных исследований свидетельствуют о том, что взаимосвязи в развитии показателей двигательных способностей с показателями психических процессов у спортсменов разных спортивных квалификаций, имеющих разные типологические свойства нервной системы, различны [2, 3, 5].

Внимание на формирование и целенаправленное развитие как сенсомоторных, так и психомоторных способностей необходимо начинать с начального этапа подготовки. Если с начальных этапов обучения спортсмен будет ознакомлен с параметрами движений вообще, и с параметрами движений избранного вида, тем сознательнее будет процесс обучения и становления техники, тем быстрее и качественнее будет освоена техника данного вида, что в свою очередь ведет к стабильному росту спортивного мастерства и спортивного результата [3, 4].

В действующей программе для СДЮСШОР по художественной гимнастике отсутствуют критерии оценки разных видов сенсомоторных способностей, а также указания по способам их развития и совершенствования. Проблема исследования заключается в недостаточном количестве сведений о наиболее значимых сенсомоторных способностях для юных гимнасток, что в свою очередь является одним из важных факторов для успешного построения процесса освоения двигательных действий на начальном этапе подготовки.

Цель данной работы – выявление и анализ наиболее значимых сенсомоторных способностей юных гимнасток при работе с предметами на начальном этапе подготовки.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Методы определения сенсомоторной асимметрии по методике Н.Н. Брагиной и Т. В. Доброхотовой (1988, 1994).
3. Психофизиологическое тестирование («Психотест»).
4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследовательская работа проходила на базе кафедры естественнонаучных дисциплин СибГУФК и БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР по художественной гимнастике Л.В. Лебедевой». В исследовании приняли участие 33 юные гимнастки в возрасте 5-7 лет. Результаты обработаны с учетом возраста и сенсомоторной асимметрии. Нами были проведены исследования психомоторных и сенсомоторных способностей юных гимнасток на этапе начальной подготовки, которые являются значительными для достижения высоких результатов в художественной гимнастике. В данной статье представлен лишь фрагмент исследования.

Результаты исследования их обсуждение. По мнению ряда авторов [2, 4], наиболее важным сенсомоторным параметром для юных спортсменок является реагирующая способность, особенно в сложнокоординационных видах спорта, которую мы рассматривали по реакции на световой и звуковой сигналы простой зрительно-моторной реакции и простой слухо-моторной реакции (ПЗМР, ПСМР), сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) и реакции на движущийся объект (РДО) (рис. 1).

При анализе показателей ПЗМР выявлено, что при выполнении юными гимнастками данного теста ведущей и неведущей рукой, в первом случае данные показатели достоверно отличаются, тогда как при реакции с использованием аудиального канала восприятия достоверных различий нет ($P < 0,05$). Что, в свою очередь, может свидетельствовать о более тесной взаимосвязи моторики и зрительного предъявления, в этом и заключается специфика художественной гимнастики с предметами. При оценке СЗМР

(время реакции выбора) выявлены достоверные отличия ($P < 0,05$). Абсолютные показатели СЗМР, выполненные ведущей рукой, достоверно выше, чем неведущей.

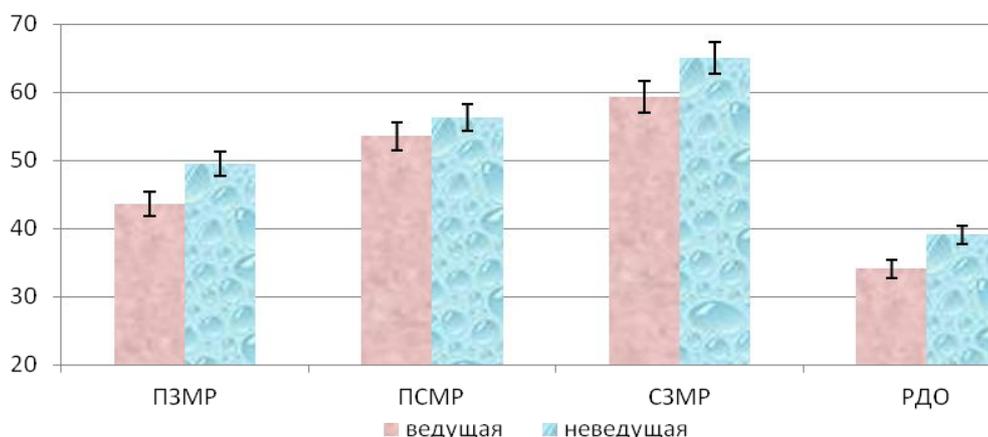


Рисунок 1. Сравнение показателей уровня развития ПСМР, ПЗМР, СЗМР и РДО у юных гимнасток с учетом сенсомоторной асимметрии.

При исследовании реакции на движущийся объект ведущей и неведущей рукой выявлены достоверные различия ($P < 0,05$), что свидетельствует о тесной взаимосвязи с моторной латерализацией.

Выводы. Обобщая полученные в ходе исследования данные, можно заключить, что управление тренировочным процессом должно быть направлено на сглаживание асимметрии в симметричных упражнениях. Такой подход к подготовке спортсменов предоставляет тренеру возможность уточнить содержание тренировочного процесса, позволит ему корректировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей каждой гимнастки.

Список литературы

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 328 с.
2. Аркаев Л.Я. Возраст, рост-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров / Л.Я. Аркаев, Е. Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 47-51.
3. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей : методические рекомендации / И.Ю. Горская, А.В. Аверьянов, А. М. Кондаков. – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – 80 с.
4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

5. Даулетшин И.И. Психофизиологические и психологические особенности юных гимнастов как факторы на спортивное мастерство / И.И. Даулетшин // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line 4-6 марта 2014 года. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 235 с.

ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ (САБЛЯ)

Мягких Е.Д., Горская И.Ю.

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта (Омск)

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, направленных на анализ психомоторной подготовленности начинающих фехтовальщиков (сабля). Изучены показатели точности и своевременности реакции на разные стимулы, скорость и точность выполнения двигательных заданий и разные компоненты точности действий. Разработаны оценочные критерии разных компонентов точности начинающих фехтовальщиков (сабля).

Ключевые слова: точность действий, точность передвижений, фехтование, тренировочный процесс.

Annotation. The article presents the results of studies aimed at analyzing the psychomotor preparedness of novice fencers (saber). The indicators of the accuracy and timeliness of the reaction to different stimuli, the speed and accuracy of the performance of the motor tasks, and the various components of the accuracy of the actions were studied. Evaluation criteria for different components of the accuracy of novice fencers (saber) have been developed.

Key words: accuracy of actions, accuracy of movement, fencing, training process.

Введение (актуальность проблемы). Несмотря на важность точности выполнения технических действий и передвижений в фехтовании и ее вклад в результативность поединка в практике тренеры сталкиваются с недостаточной разработанностью методики оценки и развития разных компонентов точности.

Роль точности действий и передвижений, как важной составляющей психомоторной подготовленности наиболее выражена в тех видах спорта, где успешность достижения соревновательного результата обусловлена необходимостью быстро и адекватно реагировать на постоянное изменение внешней ситуации. В фехтовании от уровня развития психомоторных способностей зависит своевременный и адекватный выбор атакующих и защитных действий, точность их реализации, эффективное управление силовыми и пространственными характеристиками передвижений и действий, успешный исход поединка. Авторами отмечается, что успешность борьбы за

инициативу начала схваток, возможность эффективного применения атак и противодействий атакам, определяется, прежде всего, адекватностью выбора намерений и точностью оценки пространственно-временных характеристик применяемых действий [2, 4]. Уже на начальном этапе подготовки в фехтовании на любом виде оружия необходимо формирование точно выверенных положений боевой стойки, выпада и приемов нападения и маневрирования, освоение базовых элементов техники приемов нападения и защиты, максимально соответствующих идеальным пространственно-временным параметрам выполнения. Много внимания уделяется при этом формированию помехоустойчивости спортсмена, чтобы минимизировать количество промахов и иных ошибочных движений, рефлекторно возникающих из-за искажения пространственной точности совершенствуемых действий при внезапном изменении ситуации [1, 3, 5].

В научно-методической литературе недостаточно сведений по проблеме изучения значимости различных компонентов точности и их вкладе в успешность технической подготовки и достижение соревновательной результативности в этом виде спорта. Актуальной является необходимость получения сведений о значимости разных компонентов точности для успешности достижения соревновательного результата в фехтовании (сабля) и разработки критериев оценки точности действий и перемещений на этапе начальной спортивной подготовки фехтовальщиков-саблистов.

Задачи исследования:

- 1) Разработка критериев оценки разных компонентов точности фехтовальщиков-саблистов на начальном этапе подготовки.
- 2) Анализ психомоторной подготовленности и уровня развития разных компонентов точности технических действий и передвижений фехтовальщиков-саблистов на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК в 2017 г. с участием 25 фехтовальщиков-саблистов мужского пола (стаж занятий 3 года). Используются методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, психомоторное тестирование (компьютерная программа «Спортивный психофизиолог»), методы математической статистики. Для анализа разных компонентов точности фехтовальщиков-саблистов используются показатели, характеризующие реагирующие способности (своевременность и точность реакции), а также тесты, оценивающие способности к воспроизведению и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движения. Выбор именно этих показателей психомоторных способностей обусловлен спецификой вида спорта, так как в поединке фехтовальщиков имеет значение

как скорость и адекватность реагирования, так и точность выполняемых перемещений и действий. Полученные результаты сопоставлялись со средневозрастными нормами.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа разных показателей точности юных фехтовальщиков свидетельствуют о неоднозначном характере подготовленности спортсменов. В частности, большинство показателей реагирующих способностей соответствуют среднему уровню в сравнении с нормативами для данного возраста (табл. 1), кроме показателя времени реакции слежения за движущимся объектом, где выявлен высокий уровень результатов тестирования.

Таблица 1

**Критерии оценки показателей точности действий
(силовые, пространственные, временные показатели движения)
фехтовальщиков-саблистов 11 лет.**

Показатели	$X \pm \sigma$
Время простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), мс	292,9 \pm 52,89
Время простой слухо-моторной реакции (ПСМР), мс	375,5 \pm 44,68
Время реакции слежения за движущимся объектом (СЗМР сл.), мс	46,5 \pm 61,78
Количество неточных реакций слежения из 10 предъявленных	3,2 \pm 0,8
Тест «Лабиринт», время выполнения, с	22,38 \pm 8,89
Тест «Лабиринт», точность выполнения, величина ошибки, мм	0,7 \pm 0,64
Время сложной зрительно-моторной реакции выбора (СЗМР выб.), мс	426,1 \pm 107,45
Точность воспроизведения временного интервала со светом, ошибка, %	10, \pm 10,05
Точность оценки величины предъявляемых отрезков, ошибка, %	3,33 \pm 5,73
Точность воспроизведения заданных отрезков, ошибка, %	15,33 \pm 14,74
Точность воспроизведения предъявляемых углов, ошибка, %	5,48 \pm 3,54
Точность воспроизведения силовых параметров движения (1/2 от максимума динамометрии ведущей руки), ошибка, кг	1,05 \pm 0,82

Кроме того, выявлен высокий уровень количества точных реакций при выполнении теста по оценке реакции слежения за движущимся объектом (в среднем около 3 неточных реакций из 10 предложенных). При этом, среднегрупповой разброс значений по показателям ПЗМР, ПСМР, СЗМР выбора не значителен, тогда как по показателю времени реакции слежения выявлено неоднородное распределение значений (крайние колебания в диапазоне от 0 до 215 мс). То есть в выборке испытуемых есть спортсмены с очень высокими показателями реакции слежения за движущимся объектом (значительно превышающими средневозрастные нормы) и единичные представители с уровнем «низкий» и «ниже среднего».

Анализ разных компонентов точности движений юных фехтовальщиков-саблистов позволил выявить высокий уровень результатов по всем тестам в сравнении со средневозрастными нормами. Наиболее низкие значения ошибки в процессе оценки точности выявлены по показателям точности воспроизведения пространственных и силовых показателей движения, что свидетельствует об очень высоком уровне психомоторной подготовленности по этим тестам. По всей видимости, данный факт не только является следствием влияния специфики тренировочной подготовки в этом виде спорта, но и результатом отбора для занятий фехтованием. Вместе с тем, следует отметить выраженный внутригрупповой разброс показателей точности по всем используемым тестам. Однако, вариативность показателей точности в исследуемой выборке такова, что даже самые низкие индивидуальные значения не опускаются ниже среднего уровня в сравнении с нормативами для данного возраста.

Наряду с этим, выявлены низкие значения результатов тестирования при оценке времени выполнения теста «Лабиринт», где необходимо было быстро и точно выполнить задание (пройти лабиринт в ограниченном небольшом пространстве с минимумом отклонений от заданной линии). Фехтовальщики выполнили задание с высокими показателями точности, но медленно (значения времени соответствуют уровню «ниже среднего» в сравнении с возрастными нормами).

Таким образом, выявлена выраженная специфика показателей точности юных фехтовальщиков в сравнении со средневозрастными нормативами, что приводит к заключению о необходимости оценивать подготовленность фехтовальщиков по оценочным критериям, разработанным специально для данного контингента. Специфика разных компонентов точности фехтовальщиков заключается в достоверно более высоких значениях большинства показателей точности воспроизведения, оценки, отмеривания силовых, пространственных, временных параметров движения при значениях времени ответного реагирования и скорости выполнения заданий, соответствующих среднему уровню. На основе полученных результатов были разработаны критерии оценки разных компонентов точности для фехтовальщиков-саблистов 11 лет. При разработке критериев оценки в качестве достаточного уровня подготовленности рассматривались среднегрупповые значения и результаты в диапазоне $+ 1 \sigma$ (стандартное среднеквадратическое отклонение). Результаты, лежащие выше значений $+ 1 \sigma$ можно рассматривать, как проявление ярко выраженных способностей к точности воспроизведения, отмеривания, оценки пространственных, силовых, временных параметров

движения. Таких спортсменов предварительно можно отнести к перспективным.

Выводы. Проведенный анализ позволяет сделать заключение о том, что на начальном этапе спортивной подготовки достижение соревновательного результата фехтовальщиков-саблистов в значительной мере обеспечивается высоким уровнем показателей точности по пространственно-силовым характеристиками движения. По всей видимости, это является следствием тренировочного эффекта, а также результатом отбора в этом виде спорта. Вместе с тем, резервом повышения психомоторной подготовленности юных фехтовальщиков-саблистов можно считать развитие реагирующих способностей, также имеющих большое значение для успешности в этом виде спорта. Относительно невысокие значения результатов тестирования времени реагирования и выполнения двигательных заданий на точность могут быть обусловлены возрастными особенностями и недостатками тренировочного процесса.

На основе проведенного исследования изучен уровень разных компонентов точности и выявлены среднегрупповые значения ряда показателей, значимых для соревновательной результативности фехтовальщиков. Полученные сведения можно использовать для повышения эффективности группового и индивидуального контроля в ходе тренировочного процесса. В частности, спортсменов, демонстрирующих результаты психомоторных тестов, превышающие среднегрупповые значения, можно предварительно отнести к перспективным фехтовальщикам. Для спортсменов, имеющих результаты ниже среднегрупповых значений по отдельным показателям, целесообразно применение коррекции или акцентированного тренировочного воздействия, направленного на нивелирование отставания по показателям психомоторной подготовленности.

Результаты проведенного исследования в дальнейшем планируется использовать для разработки и обоснования программы развития разных компонентов точности, наиболее значимых для успешности в этом виде спорта.

Список литературы

1. Арансон М.В. Параметры тренировочных нагрузок и подготовленность спортсменов в историческом фехтовании / М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 2. – С. 39-42.
2. Бойченко, С. Исследование специфических координационных способностей у квалифицированных фехтовальщиков / С. Бойченко, Н. Ящанина, Я. Ящанин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научных статей. Выпуск 4 / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С.148-155.

3. Мовшович А.Д. Техника фехтования и искусство владения холодным оружием / А.Д. Мошович // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. – № 2 (31). – 2014. – М.: Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спортуниверсгруп". – С. 17-20.

4. Рыжкова Л.Г. Выбор тактической модели ведения боя в экстремальных условиях соревнований у фехтовальщиков высшей квалификации / Л.Г. Рыжкова // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. – № 2 (31). – 2014. – М.: Некоммерческое партнерство содействия развитию физической культуры, спорта и туризма "Спортуниверсгруп". – С. 29-34.

5. Тышлер, Г. Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования) : автореферат дисс. ... докт. пед. наук / Г. Д. Тышлер. – Москва, 2010. – 46 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Некрасов Г.Г., Самойленко В.Л.

Бердянський державний педагогічний університет

***Анотація.** В статті обґрунтовано вдосконалення тактичної підготовки та використання прийомів навчання гри у футбол у певній послідовності сприяє виробленню необхідної результативної тактики гри.*

***Ключові слова:** тактика, тактичні дії, тренувальний процес, футболісти.*

***Abstract.** In the article the improvement of tactical training and use training techniques of football in sequence helps produce the required effective tactics of the game.*

***Key words:** tactics, tactical actions, training process, the players.*

Актуальність проблеми. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів високої кваліфікації та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Підвищення майстерності футболістів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболом, а згодом і кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення. Проте, низка аспектів, які стосуються побудови моделей у футболі, свідчить, що проблема

моделювання тактичних дій у процесі підготовки футболістів залишається недостатньо дослідженою і вимагає ґрунтовнішого наукового аналізу.

Мета дослідження – вдосконалення тактичної підготовки на основі використання моделей тактичних дій у процесі змагальної та тренувальної діяльності футболістів.

Методи та організація дослідження: аналіз наукової і науково-методичної літератури, планування роботи з навчання тактики гри у футбол. Практика підготовки команд з футболу засвідчує ефективність застосування методів моделювання в цьому виді спорту. Завдяки змодельованим на навчально-тренувальних заняттях ситуаціям, наближеним до реальних умов змагальної діяльності, апробуються моделі гри з конкретним суперником. У сучасному футболі нагромаджено певний досвід моделювання тактичної підготовки, розроблено значну кількість моделей тренувальних програм. У сучасному футболі гра «зв'язками» гравців викликана практичною необхідністю. Наявність «зв'язок», присутність у «зв'язках» гравців конструктивного плану, а у взаємодіях партнерів у рамках однієї «зв'язки» – завчасно розучених ходів, є основою логічних комбінаційних дій футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Футбол має велику кількість різноманітних технічних прийомів. Від того наскільки вміло і обдуманно гравець їх застосовує, залежить багато чого, у тому числі й кінцевий результат матчу. Трапляється так, що непродумане використання гравцем того або іншого технічного прийому, іде врозріз із командною тактикою й установкою тренера на матч.

Як свідчать наукові дослідження, схеми і механізми організації гри, які забезпечують складну структуру футболу, не повинні складатися з громіздких комбінацій. Моделювання у навчально-тренувальному процесі взаємодій різноманітних «зв'язок», створюватиме передумови для ефективної тактичної діяльності футболістів [2].

Усвідомлюючи переваги комбінаційної гри, теоретики та практики футболу вважають, що взаємодії чотирьох-п'яти «зв'язок» футболістів забезпечують команді значні переваги над суперником. Наявність восьми-десяти «зв'язок» – характеристика суперкомандної гри, проти якої практично немає можливості захистити ворота. Дана модель доводить, що можливості використання тактичних дій у футболі практично невичерпні.

Вихідними в тактичних діях футболістів повинен бути загальний тактичний задум, принципи ведення гри, які відпрацьовуються до матчу як основна лінія організації дій, взаємозв'язків окремих гравців і ланок та подолання протидій суперників на шляху до мети.

Встановлено, що рівень індивідуальної тактичної підготовленості залежить від синтезу спеціалізації та універсалізації футболіста. В свою чергу, універсалізація базується на високому рівні спеціалізації, тому основним, в даному випадку, є надійне виконання функцій і обов'язків свого амплуа. Необхідно також враховувати не тільки якість виконання окремих прийомів, але і їх ефективність, значущість та місце виконання.

Індивідуальні тактичні дії (ТД) умовно можуть бути розділені на дві групи:

- активні (контактні) ТД, спрямовані на подолання опору суперника;
- підготовчі (неконтактні) ТД, які виконуються без протидії суперника.

Для гравців різних амплуа, в тому числі, і воротаря характерні різні коефіцієнти значущості тактичних дій. Найбільш значущими для крайніх захисників є відбір м'яча, перехоплення м'яча, гра головою; для заднього центрального захисника – перехоплення, відбір, довгі передачі; для переднього центрального захисника – відбір, перехоплення, гра головою; для опорного півзахисника – довгі передачі, короткі та середні передачі вперед, відбір; для крайніх півзахисників – короткі та середні передачі вперед, довгі передачі, дриблінг; для центрального півзахисника – короткі та середні передачі вперед, дриблінг, удари у площину воріт; для нападників – удари у площину воріт, дриблінг, гра головою. Для воротаря, який приймає участь у тактичних діях, що характерні для змагальної діяльності польових гравців, найбільш значущими є довгі передачі і короткі та середні передачі вперед. Дані коефіцієнти доцільно використовувати при оцінці тактичної діяльності футболістів.

Проте, часто гравці демонструють найвищі (модельні) показники за рахунок виконання прийомів (передачі впоперек-назад) в ігрових ситуаціях, що не сприяють загостренню гри і не мають великого значення для досягнення переможного результату. Інші футболісти, які виконують тактичні дії, що загострюють ігрову ситуацію, не досягають високих результатів у надійності виконання тактичних прийомів у зв'язку з частими втратами м'яча.

Тому для визначення рівня виконання модельних характеристик змагальної діяльності необхідно використовувати оцінку спеціалізації та інтегральну оцінку тактичної підготовленості футболістів, при формуванні яких треба опиратися на поняття ефективності, надійності та змагальної активності, а також враховувати коефіцієнти значущості тактичних дій футболістів різних амплуа.

Найефективнішими засобами підвищення тактичної підготовленості футболістів можуть бути тренувальні моделі впливів, при яких враховуються особливості змагальної діяльності.

Для оптимізації тактичної діяльності футболістів, при підборі ігрових вправ, спрямованих на вдосконалення індивідуальних та колективних наступальних тактичних дій, потрібно виходити із вимог відповідності до структури змагальної діяльності. У вправах, що моделюють наступальні групові взаємодії, потрібно встановити суворий контроль за кількістю ходів, напрямком запропонованих комбінацій, вибором найбільш ефективних зон для останньої передачі м'яча, а також за оптимальною дистанцією результативних завершальних ударів. Значне місце посідають складні координаційно-спеціалізовані вправи, сутність яких полягає у моделюванні тактичних взаємодій у завершальній фазі атаки.

В тактичних заняттях футболістів повинні бути частими вправи, які спрямовані на вдосконалення «скритих» середніх та довгих передач м'яча різними способами. В індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару обов'язкові завдання на точність.

Справжнім гравцем може вважатися той, хто діє на полі прораховано, порівнює свої сили й технічне вміння з конкретною ігровою ситуацією, сильними й слабкими сторонами в підготовці суперників. От чому кожний футболіст повинен прагнути не тільки вдосконалювати технічні прийоми й розвивати фізичні якості, але також засвоювати всі тактичні премудрості футболу. Насамперед він повинен правильно й вчасно виходити на вільне місце, опікати суперника, робити точні й раціональні передачі партнерам, уміло використовувати обведення і удари по воротах, підтримувати й самому зав'язувати комбінаційну гру. Одною з головних вимог до тактичної підготовленості футболіста є вміння підкоряти свої дії інтересам команди, командної тактики, хоча індивідуальні тактичні дії також немало важливі.

До індивідуальних тактичних дій відносяться відкривання й закривання, ведення й обведення, удари по воротах, відбір м'яча. Розучування індивідуальних тактичних дій доцільно проводити в єдності із процесом освоєння технічних прийомів. У протилежному випадку процес освоєння основних технічних прийомів буде формальним і неефективним.

Відкривання означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього й, одержавши м'яч, виконати удар по воротах. Гравець, який відкрився, може повести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману або ж рухи, які заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, убік, а при необхідності й назад. Причому робити

це потрібно вчасно, а саме в той момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

Закриванням суперника називається така дія футболіста, яка спрямована на заняття вигідної позиції, що заважає виходу суперника на вільне місце або оволодінню м'ячем. Ті, хто вміло закривають суперника, одержують сприятливу можливість вчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дати одержати м'яч супернику й у такий спосіб зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закривання може здійснюватися по-різному. Однак у всіх випадках незмінна позиція закриваючого гравця: він повинен зайняти місце між суперником і своїми воротами. При цьому враховується наступна вимога: чим ближче суперник розташувалася до воріт, тим ближче до нього варто перебувати.

Ведення й обведення – ефективні прийоми гри. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами й на різній швидкості в сполученні з переконливими рухами, які вводять в оману, футболіст одержує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для нанесення удару по воротам. У ході гри футболісти люблять використовувати й ведення м'яча й обведення. Однак найчастіше це робиться на шкоду команді. Тому в тих випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, варто направити м'яч йому. Адже своєчасна й точна передача – теж грізна зброя. Проте веденню й обведенню необхідно приділяти також підвищену увагу.

Відбір м'яча – важливий тактичний прийом протидії суперникам, які володіють м'ячем. Кожний футболіст повинен пам'ятати, що відразу ж після втрати м'яча необхідно прагнути до створення суперникам перешкод з метою відбору м'яча. Безумовно, легше всього опанувати м'ячем, коли суперникові спрямована передача. Відбір також доцільно починати при прийманні м'яча суперником або під час ведення.

До групових тактичних дій відноситься взаємодія на полі декількох гравців однієї й тієї ж команди, які прагнуть до виконання певного завдання. До них відносяться передачі й відбір м'яча за допомогою погоджених дій, тактичні комбінації. Добре відпрацьовані групові тактичні дії прикрашають гру, роблячи її більш привабливою й захоплюючою. Освоєння цих прийомів рекомендується почати в міру освоєння індивідуальних тактичних дій з найбільш простої форми – у парі з партнером. Поступово довести число гравців, які беруть участь у тій або іншій вправі до 3–5 осіб.

Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні й своєчасні передачі партнерам, приносить більшу користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організується атака на ворота суперників, підготовляється момент для завершального удару по воротам. Однак, правильно виконати

передачу – справа непроста. Віддавати м'яч необхідно тому партнерові, що займає більш вигідну позицію. Найкраще це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі й відразу продовжити атаку або завдати удару по воротах. У процесі гри потрібно урізноманітнювати виконання передач, тобто виконувати й короткі, і середні, і довгі. Чергувати треба також передачі низом і верхом, поперечні й поздовжні. Це утруднить дії суперників у захисті, не дасть їм можливості пристосуватися до гри команди суперників.

Відбір м'яча за допомогою погоджених дій виглядає як взаємостраховка гравців при захисті своїх воріт. Взаємостраховку необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, коли ті з якоїсь причини виявилися обіграні суперниками. Використовується взаємостраховка й у тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо партнер виводиться із зони суперником. Відбір м'яча за допомогою погоджених дій вимагає від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості в грі.

Рівень майстерності висококваліфікованих футболістів значною мірою визначається якістю тактичної підготовки в дитячо-юнацькому віці й особистісних особливостей, що забезпечують високу ефективність діяльності.

Індивідуалізація тактичної підготовки з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик особистості й змагальної діяльності дозволить оптимізувати використання засобів і методів підготовки, підвищити рівень спортивних досягнень.

Аналіз тактичних показників гри спортсменів повинен ґрунтуватися на результатах педагогічного спостереження із застосуванням системи запису змагальної діяльності. Це дозволить одержувати об'єктивні дані про рівень тактичної підготовленості футболістів, встановлювати характерні риси діяльності кожного гравця й розходження між ними, відповідно до яких варто планувати тренувальну роботу.

У якості найбільше інформативних параметрів, які характеризують ефективність змагальної діяльності, доцільно використовувати показники, що визначають обсяг, різнобічність і точність тактичних дій. Надійність визначається по даним динаміки ефективності змагальної діяльності в умовах дії факторів, здатних знизити цю ефективність (пропущений гол при рівному рахунку).

Порівнюючи дані по ефективності діяльності спортсменів і психічної напруги, можна досить об'єктивно оцінити діяльність футболістів відповідно до вимог надійності.

В екстремальних умовах стає більше низьким показник ігрової активності футболістів і змінюється співвідношення різних тактичних дій у їхньому

загальному обсязі. Число дій оборонної спрямованості збільшується, а атакуючої – зменшується.

Можна припустити, що команда програє саме за рахунок зниження ігрової активності й точності виконаних дій. Особливі вимоги в екстремальних умовах пред'являються до дій атакуючої спрямованості.

В умовах напруженої змагальної боротьби ефективність діяльності багато в чому залежить від особистісних особливостей спортсменів, що проявляються опосередковано через механізми психічної регуляції діяльності, необхідно відзначити, що невисока надійність змагальної діяльності футболістів є наслідком недоліків у тактичній підготовки, а також не дуже високого рівня розвитку їхніх особистісних якостей.

Висока ефективність і надійність змагальної діяльності футболістів досягається за рахунок наступних особистісних якостей: високий рівень змагальної мотивації, установка на точність, впевненість в успіху; комплекс вольових рис – рішучість, здатність до саморегуляції, вольовий самоконтроль, виразність стану бойової готовності; в емоційній сфері – тривожність, емоційна стійкість і завадостійкість; у комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивно-діловій і неформальній сферах взаємин; рядом властивостей нервової системи – сила процесів гальмування, урівноваженість нервових процесів.

Характеристиками особистості спортсмена, зв'язаними переважно з надійністю, є адекватна самооцінка, честолюбство, цілеспрямованість, наполегливість, розумна обережність, критичність в оцінці, групова залежність, а також рухливість нервових процесів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з футболу доводить, що питання методики тактичної підготовки футболістів висвітлюється досить односторонньо, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки спортсменів. Проведений аналіз сучасних публікацій засвідчив, що дослідження даної проблеми може доповнити уявлення про закономірності процесу тактичної підготовки футболістів.

Найбільш ефективними засобами ведення наступальних тактичних дій є комбінації, які базуються на застосуванні діагональних передач, флангові атаки з низовими, переважно прострільними передачами вздовж лінії воріт у завершальній фазі, різноманітні удари у площину воріт з несподіваною траєкторією польоту м'яча з відстані понад 30 і більше метрів як в ігрових ситуаціях, так і при виконанні стандартних положень.

Якість навчально-тренувального процесу обумовлена максимальним наближенням тренувальних завдань до структури змагальної діяльності

футболістів (до 70 % тренувальних завдань повинні моделювати основні типи ігрових епізодів).

Використання методів моделювання з урахуванням особливостей змагальної діяльності в практиці підготовки футбольних команд позитивно впливає на підвищення тактичної підготовленості та ефективності індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

Список літератури

1. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик тактичної діяльності юних футболістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С. 216 – 219.

2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : Методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.

3. Дулібський А.В. Тактична підготовка футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес : методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.

4. Перепелица П.Е. Анализ тактико-технических действий футболистов / П.Е. Перепелица, С.Э. Демкович // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 285–290.

5. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко – Киев: «Олимпийская литература», 1997. – 286 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА И ДЗЮДО)

Ротарь Г.Ю.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Аннотация. Целью статьи является выявление существенных характеристик личностных особенностей спортсменов, занимающихся единоборствами (на примере бокса и дзюдо), а также установление различий в личностных особенностях боксёров и дзюдоистов.

Ключевые слова: личность, психологические особенности, спортсмены, единоборства.

Summary. The purpose of this article is detection of intrinsic characteristics of personal features of the athletes who are going in for single combats (on the example of boxing and judo), and also to establish distinctions in personal features of boxers and judoists.

Key words: personality, psychological features, athletes, single combats.

Введение. В настоящее время в сфере спортивной деятельности наблюдается тенденция к увеличению числа соревнований как региональных, общегосударственных, так и международных. Каждое соревнование для спортсмена характеризуется большой психической напряженностью. Рост спортивных результатов влечет за собой увеличение интенсивности физических и психических нагрузок. Все это обуславливает привлечение интереса к такой интегральной характеристике личности спортсмена, как психическая надежность. Ее появление обусловлено целым рядом причин объективного и субъективного характера. Среди них: бурное развитие спорта в целом и отдельных видов в частности, постоянное увеличение объема и интенсивности нагрузок спортсменов, возрастание конкуренции на международных соревнованиях, проблема отбора спортсменов в сборные команды. В связи с этим на первый план выходит умение спортсменов успешно реализовывать свой уровень подготовленности, действуя в сложных условиях соревновательной борьбы [1].

Цель исследования: выявить сущностные характеристики личностных особенностей спортсменов, занимающихся единоборствами.

Задачи исследования:

1. Выявить сущностные характеристики личностных особенностей спортсменов-единоборцев.
2. Установить различия в личностных особенностях боксёров и дзюдоистов.

Методы исследования: теоретический анализ, эмпирическое исследование, диагностические методики – опросник Басса-Дарки на определение уровня агрессивности, методы определения локализации контроля, методика диагностики самооценки ЧД Спилберга и Ю. Л. Ханина, U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. По итогам первичного мониторинга с помощью выбранных методик были получены следующие показатели.

Выявив показатели по методике Басса-Дарки у боксеров и дзюдоистов, были получены следующие средние показатели:

Вид спорта	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Вербальная агрессия	Обида	Подозрительность	Негативизм	Чувство вины
Боксеры	6	5	6	9	4	5	3	5
Дзюдоисты	5	4	5	9	4	4	2	4

Также исследовался локус контроля по методике Дж. Роттера. В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные на диаграмме 1 и 2.

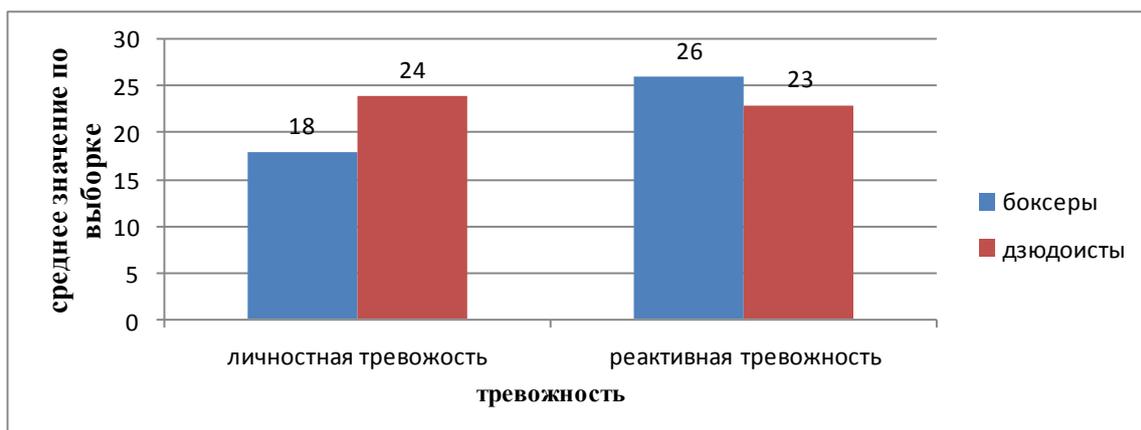
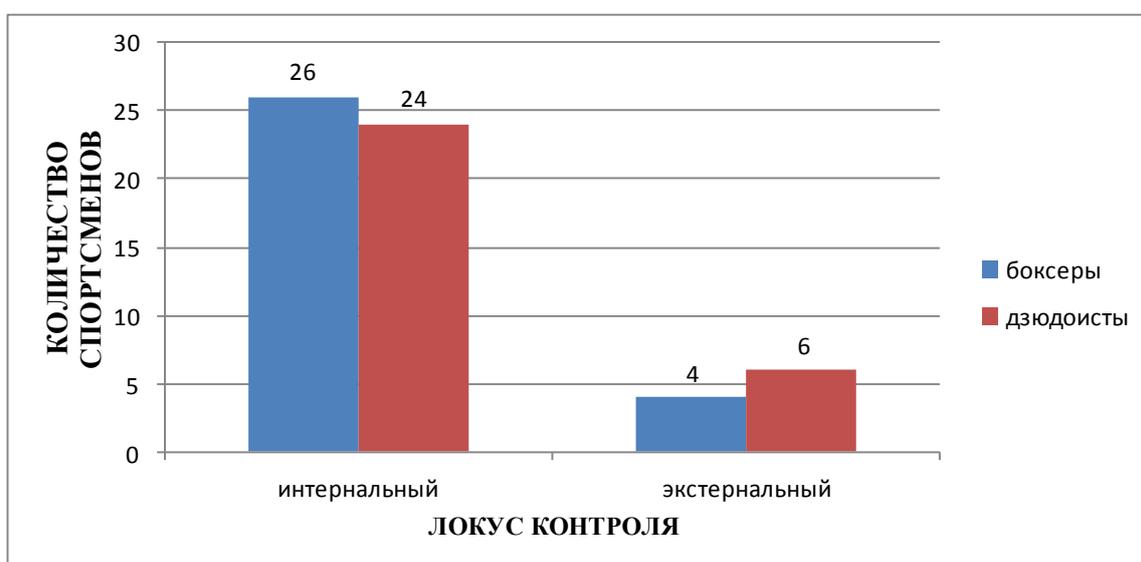


Диаграмма 1-2. Показатели по результатам выявления локуса контроля у боксеров и дзюдоистов.

В ходе проведения методики было выявлено, что у боксёров, как и у дзюдоистов, низкий уровень личностной тревожности, а также низкий уровень ситуативной тревожности. Можно предполагать, что это связано с тем, что

спортсмен должен быть собран каждую секунду боя, контролировать происходящее и не давать воли эмоциям.

Список литературы

1 Федорова О.В. Психологические исследования личности спортсменов / О.В. Федорова, Н.В. Иваненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 5. – С. 189-191.

ДИНАМИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Саскевич А.П.

Районное спортивно-оздоровительное учреждение “Вымпел”
(Ивацевичи, Республика Беларусь)

Аннотация. Для эффективной организации учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов предлагается отслеживать уровень их физической подготовки с антропометрическими показателями, результаты которых, в дальнейшем, помогут эффективно определить соответствующую физическую нагрузку на организм юных спортсменов.

Ключевые слова: юные хоккеисты, антропометрия, физическая подготовка, педагогический эксперимент.

Annotation. For efficient organization of the training process of young hockey players are invited to monitor the level of their physical fitness with anthropometric measurements, the results of which, in future, help to efficiently determine the appropriate physical activity on the body of young athletes.

Key words: young hockey players, anthropometry, physical training, pedagogical experiment.

Введение. Одним из наиболее важных направлений государственной политики сегодня стало совершенствование процесса физического воспитания подрастающего поколения как составной части укрепления его здоровья [1]. Подготовка юных хоккеистов ставит перед детским тренером сложные задачи. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спортсмена, начиная с групп начальной подготовки должны занять, наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общего характера, а также скоростные упражнения в затруднённых и облегчённых условиях.

Занятия хоккеем с шайбой раскрывает у юных хоккеистов разнообразие дисциплин и, вовлекает детей в соревновательную деятельность – все это способствует положительному оздоровительному эффекту [2].

Цель – изучить сдвиги антропометрических показателей и уровня физической подготовленности юных хоккеистов 12-14 лет в годичном цикле тренировки.

Исходя из цели, определялись следующие **задачи исследования**:

1. Определить показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных хоккеистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (УТГ) в начале и в завершении педагогического эксперимента.

2. Выявить уровень физической подготовленности юных хоккеистов, занимающихся в УТГ.

Методы исследования. Согласно поставленной цели и задачам исследования были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, антропометрия, тестирование уровня физической подготовленности, методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течении одного года в период с апреля 2015 по апрель 2016 гг. Исследования проводились на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» (г. Ивацевичи, Республика Беларусь). Участниками исследования являлись юноши 12-14 лет (n=20), занимающиеся на отделении хоккей с шайбой УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района», которые методом случайной выборки были разделены на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) по 10 спортсменов в каждой. ЭГ занималась по предложенной программе с использованием упражнений скоростно-силового характера, КГ занималась по общепринятой программе.

Результаты исследования и их обсуждение. В начальной части педагогического исследования, как и в итоговой, определялись показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных хоккеистов ЭГ и КГ 12-14 лет, занимающихся в спортивных школах. Рассматривая данные в начале и завершении педагогического эксперимента у КГ, следует отметить рост нижней конечности юных хоккеистов 12-14 лет. В среднем, в анализируемой выборке динамика роста длины бедра составляет 1,3 см, при этом коэффициент вариации сократился на 0,82 %. За исследуемый период у учащихся голень и стопа увеличилась на 1,3 и 1,1 см соответственно, а коэффициент вариации сократился на 0,26 и 2,35 % по рассматриваемым показателям. Из вышесказанного, следует отметить возрастание среднего показателя всей нижней конечности у исследуемых на 3,6 см и снижение коэффициента

вариации на 1,04 %. Средняя величина длины туловища возросла с 47,4 до 48,7 см, т.е. на 1,3 см, при этом коэффициент вариации остался неизменным – на уровне 8,82 %. Средняя длина плеча увеличилась на 1 см, коэффициент вариации не изменился и составляет 12,03 %. Показатели длины предплечья и кисти возросли на 2,1 и 0,5 см соответственно, а коэффициент вариации сократился по предплечьям на 1,69 %, по кистям – на 3,21 %. Следовательно, верхняя конечность в исследуемой выборке возросла с 72,4 до 76 см, т.е. на 3,6 см при этом коэффициент вариации сократился на 1,47 %.

Демонстрируя показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных хоккеистов 12-14 лет ЭГ в начале и в завершении педагогического эксперимента, следует отметить положительную динамику роста сегментов бедра, голени и стопы. Длина бедра и голени в среднем по выборке возросла на 2,4 и 2,6 см соответственно, при этом наблюдается сокращение коэффициента вариации на 1,11 % и 0,2 %.

Динамика роста стопы составляет 1,3 см при сокращении коэффициента вариации на 2,25 %. В результате заметен рост среднего показателя длины нижней конечности на 6,3 см у исследуемых за рассматриваемый период. Отмечен рост среднего показателя длины туловища с 47,3 до 49,3 см, т.е. на 2 см, при этом, коэффициент вариации сократился на 0,3 %. Динамика роста предплечья и кисти составляет 2,1 и 2,6 см соответственно, а коэффициент вариации, по данным значениям, снизился на 0,47 % и 2,44 %. Среднее значение показателя длины кисти у детей исследуемого возраста возросло на 1,2 см, а коэффициент вариации сократился на 3,91 %. Можно сказать, что в рассматриваемой выборке наблюдается динамика роста верхней конечности в среднем с 71,8 до 77,4 см, т.е. рост на 5,6 см.

По условиям второй задачи происходила оценка уровня физической подготовленности у юных хоккеистов 12-14 лет, занимающихся в спортивных школах. Сопоставление всех исходных данных (апрель 2015) обеих групп оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$), что свидетельствовало об их однородности. На заключительном этапе исследования (апрель 2016), при тестировании уровня физической подготовленности и сопоставления данных ЭГ и КГ результаты оказались различными (таблица).

Три упражнения из шести предложенных имели положительную динамику. Результаты «Бег 30 м, с» и «Челночный без 3x10 м, с» оказались на высоком статистически достоверном уровне ($p < 0,001$). При этом, в «Челночный без 3x10 м, с» КГ превосходила ЭГ. Достоверность различий «Прыжок в длину с места, см» равна $p < 0,05$. Все остальные предложенные контрольные упражнения оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$).

**Результаты сопоставления данных физической подготовленности
ЭГ и КГ по окончании педагогического исследования.**

Упражнения	Статистические показатели		Р – достоверность различий по t-критерию Стьюдента
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Бег 30 м, с	5,03±0,07	5,86±0,07	< 0,001
Бег 60 м, с	9,97±0,07	10,07±0,05	> 0,05
Бег 100 м, с	12,70±0,08	12,67±0,10	> 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,01±0,02	7,84±0,03	< 0,001
Прыжок в длину с места, см	172,8±2,49	163,0±3,22	< 0,05
Выпрыгивания вверх с грифом штанги на плечах за 30 с, кол-во раз	11,2±0,47	11,60±0,45	> 0,05

Заключение. Таким образом, в годичном цикле тренировки юных хоккеистов 12-14 лет за исследуемый период показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании ЭГ и КГ тенденцией роста, что определено проходящим в это время половым созреванием, которое сопровождается ускоренным физическим развитием. Тенденция сокращения коэффициента вариации изучаемых показателей говорит о том, что чем меньше значение меры разброса, тем ближе значения признака у всех объектов к своему среднему значению, а значит, и друг к другу.

Список литературы

1. Саскевич, А.П. Взаимосвязь упражнений скоростно-силовой направленности у детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы IX международной молодежной научно-практической конференции, Ч. II, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 3 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 326-328.
2. Саскевич, М.П. Особенности физического развития юных хоккеистов 10-12 лет / М.П. Саскевич, А.П. Саскевич // Проблемы и перспективы современного туризма: сборник работ по материалам Седьмой международной очно-заочной научно-практической студенческой конференции (3 декабря 2015 г.), г. Тула. – Тула : ТулГУ, 2015. – С. 161-163.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет

Аннотация. Представлены результаты 2-ой Всероссийской научно-практической конференции «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», проходившей в Сочинском государственном университете 27–28 октября 2016 года. В работе конференции приняло участие более 80 студентов, аспирантов и преподавателей из России и Украины.

Ключевые слова: конференция, туризм, гостеприимство, спорт.

Abstract. In article are presented results Second All-Russian scientifically-practical conference: «Tourism: hospitality, sport, industry of the feeding», which took place of the October 27-28 2016 in Sochi state university. In functioning the conferences have took part more than 80 students, graduate student and teachers from Russia, as well as from Ukraine.

Key words: Sochi state university, the All-Russian conference, tourism, hospitality, sport.

Введение. 27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов. В работе конференции приняло участие более 80 студентов, аспирантов и преподавателей из России, а также из Украины.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по научно-медицинскому обеспечению физической культуры, спорта и туризма.

Результаты исследования. А. Калинина, В. Хренкова, Л. Абакумова (РостГМУ) презентовали вариационную кардиоинтервалометрию, как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов [1, с. 230–232]. В исследовании приняло участие 2 группы юных футболистов – воспитанники отделения футбола детско-юношеской спортивной школы «Гребной канал «Дон», в течение 2–3 лет тренировавшихся 4 раза в неделю: 12 девочек (возраст $11,8 \pm 0,5$ лет) и 11 мальчиков (возраст $11,7 \pm 0,4$ лет).

При анализе среднегрупповых показателей ВСР было выявлено, что наиболее адаптированными к физическим нагрузкам были девочки. У них зарегистрированы более длинные RR ($672,2 \pm 22,4$, у мальчиков $625,5 \pm 30,2$ мс), меньшая ЧСС ($90 \pm 2,8$ и $97,8 \pm 3,8$ уд/мин), большие МО ($670,0 \pm 28,3$ и $625,0 \pm 33,7$ мс) и ВР ($313,0 \pm 28,3$ и $319,5 \pm 48,6$ мс), меньшие АМО ($37,2 \pm 4,0$ и $50,5 \pm 3,7$ %) и ИН ($124,1 \pm 30,3$ и $212,4 \pm 67,0$ усл. ед.).

Текущее ФС юных спортсменов, вероятно, зависит как от врожденных механизмов регуляции сердечного ритма, так и от физического и психоэмоционального напряжения в процессе занятий спортом. У 63,6 % мальчиков УФС был негативным или предельно-допустимым (тахикардия и низкие функциональные возможности); у 50,0 % девочек – предельно-допустимым; у 36,4 % мальчиков и 50,0 % девочек – допустимым (нормокардия или тахикардия, сниженные функциональные возможности). Состояние регуляторных механизмов сердечного ритма более тонко отражают его спектральные характеристики.

По количественной представленности основных волн в TP, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5 % мальчиков и лишь у 8,0 % девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3 % мальчиков и 42,0 % девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3 % мальчиков и у 50 % девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельностью. Следовательно, большее количество девочек, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) определял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности [1, с. 193-195]. Исследование проводилось с подростками специальных (коррекционных) образовательных учреждений, имеющих общее недоразвитие речи, задержку психического развития в возрасте 12–14 лет в летний период в условиях загородного оздоровительного лагеря (n=142). С воспитанниками в период с июня по август проведено 14 туристических походов, с общей протяженностью 160 км. Результаты исследования показали:

– под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57 %); повышении двигательной активности (94 %); коррекция скованности движений, двигательных нарушений (33 %), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89 %). Средством воспитания силовой выносливости явились три группы физических упражнений: прохождение туристического маршрута с весом собственного тела; с внешним отягощением (рюкзак, палатка, резиновая лодка и т.п.); с силовым сопротивлением внешней среды (подъем в пригорки, против ветра, ходьба по песку и другое);

– у подростков с речевыми нарушениями отмечено повышение концентрации внимания (46 %); точность движений (64 %); равновесие (55 %). Средствами развития данных качеств у подростков нозологической группы являлись следующие действия: дыхательные и речевые упражнения, направленные на развитие речевого дыхания; вязания узлов, направленные на коррекцию точности движений и развитие мелкой моторики рук; упражнения в формировании пространственных и временных отношений;

– у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35 %); развитии координационных способностей (34 %); концентрации внимания (40 %).

Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д. Максименко (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов [1, 228-230]. С помощью студентов отделения физической культуры НФ МГОУ, было проведено исследование двигательной активности учеников 1–4 классов посредством снятия показателей с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и iOS. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям, не связанным с передвижениями (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток [1, 191-193]. Лишь одна девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа (9,09 %); три (27,27 %) параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. Остальные 7 (63,64 %) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Исследования свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке организма, с формированием мужского полового соматотипа.

В.Н. Кулезнёв (ЮЗГУ, г. Курск), Ю.В. Круглова (РЭУ им. Г. Плеханова, г. Москва), Е.А. Ларина (ЮЗГУ, г. Курск) раскрывали история допинга, проблемы связанные с ним, пути и перспективы их решения (устранения) в условиях геополитических реалий [1, 201–207].

По мнению М. Уильяма (1997) применяли анаболические стероиды 90 % мужчин, в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге; метатели молота,

копья, диска, толкатели ядра – в 70–80 % случаев; спринтеры и десятиборцы – в 40–50 %; 10 % спортсменов, специализирующихся в видах, связанных с проявлением выносливости, также используют анаболическую поддержку. Использование препаратов этого класса в спорте высших достижений и в детско-юношеском спорте приобретало, к сожалению, характер эпидемии.

При всех достижениях в создании, использовании наиболее актуальных методик обнаружения запрещенных препаратов, создание и использование на практике новинок допинга, и способов его сокрытия всегда будет на шаг впереди способов контроля. Допинг-контроль стабильно будет отстающим даже не на год-два, а на целые десятилетия.

Жесткий прессинг России есть не что иное, как политический заказ, причем в отдельных случаях без предъявления определенных доказательств. В результате отстранения российских легкоатлетов и тяжелоатлетов от «Олимпиады-2016» нанесен непоправимый моральный и материальный урон, разрушены карьеры и судьбы.

В тоже время за 2015 год ВАДА было выдано 583 терапевтических разрешения на применение запрещенных препаратов: велоспорт – 102, легкая атлетика – 68, триатлон – 58, плавание – 42, лыжный спорт – 37.

Ю. Данилова и Д. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16-17 лет, занимающихся спортивной акробатикой [1, с. 226]. Среднегрупповой уровень развития координационных способностей у девушек различен:

– реагирующая способность: у 11 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего, 19 % – низкий;

– кинестетическая способность: у 20 % – выше среднего уровень, 61 % – средний уровень, 10 % – ниже среднего, 9 % – низкий;

– способность к сохранению статического равновесия: у 10 % – высокий уровень, 5 % – выше среднего, 40 % – средний, 10 % – ниже среднего, 35 % – низкий; динамическое равновесие: у 6 % – выше среднего уровень, 60 % – средний, 10 % – ниже среднего, 24 % – низкий;

– ритмическая способность: у 30 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний; 10 % – ниже среднего;

– способность к ориентации в пространстве: у 10 % – выше среднего уровень, 40 % – средний, 40 % – ниже среднего, 10 % – низкий.

Физическая подготовленность девушек 16–17 лет соответствовала, преимущественно, хорошему (выше среднего) уровню: «быстрота» у 9 % – высокому уровню, у 87 % – хорошему, у 5 % – среднему; взрывная сила ног у 31 % – высокому уровню, у 65 % – хорошему, у 4 % – среднему; аэробная выносливость у 20 % – высокому уровню, у 80 % – хорошему; силовая

выносливость мышц верхнего плечевого пояса у 95 % – хорошему уровню, у 5 % – среднему; «гибкость» у 94 % – хорошему уровню, у 6 % – среднему.

Д. Шевченко, Ю.О. Глазков, М.А. Касаткина (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки [1, 224-226]. В тестировании принимало 20 детей в возрасте 7–8 лет; для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука-глаз-нога» (Е.М. Бердичевская, 2004). При сравнении групповых результатов отмечалось следующее: 1) группа с доминированием левого полушария (64 %) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, способности к сохранению равновесия, ритмической способности; 2) амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности; 3) с преобладанием правого полушария (5 %) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 1). По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который планируется разместить на платформе РИНЦ.



Рисунок 1. Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции.

Список литературы

1. Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Сочи, 26–28 октября 2016 г.

МОДЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЯХТСМЕНОВ КЛАССА «ПАРУСНАЯ ДОСКА»

Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет

***Аннотация.** Показаны результаты корреляционного анализа между показателями, способствующими улучшению эффективности выступлений российских спортсменов класса «Парусная доска». Сделан факторный анализ подготовленности гонщиков. Представлены размеры тела ведущих яхтсменов класса. Проанализированы показатели соревновательной деятельности на Олимпийских регатах 2008 и 2012 года.*

***Ключевые слова:** яхтсмены, класс «Парусная доска», модельные показатели, результаты на Олимпийских регатах.*

***Abstract.** They are shown results analysis between factor, promoting improvement to efficiency of the appearances Russian athlete class «Sailing board». It is made factorial analysis to preparedness's racer. The presented sizes of the body leading yachtsman of the class. The analyses factors to activity on Olympic regatta 2008 and 2012.*

***Key words:** Yachtsman's, class «Sailing board», model factors, results on Olympic regatta.*

Целью работы было выявление факторной структуры подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска» (1-го дивизиона) и определение вклада каждого фактора в достижении высоких спортивных результатов. В качестве дополнительных задач, решаемых в ходе исследований, была апробация методов объективного контроля за спортсменами этого класса, а также индивидуализация тренировочного процесса яхтсменов на основе разработанных модельных характеристик.

Результаты исследований. В результате проведенного корреляционного анализа, выявлены показатели ОФП достоверно способствующие улучшению эффективности выступлений спортсменов этого класса. У гонщиц-женщин (n=9) результат на крупной национальной регате достоверно связан с опытом соревновательной подготовки, уровнем материальной части, теоретической и технической подготовленности ($p < 0,05$) и не зависит от СФП и психологической подготовленности. В то время как у мужчин (n=12) уровень СФП и умение настраивать материальную часть на максимальную скорость достоверно ($p < 0,05$) влияют на успешность выступления спортсменов. Отмечено наличие отрицательной корреляционной зависимости между уровнем СФП и технической, теоретической подготовленностью, а также умению

настраивать материальную часть, что указывает на отсутствие комплексности в решении задач по подготовке яхтсменов [2, 3]. И, прежде всего, недостатки в работе по повышению гонщиками своей выносливости [2].

Особое место необходимо уделить психологической подготовке, уровень которой, как показала математическая обработка материала, не был связан, в условиях крупной регаты, ни с одним из перечисленных показателей. Данный факт указывает на низкую напряженность национальных регат, позволяющую спортсменам с низкими оценками по психологической подготовленности занимать там лидирующее положение.

Проведенный факторный анализ подготовленности гонщиков (с участием О.М. Матвеевой) выявил 6 статистически значимых фактора, вклад которых в общую дисперсию выборки составил 85,77 %:

I фактор (собственное значение – 11,54; вклад в общую дисперсию выборки – 37,2 %) объединил показатели подготовленности к соревновательной деятельности: спортивный результат, по итогам сезона; специальная физическая подготовка; опыт соревновательной деятельности; техническая, теоретическая и тактическая подготовленность яхтсменов; умение настраивать материальную часть) – валидность этих показателей от 0,72 до 0,88; его название: «Фактор специальной соревновательной подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска»;

II фактор (собственное значение – 4,62; вклад в общую дисперсию выборки – 14,86 %) группирует показатели, характеризующие лабильность нервной системы и по теппинг-тесту и латентному периоду простой двигательной реакции (на звуковые раздражители минимальной и максимальной интенсивности) – валидность этих показателей от 0,62 до 0,77; он интерпретирован нами как: «Специальная пригодность к требованиям соревновательной деятельности»;

III фактор (собственное значение – 3,65; вклад в общую дисперсию выборки – 11,79 %) позволил выделить показатели «Силы мышц нижних конечностей» (валидность – 0,77);

IV фактор (собственное значение – 2,98; вклад в общую дисперсию выборки – 9,63 %) определил показатели «Силы мышц верхних конечностей» (валидность – 0,77). Третий и четвертый факторы были названы как «Специальная силовая подготовленность яхтсменов»;

V фактор (собственное значение – 2,67; вклад в общую дисперсию выборки – 6,70 %) определил психологическую «Готовность яхтсменов к соревнованиям» (валидность – 0,57);

VI фактор (собственное значение – 1,6; вклад в общую дисперсию – 5,5 %) связан с «Теоретической подготовкой» яхтсменов (валидность – 0,57).

Если проанализировать модель, куда вошли только морфо-функциональные показатели яхтсменов-досочников (с участием А. Сейбутене), то можно выделить 5 факторов, вклад которых в общую дисперсию выборки составляет 93,3 %:

I фактор, на долю которого приходится 26,3 % общей дисперсии выборки, показал высокие корреляционные связи с показателями развития грудной клетки и пропорциями тела раскрывающими степень развития мышц бедра и плеча. Этот фактор мы интерпретировали как «Степень развития грудной клетки».

II фактор (14,96 % общей дисперсии выборки) определяет «Развитие мышц верхних конечностей».

III фактор – 14,09 % общей дисперсии выборки дал высокие связи с некоторыми тотальными и парциальными размерами тела. Этот фактор назван «Степень развития косно-мышечной системы».

IV фактор (7,05 % общей дисперсии выборки) интерпретирован как «Пропорции верхних конечностей».

V фактор (65,8 % общей дисперсии выборки) характеризует «Развитие мышц нижних конечностей».

Создано регрессионное уравнение вида:

$$Y = 56,4649 - 2,4594 X_1 - 0,2606 X_2 - 0,7461 X_3 + 3,2631 X_4 + 2,4614 X_5 + 0,1241 X_6 + 0,7179 X_7 - 2,7031 X_8 - 1,6649 X_9 - 5,0220 X_{10}$$

где:

- Y – место, занятое гонщиком на Кубке страны;
- X_1 – размеры тазобедренного диаметра (см);
- X_2 – ширина стопы (см);
- X_3 – обхват груди в покое (см);
- X_4 – обхват голени (см);
- X_5 – отношение длины предплечья к длине руки (%);
- X_6 – отношение ширины стопы к длине стопы (%);
- X_7 – отношение обхвата предплечья к длине предплечья (%);
- X_8 – спортивный разряд (усл. ед.);
- X_9 – отношение кисти к длине руки (%);
- X_{10} – обхват предплечья (см).

По данным регрессионного анализа среди антропометрических показателей влияющих на достижение высоких результатов в классе «Парусная доска» (мужчины) выделяются: обхват груди в покое (–0,7461); обхват предплечья (–5,0220); ширина стопы (–0,2606); диаметр тазобедренный (–2,4594). Оказывающих отрицательное влияние: обхват голени (+3,2631); ширина предплечья (в %) к длине руки (+2,4614); ширина стопы (в %) к длине стопы (+0,1241); обхвата предплечья (в %) к длине предплечья (+0,7179).

Данное моделирование позволяет предположить, что для успешных

занятий в классе «Парусная доска», при прочих равных условиях, имеют преимущество юноши с широкой грудной клеткой и тазом, коротким, мощным предплечьем и длинной кистью, тонкой голенью и большой, широкой стопой.

Если рассмотреть показатели соревновательной деятельности на Олимпийских регатах, то многие авторы особо выделяют старт и первую лавировку [2, 4]. К примеру, на регате в Китае 2008 года (которая была очень сложной и проходила, в основном, по крайне тихим ветрам) большинство призеров во всех классах судов выделял отличный выход на 1-й знак, который дополнялся продвижением во флоте к лидерам и на других участках дистанции (как правило, в пределах 2–4 мест не более).

Среди «подарков судьбы», которые на этой регате по тихим ветрам существенно повлияли на положение яхтсменов других классов в турнирной таблице, следует обратить внимание на первую Олимпийскую гонку в классе «Финн», где на последнем фордевинде польский яхтсмен продвинулся вперед на 11 мест, яхтсмен из США – на 13, а греческий спортсмен, занявший 1-е место в этой гонке, отыграл 21 позицию. Во второй гонке поляк с канадцем продвинулись вперед на 11 мест; хотя впоследствии поляк опустился на 14 позиций вниз. В 10-й гонке на второй лавировке в классе «470» среди мужчин британский экипаж сумел переместиться на 13 мест вперед. В 9-й гонке в классе «Лазер» португалец отыграл 17 мест.

Но статистика показывает, что таких «подарков судьбы» (9 и более мест) для лучших гонщиков мира, гонящихся в сложных штилевых условиях Олимпийской регаты 2008 года, во всех классах, за все гонки составляла менее 1 %. Для чемпионов в 10 раз меньше – 0,1 %. По воле слепого случая Олимпийскими чемпионами не становятся. А обычная рутинная работа для лидера происходит по удержанию своего места после удачной лавировки и перемещение всего на 1–2 места вперед.

Золотую медаль на парусной доске классе «RS:X» среди мужчин завоевал чемпион мира-2008 новозеландец Том Эшли (1-й знак – $9,9 \pm 6,2$; финиш – $7,4 \pm 8,3$), второй был Жульен Бонтемпе (1-й знак – $6,4 \pm 3,6$; финиш – $5,6 \pm 4,0$), третий Шахар Зубари (1-й знак – $7,6 \pm 4,8$; финиш – $6,8 \pm 7,3$). Россиянин Алексей Токарев был 34-м (1-й знак – $30,4 \pm 3,8$; финиш – $31,4 \pm 2,2$).

Среди женщин в этом классе Олимпийской чемпионкой стала китаянка Цзян Инь (1-й знак – $6,6 \pm 5,0$; финиш – $4,5 \pm 4,0$), вторая Алессандра Сенсини (первый знак – $8,3 \pm 4,6$; финиш – $6,1 \pm 7,8$), третья Бриони Шоу (1-й знак – $5,9 \pm 7,1$; финиш – $6,5 \pm 7,7$). Россиянка Татьяна Базюк – 24-я из 27-и участниц (первый знак – $18,6 \pm 5,0$; финиш – $22,3 \pm 2,0$).

Представляя обобщенную «модель» соревновательной деятельности Олимпийских чемпионов 2008 года по всем классам [4], можно предположить, что 30–50 процентов успеха давал хороший старт, что в совокупности с блестящей первой лавировкой обеспечивало до 87,9 % успеха уже сразу после прохождения первого участка дистанции. Оставшиеся 12,1 % складывались из перемещений на лавировках – 4,7 % и полных курсах – 7,4 % (рис. 1).

На Олимпийской регате в Великобритании 2012 года, «Модельные характеристики» соревновательной деятельности Олимпийских чемпионов практически не изменились: 90,9 % успеха в достижении Олимпийских медалей на первой лавировке, и еще 9,1 % яхт они обгоняли на других участках дистанции [1].

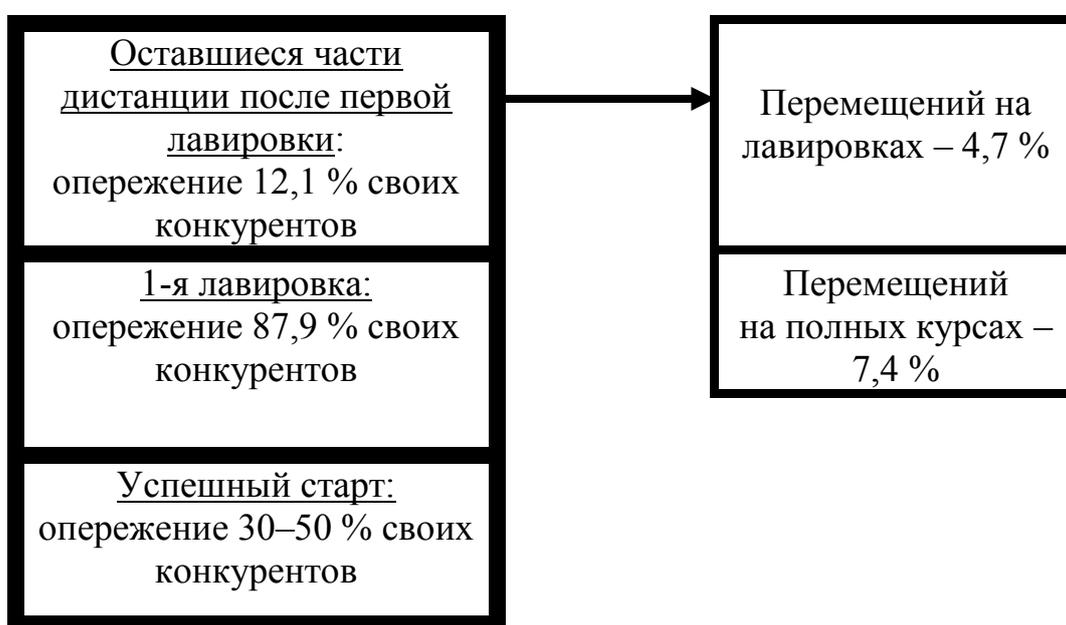


Рисунок 1. «Модельные характеристики» соревновательной деятельности Олимпийских чемпионов 2008 года в Китае.

В гонках на парусной доске класса «RS:X» среди мужчин и женщин показатели значимости первой лавировки оказались еще выше (рис. 2).

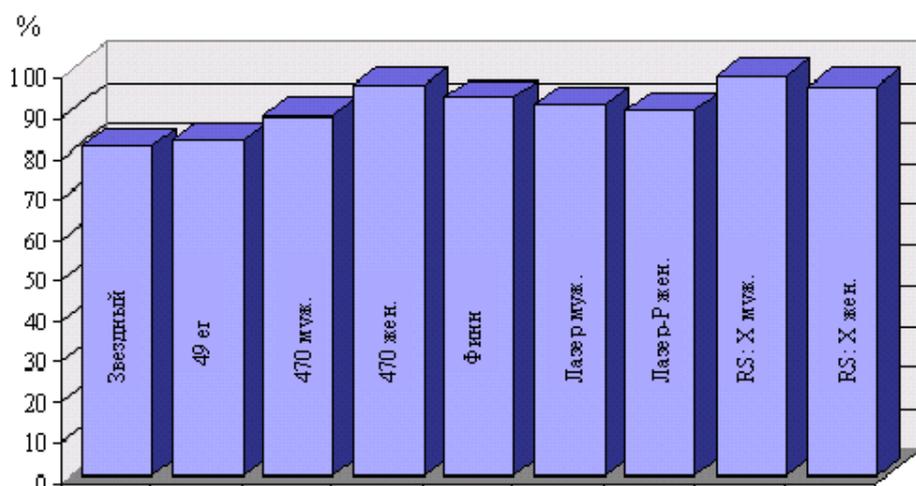


Рисунок 2. Вклад первой лавировки (%) в достижение успеха на Олимпийской регате 2012 года (по классам судов).

Условные обозначения:

- «Звездный» – килевая яхта-двойка, мужчины;
- «49-er» – скоростной скиф-двойка, мужчины;
- «470» муж. – швертбот-двойка, мужчины;
- «470» жен. – швертбот-двойка, женщины;
- «Финн» – швертбот-одиночка, мужчины;
- «Лазер» муж. – швертбот-одиночка, мужчины;
- «Лазер-Р» жен. – швертбот-одиночка, женщины;
- «RS:X» муж. – парусная доска, мужчины;
- «RS:X» жен. – парусная доска, женщины.

Иллюстрацией этому являются результаты выхода на 1-й знак и на финиш, россиянина Дмитрия Полищука (20 место на Олимпийской регате 2012 года: 1-й знак – $20,1 \pm 11,0$; финиш – $20,6 \pm 10,4$), выступавшего на парусной доске «RS:X». Где успешный старт и удачное прохождение первой лавировки обеспечивали хороший приход к финишу (рис. 3).

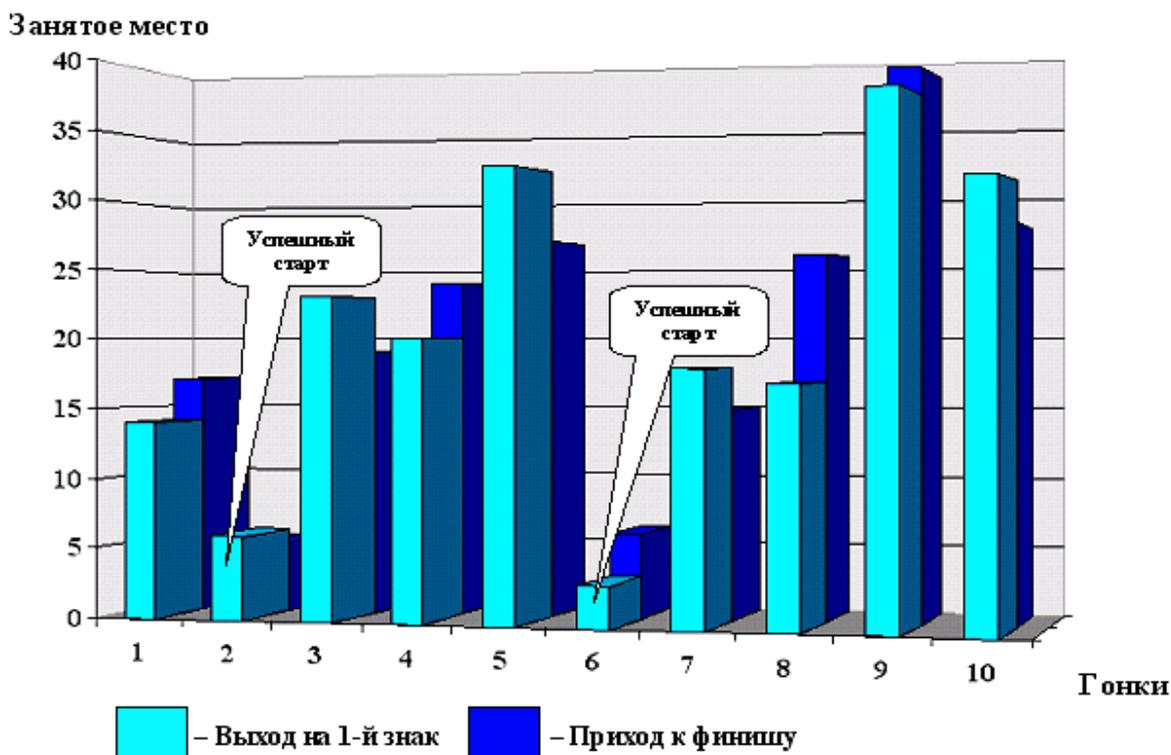


Рисунок 3. Взаимосвязь выхода на 1-й знак и на финиш Д. Полищука (на Олимпийской регате 2012 года).

Список литературы

1. Томилин, К.Г. Анализ выступлений российских яхтсменов на олимпийской парусной регате 2012 года / К.Г. Томилин // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм: Материалы 3-й региональной межвузовской научно-практической конференции, г. Сочи, 27–30 ноября 2012 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2012. – С. 138-141.
2. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.
3. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6-9.
4. Томилин, К.Г. Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года / К.Г. Томилин // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 15-17.

ПРАЦЭДУРА БІЯЛАГІЧНАЙ АДВАРОТНАЙ СУВЯЗІ ЯК СРОДАК БАРАЦЬБЫ З ТРЫВОЖНАСЦЮ

Гужык А. Ф.

ГГУ імя Ф. Скарыны (Гомель)

Метад біялагічнай адваротнай сувязі – сучасны метад рэабілітацыі, які ўяўляе сабой комплекс працэдур, пры правядзенні якіх чалавеку з дапамогай спецыяльных тэхнічных прылад перадаецца інфармацыя аб стане той ці іншай функцыі яго арганізма. Метад дазваляе натуральным спосабам аптымізаваць нармальныя фізіялагічныя функцыі арганізма і скарэктаваць парушаныя.

Ключавыя словы: самарэгуляванне, метад біялагічнай адваротнай сувязі, стрэс, рэлаксацыя.

Method of biological feedback - the modern method of rehabilitation, which is a complex of procedures during which the person by means of special technical devices to pass information on the status of particular functions of his body. The method allows a natural way to optimize the normal physiological functions of the body and correct broken.

Key words: self-regulation, the method of biofeedback, stress, relaxation.

Чалавек, які валодае навыкамі самарэгуляцыі, атрымлівае магчымасць пазбавіцца ад лішняга напружання, якое перашкаджае эфектыўнай дзейнасці. Бо псіхічнае напружанне паніжае працаздольнасць цягліц, пагаршае здольнасць да паслаблення, а таксама парушае каардынацыю руху і многае іншае.

Пры нарастанні эмацыйнага напружання ў чалавека рэзка падае адэкватнасць ўспрымання рэчаіснасці. Так, стрэс і трывога душыць здольнасць чалавека да пошуку выхаду са складанай сітуацыі, таму тэхналогіі БАС і былі вынайздзены для таго, каб чалавек мог супакоіць, і пераадолець сябе.

Самарэгуляванне эмацыйных станаў, а таксама паводніцкіх рэакцый дазваляе забяспечыць ўнутранае вызваленне ад крыніц турботы, захаванне ураўнаважанасці, нягледзячы на абставіны, а таксама дазваляе кіраваць свае паводзіны не толькі ў дачыненні да цякучага моманту, але і ў больш далёкай жыццёвай перспектыве: ставіць мэты, вызначаць свае жыццёвыя прыярытэты.

Біялагічная адваротная сувязь – гэта тэхналогія, якая ўключае ў сябе комплекс не фармакалагічных, прафілактычных і лячэбных працэдур, арганізаваных з дапамогай кампутарнай тэхнікі.

EmWave 2 зручны партатыўны прыбор для зніжэння ўзроўню стрэсу, трывожнасці і навучанні кіраванню эмоцыямі, з яго дапамогай можна пераўтвараць пачуцці напружанасці, трывогі, турботы у спакой і ўраўнаважанасць, развіваецца здольнасць рэгуляваць напружанне сэрца і сасудаў.

Праграмай задаецца рытм дыхання, пад які трэба падладжвацца, там жа адлюстроўваецца дасягнуты ўзровень кагерэнтнасці, маецца некалькі узроўняў складанасці.

Заняткі могуць праводзіцца як індывідуальна, так і ў групах па 4-8 чалавек. Перад пачаткам заняткаў з навучэнцам праводзіцца індывідуальная гутарка, мэта якой – усталяванне псіхалагічнага кантакту, павышэнне матывацыі да тэрапіі.

Пераважна праводзіць заняткі ў становішчы седзячы, затым набытыя навыкі рэлаксацыі лягчэй выкарыстоўваюцца ў рэальных жыццёвых сітуацыях.

Кожны занятак пачынаецца з гутаркі з кожным навучэнцам аб яго самаадчуванні, паспяховасці асваення практыкаванняў.

Працягласць трэніроўкі – 20-25 мінут. Агульны курс навучання складае прыкладна 10-15 заняткаў.

Для больш глыбокага засваення метадыкі, атрымання дадатковых навыкаў самарэгуляцыі ў стрэсавых сітуацыях, пасля пятага занятку навучэнцам рэкамендуецца да пачатку трэніроўкі даваць наступныя заданні: уявіць сабе якую-небудзь непрыемную сітуацыю, прадставіць сітуацыю, што выклікае трывогу.

Для навучэнцаў рэкамендуецца штодзённыя самастойныя рэлаксацыйныя трэніроўкі: прапануюць расслабіцца і прайграць адчуванні, якія ўзнікаюць пры рэлаксацыі падчас заняткаў з прыборам БАС. Варта адзначыць важнасць рэгулярнага выканання самастойных трэніровак для асваення метадыкі і забеспячэння эфектыўнасці тэрапіі.

З мэтай павышэння матывацыі кліентаў да тэрапіі і замацавання навыкаў рэлаксацыі, пасля заканчэння асноўнага курсу рэкамендуецца праводзіць таксама групавыя заняткі з выкарыстаннем прыбора БАС, для падтрымання усвоеных навыкаў, з частатой 2-3 разы ў год, кожны раз нагадваючы кліентам аб неабходнасці самастойных трэніровак [1].

«БАС» – гэта метады тэрапіі, які выкарыстоўвае схаваныя рэзервы арганізма. Абавязковай умовай БАС-тэрапіі з'яўляецца матывацыя пацыента на дасягненне выніку. Праз некаторы час адбываецца засвойванне рытму дыхання і чалавек можа расслабляцца ўжо самастойна – у любым месцы, у любы час і ў любых абставінах, а гэта значыць, што пры дапамозе дыхальнай практыкі можна захоўваць спакой і ўраўнаважанасць, бесканфліктнасць у любой сітуацыі. Гэты прыбор – як асабісты трэнер, які дазваляе здабыць кантроль над сабой і сваімі эмоцыямі.

Пасля курсу тэрапіі павышаецца працаздольнасць, напрыклад, спартсмен зможа выконваць свае практыкаванні з меншай напругай сіл і з больш высокімі

вынікамі. Павысіцца стрэсаўстойлівасць, ураўнаважанасць, а таксама палепшацца ўзаемаадносіны ў сям'і, і ў калектыве [3].

Да пераваг метаду ставяцца: адсутнасць пабочных эфектаў, так як метадыка з'яўляецца не медыкаментознай. Чалавек навучаецца навыкам самарэгулявання, рэлаксацыі і кіраванні аднаўлення сістэм свайго арганізма. Варта адзначыць поўную сумяшчальнасць з любымі метадамі традыцыйнай медыцыны. Працяглае захаванне атрыманых у ходзе курсу БАС-тэрапіі навыкаў самарэгуляцыі, магчымасць назірання дынамікі параметраў у рэжыме рэальнага часу, эфектыўнасць і аб'ектыўнасць у дыягностыцы і рэабілітацыі [2].

Вынікам праходжання БАС-тэрапіі з'яўляецца паляпшэнне агульнага функцыянальнага стану, збаўленне ад актуальных псіхалагічных праблем, павышэнне ўзроўню стрэсаўстойлівасці і самарэгуляцыі, росту працаздольнасці, паляпшэння самаадчування і задаволенасці жыццём.

Спіс літаратуры

1. Біялагічная адваротная сувязь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://therapeutic.ru/relaxation/pages/id_116 (дата звароту: 15. 04. 2016).
2. Прыбор БАС па сардэчнаму рытму [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mindmachine.ru/forum/viewtopic.php?p=100707>
3. Якаўлеў, М.М. Зборнік артыкулаў «Общие вопросы применения метода БОС» / М.М. Якаўлеў. – СПб. : ЗАТ «Биосвязь», 2008. – 81 с.

МОДЕЛЬ ЧЕМПИОНА БОРЦА-ТЯЖЕЛОВЕСА ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Фоменко А.А.

Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского

Аннотация. В статье детально описаны разработанные модельные характеристики спортивно-технических показателей чемпиона-тяжеловеса согласно ведению противоборства по действующим и предыдущим правилам соревнований. Выявлена большая интенсивность ведения борьбы и меньшая результативность действий при борьбе лежа в поединках по предыдущим правилам, что расходится с общими тенденциями современной борьбы.

Ключевые слова: модель чемпиона, спортивно-технические показатели, тяжелая весовая категория, правила соревнований, греко-римская борьба.

Abstract. The article describes in detail the developed model characteristics of sports and technical indicators for heavy weight category champion according to conducting a duel with considering present and previous competition rules. It revealed high intensity of conducting a duel and low effectiveness of actions in parterre in matches according to

previous competition rules that disagrees with general trends of modern Greco-Roman wrestling.

Key words: *champion model, sports and technical indicators, heavy weight category, rules of competition, Greco-Roman wrestling.*

Введение. С момента внедрения последних изменений в международные правила соревнований по греко-римской борьбе прошло три года. Однако до сих пор в системе многолетней подготовки квалифицированных спортсменов наблюдается недостаток научно-методических разработок, способствующих эффективной индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса борцов, согласно новым тенденциям ведения противоборства [1, 3].

Приоритетным направлением современной спортивной науки является разработка моделей чемпиона на основе различных параметров готовности и реализации соревновательной деятельности. Обладание данными моделями позволяет вносить своевременные коррективы при управлении подготовкой борцов [2, 4].

Особого внимания заслуживает подготовка атлетов тяжелых весовых категорий, так как их тренировочная и соревновательная деятельность имеет ряд значительных особенностей, без учета которых невозможно достижение оптимального состояния функциональных систем организма, а также технико-тактической подготовленности к турниру [5].

Ввиду вышесказанного, исследование технико-тактических особенностей ведения противоборства с последующей разработкой научно-методического обеспечения подготовки борцов-тяжеловесов является актуальным вопросом спортивной науки.

Цель исследования – создать модельные характеристики спортивно-технических показателей чемпиона борца-тяжеловеса греко-римского стиля с учетом изменения правил судейства и регламента соревнований.

Методы и организация исследования. Анализ спортивно-технических параметров поединков выполнен на кафедре физической культуры и спорта Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского в ходе просмотра соревновательных встреч на турнирах: XXXI Олимпийские игры 2016 в Рио-де-Жанейро, чемпионат мира 2015 в Лас-Вегасе, XXX Олимпийские игры 2012 в Лондоне и чемпионат мира 2011 в Стамбуле.

Созданы модельные характеристики на основе спортивно-технических показателей для ведущего борца в весовой категории до 130 кг, трехкратного Олимпийского чемпиона Михаила Лопеса Нуньеса.

Математический анализ результатов осуществлен при использовании программы IBM SPSS Statistics 22.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа поединков были созданы модельные характеристики на основе спортивно-технических показателей чемпиона с учетом изменений правил и регламента соревнований, принятых международной федерацией борьбы (UWW) в 2013 году (табл. 1).

Таблица 1

Модельные характеристики спортивно-технических показателей чемпиона борца-тяжеловеса с учетом правил соревнований.

№	Показатели	2015-2016 годы	2011-2012 годы
Интенсивность поединка			
1	Продолжительность поединка, с	328,6 ± 60,20*	253,3 ± 38,81*
2	Активное ведение борьбы, кол-во	2,8 ± 1,15	3,2 ± 1,27
3	Пассивное ведение борьбы, кол-во	0,6 ± 0,84	0,1 ± 0,32
4	Интервал атаки, с	242,2 ± 88,96*	105,0 ± 26,83*
5	Интервал результативной атаки, с	282,2 ± 69,98	200,0 ± 71,55
6	Сумма тактических приемов, кол-во	14,6 ± 4,06*	9,2 ± 2,13*
7	Сумма технических приемов, кол-во	2,7 ± 1,24	3,3 ± 0,89
Тактические показатели			
8	Владение центром ковра, кол-во	4,3 ± 1,17*	1,9 ± 0,24*
9	Маневрирование, кол-во	6,0 ± 2,70*	2,8 ± 1,93*
10	Ложная атака, кол-во	0,1 ± 0,32	0,0 ± 0,00
11	Сковывание соперника, кол-во	3,0 ± 1,19*	1,4 ± 0,91*
12	Достижение захвата, кол-во	1,1 ± 0,90*	2,8 ± 1,36*
13	Проигрыш захвата, кол-во	0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,00
Технические показатели			
14	Результативные атаки в стойке / партере, кол-во	0,3 ± 0,68 1,1 ± 1,02*	0,7 ± 0,82 0,4 ± 0,41*
15	Нерезультативные атаки в стойке / партере, кол-во	1,1 ± 0,93 0,8 ± 1,15*	0,8 ± 0,44 0,1 ± 0,27*
16	Пропущенные атаки в стойке / партере, кол-во	0,0 ± 0,00 0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,00 0,0 ± 0,00
17	Нейтрализованные атаки в стойке / партере, кол-во	0,0 ± 0,00 0,7 ± 0,95	0,0 ± 0,00 1,1 ± 0,33
18	Выигранные баллы в стойке / партере, кол-во	1,2 ± 0,84 2,2 ± 1,23	1,5 ± 0,97 2,0 ± 1,05
19	Проигранные баллы в стойке / партере, кол-во	0,2 ± 0,42* 0,0 ± 0,00	0,0 ± 0,00* 0,0 ± 0,00

Примечание : * различия между показателями достоверны при $p < 0,05$.

При оценке интенсивности ведения борьбы отмечено, что чемпионская модель Михаила Лопеса Нуньеса образца 2011-2012 годов отличалась меньшей длительностью поединка и интервалом атаки. Тем не менее, его тактические характеристики в 2015-2016 годах обладали более богатым арсеналом. По количеству маневрирования, владения центром ковра, достижения захвата и

сковывания соперника обнаружены достоверно наибольшие значения, чем в модели предыдущего олимпийского цикла.

Параметры технических действий чемпиона свидетельствуют о большей результативности при борьбе в партере согласно модели 2015-2016 года, а также больших значениях проигранных баллов в стойке.

Сравнительный анализ спортивной результативности Лопеса Нуньеса указывает на более высокие значения коэффициентов технического арсенала, меньшие показатели надежности защиты и качества технических действий при борьбе лежа в модели 2015-2016 годов (табл. 2).

Таблица 2

Спортивно-техническая результативность чемпиона борца-тяжеловеса с учетом правил соревнований.

№	Показатели	2015-2016	2011-2012
		годы	годы
1	Коэффициент плотности в стойке / партере, баллы	0,2 ± 0,31	0,3 ± 0,39
		0,9 ± 1,79	0,5 ± 0,26
2	Коэффициент результативности в стойке / партере, баллы	0,5 ± 1,09	1,2 ± 1,36
		1,6 ± 0,85	1,5 ± 1,54
3	Коэффициент технического арсенала в стойке / партере, баллы	0,2 ± 0,35	0,3 ± 0,30
		0,7 ± 0,42*	0,4 ± 0,33*
4	Коэффициент надежности защиты в стойке / партере, баллы	1,0 ± 0,00	1,0 ± 0,00
		0,4 ± 0,51*	1,0 ± 0,00*
5	Коэффициент качества технических действий в стойке / партере, баллы	0,6 ± 0,53	0,5 ± 0,52
		0,8 ± 0,43*	1,0 ± 0,00*

*Примечание : * различия между показателями достоверны при $p < 0,05$.*

В структуре реализованных технических приемов выявлена однотипная пропорция действий с преобладанием выталкивания соперника за ковер и переворотов накатом, а также набором дисциплинарных баллов.

Выводы. При сравнении чемпионских моделей 2011-2012 и 2015-2016 годов борца-тяжеловеса Лопеса Нуньеса обнаружена большая интенсивность ведения борьбы и меньшая результативность действий в партере согласно поединкам по предыдущим правилам. Данный факт не соответствует общим тенденциям повышения интенсивности противоборства, что можно объяснить корректировкой тактической модели поединка тренером Лопеса Нуньеса на основе индивидуальных параметров атлета.

Список литературы

1. Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Роль и значение ФИЛА в 100-летней эволюции спортивной борьбы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 36-41.

2. Блеер А.Н., Малков О.Б., Рахматов А.И. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 3 (36). – С. 22-25.

3. Карелин А.А., Таймазов А.Б., Тараканов Б.И., Апойко Р.Н. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 16-19.

4. Крикуха Ю.Ю., Горская И.Ю. Анализ показателей психомоторных способностей квалифицированных борцов с учетом весовых категорий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 342.

5. Таймазов А.Б., Тараканов Б.И. Особенности ведения финальных поединков борцами высокого класса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 223-227.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КИК-БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ

Фролов Е.В.

Ульяновский фармацевтический колледж

Петряков А.В.

Клуб кикбоксинга и бокса «Товарищ» (Ульяновск)

Предмет внимания начальной подготовки спортсменов, в том числе юных кикбоксеров, считается одной из более важных в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки. При всем при этом научно аргументированная методика начальной подготовки в системе кикбоксинга является существенным условием увеличения уровня физической подготовленности и результативности выступления молодых спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, кикбоксинг, теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки.*

The subject of attention of initial training of athletes, including young kickboxers, is considered one of more important in the theory and a technique of physical training, a sports training. At everything at the same time scientifically reasoned technique of initial preparation in system of kickboxing is an essential condition of increase in level of physical fitness and effectiveness of a speech of young athletes at competitions.

Key words: *physical fitness, kickboxing, theory and technique of physical training, sports training.*

Актуальность исследования. Кикбоксинг последние несколько лет пользуется немалой известностью в обществе, получил обширное распространение и признание в мире. Увеличивается уровень всех сторон подготовленности кикбоксеров. Обзор научных исследований, педагогические

наблюдения и проведенные обследования физической подготовленности кикбоксеров 10-12 летнего возраста выявили значительное отставание в показателях силовых качеств. Это все обязует тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методик тренировки, которые необходимо использовать на этапе начальной спортивной подготовки, где закладывается фундамент спортивного мастерства кикбоксеров.

Предмет внимания начальной подготовки спортсменов, в том числе юных кикбоксеров, считается одной из более важных в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки. При всем при этом научно аргументированная методика начальной подготовки в системе кикбоксинга является существенным условием увеличения уровня физической подготовленности и результативности выступления молодых спортсменов на соревнованиях (А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов, 2007).

Поиск успешных направлений, способствующих увеличению значения силовых возможностей юных кикбоксеров, является одной из наиболее актуальных проблем. Данное подтверждается стремительными вырастающими требованиями к спортсменам этого вида единоборства на любом этапе многолетней подготовки.

Цель исследования – выявить, определить и обосновать эффективность регламентированного использования в учебно-тренировочном процессе физических упражнений, которые будут способствовать качественному формированию силовых способностей каратистов.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать данные научной и научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Разработать и экспериментально обосновать комплекс средств, направленных на более качественное повышение уровня силовых способностей кикбоксеров 10-12 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Учебно-тренировочный процесс кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки и его организация приобретают особую значимость в связи с низким уровнем физической подготовленности подрастающего поколения. Значительная часть занимающихся не имеет сформированной потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Для большинства спортивных школ продолжают оставаться актуальными такие проблемы, как недостаточная материально-техническая база для достижения спортивных результатов,

дефицит профессиональных кадров, низкий уровень организационного и методического обеспечения [3].

Все это в целом препятствует решению задач повышению эффективности уровня физической подготовленности кикбоксеров на основе использования средств физического воспитания, укрепления здоровья занимающихся кикбоксингом и формирования у них здорового стиля жизни.

Обзор научной и научно-методической литературы [4, 5] позволил обнаружить следующие методы развития силовых способностей:

- максимальных усилий;
- повторных непредельных усилий;
- изометрических усилий;
- изокинетических усилий;
- динамических усилий;
- ударный метод;
- круговой тренировки;
- игровой.

При развитии силовых способностей применяются задания с увеличенным противодействием – силовыми заданиями. Исходя из природы противодействия, они разделяются на 3 категории:

- работа с внешним сопротивлением;
- работа с преодолением веса собственного тела;
- изометрическая тренировка.

Организация учебно-тренировочного процесса юных кикбоксеров экспериментальной группы имела направленную форму на увеличение значения силовых способностей согласно с задачами каждого занятия. Для более результативного решения задач, применяемых в нем средства физического воспитания отвечали программному материалу, доминирующим ценностными ориентациям кикбоксеров и применялись в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Содержательная направленность предложенной методики включает предварительную часть (общеподготовительная микрочасть: решение задач единой подготовки организма к мышечной работе, активизации нервной системы; специально-подготовительная микрочасть: решение задач активизации аэробных действий энергообеспечения, усиления работы дыхания и кровообращения); главную часть (развивающая микрочасть: выбор состава специальных заданий, очередности их предъявления и способов исполнения для решения задач развития силовых способностей спортсменов; реставрационная микрочасть: выбор состава педагогических средств, нацеленных на ускорение утилизации результатов анаэробного энергообмена из

организма, регенерацию высокофункциональной активности нервной системы); завершающую часть: подготовка организма юного спортсмена к дальнейшей работе, снятие усталости, перенапряжения, подведение результатов учебно-тренировочного процесса.

Для развития силы включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для формирования разгибателей и сгибателей ног нами рекомендовалось использовать последующие задания:

- прыжки на скакалке на протяжении 5-15 мин.;
- быстрые выпрыгивания вверх с меньшей задержкой на приземлении;
- серия быстрых прыжков вперед с меньшей задержкой на приземлении;
- метания и толкания всевозможных снарядов с ног;
- малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением до 20-30 % от своего веса.

Одним из более успешных средств улучшения силовых способностей считается «ударный» метод формирования взрывной силы мышц. Он содержится в применении кинетической энергии тела спортсмена (или же снаряда) для подготовительного растяжения мышц и скопления в них вспомогательного сильного потенциала напряжения, увеличивающего мощность их дальнейшего уменьшения в главной фазе перемещения. Внезапное растяжение мышц считается мощным раздражителем с высочайшим тренирующим результатом, способствующим развитию взрывной силы мышц и их реактивной возможности.

Ударный способ применялся нами именно для улучшения взрывной силы мышц рук. Что бы достичь желаемого результата мы советовали исполнять отталкивание груза, передвигающегося навстречу спортсмену аналогично маятнику. Надлежит отталкивать груз из положения боевой стойки и устремляться при этом сбросить координационную структуру боксерского удара (к примеру, в дуэте с тренером на боксерском мешке, как скоро тренер исполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом).

Для мышц, туловища, применялись последующие виды заданий:

- задания с преодолением эпизода инерции вращения отягощения;
- задания с преодолением противодействия эспандера;
- малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания тела с отягощением весом до 10-15 % от личного веса.

Предложенные задания производятся до эпизода утраты предельной скорости. Для силовой подготовки мышц плечевого пояса и рук способом динамических усилий не стоит использовать отягощений весом более 0,5-1 % от личного веса спортсмена. Средствами при этом считаются сами удары, либо перемещения, частично схожие. Отягощениями должны послужить гантели, камни и др.

1. Двигательные действия с гантелями.
2. Двигательные действия со съемными грузами.
3. Двигательные действия с камнями (в тренировках на местности).
4. Двигательные действия с набивными мячами.

Анализ материалов педагогического эксперимента показал, что разработанный комплекс средств, направленных на более качественное повышение уровня силовых способностей кикбоксеров 10-12 лет способствует ускоренному и успешному развитию у них силовых качеств. Сопоставление данных по признакам силовых способностей экспериментальной группы относительно к контрольной группе сначала опыта достоверных расхождений не обнаружил. В конце педагогического эксперимента, анализ данных продемонстрировал значительные перемены, произошедшие в экспериментальной группе под действием управляющих воздействий, с применением экспериментальной методики.

Установлено, что в конце педагогического эксперимента приросты результатов у кикбоксеров экспериментальной группы составили: по силовой выносливости; по развитию скоростно-силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей статистически достоверны ($p < 0,05$), а у спортсменов контрольной группы приросты данных характеристик составили только по силовой выносливости ($p < 0,05$), соответственно, по развитию скоростно-силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Следовательно, итоги педагогического эксперимента свидетельствуют сделать следующий вывод, что комплекс средств, нацеленных на наиболее высококачественное увеличение значения силовых способностей кикбоксеров 10-12 лет говорит о превосходстве используемых средств, внесенных в содержание и структуру учебно-тренировочных средств кикбоксеров экспериментальной группы в сравнении со спортсменами контрольной группы.

Список литературы

1. Атилов, А.А. Кикбоксинг лоу-кик / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 553 с.
2. Атилов, А.А. Современный бокс // Серия «Мастера боевых искусств» / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.

3. Иванов, А.Л. Кикбоксинг. – Киев : «Перун», 1995. – 312 с.
4. Куликов, А.Н. Кикбоксинг. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.
5. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Академия, 2007. – 240 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Хмырова О.А.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Аннотация. Основная идея статьи состоит в том, что на этапе начальной подготовки эффективнее всего использовать игровые технологии, состоящие из блоков, специализированных, подвижных, спортивных игр и игровых упражнений, так как они способствуют интенсивному развитию двигательных способностей.

Ключевые слова: игровые технологии, физическая подготовленность, баскетбол.

Abstract. The main idea of the article is that at the initial preparation stage it is most effective to use gaming technologies consisting of specialized, mobile, sports games and game exercises, since they contribute to the intensive development of motor abilities.

Index terms: game technologies, physical fitness, basketball.

Введение. Игра в баскетбол включает в себя быстрые и внезапные перемещения, броски, передачи и другие действия. Игра характерна разнообразием различных движений, продолжительности выполнения двигательных действий, изменение интенсивности нагрузки в процессе игры, постоянной смене игровых ситуаций. В связи с этим баскетболист должен владеть быстрой реакцией, высоким уровнем развития скоростных качеств, для передвижения по игровой площадке, прыгучестью и другими качествами в различных их сочетаниях. Регулярное развитие физических качеств у спортсмена способствует успешному овладению техническими элементами и более быстрому освоению тактическими взаимодействиями. Соответственно, **актуальной** становится задача разработки педагогических технологий, обеспечивающих формирование необходимых тактических и технических навыков.

Для быстрого освоения элементов игры в баскетбол в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игровые технологии – различные подвижные игры, игровые упражнения. Применение игровых технологий являются неотъемлемой частью педагогических технологий, одной из

специфических форм обучения, которая позволяет сделать интересным и увлекательным учебно-тренировочный процесс, а также способствует лучшему развитию физических качеств у юных баскетболисток [2].

Применение игровых технологий обеспечивает:

1. Огромную мотивацию для занятия баскетболом;
2. Сохранение и укрепление его нравственного, психического и физического здоровья;
3. Успешность адаптации ребенка в новой ситуации;
4. Успешное развитие физических и психических качеств [1].

Игровой способ формирования различных специальных навыков благоприятно влияет так же на развитие физических и психических качеств человека, его волю, интеллект и игровую адаптивность, т.е. способность приспособиться к постоянной смене игровых ситуаций. Так же игра раскрывает личность спортсмена, проявляя разные стороны характера, закаливает и формирует его. Воспитывает чувство самоотверженности, учит преодолевать и переносить трудности, которое позволяет человеку обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку. Это все очень важно для баскетбола. К сожалению, не все тренеры учитывают эти особенности в своем тренировочном процессе [3].

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется недостаточным использованием потенциала игровых технологий в учебно-тренировочном процессе юных баскетболисток.

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку методики с преимущественным использованием игровой технологии для интенсивного развития физических качеств, используя которую, можно было бы обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания юных баскетболисток, увеличить уровень физической подготовленности и повысить интерес юных спортсменов к баскетболу.

Предполагается, что целенаправленное и систематическое использование игровой технологии, состоящая из разделов специализированных, игровых упражнений и подвижных, спортивных игр, на занятиях по баскетболу в группе начального обучения, будет способствовать активному формированию двигательных способностей, которые являются определяющим фактором успешного обучения сложной техники баскетбола и повысят интерес к занятиям баскетболом.

Цель исследования состоит в целенаправленном развитии двигательных способностей юных баскетболисток на основе систематического использования специально отобранных комплексов подвижных игр и игровых упражнений.

Отталкиваясь от целей нашего исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить начальный уровень подготовки юных баскетболисток 10-11 лет.

3. Разработать комплексы подвижных игр и игровых упражнений для активизации учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток.

4. Проверить и экспериментально обосновать эффективность применения игровой технологии в учебно-тренировочном процессе юных баскетболисток.

Для решения поставленных задач нами будут использоваться следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование будет проводиться в группе начальной подготовки второго года обучения в СДЮШОР и ИВС г. Тирасполь.

К исследованию будут привлечены 18 девочек (10-11 лет), по 9 человек в экспериментальной и контрольной группах.

В экспериментальной группе на тренировочных занятиях будут применены разработанные нами комплексы подвижных игр и игровых упражнений в целях повышения качества овладения техникой баскетбола и повышения уровня физической подготовленности. Контрольная группа будет заниматься по программе СДЮШОР и ИВС.

Исследование будет проводиться в несколько этапов.

На первом этапе исследования осуществлялся анализ научно-методической литературы, определялись цель и задачи исследования; проводился подбор тестов для оценки физической подготовленности юных баскетболисток.

Второй этап включает работу по осуществлению экспериментальной программы в группе юных баскетболисток, т. е. внедрение в тренировочный процесс разработанных комплексов игровых упражнений и подвижных игр, проведение систематических тестирований в целях выявления эффективности комплексов.

На третьем этапе будет проведено повторное исследование юных баскетболисток.

Четвертый этап будет посвящен обработке результатов исследования и оформлению полученных данных.

Выводы. Анализ учебно-методической литературы показал, что при подготовке спортсменов недостаточное внимание уделяется игровым технологиям в тренировочном процессе, как в теории, так и в практике. Процесс выстраивания тренировок строго регламентирован общепринятой системой подготовки спортсменов, при этом в процессе тренировок нужно выполнять определенный объем работы, не редко вся эта работа проходит в монотонном режиме, что зачастую отражается на психоэмоциональном фоне занимающихся. В конечном итоге такой режим рано или поздно приводит к перегрузке организма молодых спортсменов и в следствии нежелание посещать тренировки, частые травмы.

В тоже время применение, в учебно-тренировочном процессе, игровых технологий с юными баскетболистками, дает возможность повысить интенсивность и объем тренировочных нагрузок, а также сделать тренировочный процесс эмоциональным и динамичным и приблизить его к соревновательной «непринужденной» форме.

Список литературы

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних специальностей учебных заведений физической культуры. – 3-е изд. / под.ред. Ю.Н. Портных. – М., 1984. – 344 с.
3. Манесян Ж. А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1986.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Штайн И.В.

Детско-юношеская спортивная школа «Юный дзюдоист» (Ижевск)

Аннотация. В работе приведены эмпирические данные, характеризующие содержание и некоторые факторы формирования результатов мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Уточнены основные причины, по которым дети начинают, продолжают либо прекращают заниматься спортом. Осмысление результатов проведенного констатирующего исследования стало основой для формулирования практических рекомендаций для тренеров, также изложенных в данной статье.

Ключевые слова: спорт, мотивация, причины начала и прекращения занятий спортом.

THE ISSUE OF FORMATION SUSTAINED MOTIVATION TO SPORTS IN CHILDREN IN PRIMARY SPORTS TRAINING

Shtain I.V.

Children and Youth Sports School "Young judoka" (Izhevsk)

Annotation. The paper presents empirical data describing the content and some of the factors of formation of motivation to sports in children at an early stage of athletic training. Clarified the main reasons why children start, continue or stop in for sports. Understanding the results of the ascertaining study became the basis for the formulation of practical recommendations for trainers, as outlined in this article.

Key words: sports, motivation, reasons for the beginning and the termination of exercise.

Введение. Эффективность любой сознательной человеческой деятельности в ключевой степени определяется силой и устойчивостью мотивации к этой деятельности. В свою очередь, на возникновение, поддержание и усиление мотивации влияют множество факторов, как внутренних (психологические особенности личности, интересы и потребности), так и внешних (отношение окружающих, успешность деятельности) [1, 2]. Поскольку наличие или отсутствие мотивации в спорте (как и в любой деятельности) выступает важнейшим побудителем начинать и продолжать либо закончить тренировочные занятия, важно понимать, какие конкретно факторы обуславливают мотивацию детей к занятиям спортом. Это составило **цель** нашего исследования, осуществленного в форме констатирующего эксперимента.

Методы и организация исследования. Методами исследования, реализованными в процессе эксперимента, стали анкетирование и беседа,

методы математической статистики, примененные для обработки полученных данных.

Констатирующий эксперимент проводился среди учащихся 4-7 классов (10-12 лет) школ города Грозного, и был направлен на выявление структуры мотивации к занятиям спортом и причин, по которым дети начинают и прекращают занятия спортом. Он включал четыре последовательных этапа: беседа (1-й и 3-й этапы), анкетирование (2-й этап) и обработка результатов (4-й этап). На первом этапе в процессе беседы, учащиеся разделялись на три группы: 1 группа – занимающиеся спортом, 2 группа – прекратившие занятия спортом и 3 группа – никогда не занимавшиеся спортом. Далее школьникам первых двух групп было предложено ответить на вопросы анкет, разработанных для каждой группы. Школьники третьей группы в анкетировании не участвовали.

Анкета 1

(для школьников, занимающихся спортом).

1. Каким видом спорта ты занимаешься?
2. Сколько лет ты занимаешься спортом?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты продолжаешь заниматься спортом, что нравится в занятиях (сам спорт, общение с друзьями в группе, тренер (и общение с тренером), соревнования, внутренировочные мероприятия (совместные праздники, походы, экскурсии))?
5. Что не нравится в тренировочной деятельности (нагрузки, отношения в коллективе, тренер, внутренировочная жизнь)?
6. Собираешься ли ты дальше заниматься спортом? Если нет, то почему?
7. Из-за чего ты мог бы прекратить занятия спортом?
8. Как ты относишься к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?
9. Что тебе нравится в твоём тренере (в его поведении, отношении к спортсменам)?
10. Что тебе не нравится в твоём тренере?
11. Как бы ты хотел разнообразить жизнь в спортивном коллективе?

Анкета 2

(для школьников, прекративших занятия спортом).

1. Каким видом спорта ты занимался?
2. Сколько лет ты занимался спортом до того, как прекратил занятия?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты прекратил заниматься спортом (перестали нравиться занятия, не нравились отношения с товарищами по группе, не нравился тренер)?
5. Как ты относился к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?
6. Что тебе нравилось в твоём тренере?
7. Что тебе не нравилось в твоём тренере?
8. Что тебе нравилось в спортивной жизни (соревнования, сами тренировки, общение с друзьями, общение с тренером, совместные мероприятия)?
9. Что тебе не нравилось в спортивной жизни?

Примечание: в вопросах закрытого типа разрешалось выбирать несколько вариантов ответов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ ответов респондентов позволяет констатировать следующее:

- средний «стаж» спортивной жизни у занимающихся составляет 1,8 года, прекратившие регулярные занятия тренировались до этого от 0,5 до 1,1 года;
- основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом являются:

а) потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)») – 68,5 %;

б) совет друзей – 54,3 %;

в) желание родителей – 43,7 %.

Однако, среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась на пятое место – относящиеся к данному мотиву причины продолжения занятий назвали только 35,1 % респондентов. Кроме того, из содержания бесед следует, что дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности; среди предпочитаемых видов активного отдыха дети называли: «побегаю на улице с друзьями», «поиграю на улице в футбол».

– Основными мотивами занятий спортом у детей являются:

а) общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) – 63,4 %;

б) отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить») – 61,2 %;

в) содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно») – 60,7 % (то, что содержание спортивной деятельности занимает только третье место в рейтинге связано, по-видимому, с преимущественно общеразвивающей направленностью занятий первых лет спортивной тренировки);

г) внетренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы как причина продолжения занятий (анкета 1, вопрос 4) и характеристики спортивной жизни, которые нравились учащимся, прекратившим заниматься спортом (анкета 2, вопрос 8)) – 59,6 %.

– Внетренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях школьников об «идеальной» жизни спортивного коллектива: при ответах на вопрос 11 (анкета 1) учащиеся назвали: коллективное празднование дней рождений и других праздников – 68,1 %, экскурсии и походы на природу – 94,6 %, поездки (длительные экскурсии) – 51,9 %. Помимо этого, среди рекомендаций к способам разнообразия спортивной жизни были следующие: «на занятиях не только тренироваться, но и побольше играть» – 64,8 % и «устраивать побольше соревнований» – 35,5 %.

– От отношения занимающихся к тренеру существенно зависит, будут ли учащиеся продолжать занятия спортом или нет. Нами обнаружена сильная положительная взаимосвязь между стремлением детей продолжать занятия спортом и их отношением к тренеру – тетракорический коэффициент корреляции оказался равным 0,87 ($P < 0,05$). Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход ребенка из спортивной группы: из тех школьников, которые прекратили занятия спортом, 76,3 % одной из причин назвали недовольство тренером (анкета 2, вопрос 4). Кроме того, коэффициент корреляции, рассчитанный для таких показателей, как факт посещения учебно-тренировочных занятий и отношение к тренеру равнялся 0,83 ($P < 0,05$), что свидетельствует о сильной положительной взаимосвязи между указанными признаками.

– Среди характеристик, привлекающих детей в личности тренера, наиболее значимыми являются: личностные качества – доброта (75,3 %), понимание и внимание («он всегда нас понимает», «может посоветовать», «не ругается, а помогает исправить ошибки», «интересуется нашими делами») (74,9 %), вежливость («никогда не ругается, не кричит, спокойно разговаривает») (72,8 %); характер учебно-воспитательной деятельности – беседы с занимающимися («он с нами разговаривает о наших проблемах», «тренер рассказывает интересные вещи») (64,1 %), активное участие в тренировочном

процессе («он сам здорово показывает приемы», «устраивает нам соревнования», «на тренировках интересно и весело»), организация досуговой деятельности («ходит с нами в походы», «устраивает чаепития по праздникам»). Об этом свидетельствуют ответы на вопросы 9 (анкета 1) и 6 (анкета 2). А антиподы указанных характеристик названы школьниками в качестве причин их негативного отношения к тренеру (вопрос 10 анкеты 1 и вопрос 7 анкеты 2).

– От вида спорта, которым занимаются (занимались) школьники, не зависят ни мотивы занятий (коэффициент вариативности выборочной совокупности VI по показателю доминирующих мотивов равен 7,3 %), ни причины прекращения занятий спортом (коэффициент вариативности V2 по показателю доминирующих причин прекращения занятий спортом равен 9,4%), ни причины, по которым школьники могли бы прекратить занятия спортом (VI=8,7%).

Из содержания проведенных после анкетирования бесед со школьниками следовало, что досуговая деятельность как внутренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно: занимающиеся смогли привести в среднем 2-3 примера таких мероприятий. При этом сами походы, праздники, экскурсии являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни. Об этом свидетельствует то, что даже такое незначительное их количество служит для спортсменов мотивом продолжения занятий спортом, а рассказы о них отличались эмоциональностью.

Для подтверждения данных, полученных при анкетировании, были проведены дополнительные исследования: наблюдение за работой тренеров, интервьюирование тренеров и беседы с их воспитанниками. В процессе наблюдения фиксировались те факты, которые ранее были определены как значимые факторы мотивации детей к занятиям спортом: особенности общения тренера с воспитанниками и характер его поведения в процессе тренировки. В интервью тренеров и беседах с детьми выяснялись особенности учебно-воспитательного процесса, в частности, организации тренировок и соревнований, досуговой деятельности. В результате были выделены две группы тренеров по степени соответствия их поведения и деятельности выявленным мотивирующим факторам.

Далее для каждой учебно-тренировочной группы было выяснено количество учащихся, прекративших посещение занятий по собственному желанию, после чего рассчитан коэффициент корреляции между такими признаками, как стабильность учебно-тренировочной группы и соответствие поведения и деятельности тренера мотивирующим факторам. В результате была выявлена сильная положительная взаимосвязь между указанными

признаками – тетракорический коэффициент корреляции равнялся 0,78 ($P < 0,05$), что подтвердило результаты констатирующего эксперимента.

Выводы и практические рекомендации. Анализ результатов констатирующего эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период.

2. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внутренинровочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший, «теплый», благоприятный микроклимат в коллективе. Формирование коллектива и создание в нем благоприятного психологического микроклимата – одна из воспитательных задач тренера, равно как и организация досуга детей во внутренинровочное время. Отношение воспитанников к тренеру определяется его личностными качествами (доброта, понимание) и поведением (двигательная активность во время тренировок, вежливое обращение с воспитанниками, поступки, опосредующие важные личностные качества). Таким образом, поведение и деятельность тренера является важнейшим фактором формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом.

3. В первые годы спортивной подготовки структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта (хотя это требует дополнительных исследований). Таким образом, разработанные нами практические рекомендации могут представлять интерес для тренеров детских учебно-тренинровочных групп по разным видам спорта.

Осмысление полученных данных позволило предположить, что для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки и снижения «отсева» занимающихся, тренеру необходимо:

1. Повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренинровочных занятий (например, включать большее количество подвижных игр и соревнований), актуализировать положительные эмоции у юных спортсменов. «Радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. Для будущего успеха тренинровочной программы необходимо включать в занятия элементы, связанные с поощрением и приносящие радость юным спортсменам.

Индивидуальная работа тренера в этом направлении может принести как успех, так и разочарование» [3].

2. Активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы: организовывать тематические (или спонтанные) беседы, экскурсии, походы, коллективные праздники.

3. Заботиться о создании благоприятного микроклимата в коллективе путем создания – атмосферы взаимного уважения и, доверия, заботы об интересах товарищей, поощрение разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам; – условий, при которых дети испытывали бы гордость за причастность к порученной работе (выполняемым действиям), личную ответственность за ее результаты, для чего в тренировках необходимы присутствие вызова, элемента соревновательности, обеспечение возможности каждому показать свои способности, лучше справиться с заданием, ощутить собственную значимость, публичная оценка достигнутого спортсменами успеха.

4. Заботиться о положительном отношении к нему воспитанников, для чего уделять внимание эффективному общению с юными спортсменами, развивать у себя коммуникативные способности, проявлять доброту и уважение к детям, справедливость. Это позволит разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

2. Общая и спортивная психология : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. –400 с.

3. Озолин, Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях [Электронный ресурс] / Э.С. Озолин. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004n3/p32-36.htm>

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Полетило И.В.

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

Аннотация. В статье дан анализ сердечно-сосудистой системы пловцов и пловчих высокой спортивной квалификации. Представлены показатели, связанные с сердечно-сосудистой системой, полученные в результате тренировочной работы у пловцов и пловчих в комплексном плавании.

Ключевые слова: пловцы, комплексное плавание, дистанция, тренировка.

Abstract. In the article the analysis of the cardiovascular system swimmers and swim high sports qualification. The indicators associated with the cardiovascular system obtained as a result of training in swimmers and swim in the complex swimming.

Key words: swimmers, individual medley, distance, training.

Введение. В непрекращающемся стремлении к достижению наивысших спортивных результатов многие спортсмены стараются больше тренироваться. Стараются определить оптимальный объем тренировочных нагрузок, который был бы не чрезмерен, так и не недостаточен [3]. Повторяющиеся нагрузки можно рассмотреть как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии.

Следует отметить, что интенсивность адаптаций человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Правильная оценка реакции сердечно-сосудистой системы позволяет судить о положительном или отрицательном влиянии занятий спортом на организм.

При помощи непрерывной регистрации частоты сердечных сокращений можно объективно проанализировать тренировку пловца (спортсмена) и определить, насколько правильно пловец выполняет тренировочное задание. На основе анализа можно исправить ошибки в тренировочном процессе.

Влияние разных режимов двигательной активности по показателям насосной функции сердца развивающегося организма изучались в работах Р.А. Абзалова [1], М. Ю. Ванюшина и Ю. С. Ванюшина [2].

Цель исследования – определение показателей частоты сердечных сокращений пловцов и пловчих-мастеров спорта в комплексном плавании.

Задачи исследования:

1. Выявить показатели частоты сердечных сокращений у пловцов и пловчих, Мастеров спорта на многократных заплывах в комплексном плавании.
2. Сопоставить показатели частоты сердечных сокращений пловцов и пловчих, Мастеров спорта в многократных заплывах в комплексном плавании.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, тестирование показатели частоты сердечных сокращений, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось на базе учреждения «Дворец водных видов спорта» г. Бреста в 2016 г., с использованием прибора Polar M 400, камера Nikon 1 J5.

В исследовании приняли участие пловцы и пловчихи, имеющие спортивную квалификацию «Мастер спорта».

На тренировочном занятии проводилось тестирование у пловцов и пловчих показателей частоты сердечных сокращений при проплывании тестового задания 7×200 м с интервалом 30 с в комплексном плавании.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведенное исследование показало, что показатели частоты сердечных сокращений выше у пловчих, чем у пловцов. В зависимости от повторности нагрузки, проплываемой дистанции 200 м, как у пловцов, так и пловчих изменились показатели частоты сердечных сокращений (таблица 1).

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений в комплексном плавании на дистанции 7×200 м с интервалом 30 с пловцов и пловчих, мастеров спорта.

Заплыв, дистанция	Баттерфляй		На спине		Брасс		Кроль	
	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи
1–200 м	144	150	144	150	144	150	144	150
2–200 м	156	150	156	150	156	150	156	150
3–200 м	168	162	168	162	168	162	168	162
4–200 м	168	168	168	168	168	168	168	168
5–200 м	180	180	180	180	180	180	180	180
6–200 м	180	186	180	186	180	186	180	186
7–200 м	186	192	186	192	186	192	186	192

Так, в первом заплыве комплексного плавания, показатели частоты сердечных сокращений, не зависимо от способа плавания, у пловцов были зарегистрированы на отметке 144 уд/мин, у пловчих – 150 уд/мин. Во втором заплыве показатели частоты сердечных сокращений у пловцов поднялись до 156 уд/мин, у пловчих остались на уровне 150 уд/мин. В третьем заплыве на дистанции 200 м комплексного плавания показатели частоты сердечных сокращений отмечены у пловцов на уровне 168 уд/мин, а у пловчих – 162 уд/мин. Показатели частоты сердечных сокращений пловцов и пловчих в четвертом заплыве – 168 уд/мин. В пятом заплыве отмечено резкое увеличение

показателей частоты сердечных сокращений у пловчих и пловцов, которые равны 180 уд/мин. В шестом заплыве показатели частоты сердечных сокращений у пловцов остаются на достигнутом уровне (180 уд/мин), а у пловчих они составили 186 уд/мин. В седьмом заплыве показатели частоты сердечных сокращений у пловцов – 186 уд/мин, у пловчих – 192 уд/мин.

Полученные показатели частоты сердечных сокращений в комплексном плавании 7×200 м с интервалом отдыха 30 с пловцов и пловчих отражают интенсивность проплываемых отрезков дистанции 200 м.

Таблица 2

Показатели времени комплексного плавания на дистанции 7×200 м с интервалом 30 с пловцов и пловчих мастеров спорта.

Заплыв, дистанция,	Баттерфляй		На спине		Брасс		Кроль	
	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи	Плов- цы	Плов- чихи
1–200 м	36,9	38,9	43,6	47,2	47,2	48,3	41,1	39,9
2–200 м	36,7	39,3	42,9	45,5	48,1	46,7	40,1	40,0
3–200 м	35,5	36,1	41,5	44,4	45,6	46,2	38,6	39,2
4–200 м	35,0	36,6	41,0	45,0	45,3	45,3	37,7	39,1
5–200 м	33,9	35,3	40,9	44,0	44,8	44,3	37,5	37,7
6–200 м	33,7	35,8	40,4	43,9	44,6	44,9	36,7	38,1
7–200 м	33,9	35,3	38,5	43,3	43,7	44,7	35,4	37,4

Сопоставляя показатели частоты сердечных сокращений с временем проплывания дистанции 7×200 м в комплексном плавании мастеров спорта, следует отметить взаимосвязь между этими результатами.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что сердечно-сосудистая система высококвалифицированных пловцов отзывается на воздействие физических нагрузок и даже незначительные мышечные усилия вызывают увеличение частоты сердечных сокращений.

Список литературы

1. Абзалов, Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Изд-во «Всестфалики», 2013. – 220 с.
2. Ванюшин, М. Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке / М.Ю. Ванюшин, Ю. С. Ванюшин. – Казань : Печать – Сервис – XXI век, 2011. – 138 с.
3. Иванченко, Е. И. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республики Беларусь / Е. И. Иванченко, Е.Е. Малюско // Мир спорта. – 2009. – № 3. – С. 42–47.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Эль Райес А.А., Гуляков А.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

***Аннотация.** Специально разработанный комплекс тестовых упражнений координационной направленности, может явиться методом для определения уровня физической подготовленности спортсменов по акробатике и служить показателем развития координационных способностей. Выявлено, что у спортсменов высокого спортивного мастерства имеются отличительные особенности развития координационных способностей в зависимости от вида спорта. У дайверов и бодибилдеров лучше развиты координационные способности, выполняемые в динамике, а в группе единоборцев – в статических тестовых заданиях.*

***Ключевые слова:** спортсмены высокого спортивного мастерства, координационные способности, акробатические упражнения.*

LEVEL OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN SPORTSMEN OF HIGH CLASS

El Rayes A.A., Gulyakov A.A.

Kazan (Volga-region) Federal University

***Annotation.** Specially worked out test exercise complex of coordination orientation, may be a method for determining the level of physical fitness of athletes in acrobatics and serve as development index of coordination abilities. It was revealed that athletes of high sportsmanship have distinguishing features of coordination abilities development, depending on the sport. Coordination abilities at divers and bodybuilders are developed better in exercises that have been performed in dynamics, in the group of martial arts – in static test exercises.*

***Key words:** athletes of high sportsmanship, coordination abilities, acrobatic exercises.*

Актуальность выбранной темы обосновывается на совпадении и сопоставлении координационных способностей, результатов тестирования специально подобранных акробатических упражнений между стрелками лучного спорта, бодибилдерами, единоборцами, дайверами. Малоизученной проблемой развития координационных способностей является введение в тренировку спортсменами различных групп координационных акробатических упражнений, дающий толчок в развитии успешной тренировки в других видах спорта [1].

Цель исследования – определение уровня развития координационных способностей у спортсменов высокого спортивного мастерства, занимающихся различными видами спорта.

Методы и организация исследования. Экспериментальные исследования проводились на базе спортивной школы по акробатике населённого пункта Хемлайя Ливанской Республики. Для проведения исследования нами были выбраны четыре группы по 6 спортсменов, обучающихся в ВУЗах Республики по четырем видам спорта: 1) группа стрелков лучного спорта, 2) группа бодибилдеров, 3) группа единоборцев, 4) группа дайверов. Возраст спортсменов составил 23-25 лет.

Испытуемым были предложены три тестовых задания для определения уровня развития координационных способностей спортсменов:

1) Тестовое упражнение «Колесо», из исходного положения стойка на опорной ноге, где вторая нога касается линии для колеса, руки параллельно подняты вверх. Колесо выполняется строго по прямой линии. Для определения максимального отклонения от линии на ладони и ступни наносилась магнезия, которая оставляла отпечатки на ковре.

2) Тестовое упражнение «Вращение вокруг своей оси», исходное положение: стойка в определенной точке, ноги вместе, туловище и ноги прямые, правая рука перед грудью согнута, локоть в правую сторону, кисть руки в левую; левая рука прямая на уровне груди в сторону горизонтально. Испытуемый быстро крутится, руки прижаты к груди и считает круги до десяти. Конечное положение: ноги вместе, не шагая, отсчёт до пяти секунд.

3) Тестовое упражнение «Берёзка», исходное положение: лёжа на спине на гимнастическом ковре. Всё тело опирается на лопатки, локти, шею и затылок головы. Нами определялся угол отклонения от прямого угла 90 градусов, а также удерживание до первого покачивания (в секундах).

Статистическую обработку полученных данных производили в соответствии с методами вариационной статистики и с помощью компьютерного пакета программ Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 показаны результаты тестового задания колесо, где определялось максимальное отклонение от прямой линии. В группе бодибилдеров отмечены самые высокие показатели максимального отклонения от прямой линии, которые равнялись $50,2 \pm 1,28$ см, что достоверно больше по сравнению со всеми представленными группами ($p < 0,05$). Отличные от других групп результаты показали спортсмены единоборцы ($25,0 \pm 3,00$ см), разница которых статистически достоверна с группой бодибилдеров и стрелками лучного спорта ($p < 0,05$).

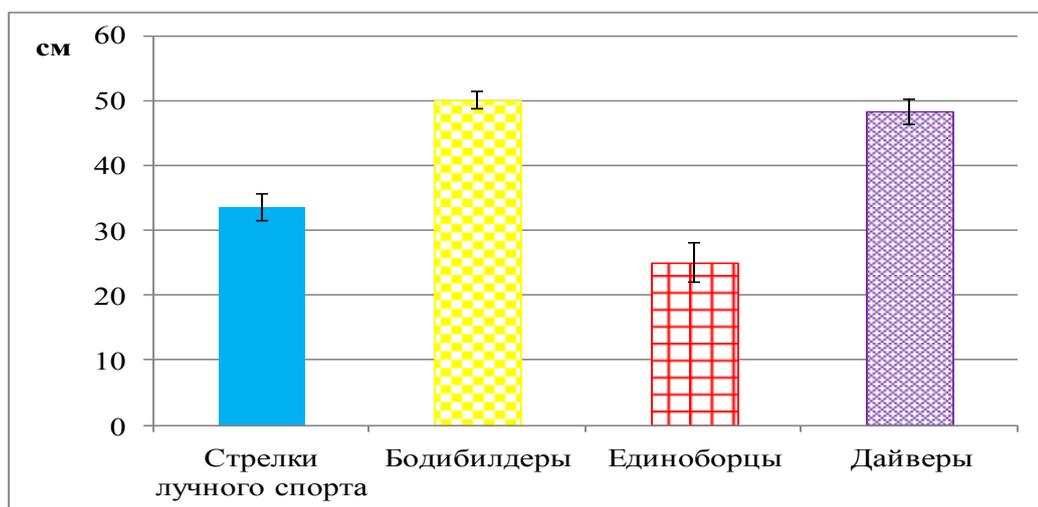


Рисунок 1. Показатели максимального отклонения от линии при выполнении тестового задания «Колесо» (см).

Проанализировав данные представленные на рисунке 2 при выполнении тестового упражнения «Вращение вокруг своей оси» в правую сторону видим, что по сравнению с показателями группы стрелков лучного спорта в группе бодибилдеров показатели отклонения оказались достоверно больше на 8,8 см ($p < 0,05$); в группе единоборцев – результаты хоть и оказались ниже на 1,4 см, но данная разница статистически недостоверна ($p > 0,05$); в группе дайверов – достоверно больше на 23,2 см ($p < 0,05$).

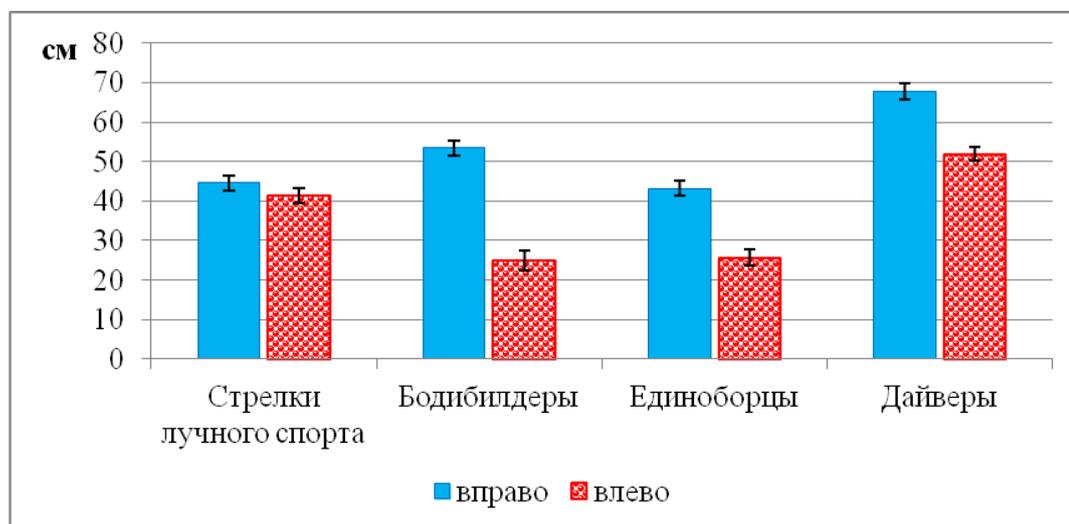


Рисунок 2. Показатели максимального отклонения от исходного положения при выполнении тестового упражнения «Вращение вокруг своей оси» в правую и левую стороны (см).

Сравнивая полученные результаты с показателями группы бодибилдеров, нами наблюдаются следующее: достоверно ниже оказались результаты в группе единоборцев (на 10,2 см) ($p < 0,05$); в группе дайверов результаты оказались достоверно больше на 14,4 см ($p < 0,05$). Так же наблюдаются

статистически значимые различия показателей в группе единоборцев по сравнению с данными группы дайверов на 24,6 см, где дайверы отклонились от оси больше, чем группа единоборцев.

В показателях «Вращения вокруг своей оси», где вращение в левую сторону, можем наблюдать следующие показатели отклонения от оси. Самая высокая и достоверно значимая разница у группы дайверов по сравнению со всеми представленными группами спортсменов. Самые низкие достоверные показатели в группе бодибилдеров. Однако показатели бодибилдеров по сравнению с единоборцами статистически значимых различий не имеют. Что говорит об одинаково развитой координационной способности спортсменов к предложенному тестовому заданию (во вращении вокруг своей оси в правую и левую сторону).

Проанализировав данные, представленные на рисунке 3, при выполнении тестового упражнения «Березка», в угле отклонения тазобедренного сустава от прямого угла 90 градусов нами выявлено, что по сравнению с показателями группы стрелков лучного спорта в группе бодибилдеров показатели отклонения оказались недостоверно больше на 4 градуса; в группе единоборцев результаты достоверно ниже на 10,2 градуса ($p < 0,05$); в группе дайверов – достоверно больше на 10,8 градуса ($p < 0,05$).

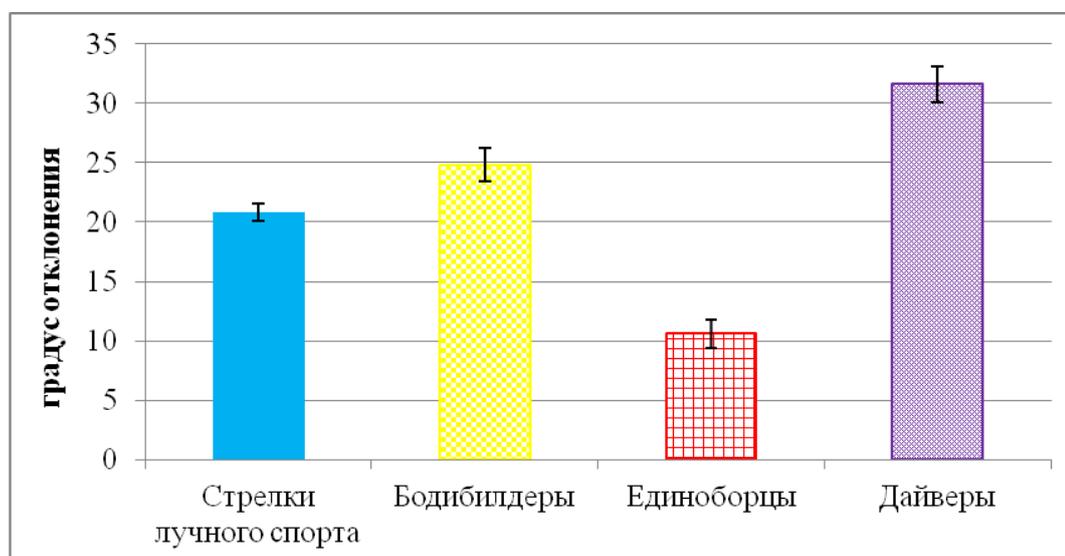


Рисунок 3. Показатели максимального отклонения в тазобедренном суставе от прямого угла 90 градусов при выполнении тестового упражнения «Березка» (градусы).

Сравнивая полученные результаты с показателями группы бодибилдеров нами наблюдаются следующее: достоверно ниже оказались результаты в группе единоборцев (на 14,2 градуса.) ($p < 0,05$), в группе дайверов результаты оказались достоверно больше на 6,8 градуса ($p < 0,05$). Так же наблюдается статистически значимое различие показателей в группе единоборцев по

сравнению с данными группы дайверов на 21 градус, где угол отклонения в тазобедренном суставе дайверов от угла 90 градусов больше, чем в группе единоборцев ($p < 0,05$).

В показателях тестового задания берёзка, где наблюдается удерживание до первого покачивания в секундах, можем наблюдать следующие показатели, представленные на рисунке 4. Самая высокая и достоверно значимая разница у группы единоборцев по сравнению со всеми представленными группами спортсменов ($p < 0,05$). Самые низкие достоверные показатели в группе бодибилдеров.

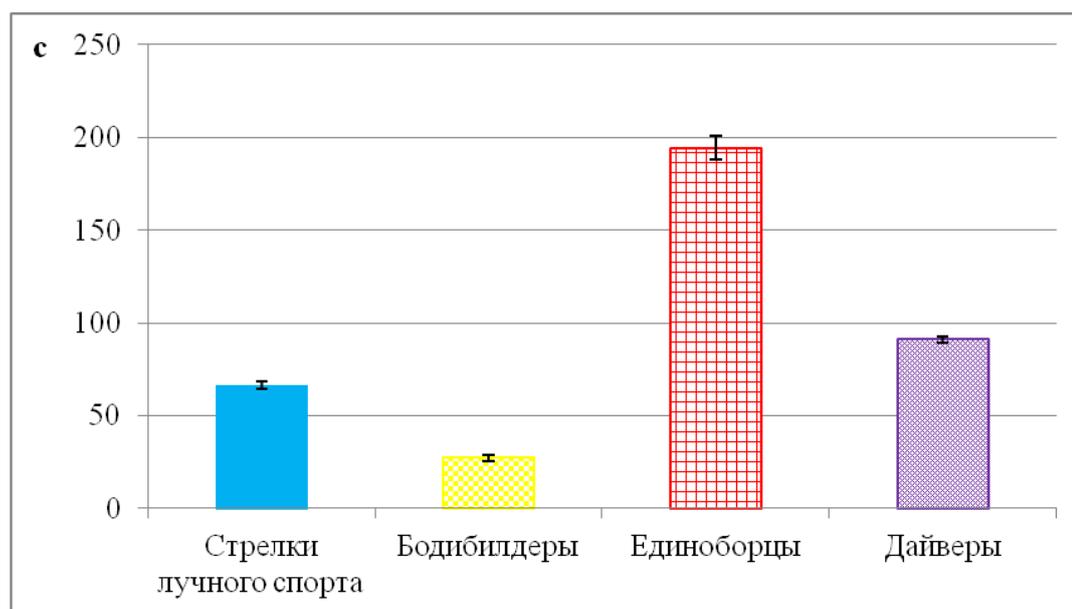


Рисунок 4. Показатели удерживания тестового упражнения «Берёзка».

Статистически значимые различия наблюдаются в группе единоборцев в показателях удерживания до первого покачивания в секундах, что говорит об их более развитой координационной способности к предложенному тестовому заданию.

Заключение. Таким образом, в предложенных нами тестовых заданиях на определение уровня развития координационных способностей у спортсменов высокой спортивной квалификации, занимающихся различными видами спорта, имеются существенные различия.

В тестовом задании «Колесо» оптимально выполнили упражнение спортсмены-единоборцы. Низкие результаты показали спортсмены-бодибилдеры.

Анализ показателей вращения вокруг своей оси в правую сторону, показал, что меньше всего отклонились от линии группа единоборцев, тогда как, то же самое задание только во вращении в левую сторону меньше всего отклонились от оси группа бодибилдеров. Максимальные отклонения от оси в

правую и левую сторону были выявлены в группе спортсменов, занимающихся дайвингом.

В тестовом задании «Березка», а именно в угле отклонения в тазобедренном суставе от прямого угла 90 градусов оптимально выполнили упражнения единоборцы; низкие результаты показали дайверы. Что касается удерживания до первого покачивания по времени, высокие результаты показали также единоборцы, низкие показатели у группы стрелков лучного спорта.

Данные различия в показателях, зарегистрированные в тестовых заданиях, обуславливаются спецификой тренировочного процесса спортсменов. У дайверов и бодибилдеров лучше развиты координационные способности, выполняемые в динамике, а в группе единоборцев – в статических тестовых заданиях.

Список литературы

1. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В КУОРРТНОМ СОЧИ

Юров И.А.

Московский инновационный университет

Аннотация. В статье представлены спортивно-педагогические, курортно-рекреационные и психотерапевтические методы психолого-педагогической подготовки спортсменов-пловцов в условиях города-курорта Сочи.

Ключевые слова: подготовка, психология, педагогика, рекреация, психотерапия, город-курорт Сочи, спортсмены-пловцы.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL PREPARATION OF SPORTSMEN-SWIMMERS IN RESORT SOCHI

Yurov I.A.

Moscow Innovation University

Abstract. The article presents sports-pedagogical, resort-recreational and psychotherapeutic methods of psychological and pedagogical preparation of swimmers in the city of Sochi.

Key words: preparation, psychology, pedagogy, recreation, psychotherapy, resort city of Sochi, swimmers.

Психолого-педагогическая подготовка – это целенаправленное, плановое и научно обоснованное формирование оптимальных процессов, состояний,

свойств и качеств спортсменов психологическими и педагогическими формами, средствами и методиками с целью реализации всех возможностей спортсменов.

Крупнейшие соревнования по плаванию (Олимпийские игры, Чемпионаты мира) часто проводятся в странах с теплым климатом. В связи с этим экономически и психофизиологически, на наш взгляд, нецелесообразно проводить тренировочные сборы в зарубежных странах, часто даже не в тех, где будут проходить соревнования. Поэтому в целях адаптации (акклиматизации) к климатическим условиям реальных соревнований предпочтительно проводить тренировочные сборы в солнечном городе-курорте Сочи, в котором имеются как необходимое спортивное оборудование (бассейны, тренажерные залы, спортивные залы и площадки), привычная среда обитания, доброжелательные соотечественники, так и различные средства курортно-рекреационной терапии (климатотерапия, бальнеотерапия, телассотерапия, пелоидотерапия, аэро- и ароматерапия, гелиотерапия, акватерапия, спортивно-оздоровительный туризм, ЛФК. Опыт проведения сборов велосипедистов-шоссейников, спортсменов по пляжному волейболу, да и представителей зимних видов спорта (фигуристов, бобслеистов, саночников, скелетонистов) свидетельствует о положительной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях международного масштаба.

В условиях города-курорта Сочи возможно плодотворное формирование оптимальных физических, технических, функциональных, тактических, моральных и психологических качеств спортсменов различными педагогическими и психологическими средствами и методиками с целью достижения максимально результатов в спорте.

Основными, по нашему мнению, являются следующие направления психолого-педагогической подготовки пловцов: 1. Строгое выполнение целей и задач в подготовительном, соревновательном и восстановительном периодах годичной подготовки спортсменов. 2. Проведение учебно-тренировочных и предсоревновательных сборов, тем более что основные соревнования, как правило, проходят в аналогичных климатических зонах. 3. Организация летнего оздоровительного лагеря с обязательным проведением занятий по ОФП, СПФ, гимнастике, игровым видам спорта, аэробике, шейпингу. 4. Тренировочное плавание и купание на открытой воде (в море и в бассейне с подогревом воды). 5. Обязательное обучение и тренировки всеми способами плавания. 6. Регулярное и обязательное использование игровых методов тренировки (эстафеты одним и всеми способами, водное поло на мелкой и глубокой частях бассейна, стартовые прыжки с тумбочки на скорость 10 м, 15 м, 25 м, «салочки», «пятнашки»). 7. Тренировочные занятия с использованием вспомогательных средств (доски, резина, груз, ласты). 8. Проведение

соревнований как метода тренировки в часть исторических и знаменательных дат основными и дополнительными способами плавания с обязательным награждением победителей. Призер Олимпийских Игр и чемпионка мира в коротком бассейне Ю. Ефимова улучшила свои результаты в основном способе брассом после подготовки и успешного выступления в комплексном плавании, т.е. всеми способами плавания.

Курортно-рекреационная и восстановительная терапия. Эти формы рекреации необходимы как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Особенно имеет смысл расширить спектр рекреационных методов в послесоревновательный период: кроме вышеназванных методов, целесообразно применять медикаментозные средства, в том числе витаминизацию, терренкур, походы и экскурсии в горы, массаж и психомассаж. Для этого имеются как собственная медицинская база, так и многочисленные санатории с различным спектром лечения и профилактики.

Основными психотерапевтическими методами работы со спортсменами являются: рациональная, седативная, отвлекающая, музыкальная, танцевальная, арттерапия, реадaptация, социально-психологический тренинг, спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях тренировок и соревнований.

В психолого-педагогической подготовке вполне возможно осуществление психологического сопровождения спортсменов, основными методами которого являются психодиагностика, психологическое моделирование, психологический мониторинг, психологическая поддержка, психологическая защита, психологический прессинг, психологическое секундирование. Особое значение имеет формирование адекватной и позитивной мотивации спортсменов к спортивной деятельности:

1. Выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсмена, обучение постепенному переходу от управления деятельностью спортсмена к управлению спортивной деятельностью (состоянием, поведением) самим спортсменом, создание благоприятного морально-психологического климата в команде.

2. Адекватное составление спортивной программы, под которой понимается научно-обоснованные цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержанию спортивной деятельности к различным качествам спортсмена для достижения успеха в избранном виде спорта и психогаммы спортсмена, под которой понимается описание психической деятельности спортсмена и его психологических качеств, адекватных или неадекватных успешной деятельности, психологический портрет субъекта деятельности,

представленный комплексом индивидуальных, психофизиологических, личностных функций, актуализируемых в конкретном виде спорта.

3. Составление психологического портфолио (особенности формирования личности спортсмена, условия и ситуации побед, поражений в спорте, мест проведения соревнования, влияние зрителей и значимых лиц, приемы саморегуляции, психологические портреты соперников, т. е. то, что относится к психической составляющей в спорте).

Все вышеназванные методы и методики вполне положительно и с большим коэффициентом полезного действия можно реализовать в городе-курорте Сочи, курортно-санаторная база которого не имеет мировых аналогов. Подготовка спортсменов в Сочи менее затратна, экономически и психофизиологично выгодна и не зависит от капризов Международных федераций и негативного воздействия зарубежных средств массовой информации. Убедительный пример имеется: эффективно работает Воллейград в городе Анапа. А возможности города-курорта Сочи более весомые, чем любые другие города Черноморского побережья.

Список литературы

1. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.
2. Юров И.А. Психологическое сопровождение в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 75-76.
3. Юров И.А. Психологическое обеспечение в олимпийском Сочи // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 49.
4. Юров И.А. Психологическая компетентность тренеров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 74.
5. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов. – Германия: ЛАП, 2016. – 223 с.

Розділ 7

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

РОЛЬ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ХІМІЇ

Андріанов Т.В., Гладир Я. С.

Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. У статті з'ясовано безпосередній вплив та потенційні можливості впливу дисципліни «Фізичне виховання» на всебічний процес професійної підготовки майбутніх учителів біології та хімії, зокрема її роль у підвищенні якості та ефективності цього процесу. Зроблено висновок щодо потужних можливостей дисципліни до підвищення рівня професійної підготовки майбутнього учителя засобами формування звички до здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна підготовка, здоровий спосіб життя.

Summary. The paper found a direct impact and potential impact of discipline «Physical Education» on a comprehensive process of training future teachers of biology and chemistry. The role of discipline in raising the quality and efficiency of the process. Conclusion: the discipline has powerful features to level of training of the future teacher means of forming habits for a healthy lifestyle.

Key words: physical education, training, healthy lifestyle.

Проблема фізичного виховання студентської молоді давно є об'єктом досліджень психологів, педагогів, соціологів, фізіологів і навіть економістів. Її значущість підкреслюється у працях Л. Африканова, О. Єжкова, Д. Раєвського, Н. Шабалкіна, В. Корецького, В. Попенченка, С. Іванова, В. Дубиніна, В. Іллініча, В. Кислова, Р. Белнева, І. Толкачова, Р. Сафіна, Г. Пастушенка, В. Юрченка та ін. І, хоча питання вдосконалення методики фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів стали предметом дослідження багатьох авторів (В. Бальсевич, Б. Ведмеденко, І. Круглик, А. Скіневич, В. Мудрік, Б. Щур, С. Сичов, В. Кондаков, О. Леонов, Л. Соколенко, Н. Завидівська, Р. Бікмухаметов та ін.), усе ж ця педагогічна проблема вважається до кінця не вирішеною, а її актуальність з року в рік лише зростає. Цю думку підтверджує наявність ряду дисертаційних досліджень останніх 10-15 років, дотичних до згаданої вище проблеми.

Так, А. Драчук запропонував найбільш ефективні шляхи оптимізації фізичного виховання студентів-гуманітаріїв [1]; Є. Захаріна обґрунтувала

необхідність розроблення всеохоплюючого комплексу організаційно-педагогічних заходів щодо удосконалення процесу фізичного виховання [2]. Ю. Ядвіга розробила «оптимальні умови організації навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до вимог кредитно-модульної системи при обмеженні аудиторних занять» [4, с. 2].

Отже, **мета** нашої статті – з'ясувати значення дисципліни «Фізичне виховання» для всебічного процесу професійної підготовки майбутніх учителів біології та хімії у Криворізькому державному педагогічному університеті та зокрема для підвищення його якості та ефективності.

Термін професійної підготовки бакалавра в педагогічному університеті становить 4 роки. Згідно діючих освітніх програм, дисципліна «Фізичне виховання» викладається протягом двох років, або чотирьох навчальних семестрів. Тижневе навантаження – одне заняття та тиждень, інші години призначені для роботи студентів у групах спортивного вдосконалення (секціях).

На нашу думку, головна мета викладання цієї дисципліни – це передусім формування у студентської молоді стійкої звички до здорового способу життя. І, хоча для досягнення цієї мети, дисципліна має потужні засоби, вони, на жаль, обмежуються передбаченою програмою невеликою кількістю практичних занять (36 годин на семестр).

Студенти природничого факультету Криворізького педагогічного університету – це передусім майбутні вчителі біології та хімії. Специфіка роботи з таки групами полягає в тому, що ці студенти, навчаючись на природничому факультеті, отримують значну кількість знань з фізіології людини, анатомії людини, з основ фармакології, біохімії, медицини тощо, а, крім того, поглибленні знання з валеології. Отже, поняття про здоров'я людини у цих студентів достатньо сформовано, і передусім із валеологічної точки зору. Знання про організм людини, про будову людського тіла, про закономірності його функціонування тощо та про стан фізичного і психічного здоров'я – вже невід'ємна частина професійної підготовки цих студентів, передбачена програмами професійної підготовки. Тому, з одного боку, теоретична пропаганда здорового способу життя на заняттях із фізичного виховання з такими групами студентів простіша (ефективними, наприклад, є різноманітні бесіди, інструктажі тощо), адже у них паралельно формується фахове розуміння сутності понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «складові здорового способу життя».

У Криворізькому педагогічному університеті кафедра фізичної культури та методики її викладання входить до складу природничого факультету, а тому майбутні вчителі біології та (або) хімії частіше (порівняно з іншими студентським контингентом) залучаються до участі в кафедральних спортивно-

масових заходах. Незважаючи на те, що дисципліна «Фізичне виховання» обмежується лише двома курсами навчання, студенти природничого факультету, як правило, підтримуючи елементарну звичку до здорового способу життя, відвідують секції спортивного вдосконалення, беруть участь у факультетських, загальноуніверситетських, загальнокомандних спортивних змаганнях, відвідують спортивні університетські заходи (хоча б у якості вболівальників) аж до 5 курсу включно, що, безумовно, вказує на позитивну тенденцією до підвищення якості їх професійної підготовки. Так, відсоткове співвідношення кількості студентів-представників природничого факультету у складі університетських команд з волейболу (20 %), баскетболу (22 %), художньої гімнастики (25 %) помітно вище, ніж представників інших факультетів. Цей факт доводить, що звичка до здорового способу життя, дійсно, ефективно формується серед студентської молоді, і зокрема, серед студентів природничого факультету, засобами дисципліни «Фізичне виховання».

Специфікою роботи зі студентським контингентом педагогічного вишу під час проведення занять із фізичного виховання є і розуміння викладачем того факту, що це – передусім робота з майбутніми педагогами-шкільними вчителями, а, значить, і майбутніми класними керівниками, одна з функцій яких у середній школі полягає в пропаганді здорового способу життя серед дітей та підлітків. Тому під час засвоєння навчальних модулів дисципліни доречно залучати супутні методичні пояснення щодо виконуваних на занятті дій. Так, під час вивчення рухливих ігор слід докладно прокоментувати і домогтися коментарів від студентів: задля якої мети і за яких умов їх використовують безпосередньо в середній школі, що саме конкретна рухлива гра розвиває у дитини (кмітливість, гнучкість, швидкість, прудкість тощо), для якого дитячого (підліткового) віку вона найбільш доречна і чому. Знову ж таки, саме майбутні вчителі біології та хімії, на нашу думку, мають надати такі методичні коментарі найбільш вдумливо й кваліфіковано.

Ефективним і результативним для процесу професійної підготовки майбутніх учителів біології та хімії є, безумовно, і залучення студентів до наукової роботи. Так, викладачі фізичного виховання пропонують студентам природничого факультету цікаві теми студентських наукових статей (доповідей на конференції), суміжних між здоров'язберігаючим аспектом фізичного виховання й іншими, суто фаховим навчальним дисциплінам. Студенти, таким чином, мають змогу з одного боку, не віддалятися від суто фахової проблематики, проводити цікаві досліди, здійснювати вимірювання, анкетування, спостереження, вдосконалювати й збагачувати методологію наукового дослідження, а з іншого – бути залученими до розроблення науково-

теоретичних засад ведення здорового способу життя, і, як наслідок, суттєво підвищувати рівень власної професійної підготовки.

Саме під час роботи зі студентами природничого факультету найбільш доречною і ефективною є і всебічна профілактика розвитку шкідливих звичок у дітей, підлітків та студентської молоді. Саме майбутні вчителі біології та хімії мають найкраще розумітися на специфіці процесів, які протікають в організмі людини під час розвитку шкідливих звичок, найкраще розуміти наслідки вживання наркотичних препаратів, алкоголю, тютюнозалежності тощо, давати кваліфіковані пояснення щодо руйнівної дії шкідливих звичок на організм людини. Отже, ефективними є такі форми взаємодії викладача фізичного виховання та студента: підготовка доповідей відповідної тематики, тематичні зустрічі, підготовка презентацій, демонстрація наочності з інтернет-ресурсів, ознайомлення студентів із найцікавішими публікаціями або літературою, розроблення сценаріїв виховних заходів зазначеної тематики.

Таким чином, дисципліна «Фізичне виховання» має дійсно потужний потенціал для підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів середньої школи, зокрема учителів біології та хімії. Розуміння цього факту дозволить правильно організувати процес професійного навчання в педагогічному університеті, адже саме від того, яким чином у виші побудована навчально-виховна діяльність студентів, які звички і потреби у них сформовані, залежить майбутнє сучасного фахівця.

Список літератури

1. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А.І. Драчук. – Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 20 с.

2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. А. Захаріна. – Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2008. – 21 с.

3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. Є. Іванова, Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки – Луцьк, 2000. – 21 с.

4. Ядвіга Ю.П. Фізичне студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту, спец. : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

/ Ю.П. Ядвига. – Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2011. – 20 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Кириенкова В.М., Беликов П.А.

Московский государственный университет дизайна и технологий

Бумарскова Н.Н.

Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет

Садова Е.И.

Московский государственный университет дизайна и технологий

***Аннотация.** Изучение влияния общей физической подготовки (ОФП) и бега на 400 м у студенческой молодежи на степень выраженности изменений психического состояния под действием нагрузки.*

***Ключевые слова:** студенты, степень выраженности психического состояния, физическая нагрузка.*

***Abstract.** The study of the influence of General physical preparation (GPP) and run 400 m from the student at the severity of mental status changes under load.*

***Key words:** students, the severity of the mental state, physical exercise.*

Целью исследования является изучение влияния различных видов физической нагрузки на степень выраженности изменений психического состояния у студентов основной медицинской группы.

Объектом исследования являются студенты первого курса в возрасте 17-19 лет основной медицинской группы (45 – девушки и 28 – юноши) Московского государственного университета дизайна и технологий (ФГБОУ ВПО «МГУДТ»).

В исследовании была использована методика Н.А. Курганского 1992, которая определяет психическое состояние человека.

Были взяты два вида физической нагрузки – ОФП и бег на 400м.

Из результатов исследования определено, что при занятиях ОФП в третьем разделе произошли изменения – 41,6 %, в шестом разделе – 19,2 %, в седьмом – 14,4 %; в четвертом разделе встречаются единичные случаи, а в восьмом и девятом разделах переходов студенток не обнаружено (таблица 1).

По этому же принципу были определены переходы из одной группы в другую после выполнения этих же упражнений у студентов в следующих разделах: третий – 41,5 %, второй и седьмой по 12,3 %, четвертый и пятый по

10,08 %. В первом и восьмом разделах встречаются единичные случаи. В девятом разделе переходов студентов не обнаружено.

Таблица 1

Степень выраженности индивидуального психического состояния студенток основной медицинской группы под действием бега на 400м.

№ п/п	Степень выраженности перехода психического состояния из одного в другое	Оценка псих. активн. I	Оценка интереса II	Оценка эмоций тонуса III	Оценка напряжения IV	Оценка комф. V	Кол-во чел. % VI
1	Переход из низкой степени выраженности в среднюю степень	9. 16	16. 17		8. 9. 12. 13. 14. 16. 17		11
2	Переход из средней степени выраженности в низкую	1. 2. 3. 4. 6. 7. 8. 10. 12. 13. 15, 18, 20	1. 3. 8. 20	1. 18	2. 10. 15. 20	10. 13	25
3	Переход из средней степени выраженности в среднюю степень (или осталась в том же состоянии)	5. 14. 17. 19	2. 4. 6. 9. 10. 11. 13. 14. 15. 18	3. 6. 9. 14. 16. 17. 20	3. 4. 5. 6. 7. 18	3. 7. 8. 14. 18	23
4	Переход из низкой степени выраженности в низкую степень (или осталась в том же состоянии)				11. 19		22
5	Переход из низкой степени выраженности в низкую степень (или осталась в этом же состоянии)		7	2. 4. 8. 15		1. 2. 4. 5. 6. 11. 12. 15. 16. 19. 20	16
6	Переход из средней степени выраженности в высокую степень		5		1	9. 17	44
7	Переход из высокой степени выраженности в высокую степень		19	5. 19			33
8	Переход из высокой степени выраженности в низкую степень	11	12	7. 10. 11. 12. 13			77
9	Переход из низкой степени выраженности в высокую степень						

Примечание: *с 1 по 20 – порядковый номер студенток.

По этой же схеме были определены переходы студенток из одной группы в другую после выполнения бега на 400 м у студенток в следующих разделах: третий – 32 %; второй – 25 %; пятый – 16 %; первый – 11 %; в разделах 4 и 7

встречаются единичные случаи; в девятом разделе переходов студентов не обнаружено.

У студентов происходят изменения степени выраженности: в третьем – 40%; во втором и седьмом по 12 %; первом и шестом разделах встречаются единичные случаи; в 9 разделе переходов студентов в другие группы не обнаружено.

Подытожив вышесказанное, можно сделать выводы, что у большинства занимающихся физическими упражнениями в третьем разделе происходят изменения степени выраженности: у девушек при занятиях ОФП – 41,6 %, при беге на 400м – 32 %; у юношей при занятии ОФП – 41,5 %, при беге на 400м – 40 %; в третьем разделе происходят изменения в степени выраженности при занятиях ОФП, как у студенток, так и у студентов, в процентном соотношении больше у студентов на 20 %, чем у студенток; в разделе 9 во всех указанных выше физической нагрузки студенток и студентов не обнаружено.

Список литературы

1. Пампура Н.А., Новикова В.М., Лапынина Ж.Э. Сравнение адаптационных возможностей организма студентов с заболеваниями ВСД и плоскостопие в период выполнения общей физической // Актуальные проблема обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара, М., 2016. – С. 45-52.

2. Пампура, Г.М. Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара. – М., 2016. – С. 62-66.

3. Пампура Н.А, Колягина Л.Ю, Рудковская С.И. Изучения влияния аэробики на психологическое состояние организма студентов // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел: сборник материалов межвузовского научно-практичного семинара, 2015. – М. – С. 35-38.

4. Ремендик Д.М., Пампура Н.А., Володина Ю.А., Кириенкова В.М., Садова Е.И. Влияние занятий общефизической подготовки на психологическое состояние студентов с заболеваниями (вегетососудистая дистония, сколиоз, миопия) // Проблема совершенствования физической культуры студентов: сб. материалов XV Московской межвузовской конференции. – М., 2009. – С. 57-58.

5. Пампура Н.А, Краскович М.А., Далакова Л.Х. Влияние физических упражнений на психологическое состояние студентов // Физическая культура, здравоохранения и образования: мат. VI Всероссийский научно-практической

конференции с межд. участием посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, 2012. – С. 64-67.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Козлов В.Н., Никишкин В.В.

НИУ Московский государственный строительный университет

***Аннотация.** В статье рассматривается тема разработки и внедрения компьютерных программ в учебно-тренировочный процесс. Поднимается вопрос о развитии теории и практики использования компьютерных технологий в образовании культуры и спорта. Технология компьютерного обучения рассматривается как эффективный процесс познания.*

***Ключевые слова:** технологии, компьютерный, процесс, информационные, обучение.*

***Annotation.** The article deals with the theme of the development and implementation of computer programs in the training process. It raises questions about the development of the theory and practice of the use of computer technology in education culture and sport. Computer training technology is seen as an effective learning process.*

***Key words:** technology, computer, process, information, training.*

Физическая культура и спорт являются взаимодополняющими звеньями всех сфер деятельности человека. Эта взаимосвязь проявляется в образовании исследовательских центров, научно-исследовательских институтов, лабораторий, а также отдельных наук, являющихся синтезом нескольких дисциплин.

Однако не только создание новых видов физической культуры, усовершенствование технологий, используемых в спорте, обеспечение оптимальной медикаментозной базой и гарантирование безопасности занимающихся и спортсменов, являются приоритетными направлениями научно-технического прогресса. Важнейшую роль играют инновационные методики подготовки кадров и информационное обеспечение образовательных учреждений, связанных с физической культурой и спортом. В настоящее время появилась наука о разработке инновационных технологий физической культуры и спорта – спортология.

Преподавание физической культуры в вузах настоятельно требует использования новых средств обучения, создаваемых на основе современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появился значительный интерес к разработке компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, вопросы их разработки и внедрения остаются весьма

актуальными. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой – с приведением системы образования, в том числе физкультурного, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса. При подготовке подобных материалов разработчики сталкиваются с двумя проблемами: какой вариант программы выбрать, и какие средства (информационные технологии) использовать при их создании.

Компьютерные программы для обеспечения учебного процесса рассматриваются во многих работах. Однако анализ публикаций, посвященных проблемам применения информационных технологий в образовании, свидетельствует о сложности создания единой типологии.

Основные направления внедрения современных информационных технологий в учебно-тренировочный процесс в области физической культуры и спорта еще только намечаются. Поэтому обобщение опыта разработки и внедрения компьютерных программ различного назначения представляет определенный интерес для специалистов.

Компьютерные программы должны включать такие компоненты как: теоретические сведения о изучаемом вопросе, организацию применения полученных знаний, выполнение учебных и тренировочных заданий, определение уровня усвоения.

Средства и технологии, используемые для каждого компонента, зависят от технического и программного обеспечения, имеющихся в наличии аппаратных средств и возможностей реализации их в учебно-тренировочном процессе.

При разработке компьютерных программ предпочтение можно отдать мультимедиа, получающему все большую популярность и обладающему большой эффективностью при работе с двигательными действиями, что является характерной особенностью в освоении учебной дисциплины "Физическая культура".

Создание новой компьютерной техники – не самоцель. Обеспечение образовательного процесса компьютерными программами всегда сопутствовало развитию теоретической и практической мысли по эффективному их использованию в педагогической деятельности. В этой связи представляют научный интерес вопросы развития теории и практики использования компьютерных технологий в образовательном процессе. Основным требованием к автоматизированным обучающим системам должно стать их органическое соответствие психофизиологическим моделям профессиональной деятельности.

Практическое использование компьютерных программ в образовательном процессе означает мотивацию обучения, личную заинтересованность и удовлетворение учебным процессом; поощрение творчества и индивидуальный подход в процессе обучения.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, целенаправленного и эффективного процесса познания. Это только средство и посредник между студентом и преподавателем, а управление познавательной деятельностью происходит в пределах модели, избранной педагогом при проведении учебно-тренировочных занятий, обеспечивающей оптимальное поведение студентов в "пространстве знаний".

Внедрение компьютерных технологий будет способствовать активизации интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах. Усилит и разнообразит умственную деятельность.

ГИМНАСТИКА: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Козлова М.Г., Степанова В.В.

Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет

***Аннотация.** В статье рассматривается тема гимнастики, так как это направление многогранно и включает в себя элементы разных видов спорта. Рассмотрена история развития гимнастики и тема включения детей в спортивные секции.*

***Ключевые слова:** гимнастика, развитие, дети, спорт.*

***Annotation.** The article deals with the topic of gymnastics, as this area is multifaceted and includes elements from different sports. The history of gymnastics and the theme of inclusion of children in sports clubs.*

***Key words:** gymnastics, development, children, sports.*

Гимнастика понятие очень обширное, к ней можно относить как самостоятельную профилактическую разминку с утра, так и узкоспециализированные занятия спортом.

Пользу гимнастики отмечали ещё древние философы: Гомер (VIII век до н.э.), Платон (IV век до н.э.), Аристотель (III век до н.э.). По одной из версий из Греции к нам пришло название гимнастика с греч. «*гимназо*» – тренировать. Упражнения на «коне» ведут свою историю так же с греческого периода.

Всё это показывает, как тесно человечество на протяжении всей истории связано с физическими упражнениями и является неотъемлемой частью жизни.

В 18-19 веке гимнастика появилась как отдельный предмет.



Рисунок, изображающий виды пятиборья, на вазе, найденной во время раскопок в Аттике (VI в. до н.э.)



Панкратион – соединение борьбы с кулачным боем

В 1817 г. в Париже 60 учеников Амороса приняли участие в публичном состязании. В Афинах, начиная с 1859 г., неоднократно пытались восстановить античные Олимпийские игры, в том числе и состязания по гимнастике. Гимнастика как вид спорта была официально признана в 1896 г. на I Олимпийских играх в Афинах. В 1881 г. была создана Европейская гимнастическая ассоциация. В 1897 она преобразовалась в Международную федерацию гимнастики. В качестве средства физического воспитания в России гимнастика утвердилась в конце XVIII в. при Екатерине II.

Сейчас же гимнастика один из самых популярных видов спорта и включает в себя множество направлений: спортивная, художественная, эстетическая и ритмическая.

Обучение такому спорту как спортивная, художественная гимнастика начинается с раннего детства, детей в кружки отдают с 4-х лет.

Гимнастика для детей является одной из сложных форм активности ребенка. В процессе занятий очень важно развивать статические и динамические движения, а также их пластику и ритмику. Необходимо выбирать те упражнения, которые не утомляют, а вызывают большой интерес у ребенка. По мере взросления ребенка упражнения приобретают более сложную форму.

Погружение в спорт не должно иметь насильственный характер. Вводить ребят в спортивную гимнастику нужно постепенно, начиная с физических нагрузок. Затем рекомендуется посещение занятий несколько раз в неделю под присмотром родителей. С пяти лет можно заниматься ежедневно. Лучше мотивировать детей к занятиям поощрениями в виде красивых нарядов для выступлений, создавая позитивный настрой. Ребёнку требуется поддержка и активное участие родителей в его спортивной жизни.

Помещение для спортивной гимнастики должно быть оборудовано снарядами, а также обеспечивать безопасность на тренировках.

Оборудование зала отличается в зависимости от направленности и подхода. Если секция предназначена для общего развития, то достаточно иметь на полу маты, турник, параллельные брусья, козла, коня, гимнастическую скамейку. Если же секция будет обучать детей на уровне спортивной школы, то для этого необходимо нижеперечисленное оборудование:

- гимнастический турник или одиночные гимнастические брусья;
- отдельно должен быть поставлен низкий турник для отработки упражнений девочками;
- гимнастический ковер;
- гимнастическое бревно;
- параллельные брусья с регулируемой высотой и шириной между брусьями;
- для опорных прыжков – гимнастический козел;
- круглый гимнастический гриб для тренировок, а также специальный гриб с вращающейся кромкой или просто с ручкой для обучения;
- кольца;
- гимнастическое бревно, снабженное съёмной мягкой защитой от падений.

С раннего детства гимнастика не только физически развивает и укрепляет тело, но и приучает к организованности, активности и целеустремлённости. Очень важно укреплять молодой организм, приучая его к физическим нагрузкам и настраивая на здоровый образ жизни. И чем взрослее становится ребенок, тем более профессиональный подход к упражнениям ему необходим.

Таким образом, детям необходимо заниматься гимнастикой в первую очередь для здоровья. Это тот вид спорта, который доступен всем слоям населения, и более того, очень полезен и интересен. Гимнастику необходимо распространять, так как она является средством для борьбы с гиподинамией.

Гимнастика имеет важное значение для детей в период их роста и развития. Выносливость, иммунитет, пластичность, правильное дыхание и активизация функций всех органов молодого организма – это не полный список преимуществ, который дадут регулярные занятия.

Гимнастика уникальна тем, что объединяет в себе акробатику, хореографию и силовые упражнения и по праву считается одним из самых зрелищных и сложнокоординационных видов.

Нынешние отечественные гимнасты продолжают победную эстафету своих предшественников на международной арене. Очень приятно думать, что

наши спортсмены отличились в этой наисложнейшей дисциплине и их знает весь мир, таких как Ольга Корбут, Алексей Немов, Алина Кабаева.

Список литературы

1. <http://zdorovosport.ru/gymnast.html>
2. <http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/sektsiya.html>

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Козлова М.Г., Степанова В.В.

Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет

***Аннотация.** В статье рассматривается важность физической дисциплины для студентов как для будущих профессиональных деятелей. Как каждый вид развивает нашу ловкость, а также сознание и коммуникативность.*

***Ключевые слова:** студенты, физическая культура, подготовка, организация, профессия.*

***Abstract.** The article discusses the importance of physical discipline to students for future professional leaders. As every kind of developing our skill and awareness and communication.*

***Key words:** students, physical education, preparation, organization, profession.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это применение средств физической культуры для подготовки к конкретной профессиональной деятельности. Цель профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к профессиональному труду.

В нынешние времена научно-технического прогресса проблема соотношения физической культуры и учебной деятельности учащихся высших образовательных учреждений приобретает важное экономическое значение, которое заключается в использовании физического воспитания для подготовки к определенной профессиональной деятельности и прогресса ее производительности. В связи с этим особое значение в системе физического воспитания студентов приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка.

По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит однозначного применения в процессе труда, а лишь осуществляет предпосылки для удачной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, как степень физической выносливости, состояние здоровья, адаптации к условиям труда. В современном мире требуется

значительное напряжение психических, умственных и физических сил, улучшенной координации движений работников в любой сфере труда.

Организация ППФП студентов в высших общеобразовательных учебных заведениях предполагает использовать специальную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется составленной рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», составляющаяся кафедрой физического воспитания на основе примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе находят отклики особенностей будущей профессии студентов каждого факультета индивидуально и учитываются технические и материальные возможности высшего учебного заведения, в частности.

Без исключения каждая профессия имеет свою специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими факторами и предъявляющая разные требования к уровню развития физических навыков, психофизиологических функций, качеств и психологических особенностей личности.

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит система сопоставления умения, двигательного навыка, которые были сформированы в области физической культуры, на итог полученный навыками и умениями в конкретной трудовой деятельности. Нынешний специалист обязан обладать самыми многогранными навыками и разнообразными умениями.

Уделяя внимание воспитанию физических качеств, в содержании учебных занятий увеличивается объем особенных упражнений, которые развивают одно или же несколько качеств, и соответственно устанавливаются учебные нормативы. Этот подбор элементов и упражнений из абсолютно разных видов спорта происходит опытным путем по принципу соответствия их особенностям двигательных навыков и профессиональных качеств.

Каждый вид спорта способствует улучшению определенных психических и физических качеств. И если эти качества, а также навыки и умения, получаемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то именно такие виды спорта принято считать профессионально-прикладными.

В современном мире, на всём фоне неблагополучного здоровья нашего населения явную актуальность представляет сохранение, улучшение и формирование здоровья, т. к, по мнению специалистов, общеобразовательные учреждения являются важнейшим звеном в цепи социализации подрастающего поколения и занимают значительную роль в формировании мотивации сохранения здорового образа жизни участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Бумарскова Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности инженера строителя // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IX Международной научно-практической конференции, 2015, Смоленск. – С. 197-199.
2. http://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-7-professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov.htm

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Комкова И.А., Мещерякова И.Б.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

Аннотация. Основа статьи – материалы проведенного Институтом спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ исследования физкультурного образования студентов, оцениваемого с помощью здоровьесберегающей компетентности – взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью, созданных в процессе решения задач физического воспитания, а именно: адаптируемости, восстанавливаемости, интенционности, развиваемости, мобилизуемости. В соответствии с ФГОС третьего поколения данная трактовка позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на здоровьесбережение как приоритетную.

Ключевые слова: высшее образование, студенты, здоровьесбережение, физкультурное образование.

Abstract. The article is based on materials provided by Institute of sport, tourism and service SUSU research for physical education students, measured by healthcare of competence - interconnected qualities of a person specified in relation to health, created in the process of solving problems of physical education, namely: adaptability, resilience, intentions, transformation, mobilization. In accordance with FSES of this interpretation allows to treat a problem common to all physical education as one of the most actual, and the orientation of physical education of healthcare as a priority.

Key words: higher education, students, healthcare, physical education.

Цель исследования. Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС-3), существенно увеличившего количество часов учебной нагрузки, нормативно отводимых на физическое воспитание студенческой молодежи, и распространивших занятия по физической культуре на четыре года обучения в

вузе по программам бакалавриата и магистрата, заложило организационную основу создания принципиально новой по содержанию системы физического воспитания будущих дипломированных специалистов в стенах вуза.

Практическая реализация данного нововведения требует концептуально переосмыслить целевые функции физического воспитания как системы, цели и задачи ее отдельных ступеней и звеньев в организационных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, теоретической базой и основой которых станет четкое формулирование тех педагогических задач, которые диктует образовательному процессу современная повседневная действительность.

В отечественной педагогике начинает меняться акцент направленности процесса физического воспитания от системы, которая ориентирована на формирование определённых физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к здоровьесберегающей системе, дающей человеку глубокие знания о своём организме, формирующей потребности в самосовершенствовании, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранения и укрепления здоровья [2].

В европейских университетах, колледжах учебные дисциплины по сохранению здоровья включены в программы изучения с основным подтекстом «для чего оно нужно современному человеку» [1]. Рынок труда очень быстро меняется технически, в связи с чем, возникла потребность не просто в здоровье, а в его специализации для конкретного вида деятельности. Образовательные программы зарубежных коллег ориентированы на профилактику факторов риска и образа жизни с усилением внимания предупреждения отклоняющихся форм поведения (программы антинаркотического содержания, полового воспитания, школы общения «Лайф Скилз» и построены, как правило, по принципам функционального подхода и личностно-ориентированной парадигмы в обучении молодых людей приёмам управления ресурсами собственного здоровья и образа жизни [4].

Эти факты свидетельствует о том, что современная педагогическая мысль находится в поиске критериев и показателей, которые, с одной стороны, способны были бы наиболее полно отразить смысл и содержание педагогической деятельности, ориентированной на здоровье студентов, а с другой стороны, адекватно показывали личностно-ориентированную направленность и качество здоровьесберегающей деятельности.

В соответствии с ФГОС-3, для достижения здоровьесберегающей направленности физического воспитания наиболее целесообразно выражать цели образования в форме здоровьесберегающих компетенций, реализуя, так называемый компетентностный подход к образовательному процессу.

Компетенции включают совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Приобретённые в ходе образования, они выступают как сущностные признаки компетентности, но компетентности они еще не определяют. Компетентность же – качество личности, определяющее успешность выполнения того или иного вида деятельности. Компетентность как качество здоровой личности одновременно тесно связывает мобилизацию знаний, умений и поведенческих отношений, настроенных на условия здоровьесберегающей деятельности.

Стоит сказать, что здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, утрачивается. Поэтому, как категория компетентностная, здоровье характеризуется наличием опыта здоровьесберегающей деятельности, тесно связывающего обобщённые характеристики свойств здоровья человека, посредством которых организм обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды.

В данном случае речь идёт о формировании здоровья, в рамках физкультурного образования, в определённых социокультурных условиях, ведь здоровье человека в первую очередь зависит от условий жизнедеятельности, в том числе и региональных, который в большей степени носит социокультурный характер и определяется историческими, национальными, семейными традициями и личностными наклонностями.

Методы и организация исследования. Физкультурное образование, рассматриваемое в рамках педагогической системы, обеспечивает возможность объединения различных знания об объекте (в нашем случае – здоровье) в единое целое, тем самым оказываясь тесно связанным со здоровьесберегающей компетентностью, обеспечивающей укрепление здоровья, сохранение и продление жизни человека.

Здоровьесберегающая компетентность интегральным образом позволяет измерить физкультурное образование не отдельным признаком, на основании которого производится оценка, а комплексной характеристикой показателей – совокупностью взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью, созданных в процессе решения задач физического воспитания, а именно адаптируемость, восстанавливаемость, интенционность, развиваемость, мобилизуемость.

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к физкультурно-оздоровительным воздействиям. Понятие адаптации тесно связано с понятием функционального состояния, которое обозначает совокупность процессов, происходящих в организме, а также степень развития

и целостности его структур, уровень их функционирования. Чем выше уровень функционального состояния, тем выше работоспособность человека.

Восстанавливаемость – характеристика здоровья человека, происходящая в организме после прекращения работы и заключающаяся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Интенционность – намерение, цель, направление или направленность сознания, воли, самоорганизация, позволяющая динамически и адекватно приспособливать организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности.

Развиваемость – изменение состава или структуры, возникновение, трансформация или исчезновение элементов, или связей организма человека в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах.

Мобилизуемость – знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся навыки-действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Термин «критерий» – средство для суждения, признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо [3, с. 328]. Оценка здоровьесберегающей компетентности, как совокупности показателей взаимосвязанных качеств личности, производится по следующим критериям, характеризующим, соответственно наличие негативных, нейтральных и позитивных тенденций в значениях каждого из показателей.

Правильность и точность измерения требует обоснования уровней развития оцениваемого факта педагогической действительности – непосредственно физкультурного образования.

К высокому (преобразующему) уровню физкультурного образования мы отнесли студентов, имеющих не менее четырёх позитивных и одну нейтральную характеристику из совокупности взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью, созданных в процессе решения задач физического воспитания.

К среднему (принимающему) уровню физкультурного образования относятся студенты, имеющие не менее двух позитивных и двух нейтральных характеристик из совокупности взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью.

К низкому (зависимому) уровню физкультурного образования относятся студенты, не имеющие позитивных характеристик из совокупности взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью.

В данном случае мы считаем, что такое деление на уровни позволяет конкретизировать содержание и иерархию сформированности физкультурного образования при нисходящем порядке их рассмотрения и обобщать – при восходящем.

Обоснование показателей и критериев здоровьесберегающей компетентности, как результата физкультурного образования, проверялось нами в ходе опытно-экспериментальной работы, которая проводилась со студентами институтов Южно-Уральского государственного университета. Выбор ЮУрГУ, как крупнейшего учебного заведения высшего профессионального (нефизкультурного) образования не случаен. Университет является ведущим региональным вузом, а поэтому на основании эмпирических данных о состоянии здоровья обучающихся в них студентов можно делать вполне достоверные выводы о состоянии физкультурного образования студенческой молодежи не только региона в целом, но и иных сходных по состоянию социально-экономического развития субъектов Российской Федерации.

Результаты исследования и обсуждение. Нами осуществлялся контроль за совокупностью здоровьесберегающих компетенций (адаптируемость, интенционность, восстанавливаемость, мобилизуемость, развиваемость), созданных в процессе решения задач физического воспитания, а также за уровнями их развития. Проведение диагностики этих показателей осуществлялось ежегодно в мае.

По результатам показателей уровней обобщённых характеристик здоровья учащихся экспериментальной и контрольной групп формирующего эксперимента можно обосновать уровни образования в области физической культуры.

У 38,4 % студентов КГ (более 1/3) низкий уровень физкультурного образования. Такие учащиеся часто не готовы вести здоровый образ жизни, часто сопротивляются педагогическому воздействию. Имеют серьезные вредные привычки, с которыми не в состоянии справиться в отсутствие педагогического контроля или в случае потери ценных для него отношений. Не понимают ценности здоровья.

Студенты ЭГ-1 и ЭГ-2 (71,8 % и 67,2 % соответственно) находятся на среднем уровне развития физкультурного образования. Они обладают определённым представлением о ЗОЖ, его компонентах, понятийным аппаратом в области сбережения индивидуального здоровья, системой знаний и

умений занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, устойчивым положительным отношением к ней. У некоторых студентов возможно наличие вредных привычек, разрушающих здоровье, но они имеют некоторую готовность избавиться от них. К такому шагу их может подтолкнуть ухудшение самочувствия, педагогический и медицинский контроль. Имеют четкие знания о целях, задачах, методах мониторинга здоровья, умеет исследовать показатели здоровья, физических кондиций и функционального состояния самостоятельно.

У студентов ЭГ-3 в 69,2 % отмечается высокий уровень образования в области физической культуры. Они имеют осознанную цель вести здоровый образ жизни, взрослую позицию, усиливающую готовность к соблюдению здорового образа жизни. Такие учащиеся имеют высокий уровень духовного развития, зачастую не имеют вредных привычек, разрушающих здоровье. Воспитательная работа в ЭГ-3 заключалась в информировании и контроле за состоянием здоровья. Присутствует индивидуальная концепция здорового образа жизни, формы и методы его ведения, которую они не представляют без занятий физической культурой. Налицо ценностное отношение к здоровью, которое проявляется в их жизни повседневно в качестве сформированных умений ведения ЗОЖ. Учащиеся не только выполняют рекомендации преподавателя, но и постоянно расширяют поле видов физкультурной деятельности, занимаются пропагандой видов спорта среди своих сверстников. Физкультурно-оздоровительная деятельность базируется на индивидуальных особенностях, результатов целенаправленно осуществляемого мониторинга здоровья и физического состояния.

Выводы. Полученные результаты в определенной степени подтверждают наше мнение о необходимости использовать для оценки физкультурного образования именно здоровьесберегающую компетентность, как совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью, созданных в процессе решения задач физического воспитания, так как это переводит процесс физического воспитания из разряда авторитарного в разряд личностно-ориентированного, осмысленного, целенаправленного, в наибольшей мере соответствующего индивидуальным особенностям и возможностям каждого студента.

Список литературы

1. Парчевская, И.И. Здоровье студентов – важное условие их социальной и профессиональной компетентности / И.И. Парчевская // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы X междуниверситетской научно-методической конференции. – М. : МГУ, 2008. – С. 241-243.

2. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск: изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.
3. Философский словарь / под ред. И.Т. Фролова, 6-е изд. – М.: Политиздат, 1991. – 559 с.
4. Eisenberg, N. Social and moral Values: Individual and societal perspectives / N. Eisenberg, J. Reynowski, E. Staub. – Hillsdale, 1989. – 180 p.

РЕГИОНАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Комкова И.А., Смирнова Л.В., Целищева Е.И.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

***Аннотация.** Возможность создания региональной концепции физкультурного образования, которая объединяет теоретические знания о здоровье и возможности практического здоровьесбережения, обеспечивая формирование физической культуры личности, обусловлена правом и обязанностью региона определять собственную образовательную стратегию и тактику сообразно своим социально-экономическим и национально-культурным условиям. В личностном аспекте через различные формы просвещения, обучения и воспитания: создаёт предпосылки в усвоении и практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, позволяет с помощью здоровьесберегающих специфических средств и методов раскрывать потенциальные физические возможности человека.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физические качества, здоровьесбережение, физкультурное образование.*

***Abstract.** The possibility of establishing a regional concept of physical education which integrates theoretical knowledge about health and opportunities for practical health protection, ensuring the formation of physical culture of personality is a right and duty of the region to determine its own educational strategy and tactics according to their socio-economic and cultural conditions. In the personal aspect through various forms of education and upbringing creates the prerequisites in the assimilation and practical use of affordable and high-quality knowledge and skills for the preservation and strengthening of health, allows health-specific tools and techniques to uncover potential physical capabilities.*

***Key words:** physical education, physical abilities, health, physical education.*

Цель исследования. Данная интеграция обусловлена переориентацией образовательного процесса с физической подготовки, к системе, дающей человеку научные знания о своём организме, средствах сохранения и укрепления здоровья и способствующей формированию у него потребности в

здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании. В этом случае, по мнению В.Н. Белова, Ф.Ф. Михайловича [1], физкультурному образованию придается большое значение, как основополагающему фактору улучшения содержания и организации педагогических здоровьесберегающих и здоровьеукрепляющих мероприятий в рамках физической культуры.

В понятийном аппарате современного физического воспитания всё чаще встречается термин «физкультурное образование». На наш взгляд, новый термин оправдывает себя. Понятия «физическое воспитание», «спорт», «физическая активность» являются ветвями родового дерева «культура физическая». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «Физическое воспитание», оно совмещает в себе процессы и обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки [2].

Термин «физкультурное воспитание», применённый Л.И. Лубышевой, подчеркивает воспитание через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры с выделением трёх основных компонентов: социально-психологического, интеллектуального и двигательного. Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурными знаниями. Двигательный компонент направлен на формирование физических качеств, умений и навыков, управление движениями, на рациональное использование возможностей физического потенциала [3]. Фактически Л.И. Лубышева дала определение не физкультурному воспитанию, а физкультурному образованию, сочетающему образовательные и воспитательные компоненты. На наш взгляд, термин «физкультурное воспитание» недостаточно полноценный, и, как показывает практика, не получил распространения.

Методы и организация исследований. Несмотря на то, что в последнее десятилетие проблема физкультурного образования начинает углублённо исследоваться, а именно: разрабатываются системы профессиональных ценностей осознания каждым человеком потребности в поддержании и укреплении здоровья и формирование здоровьесбережения (А.Ф. Лейфа), предлагаются подходы к восстановлению их соматического здоровья медицинскими и валеологическими методами (И.И. Брехман, Г.К. Зайцев), используются средства воспитания и развития соответствующей мотивации,

нацеленной на сохранение и укрепление здоровья личности, духовное и физическое совершенство и способности полученные знания внедрять в профессиональную деятельность (В.К. Спиринов и др.), в целом исследователи, рассматривая процесс формирования и развития физкультурного образования, обращались к фактору здоровья как личностному феномену без учёта положительного или негативного воздействия непосредственно образа жизни. В большинстве случаев, рассматриваясь как медицинская категория, что находит отражение в определениях данного понятия, подходах к его профилактике, критериях его оценки, здоровье, как категория физкультурного образования, по сути, оставаясь условием самореализации, тем не менее, на уровне индивидуального сознания имеет противоречивый характер: дефицит в социуме этического отношения к ценности здоровья делает медицину бессильной в выяснении причин снижения здоровья и способов его достижения, поскольку решающую роль в его сбережении играет поведенческий образ жизни. Формирование такой позиции возможно обеспечить в условиях образовательной среды.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы можем констатировать тот факт, что существующее в настоящее время традиционное образование, массовая педагогическая практика ориентирована преимущественно не на формирование физкультурного образования личности, а на достижение нормативного уровня физических кондиций учащихся, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учениками, а специалистами, учеными. При этом в большей степени происходит формирование условной личностной значимости здорового образа жизни, а не развитие способов самовыражения, познания и преобразование самого себя средствами физической культуры, что обуславливается достаточно авторитарной позицией преподавателя.

Новый Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования представляет попытку устранения этого недостатка. Компетентностный подход, положенный в парадигму нового стандарта, проявляется в том, что появляется чёткая связь между теорией и практикой и от студента уже требуются не столько знания по сохранению и укреплению здоровья, сколько умения по их самостоятельному приобретению и использованию.

С практической точки зрения важность исследования проблемы физкультурного образования вызывается тем, что на уровне региона наиболее ярко проявляются все издержки, рассогласованность, диспропорции к

результатам освоения образовательных программ, составляющие группы компетенций, наглядно свидетельствуют, что традиционное обучение при переходе к подготовке бакалавров и магистров значительно трансформируется, что влечет структурные, содержательные и организационные изменения в учебном процессе.

В качестве системообразующего фактора физкультурного образования выдвигается компетентностная подготовка специалистов: человек становится более универсальным, получив знания и умения в области физкультурного образования и применяющий их на практике для эффективного проявления предметных операций в производстве, путём создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни человека.

Совокупность выявленных реалий позволяет сформулировать проблему исследования, которая заключается в разработке региональных основ формирования физкультурного образования, позволяющего систему ранее открытых знаний и умений в области физической культуры и индивидуально-ориентированных программ двигательной активности использовать для создания модели социальных требований к тому, что должен знать и уметь, какими качествами обладать специалист для сохранения и укрепления здоровья.

Следовательно, понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическая культура», оно совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки.

Отсюда, объект – физкультурное образование студенческой молодёжи; предмет – система взглядов, позволяющая описывать, объяснять, показывать и прогнозировать исследуемый процесс.

Выводы. Мы исходим из того, что в практике трудовой деятельности требуется не только целостность профессиональной подготовки специалистов, но и высокий личностный уровень состояния здоровья, как необходимого условия выполнения человеком многообразных социальных функций. Именно поэтому в высшем профессиональном учебном заведении физкультурное образование необходимо рассматривать как основу качества подготовки специалиста, позволяющую формировать у будущих специалистов знания, приводящие к изменению сознания о здоровом образе жизни и внедрять результаты обучения в практику повседневной деятельности.

Обобщая изложенное можно полагать, что физкультурное образование строится на реализации трёх основных функций:

1. Обучение, которое сообщает специальные знания и формирует двигательные умения и навыки;
2. Воспитание, которое формирует сознательное отношение к своим физическим силам и вырабатывает потребности в регулярной физкультурной активности;
3. Управленческое педагогическое воздействие, которое способствует развитию физических и нравственных качеств, повышению уровня функциональных и социальных возможностей человека.

Список литературы

1. Белов, В.И. Валеология: здоровье, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М., 1999. – 664 с.
2. Викторов, Д.В. Педагогические аспекты физкультурного образования: монография / Д.В. Викторов. – Saarbrucen, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. – 194 с.
3. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного образования / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 42-45.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ППФО) МУЗЫКАНТОВ

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.
Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского

Аннотация. Современный этап развития человеческого общества характеризуется резкой интенсификацией всех видов труда. Это в свою очередь привело к значительному повышению требований к дееспособности человека. Проблему улучшения качества профессиональной готовности музыкантов-инструменталистов может принести целенаправленное профессионально-прикладное физкультурное образование (ППФО), осуществляемое в рамках физического воспитания на всех этапах формирования профессионалов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, профессионально-прикладное физкультурное образование, студенты.

Abstract. The modern stage of development of human society is characterized by a sharp intensification of all forms of work. This in turn has led to a significant increase in the demand for capacity rights. The problem of improvement of quality of professional readiness of the musicians-instrumentalists can bring targeted professionally-applied physical education carried out within the framework of physical education at all stages of the formation of professionals.

Key words: physical education, physical quality, professionally-applied physical education, students.

В настоящее время все больше внимания уделяется разработанности вопросов физического воспитания специалистов, обучающихся в системе СПО [1]. Особое значение при этом придается развитию профессионально-прикладному физкультурному образованию (ППФО), затрагивающее общие вопросы переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности, независимо от избранной профессии, по которой обучаются студенты. Иначе говоря, в своей основе это процесс физкультурного образования применительно ко всем специальностям, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, и воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Цель исследования. Несмотря на то, что существует большое количество литературы посвященной данной проблеме специалистов многих профессий, задействованных в различных отраслях промышленности, сельском хозяйстве и других сферах жизнедеятельности, работ, раскрывающих специфику ППФО музыкантов-инструменталистов, практически нет. Действующие сегодня концептуальные подходы к физической подготовке музыкантов-инструменталистов во многом сформировались в рамках советской школы физического воспитания, когда эта ее часть, со стороны специалистов физической культуры и педагогов-музыкантов, имела декларативный характер.

В настоящее время непонимание и недооценка музыкантами значения физической культуры в целом, и ППФО в частности, с одной стороны, и неготовность большинства преподавателей физической культуры, работающих в учебных заведениях музыкального профиля решать задачи прикладной физической подготовки музыканта, с другой, приводят к неоправданной потере использования потенциальных возможностей этого раздела физического воспитания.

Сегодня уже нельзя рассматривать совершенствование физических кондиций учащихся как узкоутилитарную цель – повышение дееспособности индивида в будущей профессиональной деятельности. Здесь речь идёт о физическом совершенствовании как одной из целей воспитания человека, повышения уровня его личной культуры. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна трансформироваться в культурную потребность, стремление к физическому совершенствованию молодёжи.

Методы и организация исследований. Профессия музыканта-инструменталиста со стороны психофизических требований к личности можно отнести к наиболее сложным. Наряду с профессиональными способностями музыканты должны обладать хорошим здоровьем, развитыми психофизическими профессионально важными качествами. Развитие же этих качеств невозможно без теоретически обоснованной и методически правильно выстроенным ППФО. Для эффективного применения средств ППФО, крайне важно грамотно отразить: характеристику факторов, определяющих содержание и виды труда музыканта – рабочие позы и действия; санитарно-гигиенические условия рабочего места и его оборудование; требования к психофизическим качествам.

Каждой музыкальной специальности присуща своя рабочая поза. В профессиональной деятельности музыканта-инструменталиста используются в основном рабочие позы стоя или сидя. Вынужденная рабочая поза стоя с определенным положением головы, туловища и рук, часто приводит к значительным перегрузкам различных отделов позвоночника и мышечных групп. Рабочая поза сидя менее утомительна, чем рабочая поза стоя, и в некоторых случаях может рассматриваться, как более удобная. Однако длительная работа в положении сидя у музыкантов, особенно с наклоненным туловищем, кроме усталости мышц спины и шеи, часто приводит к развитию застойных явлений в нижних конечностях, брюшной и тазовой областях, а также к растягиванию и ослаблению мышц плечевого пояса и разгибателей спины. В купе с ограниченной двигательной активностью ухудшается работоспособность, оказывающая отрицательное кумулятивное воздействие на жизненно важные функции и системы организма, что приводит к большому количеству ошибок при игре на музыкальном инструменте.

Разнообразные движения рук с умеренными нагрузками связаны со значительными функционально-двигательными нагрузками на задействованные в трудовом процессе системы организма, что отражает, прежде всего, характер движений музыканта и относит его к средней тяжести и напряженности труда.

Исполнительская техника музыканта состоит из компонентов, которые соответствуют основным физическим качествам, эффективность овладения техникой зависит от уровня развития этих качеств, которые в свою очередь тесно взаимосвязаны с исполнительским аппаратом.

Быстрота способствует выполнению определенных действий за минимальный промежуток времени. Быстрота имеет большое значение для музыкантов: наряду с высокой степенью подвижности рук и плечевого сустава музыкантам необходима быстрота движений и в особенности плеча, предплечья, кистей и пальцев. Кроме того, техника игры на музыкальных

инструментах предъявляет высокие требования к скорости двигательной реакции, которая находит свое отражение в соответствующих изменениях характеристик произвольного внимания.

Выносливость – это способность к выполнению какой-либо определенной деятельности без снижения ее эффективности. Многие музыкальные произведения при их исполнении требуют длительной, часто изнурительной работы и профессиональной выносливости. Выносливость музыканта специфична, она проявляется в его способности длительное время сохранять исполнительскую позу, в необходимости качеств локальной выносливости мышц и систем организма, участвующих в исполнительском процессе, а также длительное время переносить физические и психические напряжения, связанные с упражнениями на музыкальном инструменте. Следовательно, необходимо формирование исполнительской выносливости, которая во многом воспитывается регулярными занятиями.

Профессиональная деятельность музыкантов-инструменталистов требует высокой степени *координации* движений, особенно ловкости рук, в основе которой лежат высокая степень согласованности и точности движений. В деятельности музыкантов координация проявляется в согласованности движений рук и в способности переключаться от одних двигательных действий и движений к другим. Координация проявляется в простом понимании своего тела: умении преодолевать нерациональное мышечное напряжение, правильно держаться и двигаться, общем самочувствии тела во время игры на музыкальном инструменте.

Профессиональная деятельность большинства музыкантов-инструменталистов непосредственно связана с высокой степенью подвижности рук, и, прежде всего, в локтевом, лучезапястном и пястно-фаланговом суставах. Достаточный уровень развития *гибкости*, обеспечивая подвижность суставов, позволяет играть точно, быстро, с желаемой интонацией и выражением. Музыкальная интонация никогда не теряет связи с мимикой (пантомимой) человеческого тела. Любой музыкально-пластический знак или интонация – это одновременно и дыхание, и напряжение мышц, и биение сердца.

Длительные и многообразные двигательные акты рук требуют определенных мышечных усилий, связанных с проявлением физического качества – *силы*. Сила обеспечивает возможность держать инструмент на весу и играть на нем. Сила мышц плечевого пояса и силовая выносливость необходима при сохранении требований к беглости и ловкости пальцев.

Квинтэссенцией профессиональной деятельности музыканта являются концертные выступления. Залогом успешности этих выступлений являются внешнее телесное состояние исполнителя (эстетика тела: подтянутость,

красота, грация, легкость движений, осанка), а также его внутреннее психическое самочувствие. Музыканту необходима здоровая нервная система, он должен уметь управлять внутренним равновесием, мощными активизирующими и тормозными процессами, для того, чтобы реализовать свой творческий потенциал.

Уровень развития психических качеств в творческом процессе музыканта имеет важное значение, он выражается в чередовании механизмов утомления и восстановления, стрессового и пограничного состояния, значительного психического напряжения, кризиса творчества и пика артистической деятельности, а также последствий многократной сублимации и трансформации различных состояний. Перед выступлением музыканты часто испытывают сценическое волнение, сходное с предстартовым состоянием спортсмена, которое вызывает значительное нервно-психическое утомление и ряд связанных с ним отрицательных явлений: нарушение координации движений, снижение тактильной чувствительности, провалы памяти, ухудшение физического состояния, работоспособности, обильная потливость, сухость в горле.

Таким образом, для минимизации негативных последствий психоэмоциональной нагрузки музыкант должен владеть методами коррекции своих состояний, которые поддаются тренировке, в том числе средствами ППФО.

Исходя из установленных данных, мы предположили, что специальный подбор и использование средств и методов физического воспитания с профессиональной направленностью, учитывающих требования профессиональной деятельности музыкантов, будет способствовать развитию и совершенствованию у студентов этих специальностей профессионально важных качеств и функций, улучшению физической подготовленности, здоровья и успеваемости.

Разработанная нами методика физического воспитания с элементами ППФО для студентов-музыкантов включала теоретическую и практическую подготовки.

Теоретический раздел предусматривал формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и мотивационных установок к занятиям физической культурой с профессиональной направленностью (планировался в объеме 18 часов в форме вводных бесед, лекционных и семинарских занятий).

Основу профессионально-прикладного компонента практического раздела составляли:

- учебные занятия плаванием (2 часа в неделю в 1–4 семестрах). Содержание занятий было направлено главным образом на развитие внешнего

дыхания, дыхательной мускулатуры, общей выносливости, координации движений, овладения умением расслаблять мышцы;

- спортивные игры использовались для развития ловкости, координации движений;
- легкоатлетические упражнения применялись для развития общей выносливости, внешнего дыхания;
- дыхательная гимнастика.

Содержание занятий, режим нагрузок и отдыха соответствовал личностным особенностям занимающихся, отвечая интересам и требованиям профессиональной деятельности.

Помимо учебных занятий физическим воспитанием, использовались также утренняя гимнастика и самостоятельные занятия физическими упражнениями с элементами профессионально-прикладной физической подготовки.

Эффективность разработанной методики по физическому воспитанию с профессиональной направленностью для студентов-музыкантов проверялась в сравнительном педагогическом двухгодичном эксперименте.

В контрольную и экспериментальную группы были отобраны студенты мужского пола из основной медицинской группы, обучающихся в ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского по программе СПО. Основной формой физического воспитания для КГ и ЭГ являлись учебно-тренировочные занятия – 2 часа обязательных и 2 часа факультативных на протяжении 1 и 2 курса обучения.

ЭГ занималась по разработанной нами программе, КГ – по общепринятой. В обеих группах применялись комплексы утренней гигиенической гимнастики и домашних заданий, но без элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Общее количество часов, запланированных на физическое воспитание, было одинаковым. Примерно одинаковым был и исходный уровень их общей физической подготовленности и развития выявленных профессионально важных качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность нашей авторской методики ППФО определялась по изменению за время педагогического эксперимента показателей, которые, несомненно, должны отличаются от общепринятых в практике учебных заведений. Стоит отметить, что оценка учащихся на основе внешне заданных стандартов, приводит к снижению уровня внутренней мотивации индивида, так как рассматривается, как попытка контролировать поведение учащегося, подрывая его стремление к автономии.

Исходя из этого, показатели будут выступать как признак, на основании которых производится классификация изменений, произошедших в результате ППФО студентов, а уровень должен характеризоваться относительно устойчивым, своеобразным состоянием, содержательным наполнением системных составляющих и степенью развития функциональных элементов.

Поскольку эффективность ППФО должна быть неразрывно связана со здоровьем студентов-музыкантов, невозможно найти критерий, который интегральным образом позволил бы измерить эту совокупность. Поэтому целесообразно в роли критериев использовать закономерности функционирования организма, присущие всем и зависящие от уровня функций жизненно важных органов и систем, не представляющие сами по себе для субъекта цели и ценности, а именно – обобщённые характеристики определённых представлений о здоровье: адаптируемость, рациональность, восстанавливаемость, мобилизуемость, развиваемость.

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Для оценки адаптируемости использовалось тестирование по индексу Руфье.

Рациональность – процесс самоорганизации, позволяющий динамически и адекватно приспособлять организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности. Для диагностики данного свойства использовались программы-диагностики.

Восстанавливаемость – свойство организма, происходящее после прекращения работы и заключающееся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Наиболее доступным показателем восстанавливаемости является пульс или частота сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД).

Мобилизуемость – это знания о методах и средствах физической культуры, а также регламентированные ей постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Развиваемость – качественное состояние организма человека, которое выступает как возможное хаотичное изменение его состава или структуры (т. е. возникновение, трансформация или исчезновение его элементов или связей) в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах. В качестве диагностического механизма следует использовать адаптационный потенциал учащихся в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки.

Выводы. Результаты эксперимента показали, что ППФО студентов-музыкантов позволяет создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего саморазвития и самодетерминации личности студента, в соответствии с которым выпускники учебного заведения могут успешно осуществлять профессиональную деятельность в единстве со здоровым образом жизни.

Список литературы

1. Викторов Д.В. Адаптация студентов ЮУрГИИ к физическим нагрузкам / Д.В. Викторов, А.А. Никулин // Территория здорового образа жизни: материалы Региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов, магистрантов. – Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2016. – С. 123–124.
2. Галичаев, М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М.П. Галичаев. – Ростов н/Д: РГК, 2005. – 248 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ – ЗАПОРУКА ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ-ПРОФЕСІОНАЛА

Ляшенко В.В., Крошка С.А.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті розкрито стан спортивно-масової роботи Лисичанського педагогічного коледжу, визначені основні завдання та форми роботи спортивного клубу. Зроблено акцент на здобутті спортивних розрядів та звань. Визначені пріоритети роботи на майбутнє.

Ключові слова: студент, спортивний розряд, ефективність, спортивно-масова робота, суддівство.

Abstract. In the article the state of mass sports work Lisichansk Pedagogical College, the basic tasks and forms of the sports club. Made emphasis on acquiring sports categories and titles. The identified priorities for the future.

Key words: student, sports category, efficiency, sports and mass job, refereeing.

Актуальність. Однією з першочергових проблем нашого життя, коли час ставить високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини, є проблема здоров'я нації. Надзвичайну роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання і спорт. Всебічний розвиток рухових здібностей людей, професійно-прикладна і фізична підготовка стає необхідною умовою ефективності у трудовій діяльності.

Сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні й упроваджувати інноваційні форми і методи проведення спортивно-масової роботи (СМР),

виходячи з об'єктивного та раціонального мислення суспільства про засоби та чинні дії фізичного виховання і спорту [3, 4].

Фізична культура та спорт є складовою частиною виховного процесу і мають важливе значення у формуванні основ здорового способу життя, духовного і фізичного розвитку студентської молоді. Її завданням є створення оптимальних умов для забезпечення належного фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей.

Мета статті – розкрити стан спортивно-масової роботи Лисичанського педагогічного коледжу (ЛПК), визначити основні шляхи діяльності.

Результати досліджень. Спортивно-масова робота коледжу спрямована на популяризацію серед студентів здорового способу життя, зміцнення здоров'я та подальшого розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Взагалі, спортивно-масова робота націлена на підтримку однієї зі складових, необхідних для всебічного та повноцінного розвитку особистості.

Основними організаторами заходів по спортивно-масовій роботі є циклова комісія фізичного виховання і спортивний клуб «СК ЛПК». Ним організуються і проводяться зустрічі з видатними особистостями, чемпіонами і призерами Олімпійських ігор, світових та Європейських чемпіонатів. При клубі діють секції з баскетболу, волейболу, футболу, легкої атлетики, настільного тенісу, міні-футболу, шахів, шашок. Це дозволило досягти вагомих результатів у змаганнях різного рівня.

Спортивно-масова робота займає значне місце у житті студентів, викладацького складу та співробітників Лисичанського педагогічного коледжу і спрямована на широке залучення до самостійних систематичних занять фізичною культурою, виховання потреби у здоровому способі життя, зміцнення здоров'я, формуванню фізичних і духовних цінностей особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості, навчальної та трудової активності.

Великий внесок у цю роботу здійснює колектив циклової комісії фізичного виховання, серед яких викладачі: Ляшенко В.В. (керівник спортивного клубу, викладач дисциплін фізкультурного циклу), Крошка С.А. (голова циклової комісії, вчитель-методист), Сліпецький В.П. (викладач фізичного виховання), Цвік О.С. (Майстер спорту України зі службового поводження з собаками), Борисенко Л.Л. (викладач валеологічних дисциплін).

Основними завданнями спортивно-масової роботи є:

1. Виховання відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної орієнтації на здоровий спосіб життя.

2. Створення умов для задоволення потреб кожного студента у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку.

3. Збільшення обсягу рухової активності залежно від психофізіологічної потреби в рухах.

4. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання.

5. Оптимізація управління фізичного виховання учнівської молоді.

Мета та завдання всіх заходів спрямовані на:

1. Формування у студентів навичок здорового способу життя.

2. Збільшення рухової активності.

3. Активізація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

4. Залучення до систематичних занять фізкультурою і спортом.

Організація СМР у ЛПК забезпечується суспільною організацією СК «ЛПК». Спортивний клуб щорічно проводить студентську спартакіаду ЛПК серед студентів різних спеціальностей із різних видів спорту. Зокрема, з футболу, міні-футболу, міді-футболу, волейболу, настільного тенісу, баскетболу, легкої атлетики, шахів, шашок, настільного хокею, бадмінтону. Традиційно до дня працівника фізичної культури і спорту організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи. З 2017 року запроваджено проведення спартакіади серед викладачів і співробітників коледжу «Бадьорість та здоров'я».

Аналіз кількісних показників змагань, які проведені у коледжі, показав також динаміку росту в середньому від 22 до 30 змагань. Це – спортивні свята, змагання з ігрових видів спорту, легкої атлетики, шахів, шашок тощо.

Але не попередній показник є основним орієнтиром у роботі викладачів фізичного виховання. Набагато важливішим є наступний фактор – кількість студентів, що стали учасниками цих змагань. І тут не все так просто. Бо дивлячись на діаграму, бачимо майже постійне збільшення показників за роками. І це незважаючи на зменшення загального числа контингенту студентів коледжу. Але це збільшення в межах 20 студентів, що за 5 років звісно недостатньо. А ті рекордні показники – 185 осіб попереднього року, досягнуті лише новими формами проведення змагань та свят (Лонгмоб, Зимова олімпіада тощо). Тому ми і надалі намагатимемося розширювати спектр змагань.

Далі ще одне «болюче» місце. Мова йде про давнє порівняння показників: кількість – якість. Бо на Всеукраїнську арену у нас виїжджає зовсім небагато спортсменів, не кажучи вже про, справжню, міжнародну. Так, звісно, ми не профільний спортивний заклад, але у нас щороку знаходяться студенти, котрі здатні прославляти коледж далеко за межами Луганщини. Останній приклад – лауреати фіналу конкурсу «Кращий студент-спортсмен року України – 2017» Лагутєєва А. та Тремполець С. Дівчата за свої спортивні успіхи та перемоги

потрапили до шістки кращих з усієї України! А готувати спортсменів національного рівня ми вміємо навіть у наших умовах. Намагатимемося якісно робити це і надалі.

Найбільшою гордістю для усіх є успіхи та перемоги студентів. Представники СК «ЛПК» тут займають достойне місце, бо саме вони:

- 14 років поспіль перемагають у обласній зональній Спартакіаді серед ВНЗ I-II р. а. м. Лисичанська серед дівчат;
- 12 років поспіль перемагають у обласній зональній Спартакіаді серед ВНЗ I-II р. а. м. Лисичанська серед юнаків;
- після феєричних перемог 2011 та 2013 рр. так і залишилися останніми переможцями Спартакіади ЛНУ;
- 5 років поспіль здобували перемогу на «Фестивалі спорту ЛНУ»;
- 2 роки поспіль перемагають у чемпіонаті ЛНУ з міні-футболу.

За I семестр 2016-2017 н. р., проведено у коледжі 17 спортивно-масових заходів. До деяких з них долучаємо школярів міста та регіону, цю роботу плануємо продовжувати і надалі. На базі ЛПК було організовано та проведено 13 міських змагань. Окрім того, спортсмени СК взяли участь у 18 обласних та 4 всеукраїнських стартах.

Загалом було здобуто 34 золоті, 27 срібних та 31 бронзову відзнаку на змаганнях усіх рівнів! Найбільш успішно провели перший семестр на спортивній ниві Гурульов Д., Коваленко А., Коптева Т., Овчіннікова Л., Руденко О. – вони є проміжними лідерами у моніторингу росту спортивної майстерності, станом на 01.01.2017 р.

Спортивні розряди присвоюються за досягнення на офіційних спортивних змаганнях за умови виконання встановлених спортивних нормативів. Так, залікову класифікаційну книжку спортсмена отримали вже 10 студентів (легка атлетика): КМС – 1, I розряд – 1, III розряд – 8.

З чим точно будемо вітати представників СК 2017 року, так це вже з отриманими розрядами з легкої атлетики: Архіпова О., Гурульов Д., Коптева Т., Овчіннікова Л. Це ті, хто виконав норматив III розряду у попередньому семестрі. Так, небагато, але вони дійсно працюють над собою. Ось ця четвірка, а також ще 6 спортсменів, які отримали розрядні книжки наприкінці попереднього навчального року – всі вони прийшли у коледж без особливої спеціальної підготовки. І ми їх з 16 років, а декого і пізніше, лише починали «ліпити».

Спортивні змагання є сферою, де порівнюються і виявляються здібності та можливості спортсменів в умовах змагальної конкуренції, підвищеної емоційності, досягаються певні особисті та суспільно-значимі результати. Для забезпечення змагань потрібні судді.

Це ще один важливий напрямок діяльності клубу – робота з підготовки суддів з окремих видів спорту. З 2015-2016 навчального року на базі СК ЛПК почали проводити семінари-практикуми з суддівської практики:

- «Сучасні тенденції суддівства в баскетболі» для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, викладачів фізичного виховання ВНЗ м. Лисичанська та студентів Лисичанського педагогічного коледжу. Метою семінару стало виокремлення сучасних тенденцій суддівства з баскетболу, сприяння виявленню спортивної майстерності гравцями, ознайомлення з кваліфікацією суддів та присвоєнням категорії, популяризація розвитку стрітболу в Україні.

- «Формування суддівських бригад в легкій атлетиці» для студентів Лисичанського педагогічного коледжу.

Суддівство – безпосереднє керівництво проведенням спортивних змагань по встановлених правилах. Рівень суддівства залежить від знання суддями правил з видів спорту, уміння застосовувати їх, дотримуючись вимог спортивної етики (об'єктивність, принциповість, коректність), а також від їх досвіду, стажу.

Студенти коледжу постійно отримують суддівську практику у коледжі, загальноосвітніх навчальних закладах м. Лисичанська під час проведення міських змагань (баскетбол, волейбол, футбол), беруть участь в організації та проведенні змагань з легкої атлетики, настільного тенісу, шахів та шашок, бадмінтону, спортивних свят, «Стартів надій» тощо.

Знайомляться з різними суддівськими функціями, обов'язками: судді на полі, майданчику, вежі; судді на старті, дистанції, фініші; суддівські бригади що оцінюють виступи спортсменів балами; бічні судді; секундометристи, вимірники, судді при учасниках.

За час існування спортивного клубу налагоджена активна співпраця з громадськими організаціями області та регіону: Федерація футболу Луганської області (Безрук В.О.), Футбольна асоціація жінок Луганської області (Нікішин М.М.), Федерація легкої атлетики Луганської області (Бризгіна О.А.), обласне відділення комітету з питань ФВ та спорту МОН України (Острецов В.В.), ДЮСШ м. Лисичанськ (Семенов А.М.) тощо.

Викладачі фізичного виховання, в руслі реалізації Концепції національно-патріотичного виховання, розробляють мультимедійні презентації, проекти, інформаційно-просвітницькі години: «Відродження Олімпійських ігор», «Коледж олімпійський», «В здоровому тілі – здоровий дух», «На обрядах спортивної слави», «Плакаємо здоров'я України».

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу

рухову активність та згідно Указу Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні викладачі ФВ розробили програму заходів на 2016-2017 н. р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Результати плідної роботи за 2015-2016 н. р. реалізували в оформленні збірника «Фізичне виховання – утвердження здорового способу життя в освітньому процесі Лисичанського педагогічного коледжу» (Крошка С.А., Борисенко Л.Л., Ляшенко В.В., Сліпецький В.П.).

Вперше розробили «Спортивний альманах», де розкрито історію спеціальності «Фізичне виховання», визначено ТОП найкращих спортсменів-викладачів та студентів коледжу.

Висновки. Спортивний клуб, зміцнюючи здоров'я студентів, виховуючи у них життєво важливі морально-вольові якості впроваджуючи здоровий спосіб життя, сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх спеціалістів. Робота спортивного клубу та викладачів спеціальності фізичне виховання сприяє оздоровленню студентів, підвищенню спортивної майстерності студентів-спортсменів, розширенню масовості фізкультурної роботи.

Проведений аналіз спортивно-масової роботи дозволяє зробити висновки, що спостерігається позитивна динаміка у всіх сферах діяльності спортивного клубу.

Надалі планується підвищення кількості внутрішніх змагань за рахунок введення в змагальну програму нових видів спорту та організація процедури отримання студентами спеціальності «Фізичне виховання» суддівських категорій з різних видів спорту, звань та розрядів.

Список літератури

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
3. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад. Цибульська В.В., Безверхня Г.В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.
4. Фролова Л. С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НОВИХ ЗАВДАНЬ ВІД РЕЗУЛЬТАТІВ, ОТРИМАНИХ ЗА ВИКОНАННЯ ПОПЕРЕДНІХ

Мухаматгалєєв Є.Г.

Донбаський державний педагогічний університет

Анотація. *В статті досліджується паралель між новими завданнями, що обирають студенти, та результатами за вже виконані ними завдання.*

Ключові слова: *мотивація досягнення, мотив досягнення, прагнення до успіху, прагнення уникати невдачі, комплекс загальнорозвиваючих вправ.*

Annotation. *The article explored the parallel between the new tasks what students choose and the results for the already completed tasks.*

Key words: *motivation to achieve, motive for achieving, the pursuit of success, desire to avoid failure, complex exercises of general development.*

Вступ. Кожен вчитель хоче, щоб його учні не тільки виконували завдання, які він перед ними ставить, не тільки відповідали на його запитання, але й щоб вони самі для себе обирали завдання, та самостійно ставили запитання й шукали на них відповіді. Будь-якому вчителю приємно, коли його учні зацікавлені вчитись. Будь-якому вчителю подобається, коли його учні займаються не тільки тоді, коли він присутній серед них. Будь-який вчитель радіє, коли його учні знають його предмет.

Але на жаль на практиці ми не часто це зустрічаємо. Учні, студенти, не дуже зацікавлені навчанням, вони не часто займаються самостійно, та, як висновок, не так вже і багато знають. Звичайно не всі та не всюди, але в переважній більшості це саме так і є.

Здібні, розумні учні, студенти дуже часто не хочуть занадто напружуватися, щоб досягти значних результатів. І якщо є хоч невелика можливість зробити це швидше, без зайвих зусиль, то нею вона скористується майже завжди.

Але ж хочеться, щоб учні, студенти були наполегливими у досягненні мети, щоб вони захоплювались від навчання та намагались виконувати все найкраще.

Отже вперед виступає мотивація досягнення, яка характеризується прагненням людини досягати значних результатів, успіхів в діяльності [1].

Судячи з цього визначення, ми можемо припустити, що головне завдання будь-якого вчителя – це перш за все сприяти розвитку у своїх учнів чи студентів саме мотивації досягнення.

Ще 30-40 років тому Д. Аткінсон та Д. Мак-Клелланд встановили, що мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій –

прагнення до успіху та уникнення невдачі. Високий рівень мотивації досягнення означає, що в учня чи студента переважає прагнення до успіху, а низький рівень свідчить, навпаки, що домінує прагнення уникати невдачі[1].

Одна з умов формування мотивації досягнення (за Д. Мак-Клелландом) полягає в тому, щоб навчити учня чи студента ставити перед собою високі та адекватні цілі.

Коли студент досягає конкретної мети, та обирає наступну він робить це тому, що прагне досягти успіху, чи щоб уникнути невдачі?

Мета дослідження. На основі результатів, що отримали студенти за виконанні завдання, та подальшому вибору нових завдань, дослідити залежність вибору від попередніх результатів.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилось серед студентів першого та другого курсів факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

В процесі експерименту ми запропонували студентам обирати комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для проведення в групі. Комплекси ЗРВ розділялись за складністю проведення. Студент, обравши той чи інший комплекс ЗРВ повинен був самостійно його розробити, тобто підготувати конкретні фізичні вправи та написати план-конспект проведення.

Проведення оцінювалось викладачем згідно зі ступенем складності самого комплексу ЗРВ. Наприклад, комплекс ЗРВ на місті оцінювався з 15 балів, тому що має ступінь складності – 15. Таким чином кожен студент отримав оцінку за проведення комплексу ЗРВ, який сам обирав.

На наступному курсі навчання студентам знов необхідно було обирати комплекс ЗРВ, який вони б хотіли провести у групі. Тільки не можна було обирати такий саме комплекс, який вони вже проводили.

В нашому експерименті ми хотіли дослідити чи залежить подальший вибір студентами нових комплексів ЗРВ від оцінок за вже проведені ними комплекси.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми дослідили групи студентів, які обирали комплекси ЗРВ, навчаючись на першому та другому курсах. За підготовку та проведення комплексів ЗРВ всі студенти отримали оцінки, згідно обраної складності самих комплексів та якості їх проведення.

На першому курсі навчання на факультеті фізичного виховання прості завдання обрали лише 4 студенти з 30, що становить 13,3 %. Завдання середньої складності обрали 14 студентів (це 46,6 %). А завдання високої складності обрали 12 студентів (40 %).

На другому курсі навчання серед тих самих студентів прості завдання обрало вже 2 (це 6,6 %), середні – 11 (36,6 %), а складні – 17 чоловік (56,6 %).

Проаналізувавши вибір студентів комплексів ЗРВ на першому курсі та вибір тих самих студентів вже на другому ми дослідили, що 19 (63,3 %) із них обрали завдання складніші за ті, що вони обрали на першому курсі. А 11 (36,6 %) обрали завдання більш легкі щодо виконання.

Висновки. За результатами проведеного нами експерименту ми можемо констатувати збільшення кількості студентів, що обирали більш складні завдання на проведення комплексів ЗРВ на другому курсі, в порівнянні з тим, що ті ж самі студенти обирали на першому.

Чи означає це, що рівень мотивації досягнення у студентів другого курсу підвищився в порівнянні з першим? Можливо. Чи означає це, що оцінка, яку отримали студенти за проведення комплексів ЗРВ на першому курсі, вплинула на їхній вибір завдань на другому? Також цілком можливо.

Але ми поки що не побачили тісного взаємозв'язку між попередньою оцінкою та подальшим вибором завдань у студентів. Ми фіксували покращення оцінок у одних студентів (на першому та другому курсах), та погіршення у інших.

Якщо студент обирав більш складне завдання на другому курсі, то це ще не означало, що він отримував і більш високу оцінку за виконання цього завдання. Хоча здебільшого це так і було. Але було й навпаки. Обираючи більш легке завдання на другому курсі, деякі студенти отримали більш високі оцінки, в порівнянні з оцінками, здобутими на першому.

Експеримент ще не завершено, це лише попередні результати, і ми сподіваємось продовжити наш експеримент на наступних курсах навчання, щоб отримати нові результати дослідження та зробити більш достеменні висновки.

Список літератури

1. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Львів, 2002.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Павицкая З.И.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма

Актуальность исследования обусловлена интегральными политико-экономическими, социально-культурными и научно-техническими факторами общественного развития, главным из которых является реализация коммуникативных возможностей человека. Современный этап развития высшей школы связан с повышением качества подготовки специалистов спортивного профиля. В связи с этим большое значение приобретает обучение профессиональному общению на занятиях по английскому языку.

Развитие профессионально важных качеств специалиста средствами дисциплины «Иностранный язык» отражено в исследованиях В. Ф. Тенищевой (1996), Т. Н. Астафуровой (2003), Л. В. Макара (2005), Т. Н. Митрюшкиной (2005), С. Л. Новолодской (2010), К. В. Маркарян (2013). Тем не менее, методика обучения профессиональному общению на занятиях по английскому языку в соответствии с конкретными требованиями, предъявляемыми к специалистам спортивного профиля, практически не разработана, что является причиной неудовлетворенности студентов результатами обучения иностранному языку, неспособности выпускников спортивного вуза осуществлять эффективное иноязычное общение в ходе профессиональной деятельности.

Готовность к профессиональному общению становится сегодня одним из важнейших показателей социально-профессионального статуса специалиста спортивного профиля. Выполнение такого социального заказа актуализирует проблему формирования умений профессионального общения у студентов спортивного профиля на занятиях по английскому языку.

Опыт показывает, что формирование умений профессионального общения не происходит само по себе, а предполагает разработку и реализацию специальной программы в учебном процессе. При этом содержание изучаемого материала и процесс обучения должны отражать закономерности, содержание, структуру и логику процесса обучения профессиональному общению.

Отсюда вытекает **проблема исследования**: пути и способы совершенствования методики обучения профессиональному общению студентов спортивного профиля на занятиях по английскому языку.

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка методической модели обучения профессиональному общению студентов спортивного профиля.

Теоретико-методологическую основу исследования составили следующие концептуально значимые подходы и теории: философские и социально-психологические основы общения (Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов и др.); идеи и теоретические положения коммуникативного и личностно ориентированного подхода к обучению и индивидуализации обучения (Н. И. Алексеев, Е. В. Бондаревская, Н. А. Завалко, Е. И. Пассов, Е. С. Кузнецова, А. А. Кирсанов, Т. Н. Мазурик, В. В. Сериков, И.А. Цатурова, И. С. Якиманская), личностно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, И. А. Зимняя, С. Л. Рубинштейн), контекстный подход (А.А. Вербицкий, Н. Бакшаева, В. Ф. Тенищева), теория социализации личности и построения модели специалиста (О. В. Лешер, И. С. Кон, А. Я. Найн, Н.Ф. Талызина, Л.Б. Хихловский), теория проблемного обучения, направленная на стимулирование поисковой, творческой деятельности студентов (М.И. Махмутов, Л. В. Путляева).

Особый интерес представляют исследования, рассматривающие специфику обучения иностранному языку студентов неязыковых специальностей, Т.А. Абрамкина, Л.М. Абросимова, Н.И. Беришвили, В.Л. Гаращенко, Л.А. Ермакова, М.К. Колкова, М.Г. Кочневой, В.М. Селезнева, Г. И. Славина, И. В. Фельснер и др. На изучение проблемы профессионально ориентированного обучения иностранному языку направлены исследования А.Т. Алыбиной и Н. В. Пустоваловой.

Такой подход к проблеме обучения профессиональному общению студентов спортивного профиля на занятиях по английскому языку предопределил и поиск **методов исследования**.

Методы теоретического уровня – теоретический анализ проблемы исследования на основе изучения философской, психологической, педагогической литературы, анализ и синтез эмпирических данных, моделирование, системный подход.

Методы эмпирического уровня – изучение опыта, анкетирование, интервьюирование, изучение результатов деятельности, наблюдение.

Владение иностранным языком для профессионального общения является необходимым условием конкурентоспособности на рынке труда, одним из средств реализации профессиональных амбиций личности. Способность осуществлять эффективное иноязычное общение в ходе профессиональной деятельности является важным компонентом профессиональной подготовки специалиста спортивного профиля. Дисциплины «Иностранный язык», «Деловое общение на иностранном языке», «Профессиональный иностранный язык», «Основы отельно-ресторанной коммуникации на иностранном языке»

способствуют социализации студентов, позволяют подготовить профессионала, готового к постоянному самообразованию и самосовершенствованию.

Вместе с тем, как показывает практика преподавания иностранного языка в неязыковых ВУЗах, уровень владения иностранным языком выпускниками оказывается недостаточным, он не обеспечивает готовности студентов спортивного профиля к активному взаимодействию в профессиональной иноязычной среде.

Цели подготовки студентов к профессиональному общению, заложенные в Программе по иностранному языку для неязыковых вузов, вступают в противоречие с неспособностью и неготовностью большинства выпускников спортивного вуза к профессиональным контактам и к деловому сотрудничеству на международном уровне. Следствием данного противоречия является потребность в целенаправленном обучении иноязычному профессиональному общению, что предполагает четкое структурирование речевой деятельности профессионала, изучение стратегий коммуникативного поведения, типичных ситуаций профессионального характера, свойственных специальностям спортивного и туристского профилей (тренерская деятельность, гостиничная деятельность, технология и организация туроператорских и турагентских услуг, организация сервисной деятельности), характерных для них речевых формул.

Вхождение спортивных ВУЗов в международное образовательное сообщество и мировое спортивное пространство открывает для студентов новые возможности участия в спортивных соревнованиях, образовательных и туристических проектах, научно-практических конференциях и стажировках, международных конкурсах и фестивалях. В силу этого высокий уровень профессионального общения на английском языке приобретает для студентов спортивного профиля особую значимость, являясь существенным показателем их профессиональной успешности.

Суммируя сказанное выше, мы определим профессиональную иноязычную компетенцию специалиста спортивного профиля (тренера, учителя физической культуры, спортивного менеджера, менеджера по туризму, менеджера гостинично-ресторанного бизнеса, гида, экскурсовода, турагента, туроператора) как способность данного специалиста осуществлять эффективное иноязычное взаимодействие в процессе выполнения различных профессиональных действий и решения задач на основе специально сформированных знаний, умений и навыков.

С учетом вышесказанного, *профессиональное иноязычное общение* определяется как разновидность общения, которое, выступая в качестве основного условия существования международного профессионального сообщества и интеграции в него молодых поколений, направлено в первую

очередь на обмен профессионально-значимой информацией, подлежащей передаче, хранению, воспроизводству, при этом в процессе обмена важную роль играет взаимопознание и взаимопонимание между партнерами по общению – представителями различных профессиональных сообществ.

Для эффективного обучения профессиональному общению необходимо владеть следующими технологиями: технологией самоопределения (умение приспособливаться к ситуации в процессе профессионального общения), технологией прогнозирования ситуаций (умение предвидеть и избегать конфликтных ситуаций в процессе профессионального общения), технологией демократичного общения, рефлексивной технологией (умение видеть и осознавать свою позицию со стороны, имитировать мысли партнера, осуществлять успешную продуктивную деятельность в условиях коммуникации с инокультурным партнером), коммуникативной технологией (умение использовать стратегии и тактики речевого поведения, адекватных задачам профессионального общения).

Для эффективного обучения профессиональному общению студентов спортивного профиля необходимо на занятиях по английскому языку создавать комфортную педагогическую среду. В нашем исследовании мы ее понимаем, как педагогическую реальность, содержащую специально организованные условия для благоприятного протекания процесса обучения профессиональному общению студентов при изучении английского языка.

Процесс обучения профессиональному общению состоит из трех этапов. На первом этапе система заданий и упражнений направлена на диагностику исходного уровня сформированности умений профессионального общения, приобретение коммуникативного опыта, создание эмоционального и интеллектуального настроя на учебную деятельность. На этом этапе эффективными являются упражнения, направленные на формирование умений рецептивного характера. Данные упражнения также помогают своевременно выявлять и снимать многие возможные затруднения на пути обучения профессиональному общению. На этом этапе задания и упражнения выполняются по четко заданному алгоритму.

Второй этап обучения профессиональному общению предполагает систему заданий, упражнений с учетом уровня сформированности умений профессионального общения, объективных и субъективных трудностей. На данном этапе выполняются упражнения репродуктивного характера. Закладывается база для проявления творческой активности в коммуникативной и учебно-профессиональной деятельности.

Третий этап процесса обучения профессиональному общению предполагает систему заданий и упражнений, которые не имеют однозначного

алгоритма и этим не ограничивают действия студентов. Наоборот, они могут широко варьироваться в зависимости от состава группы, опыта коммуникативной и учебно-профессиональной деятельности, уровня сформированности умений, индивидуально-типологических особенностей студентов. На данном этапе выполняются упражнения, направленные на формирование умений профессионального общения продуктивного характера.

Таким образом, можно выделить следующие особенности в обучении профессиональному общению в спортивном ВУЗе: личностная организация образовательных программ; индивидуализация обучения в рамках корпоративных стратегий; равнопартнерское сотрудничество; коммуникативность (обучение в процессе общения); функциональность лингвистического содержания; соответствие содержания обучения иностранному языку контексту будущей профессиональной деятельности (профессионализация образовательных программ); интеграция образовательных программ в процесс решения профессиональных проблем.

Выводы. Проведенное исследование показало, что процесс обучения профессиональному общению студентов спортивного профиля должен быть построен на основе коммуникативной деятельности, так как только в ходе коммуникативной деятельности развиваются коммуникативные умения, навыки и способности, достигается нужный уровень речевого опыта. Опыт профессионального общения нельзя приобрести вне деятельности общения, а деятельность общения невозможно осуществить успешно при отсутствии того или иного уровня коммуникативной компетенции.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Самарченко А., Улытыч Е., Пристинская Т.

Мариупольский государственный университет

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

Актуальность проблемы. Современная школа ищет пути построения образовательного процесса, имеющего в своей основе сохранение здоровья учащихся. Сегодня эта проблема стоит остро и является актуальной. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке качества образования становится состояние здоровья учащихся. Школу необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство с точки зрения здоровья человека.

Одной из основных проблем в современном образовании, является снижение уровня здоровья учащихся, которое начинается уже в начальных

классах. В настоящее время приходится говорить о формировании неблагоприятных факторов окружающей образовательной среды, влияющих на состояние здоровья учеников: интенсификация учебного процесса, переход на новые формы обучения, длительность учебного дня, учебный стресс, снижение двигательной активности.

В образовании здоровье участников учебно-воспитательной деятельности – это составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательной и практико-ориентированной сути. К сожалению, в школьном образовании сегодня еще недостаточно разработана технология управления развитием среды, сберегающей здоровье учащихся.

Эффективность управления развитием здоровьесберегающей среды обеспечивается развитием здоровьесберегающих человеческих ресурсов, мотивацией учителя к поддержанию здоровья учащихся, установлением результативного взаимодействия со специалистами других областей, связанных со здоровьем школьника, позволяющие получать качественно новые продуктивные результаты учебного процесса.

В связи с этим, **целью** нашей работы является изучение и обобщение инновационного опыта формирования здоровьесберегающего образовательного пространства учебного заведения. Считаем, что создание среды, способствующей обучению и воспитанию личности специалиста, обладающего потребностью в здоровом образе жизни, позволит ему научить других людей сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

Изложение основного материала. Охрану здоровья детей необходимо считать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания.

В отношении индивида здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет результат процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Признаки индивидуального здоровья:

- устойчивость к действию негативных факторов;
- показатели роста и развития;
- текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма;
- наличие заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

В образовании выделяют несколько направлений здоровьесбережения:

- здоровьесформирующие образовательные технологии направлены на воспитание культуры здоровья и интереса к занятиям физической культурой;
- здоровьесберегающие технологии раскрывают рациональную организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями, гигиеническими требованиями; создают условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного и физического здоровья.

В содержании здоровьесберегающей системы образовательного учреждения выделяются взаимосвязанные, но относительно самостоятельные подсистемы:

- образовательная подсистема, реализующая учебно-воспитательный процесс;

- служба здоровья, как подсистема сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Системообразующая роль принадлежит компоненту управления, который включает научно-методический центр здоровья и административный центр по политике содействия здоровью.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией специалисты [1; 2; 3; 4] понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения и укрепления духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья, а именно:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет осуществить намеченные цели, использовать умственные и физические возможности;

- гносеологический, связанный с приобретением необходимых знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей, интереса к собственному здоровью, к изучению литературы, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

- здоровьесберегающий, включающий систему ценностей, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма, а также систему физических упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой;

- эмоционально-волевой, который включает проявление психологических механизмов (эмоциональных и волевых);

- экологический, учитывающий то, что человек, как биологический вид, существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность

определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами;

- физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

Заключение. Таким образом, на основании изложенного выше представляется возможным отметить следующее.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит настоящее и будущее человечества. Сегодня налицо существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым. В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения.

Представление о здоровье, как триединстве здоровья физического (соматического), психического (душевного) и духовно-нравственного, отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом, или только о душевном благополучии, необходимо применять комплексный подход.

Образовательная среда требует применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Учителю необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, оказывать поддержку для социальной и психологической адаптации учащихся. Комфортная психологическая обстановка, оптимальный объем домашних заданий, разнообразные виды деятельности на уроке, организация мероприятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, будут способствовать укреплению здоровья школьников.

Список литературы

1. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета / А.А. Дронов // Начальная школа. – 2006. – № 3. – С. 53-55.
2. Казаковцева Т.С. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Казаковцева, Т.Л. Косолапова // Начальная школа. – 2006. – № 4. – С. 68-71.

3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75-77.

4. Кургузов В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. – 2004. – № 26. – С. 53-61.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Старченко В.Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье предьявлена методология разработки схемы педагогического анализа физкультурного занятия. Определены основные предметы сущностного анализа занятия. Дан образец экспертного заключения по результатам педагогического анализа физкультурного занятия.

Ключевые слова: физкультурное занятие, педагогический анализ, экспертное заключение, методология разработки.

Abstract. The article presented the methodology of the scheme of pedagogical analysis of physical education classes. The main items for essential analysis of classes are determined. Given a sample of expert opinion on the results of the pedagogical analysis of physical education classes.

Key words: physical education classes, pedagogical analysis, expert opinion, development methodology.

Введение. Основной формой физического воспитания в учреждениях дошкольного образования (УДО) является физкультурное занятие. От его качества в значительной степени зависит эффективность физического воспитания детей. В связи с этим представляется актуальной задача разработки схемы педагогического анализа физкультурного занятия с позиций системного подхода и с учетом требований педагогической метрологии. Подобная схема может быть использована руководителями физического воспитания УДО как при подготовке к физкультурным занятиям, так и при самоанализе проведенных занятий. Необходима она и заместителям заведующего УДО по основной деятельности, в функциональные обязанности которых входит контроль качества педагогического процесса, в связи с чем, они посещают и анализируют физкультурные занятия.

Целью нашего исследования бала разработка методологически и метрологически корректной схемы педагогического анализа физкультурного занятия. При этом было необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить предметы как формального, так и сущностного анализа физкультурного занятия;

2. Подобрать метрологически корректный способ измерения предметов анализа физкультурного занятия;

3. Разработать конкретную схему педагогического анализа физкультурного занятия и дать пример экспертного заключения по результатам анализа.

Методы исследования. В процессе исследования были использованы следующие теоретические методы: анализ, синтез, схематизация, мысленный эксперимент.

Результаты исследования. Педагогический анализ физкультурного занятия должен быть системным и по возможности объективным. Системность анализа достигается использованием при разработке его схемы, теоретических моделей педагогического процесса, педагогической и учебной деятельности [1; 2; 3]. С объективностью же все гораздо сложнее, поскольку оценка качественных показателей предполагает ее зависимость от личности эксперта. Тем не менее, метрологически корректная методика оценки качества занятия может помочь обеспечить приемлемый уровень объективности.

Поскольку план-конспект занятия представляет собой организационно-деятельностный проект, то анализ занятия логично начинать с изучения этого документа.

Формальный анализ плана-конспекта предполагает определение соответствия задач занятия учебной программе и документам планирования, оценку грамотности написания и опрятности оформления. Сущностный анализ плана-конспекта предполагает определение принципиального соответствия запланированных учебных заданий задачам занятия, возможности их решения посредством этих учебных заданий.

Анализ реально проведенного занятия также может быть осуществлен как с формальной, так и с сущностной позиций. Формальный анализ занятия предполагает исследование его внешних, преимущественно организационных параметров. При этом обращают внимание на:

- своевременность начала и окончания занятия;
- продолжительность и соразмерность частей занятия;
- степень выполнения запланированных учебных заданий;
- педагогическую и моторную плотность занятия;
- наличие и количественный состав занимающихся.

Сущностный анализ занятия направлен на исследование внешне не всегда очевидных явлений. В методологическом отношении предметом сущностного анализа занятия является таинство педагогического процесса, как процесса трансляции культуры. Если педагогический процесс на занятии не возник, то, несмотря на соблюдение всех формальных требований, анализируемое действие

занятием не было! И наоборот, наличие педагогического процесса на занятии позволяет снисходительно отнестись к его формальным недостаткам. Безусловно, что хорошее занятие хорошо и по форме, и по сущности.

Разрабатывая схему сущностного анализа физкультурного занятия, следует обратиться к структурно-функциональной схеме педагогического процесса [2]. Исходя из нее, системными предметами сущностного анализа занятия выступают: педагогическая деятельность педагога (руководителя физического воспитания), учебная деятельность воспитанников, педагогическая результативность занятия. Исходя из структуры и содержания указанных видов деятельности, можно выделить основные предметы анализа и оценки.

Анализируя педагогическую деятельность педагога на занятии, следует проанализировать и оценить ее системные составляющие. К таковым относятся:

- *демонстрация педагогом культурных образцов физкультурной деятельности* (физкультурных представлений и знаний, двигательных умений, физической подготовленности);

- *контроль педагога над параметрами педагогической ситуации и параметрами учебной деятельности воспитанников;*

- *коррекция педагогом системы педагогических воздействий* (имеют значение частота и педагогическая эффективность коррекционных воздействий);

- *создание педагогом оптимальных условий учебной деятельности воспитанников* (наличие системы искусственных квазиучебных мотивов учебной деятельности воспитанников, предоставление им учебно-методического обеспечения учебной деятельности, предоставление оптимальных материально-технических, гигиенических и организационно-управленческих условий учебной деятельности).

Анализируя учебную деятельность воспитанников на физкультурном занятии, следует проанализировать и оценить ее системные составляющие. К таковым относятся:

- *восприятие и усвоение образцов деятельности;*

- *самоконтроль и самокоррекция копий образцов деятельности с целью подгонки под оригинал;*

- *копирование и демонстрация результатов учебной деятельности.*

Анализируя педагогическую результативность занятия, следует исходить из его целевой направленности на формирование физической культуры воспитанников. Несмотря на конкретные частные задачи занятия, оно никогда не должно упускать из виду интегральную цель физического воспитания (принцип отражения цели). Отсюда возникает требование в отношении

направленности любого занятия на решение системных задач физического воспитания по: формированию физкультурных представлений и знаний, формированию физкультурных потребностей, мотивов и ценностей, формированию двигательных умений и навыков, формированию физической подготовленности, включению воспитанников в активную физкультурную деятельность. Степень решения этих задач и определяет педагогическую целевую результативность физкультурного занятия.

Определившись с вопросом: «Что анализировать и оценивать?», следует определиться с вопросом: «Как оценивать?». И вопрос этот далеко не простой.

Качественная итоговая оценка занятия должна быть метрологически корректной, хотя и субъективной. Субъективный характер оценки занятия определяется тем обстоятельством, что предмет оценивания не имеет количественной меры и может быть оценен только качественно. Следовательно, используемая экспертом шкала измерений является ранговой (порядковой). Эта шкала не имеет единиц измерения и предназначена для качественного ранжирования предметов измерения. По этой причине адекватной статистической характеристикой центральной тенденции выборки для случая, когда измерения проведены с помощью шкалы порядка, является *медиана*. Напомним, что медиана – это центральный элемент упорядоченной (ранжированной) выборки.

С учетом сказанного качественная итоговая оценка физкультурного занятия может быть осуществлена следующим образом. Каждый частный предмет анализа субъективно оценивается экспертом с использованием ранговой шкалы, где 0 – отсутствие качества, 1 – неудовлетворительный уровень качества, 2 – удовлетворительный уровень качества, 3 – хороший уровень качества, 4 – очень хороший уровень качества, 5 – отличный (максимальный) уровень качества оцениваемого предмета анализа. Медиана полученных числовых значений дает качественную оценку каждого из пяти определенных нами основных предметов анализа. В свою очередь медиана медиан дает качественную итоговую оценку занятия.

Бланк педагогического анализа физкультурного занятия (с примером заполнения графы «отметка») представлен в таблице.

**Бланк педагогического анализа физкультурного занятия
(с примером заполнения).**

Педагогический анализ физкультурного занятия в группе _____.	
Занятие провел руководитель физического воспитания: _____.	
Время и место проведения занятия: _____.	
Предметы анализа и оценивания	Отметка (0...5)
1. Анализ плана-конспекта занятия:	
- формальная сторона (соответствие задач занятия учебной программе и документам планирования, грамотность написания и опрятность оформления)	4
- сущностная сторона (соответствие запланированных учебных заданий задачам занятия, возможность их решения посредством этих учебных заданий)	4
<i>Оценка плана-конспекта занятия (медиана):</i>	4
2. Анализ формально-организационной стороны занятия:	
- своевременность начала и окончания занятия	5
- продолжительность и соразмерность частей занятия	5
- степень выполнения запланированных учебных заданий	4
- педагогическая и моторная плотность занятия	-
- наличие и количественный состав занимающихся	4
<i>Оценка формальной стороны занятия (медиана):</i>	4,5
3. Анализ педагогической деятельности педагога:	
3.1. Демонстрация педагогом образцов физкультурной деятельности: - физкультурных представлений и знаний; - двигательных умений; - физической подготовленности	3
3.2. Контроль педагога над параметрами педагогической ситуации и параметрами учебной деятельности воспитанников	2
3.3. Коррекция педагогом системы педагогических воздействий (учитывается частота коррекций, педагогическая эффективность коррекционных воздействий педагога)	1
3.4. Создание педагогом оптимальных условий учебной деятельности воспитанников (наличие системы искусственных квазиучебных мотивов учебной деятельности воспитанников, предоставление им учебно-методического обеспечения учебной деятельности, предоставление им оптимальных материально-технических, гигиенических и организационно-управленческих условий учебной деятельности)	1
<i>Оценка педагогической деятельности педагога (медиана):</i>	1,5
4. Анализ учебной деятельности воспитанников:	
- восприятие и усвоение демонстрируемых педагогом образцов деятельности	2
- самоконтроль и самокоррекция копий образцов деятельности с целью подгонки под оригинал	1
- копирование и демонстрация результатов учебной деятельности	2
<i>Оценка учебной деятельности воспитанников (медиана):</i>	2

5. Анализ педагогической результативности занятия в отношении:	
- формирования физкультурных представлений и знаний	1
- формирования физкультурных потребностей, мотивов и ценностей	2
- формирования двигательных умений и навыков	4
- формирования физической подготовленности	3
- включения воспитанников в физкультурную деятельность	2
<i>Оценка педагогической результативности занятия (медиана):</i>	2
Качественная итоговая оценка занятия (медиана медиан):	2
Заключение: _____ Предложения: _____ Анализ занятия провел: _____	
<p>Пояснение. 0 – отсутствие качества, 1 – неудовлетворительный уровень качества, 2 – удовлетворительный уровень качества, 3 – хороший уровень качества, 4 – очень хороший уровень качества, 5 – отличный (максимальный) уровень качества</p>	

По итогам проведенного экспертом анализа занятия он пишет развернутое заключение и предложения по улучшению качества физкультурного занятия. Например, в случае выставления экспертом отметок, представленных в таблице, он мог бы заключить следующее.

1. Качественная итоговая оценка анализируемого физкультурного занятия – «удовлетворительно».

2. Наиболее успешно педагог справился с составлением конспекта занятия и выполнением формально-организационных требований к занятию.

3. При осуществлении педагогической деятельности на занятии педагог неплохо осуществлял демонстрацию образцов деятельности, в целом удовлетворительно осуществлял контроль над параметрами педагогической ситуации и параметрами учебной деятельности воспитанников. Однако практически не осуществлял коррекцию своих педагогических воздействий и почти не заботился о создании оптимальных условий для учебной деятельности воспитанников, что не могло не отразиться на ее эффективности.

4. Учебная деятельность воспитанников на физкультурном занятии в целом носила удовлетворительный характер. При этом воспитанники не умеют либо не хотят осуществлять самоконтроль и самокоррекцию своей учебной деятельности.

5. Общая педагогическая результативность анализируемого занятия может быть оценена на «удовлетворительно». При этом явно недостаточно было уделено внимания формированию физкультурных представлений. Одновременно с этим, формированию двигательных умений и развитию физических качеств у воспитанников был отдан приоритет, что в целом согласуется с поставленными на занятии частными задачами.

С целью улучшения качества и эффективности анализируемого занятия

педагогу следует больше внимания уделить таким компонентам своей педагогической деятельности как коррекция системы педагогических воздействий и создание оптимальных условий учебной деятельности воспитанников. Кроме того, педагогу следует обратить внимание на обучение воспитанников приемам самоконтроля параметров своей учебной деятельности и ее коррекции.

Выводы. Представленная схема педагогического анализа занятия позволяет унифицировать и формализовать процесс анализа, является системной и метрологически корректной.

Список литературы

1. Старчанка, У.М. Натуральныя ўмовы педагагічнага працэсу / У.М. Старчанка // Педагагічная спадчына акадэміка І.Ф. Харламава і сучасныя праблемы навучання і выхавання вучнёўскай і студэнцкай моладзі (да 85-годдзя з дня нараджэння): матэрыялы рэспубліканскай навукова-практычнай канферэнцыі. – Гомель: ГГУ ім. Ф. Скорины, 2005. – Ч. 1. – С. 139-144.

2. Старчанка, У.М. Тэарэтычная схема педагагічнай дзейнасці выкладчыка ВНУ / У.М. Старчанка // Актуальныя пытанні навукова-методычнай і ўчебна-арганізацыйнай работы: развіццё вышэйшай школы на аснове кампетэнтнага падыхода: зборнік артыкулаў юбілейнай навукова-методычнай канферэнцыі. – Гомель: ГГУ ім. Ф. Скорины, 2009. – Ч.1. – С. 256-259.

3. Старченко, В.Н. Системный подход к разработке схемы педагогического анализа урока / В.Н. Старченко // Педагогическое наследие академика И.Ф. Харламова и актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса в школе и вузе: материалы республиканской научно-практической конференции. – Ч. 2 / редкол.: Ф.В. Кадол (науч. ред.), В.П. Горленко (отв. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. – С. 107-110.

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тимошенко В.В., Олійник О.М., Сорокін Ю.С., Черненко С.О.

Донбаська державна машинобудівна академія

Малахова Ж.В.

Донецький національний медичний університет ім. М. Горького

Анотація. У статті розглядаються особливості професійного становлення фахівців з фізичної культури. Виявлено взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку. Проаналізоване поняття та структура детермінант розвитку професіоналізму фахівця та класифікація детермінант по критерію масштабу. Розглянута сучасна інформаційно-технологічна середовище та її місце у якості детермінанти розвитку професіоналізму вчителя фізичної культури. Визначено, що

професійна орієнтація на творчий саморозвиток, професійна компетенція та професійний менталітет є головними при формуванні та становленні професійного розвитку викладача.

Ключові слова: професійний розвиток, організаційна детермінанта, творчий саморозвиток, мотивація.

Annotation. In the article reviewed the features of professional development of specialists in physical education. Discovered the dependence of personal and professional development. Analyzed the concept and structure of professional determinants of professional development and determinant's classification on the size criterion. Reviewed the modern information technology environment and its role in the determinants of professional development of teacher of physical culture. It was determined that professional orientation on the creative self-development, professional competence and professional mentality are essential in the formation and establishment of teacher professional development.

Key words: professional development, organizational determinant, creative self-development, motivation.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Професійний розвиток особистості фахівця вимагає постійної роботи над собою, власним професійним становленням, вдосконаленням, накопичуванням та розвитком професійного досвіду, творчого потенціалу, що дозволяє фахівцю бути у центрі уваги та бути завжди користуватися попитом на протязі усього періоду професійної діяльності. Процес становлення конкурентоздатної особистості фахівця з фізичної культури починається ще у навчальному закладі та триває на протязі усього життя. Якість підготовки до виконання своїх професійних обов'язків залежить від цілого ряду критеріїв та показників. Таким чином, необхідно аналізувати поняття професіоналізму фахівця з різних точок зору, з рахуванням психологічного, соціологічного, особистісного контексту. І в залежності від обраного виду контексту до вивчення обираються і фактори, що впливають на розвиток професіоналізму фахівця у галузі фізичної культури.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета даної роботи – дослідження процесу професійного розвитку викладачів фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети сформульовані наступні **завдання:**

1. Визначити компоненти професіоналізму викладача фізичної культури;
2. Визначити ступінь взаємодії компонентів професіоналізму у процесі його становлення й розвитку;
3. Визначити умови оптимізації впливу детермінант на професійний розвиток викладача фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Професіоналізм викладача проявляється у діяльності і розвивається під впливом великої кількості факторів, що конфігурують ці процеси. У понятті «професіоналізм» відбивається такий ступінь оволодіння психологічною структурою професійної діяльності, яка відповідає існуючим в суспільстві стандартам і об'єктивним вимогам. Для придбання професіоналізму необхідні відповідні здібності, бажання і характер, готовність постійно вчитися і вдосконалювати свою майстерність. Поняття професіоналізму не обмежується характеристиками висококваліфікованої праці. Це також особливий світогляд людини. Необхідною складовою професіоналізму людини є професійна компетентність. Більше традиційним для вітчизняної психолого-педагогічної науки є термін «педагогічна майстерність». Педагогічна майстерність була об'єктом дослідження багатьох авторів (Ю. Азарова, Ф. Гोनоболіна, Н. Кузьміної, Н. Ложнікова, А. Маркової, Л. Митиной, Е. Павлютенкова, В. Слестенина, А. Щербакова та ін.)

Розробники освітніх стандартів (А. Бодальов, В. Слободчиков, В. Сластьонін), вказуючи на різноманіття психологічних, акмеологічних, світоглядних, методологічних та педагогічних підстав розвитку професійної компетентності, закликають до інтегрального осмислення детермінант проектування практико-орієнтованої освітньої середовища з урахуванням міждисциплінарного характеру змісту сучасної професійної освіти.

Проблема педагогічного професіоналізму викладача досліджена на рівні вивчення таких аспектів: дидактичні умови формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх викладачів економіки у процесі професійної підготовки (І. Міщенко); розвиток професійно-педагогічної компетентності викладачів спеціальних дисциплін вищих технічних закладів (О. Демченко); формування потенціалу професійного саморозвитку в майбутніх викладачів вищої школи (Р. Цокур); організаційно-педагогічні умови формування викладацького персоналу (В. Степашко); педагогічні умови успішної професійної діяльності викладача (В. Коновалова); педагогічні умови адаптації викладача-початківця до професійно-педагогічної діяльності (С. Хатунцева); педагогічні умови професійної адаптації викладача (Я. Абсаямова, І. Облес).

Вивчення рівня розвитку педагогічного професіоналізму викладача на різних етапах його науково-педагогічної діяльності, зіставлення самооцінки й експертної оцінки різних показників педагогічного професіоналізму викладача, на наш погляд, є основою його розвитку, оскільки дозволяє визначити реальні потреби суб'єктів, труднощі й проблеми науково-педагогічної діяльності.

Відповідно до принципу системної детермінації, сформульованого автором теорії психологічних систем В. Ключко, вона здійснюється не

зовнішніми причинами і внутрішніми чинниками, а новоутвореннями, що продукує психологічна система взаємодії і взаємопереході цих протилежностей. Такий підхід вирішує проблему визначення первинності внутрішнього чи зовнішнього, дає змогу стверджувати про діалектику їх становлення і дозволяє кожному попередньому рівню бути свого роду основою наступного.

Детермінанти розвитку професіоналізму – це фактори, що впливають на конфігурацію зростання професіоналізму. Ці фактори оказують на професіоналізм моделюючий вплив, здатні прискорювати або пригальмовувати його розвиток, змінювати та конфігурувати напрямок розвитку, впливати на професіоналізм локально або взагалі.

В якості основної детермінанти розвитку професійної компетентності вчені визначають створення освітньої (В. Іванова, С. Сідорчік, В. Ясвин), гуманітарної (І. Захаров, Н. Коваль, А. Насімова, В. Токарева), професійної (Г. Вербицька, А. Деркач, А. Огнев) та здоров'язоощаджуючої (С. Сідорчік) середи.

Існує класифікація детермінант розвитку професіоналізму за різними критеріями. Виділено «природні» та «штучні» детермінанти розвитку професіоналізму. «Природні» детермінанти засновані на досвіді роботи співробітників і їх прагненні до вдосконалення, вплив даних детермінант на зростання професіоналізму відбувається незалежно від дій керівників і колег працівника. «Штучні» включають нормативи, критерії та правила, що стимулюють працівників до професійного зростання, вони сконструйовані фахівцями та керівниками. Участь працівників на етапі ініціації та створення «штучної» детермінанти розвитку веде до об'єднання етапів створення та впливу детермінанти розвитку. Виходить подвійний ефект: по-перше, детермінанта починає діяти на етапі створення і, по-друге, вже в готовому вигляді вона впливає на всіх працівників.

По критерію масштабу виділяють організаційні, групові та індивідуальні детермінанти професійного розвитку [1]. Організаційні детермінанти в свою чергу також поділяються на організаційно-культурні, формальні та неформальні. Групові детермінанти розвитку можна поділити також на формальні та неформальні, мікро- та макрогрупові. Детермінанти поділяють і за критерієм охоплення дії на аспекти професіоналізму – це детермінанти загального та парціального розвитку. Детермінанти загального впливу розвивають усі аспекти професіоналізму фахівця: когнітивний, комунікативний, регуляторний та виконавчий. Детермінанти парціальної дії впливають лише на частину аспектів або взагалі лише на один з них.

Адресатом впливу детермінант розвитку професіоналізму може бути як один викладач, що є включеним у роботу та професійні відносини, так і група, яка здатна вдосконалювати процедури та характер своєї взаємодії у ході педагогічного процесу.

Так, серед факторів, що мають важливе значення для професійного зростання вчителя фізичної культури мають:

1. Оволодіння передовим педагогічним досвідом, пошуковою дослідною роботою. Унаслідок ознайомлення з діяльністю кращих педагогів та її аналізу вчитель глибше осмислює закономірності навчально-виховного процесу, вчиться педагогічно грамотно сприймати кожен вчинок дитини, знаходити причини конфліктів та способи їх розв'язання.

2. Систематичне вивчення психолого-педагогічної літератури, законодавчих актів держави про освіту, виховання та навчання; участь у роботі методичних об'єднань, семінарів, конференцій, що спрямовані на впровадження спортивного способу життя серед учнів.

3. Ознайомлення із національною системою виховання та порівняння її із досвідом європейських країн.

4. Ознайомлення з педагогічною пресою, радіо, телебаченням, Інтернетом. Вони швидко реагують на всі зміни, що відбуваються у системі педагогічної освіти та навчально-виховному процесі, ознайомлюють із досвідом впровадження новітніх технологій навчання, матеріалами різноманітних зустрічей, конференцій, спортивних змагань тощо [2].

Підходи вчителів до наукової організації процесу навчання не є однаковими, але кожен відбирає з арсеналу педагогічної науки методи, «примірює» їх відповідно до своїх індивідуальних особливостей, аналізує результати. Педагогічний «почерк», стиль учителів різний: один учитель вважає головним зацікавити дітей навчально-виховним процесом, інший захоплює учнів чіткою логікою викладання, ще інший вважає головною динамічну наочність. Якщо такий учитель доповнює свою педагогічну майстерність ерудицією в певній галузі педагогіки, то він визнається як висококваліфікований спеціаліст. Розрізняють масовий, передовий і новаторський педагогічний досвід, педагогічну майстерність і педагогічний талант [3].

Важливі і необхідні такі умови педагогічної творчості: а) розвиток педагогічної інтуїції, яка властива тільки досвідченим учителям з великим досвідом, знаннями і розвиненими педагогічними почуттями; б) готовність до імпровізації (точне влучання в ціль у різних педагогічних ситуаціях та способах організації процесу навчання); в) формування індивідуального стилю, тому що важливим критерієм передового досвіду є новизна й оригінальність. Інші

критерії передового педагогічного досвіду (актуальність, зв'язок з педагогічною наукою, результативність, оптимальність) також є необхідними умовами успішної педагогічної творчості.

І така сучасна інформаційна середа як Інтернет грає вагому роль у якості детермінанти розвитку професіоналізму, в тому числі його творчої складової. Інтернет є достатньо різноманітним та універсальним. За допомогою Інтернету виникає можливість додаткового ступню свободи фахівця та здатності прогнозувати наслідки того чи іншого рішення [4].

З його використанням виникає здатність викладача до творчої реалізації запланованих завдань занять із фізичної культури.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, для того щоб наблизити свій реальний професійний образ до ідеалу, потрібно вміти керувати власним розвитком. Насамперед це означає уміння взяти на себе відповідальність за власне життя і професійну діяльність, вибудувати таку професійну освітню стратегію, яка б враховувала індивідуальні особливості, можливості, запити, задовольняла потребу в освіті, підвищенні кваліфікації в обраній сфері, інтелектуальному, фізичному, духовному розвитку. А це все передбачає оволодіння навичками самоорганізації та саморегуляції. У самоорганізації виявляється психологічна готовність до педагогічної діяльності, у саморегуляції – свідоме управління своєю поведінкою, психікою, енергетичним потенціалом, контроль над емоціями, збереження здатності критично мислити і розв'язувати складні проблеми.

Отже, основними шляхами професійного розвитку є професійне навчання, розвиток кар'єри і самоосвіта педагога. Професійний розвиток веде до принципово нового способу життєдіяльності вчителя – творчої самореалізації в професії, яка дає змогу виявити свої індивідуальні і професійні можливості. Найкоротша формула професійної діяльності педагога – постійна праця, творчість, гармонія знань, почуттів і поведінки.

Визначення рівнів розвитку педагогічного професіоналізму викладача, його мотиваційних установок на процес його розвитку як професіонала забезпечить максимальну індивідуалізацію даного процесу, врахування освітніх запитів педагогів, що стає передумовою такого розвитку. Без ґрунтового усвідомлення викладачем власної науково-педагогічної діяльності, визначення ним своїх можливостей, мети, цінностей, співвідношення їх із метою фізкультурної освіти, вимогами учнів, як соціальних замовників, малоімовірна трансформація професійного розвитку викладача.

Розділ 8

Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду

ХРИСТИЯНСЬКО-ГУМАНІСТИЧНІ ЦІННОСТІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ГЕНЕЗИ ДУХОВНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ ОРДЕНУ ЄЗУЇТІВ

Басенко Р.О.

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

У статті розкрито шляхи реалізації християнсько-гуманістичної ідеї фізичного виховання особистості у духовно-педагогічних ініціативах молодіжної політики католицького ордену єзуїтів у Ранній Новий час. Автором досліджено генезу орденських практик піклування про фізичне здоров'я молоді крізь призму педагогічних поглядів засновника та першого генерала Товариства Ісуса Ігнатія Лойоли, визначено їхнє нормативне й організаційно-педагогічне забезпечення. Підкреслено, що ранномодерні ідеї фізичного виховання стали істотним складником постмодерного педагогічного ідеалу Товариства Ісуса – «cura personalis». Зроблено висновок про виправданість урахування духовно-педагогічного досвіду ордену єзуїтів у процесі обґрунтування євроінтеграційних перспектив, розробці стратегій інноваційного розвитку та визначенні шляхів гуманізації національної освіти України.

Ключові слова: християнський гуманізм, орден єзуїтів (Товариство Ісуса), молодіжна політика, фізичне виховання, духовно-педагогічна формація, релігійне виховання, «vacationibus» (канікули), «atrium» (внутрішнє подвір'я), «cura personalis» (піклування про особистість), гуманізація національної освіти.

CHRISTIAN AND HUMANISTIC VALUES OF PHYSICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE GENESIS OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL IDENTITY OF EUROPEAN YOUTH POLICY OF THE JESUIT ORDER

Basenko R.A.

Poltava Korolenko National Pedagogical University

The proposed article revealed the ways of implementation of Christian and humanistic idea of physical education of the individual in spiritual and educational initiatives of the youth policy of the Catholic Jesuit order in early modern times. The author investigated the genesis of the practices about care for the physical health of young people in the light of pedagogical views of the founder and first general of the Ignatius Loyola Society of Jesus; defined their regulatory, organizational and pedagogical support. It is

emphasized that the early modern ideas of physical education became an essential component of post-modern pedagogical ideal of the Society of Jesus – «cura personalis». The conclusion is made about the justification of taking into account the spiritual and educational experience of the Jesuit Order in the process of substantiating the European integration prospects, development of strategies of the innovative development of the ways of humanization of National Education in Ukraine.

Key words: *Christian humanism, the Jesuit Order (the Society of Jesus), the youth policy, physical education, spiritual and educational formation, religious education, «vacationibus» (holidays), «atrium» (courtyard), «cura personalis» (care for the individual), humanization of national education.*

Актуальність дослідження. Вже близько п'яти століть поспіль суттєвим складником європейського соціокультурного ландшафту є молодіжна політика католицького ордену єзуїтів (Товариства Ісуса). В основі її духовно-педагогічних ініціатив – гуманістична ідея «*cura personalis*», що передбачає цілісне (інтелектуальне, духовно-моральне та фізичне) виховання підростаючого покоління, реалізацію індивідуального підходу, увагу та піклування про інтереси, таланти, здібності, потреби, переживання та фізичні сили особистості [10, с. 1-2; 11, с. 12]. Попри те, що обґрунтування положення «*cura personalis*» у документах ордену єзуїтів відбулося лише наприкінці ХХ століття («*The Characteristics of Jesuit Education*» («Характеристика єзуїтського виховання»), генеза його ціннісно-сміслових засад належить Ранньому Новому часові. Саме тоді, перші єзуїти впровадили у педагогічну дійсність систему молодіжної політики, організаційно-ідеологічні засади якої успішно поєднали посттридентські (католицькі) духовно-педагогічні смисли та ренесансні і християнсько-гуманістичні пріоритети формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості.

Мету статті ми вбачаємо у розкритті розвитку гуманістичної ідеї фізичного виховання у ранньомодерній молодіжній політиці Товариства Ісуса.

Виклад основного матеріалу дослідження. ХVІ століття запропонувало світові суттєво нові підходи до виховання, педагоги-гуманісти європейського Відродження звернули увагу на тілесні сили людини, її гідність, відкинули аскетичні вчення про нікчемність людського життя, висловилися на захист вільної, сильної тілом і духом особистості [3, с. 116]. Фізична форма, гімнастичні вправи, чергування праці і відпочину, рухливі ігри – всі ці традиції Античності посіли місце чеснот гуманістичного ідеалу всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Попри те, що орден єзуїтів був покликаний протистояти ранньомодерним змінам, насамперед, протестантській Реформації та світському гуманізму, учителі-єзуїти успішно інтерпретували педагогічну спадщину ренесансних наставників, упровадивши у свої духовно-педагогічні

ініціативи чимало прогресивних ідей гуманістів Відродження, важливе місце з-поміж яких здобули цінності фізичного здоров'я особистості.

Ключові положення християнсько-гуманістичної ідеї піклування про фізичне виховання молоді були відтворені в основоположних документах ордену єзуїтів. «Треба, – підкреслювалося у «Конституціях Товариства Ісуса», – приділяти належну увагу тим, кого затримано і піддано випробуванням у домах чи колегіях, завбачливе дбати про їхнє збереження у властивому покликанні, і в чеснотах таким чином, щоб піклуватися, також, про їхнє здоров'я та фізичну міць» [5, с. 108]. Процес духовної та фізичної формації орденської молоді, учителі-єзуїти розглядали цілісно, піклування про фізичне здоров'я як молоді, так й орденських викладачів було істотним складником педагогічного процесу шкіл Товариства Ісуса.

Варто підкреслити, що педагогічні ідеї фізичного виховання в ордені єзуїтів обґрунтовувалися теологічно, їх пов'язували з духовно-релігійними завданнями. «Надмірна турбота про потреби тіла, – підкреслювали засновники єзуїтів, – гідна осуду, проте належне піклування про здоров'я та фізичну силу, необхідні для служіння Богові, заслуговує похвали. Ця риса має бути властива кожному. Метою є можливість сягати поступу і прославляти Бога і в своїй душі, і в тілі» [5, с. 125, 127].

Традиції наведеної аргументації, а також мотиви звернення учителів-єзуїтів до піклування про тілесні сили людини, в значній мірі, були закладені засновником ордену іспанцем Ігнатієм Лойолою. Відомо, що для нього тривалий аскетизм, який він активно практикував до заснування Товариства Ісуса, не минув безслідно. У «прочанина» значно погіршилося здоров'я. «Він, – зазначалося у «Заповіті», – мав серйозні клопоти зі своїм шлунок. П'ятнадцять днів його мучив біль, який не минав понад годину та викликав у нього пропасницю» [4, с. 75]. Відтак, як вказані особисті причини, так і смислові ренесансно-гуманістичні настрої епохи вмотивували Ігнатія Лойолу, раніше ревного аскета, виробити нове ставлення до тілесних сил та здоров'я, зміст яких став основою фізичного виховання як невід'ємного складника ігнатіанської педагогіки.

Інформативно багатим та репрезентативним щодо ігнатіанських ідей фізичного виховання та піклування про тілесні сили був лист першого єзуїта Франциску Борджа, герцогу Гандійському (Рим, 20 вересня 1548 р.). «Коли я дізнався, – пише Лойола, – якої згоди Вам вдалося досягти щодо духовних і тілесних предметів, я отримав гарну нагоду радіти в Господі нашому. Слід оберегти й зміцнювати шлунок та інші природні сили, а не послаблювати їх. Не давайте можливості тілесній природі слабіти. І душа, і тіло даровані нам Творцем, і перед Ним нам належить звітувати. Хоч раніше я всіляко

підтримував піст та утримання, в майбутньому схвалювати їх не буду, адже бачу, що через надмірні пости шлунок не може розвиватися природно» [7, с. 367-368].

Реалізації гуманістичних цінностей фізичного здоров'я особистості слугували організаційно-педагогічні заходи молодіжної політики єзуїтів. Так, відомий німецький історик М. Філіппсон зазначав: «Про здоров'я молодих членів ордену піклувалися з великою увагою. Навчальні заняття ніколи не продовжувалися надто довго та чергувалися з перервами. Також, єзуїти турбувалися про те, щоб не порушувати так необхідного для юнацького віку сну» [9, с. 195]. Орденські норми зобов'язували учнів слідкувати за гігієною, слідкувати за чистотою свого одягу та помешкання, дотримуватися розпорядку харчування і сну, виконувати фізичні вправи [5, с. 126]. Єзуїти рішуче засудили аскетизм, надмірні молитви та пости: «Умертвлення тіла, – зазначалося у «Конституціях Товариства Ісуса», – не повинно бути надмірним чи нерозважливим у тому, що стосується посту, чування та інших зовнішніх покут і занять, які завдають шкоди та перешкоджають більшому добру» [5, с. 127]. Таким чином фізична форма учнів стала предметом особливого піклування наставників, вони актуалізували думку про необхідність дотримання міри в усіх справах, як у духовному житті, так і в підтримці фізичного здоров'я людини.

Суттєвим кроком уперед було введення у навчальний процес фізичних занять: «Не вельми розумно, – міркували перші єзуїти, – завдати комусь стільки фізичної праці, щоб притлумлювати його дух і завдавати шкоди тілу, проте певні фізичні вправи, які зміцнюють і дух, і тіло, є, зазвичай, доречними для всіх, навіть для тих, хто займається переважно розумовою працею» [5, с. 126]. У «Духовних вправах» Ігнатій Лойола згадував такі фізичні вправи як прогулянка, ходіння та біг [6, с. 415, 429]. Більше того, у структурі єзуїтської школи існувало «внутрішнє подвір'я» («atrium») – місце для фізичних вправ орденської молоді [8, с. 40]. Також було передбачено посаду лікаря, який повинен був «дбати про добрий стан здоров'я мешканців дому, піклуючись про здорових і лікуючи недужих» [5, с. 127].

Важливо відзначити й те, що у шкільному статуті ордену «Ratio Studiorum» особлива увага приділялася відпочинку молоді: «У заняттях науками, – зазначалося в документі, – крім наполегливості, особливо необхідний ще й відпочинок. Щорічні загальні вакації («vacationibus») (канікули) нехай будуть не коротші за місяць, але не довші за два місяці. Нехай кожного тижня, принаймні один день, буде відведено для відпочинку» [8, с. 56, 58]. Суттєвим було й те, що шкільним статутом передбачалося проведення в усіх єзуїтських колегіях лише чотирьох занять на день – два до обіду, два – після.

Індивідуальний підхід у піклуванні про фізичне здоров'я – ще один критерій й аргумент духовно-педагогічної ідентичності молодіжної політики ордену єзуїтів. Так, приміром, у «Конституціях» уточнювалося: «Розпорядку трапез та годин, відведених для сну, мають, як правило, дотримуватися всі. Однак, якщо для когось, з огляду на вагомі причини, доцільним є дотримання іншого розпорядку, то настоятель повинен розважити, чи є потреба дозволити йому це. Оскільки з огляду на велике розмаїття осіб та звичаїв запровадити єдине правило для всіх навряд чи вдасться, настоятель має стежити за тим, щоб із кожним поводитися відповідно до його потреб» [5, с. 127].

Наслідуючи гуманістів, єзуїти рішуче заперечили ситуацію, коли учитель «служить не дитині, а палиці» [3, с. 133]. Вони намагалися уникати застосування тілесних покарань, надаючи перевагу бесідам, духовним вправам та переконуванням. У той же час, не варто переоцінювати «інноваційність» педагогічного методу єзуїтів. Німецький історик Г. Бюмер підкреслював: «Звичайно, різка зберігала своє значення. Однак викладач не карав дітей самостійно. Він доручав це спеціально визначеній людині – коректору». Більше того, єзуїти засудили цинічну і відразливу неохайність, яка була властивою жебрацьким орденам. Класи орденських шкіл були світлими та просторими, чистота і навіть вишуканість вважалася настільки є необхідною, як і розумовий розвиток. Вихователі намагалися привчити школяра до використання носової хустини, серветок та інших надбань культури, надати йому належний зовнішній вигляд [2, с. 205].

Також, у якості важливого складника фізичного виховання молоді учителі-єзуїти розглядали гру. Французький історик Ф. Арьєс про місце гри у навчальному процесі шкіл Твариства Ісуса писав: «Єзуїти змінили негативне ставлення до гри, яке було властиве Середньовіччю. Вони відразу зрозуміли, що була б неможливою та небажаною заборона ігор або зведення їх до соромливого мінімуму. Так відбулося, приміром, з танцями: про їх аморальність не лише перестали говорити, їх почали викладати в коледжах» [1, с. 98]. Єзуїти видавали на латині гімнастичні трактати, впровадили в навчальну програму уроки танцю, гімнастики, гри в м'яч.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Представлена історико-педагогічна панорама реалізації гуманістичних ідей фізичного здоров'я особистості у парадигмі релігійного виховання Товариства Ісуса свідчить, що учителі-єзуїти значної уваги приділяли піклуванню про тілесні сили орденської молоді. Організаційно-педагогічні засади єзуїтської освіти передбачали заходи, спрямовані на фізичне виховання, з-поміж яких варто назвати чергування праці та відпочинку, гімнастичні вправи, гру в м'яч, елементи хореографії тощо. Освітня філософія єзуїтів унормувала теологічну

концепцію служіння Богу та духовне спасіння із належним ставленням до земного життя, піклуванням про тіло та фізичне здоров'я людини. Відтак педагогічний досвід учителів ордену, без сумніву, становить значний евристичний і праксеологічний потенціал для розробки стратегічних засад та організаційно-інституційних заходів розбудови національної освіти України, а також обґрунтовує звернення українського суспільства до кращих здобутків європейців.

У той же час, окреслені виміри фізичного виховання в ордені єзуїтів є лише оглядовими, вони актуалізують окремі аспекти реалізації гуманістичної цінності фізичного здоров'я особистості у ранньомодерній молодіжній політиці Товариства Ісуса. Темою для подальших історико-педагогічних студіювань, приміром, може бути розгляд форм і методів спортивних ігор у єзуїтських колегіумах Раннього Нового часу, або ж дослідження повсякдення орденських вакацій та молодіжної рекреації.

Список літератури

1. Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при Старом порядке [Текст] / Ф. Арьес ; пер. с фр. Я. Ю. Старцева при участии В. А. Бабинцева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 1999. – 416 с.
2. Бемер Г. История ордена иезуитов [Текст] / Г. Бемер ; пер. с нем. Н. Попова // Орден иезуитов : правда и вымысел : сборник / сост. А. Лактионов. – М. : АСТ МОСКВА, 2007. – С. 7-260.
3. Год Б. Дитячі ігри (від Античності до початку ранньомодерного часу) [Текст] : монографія / Б. Год. – Полтава : Вид-во ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. – 182 с.
4. Заповіт прочанина : автобіографія святого Ігнатія Лойоли, засновника єзуїтів [Текст] / пер. з англ. А. Маслюх. – Львів : Свічадо, 2003. – 98 с.
5. Конституції Товариства Ісуса та їх Додаткові Норми [Текст] / пер. з англ. А. Маслюх. – Львів : Свічадо, 2005. – 532 с.
6. Лойола И. Духовные упражнения [Текст] / И. Лойола ; пер. с лат. С. Лихаревой // Орден иезуитов : правда и вымысел : сборник / сост. А. Лактионов. – М. : АСТ МОСКВА, 2007. – С. 413-528.
7. Лойола И. Письмо Франциску Борджа, герцогу Гандийскому (Рим, 20 сентября, 1548 г.) [Текст] : пер. с исп. / И. Лойола // Св. Игнатий Лойола. Духовные упражнения. Духовный дневник. – М. : Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2006. – С. 366-369.
8. Ratio studiorum : Уклад студій Товариства Ісусового. Система єзуїтської освіти [Текст] / пер. з лат. Р. Паранько ; пер. з англ. А. Маслюх. – Львів : Свічадо, 2008. – 252 с.

9. Филиппсон М. Религиозная контрреволюция в XVI веке : Общество иезуитов [Текст] : пер. с фр. / М. Филиппсон. – Изд. 2-е. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 208 с.

10. Barton T. G. Cura Personalis : Some Ignatian Inspirations [Электронный ресурс] / T. Geger Barton. – Эл. текст. дан. – Режим доступа : <http://www.xavier.edu/jesuitresource/newsevents/documents/GegerCuraPersonalisFinalDraftSept2014.pdf>. – 20.03.2017.

11. O'Malley J. W. Jesuit Schools of Humanities Yesterday and Today [Текст] / John W. O'Malley // STUDIES IN THE SPIRITUALITY OF JESUITS. – 2015. – Vol. 47. – No. 1. – P. 1-34.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ОСНОВНЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Белов А.С., Пристинский В.Н.

ГБУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

Аннотация. В статье представлена характеристика принципов физического воспитания (всестороннего и гармоничного развития личности, взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности физического воспитания) в контексте формирования дискурсивно-проективной компетентности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, принцип, всестороннее развитие, укрепление здоровья, практика жизни.

Введение. В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В развитии человека важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Нельзя забывать о том, что бессистемное обучение физическим упражнениям может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Эффективным будет то физическое воспитание, которое основано на строгой и понятной системе.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа литературных источников [1; 2; 3; 4] нами было установлено, что физическое воспитание является компонентом воспитательного процесса, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности говорят о физической подготовке. Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на объективных принципах.

К принципам системы физического воспитания относят:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Но такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию.

Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоничном развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, является социальным субъектом.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях.

Во-первых, это обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонично развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его достижения в спорте обеспечивают общественную ценность и глубокое содержание.

Во-вторых, это обеспечение общей физической подготовленности. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания

необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека.

Принцип взаимосвязи физического воспитания с практикой жизни выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни. Человек, подготовленный к жизни – это человек, обладающий высоким уровнем развития физических качеств и большим запасом разнообразных двигательных навыков. В единстве оба этих фактора гарантируют нужную для жизни физическую подготовленность.

В связи с этим данный принцип предполагает реализацию следующих положений:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера;

- в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;

- постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Идея укрепления здоровья человека пронизывает всю систему физического воспитания. Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующие положения.

Во-первых, это ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся средствами физического воспитания. Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся, но и за его укрепление.

Во-вторых, это обязательность врачебного и педагогического контроля за степенью физической нагрузки, так как физические упражнения – это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими

упражнениями. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Реализация принципа оздоровительной направленности требует творческого содружества врача, педагога и самого занимающегося. Его сущность заключается в следующем:

- определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия;
- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающегося;
- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе заданий и соревнований;
- использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Заключение. Таким образом, предназначение принципов физического воспитания сводится к следующему:

- ✓ во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели, решения задач физического воспитания;
- ✓ во-вторых, к объединению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);
- ✓ в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания и путей реализации их на практике.

Физическое воспитание лишь тогда сохранит свое содержание как компонента системы воспитания, когда педагогический процесс будет опираться на наиболее общие закономерности. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к невыполнению какой-либо из педагогических задач, но и к нарушению воспитательной системы в целом.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Физическое образование / В.В. Белорусова. – М. : Логос, 2003.
2. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание / Э.С. Вильчковский. – М. : Логос, 2004.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания / А.В. Кенеман. – М. : Сфера, 2002.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология : учебник / Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

КОНЦЕПЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Берсенёва О.Ю., Севастьянов Д.Ю., Смирнов А.В.

Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ)

Аннотация. Законом РФ «Об образовании» вводится Государственный образовательный стандарт как документ, регламентирующий формирование основных образовательных программ, устанавливающий подход к образовательному процессу, в первую очередь, с позиции его ожидаемых результатов, выраженных в форме компетенций. Приобретённые в ходе образования, они выступают как сущностные признаки компетентности, которая как качество здоровой личности одновременно тесно связывает мобилизацию знаний, умений и поведенческих отношений, настроенных на условия здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: здоровье, компетентность, студенты, концепция, физкультурное образование.

Abstract. The development of industry, introduction of modern methods of production, the ability of employees to adapt to constantly changing requirements and technological progress require not only developed professional, personal qualities and physical-that determine the high level of readiness for productive work performance. A crucial and particularly relevant pedagogical factor of competitiveness in the labor market supports the formation of readiness of future specialist on the phase of training in educational process of the University. In this regard, it is necessary to investigate this process and to identify its potential for the solution of current educational tasks, formation of readiness to work.

Key words: profiled physical education students, physical culture, and competence.

Цель исследования. Возможность создания концепции физкультурного образования, которая объединяет теоретические знания о здоровье и возможности практического здоровьесбережения, обеспечивая формирование физической культуры личности, обусловлена переориентацией образовательного процесса с физической подготовки, к системе, дающей человеку научные знания о своём организме, средствах сохранения и укрепления здоровья и способствующей формированию у него потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании. В тоже время региональные образовательные учреждения должны не просто повышать уровень образования, но и обеспечить сопоставимость образовательных программ и результатов обучения, т.к. именно в учебных заведениях регионов должна происходить основная работа по формированию физкультурного образования.

В большинстве случаев, рассматриваясь как медицинская категория, что находит отражение в определениях данного понятия, подходах к его профилактике, критериях его оценки, здоровье, как категория физкультурного

образования, по сути, оставаясь условием самореализации, тем не менее, на уровне индивидуального сознания имеет противоречивый характер: дефицит в социуме этического отношения к ценности здоровья делает медицину бессильной в выяснении причин снижения здоровья и способов его достижения, поскольку решающую роль в его сбережении играет поведенческий образ жизни. Формирование такой позиции возможно обеспечить в условиях образовательной среды [1].

Общепризнанно, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Культурную потребность в регулярном занятии физическими упражнениями необходимо сформировать и процесс этот должен быть компетентностным по форме и личностно-ориентированным по содержанию. В этом случае знания, умения, навыки и личностные качества в области физической культуры характеризуют способность человека реализовывать весь свой потенциал для решения здоровьесберегающих задач в профессиональной и социальной деятельности.

О важности проблемы регулярных занятий физической культурой свидетельствуют исследования, имеющиеся в области социологии и экологии человека, посвящённые концепциям его выживания в современном мире. В этом плане известны работы Н.А. Агаджаняна, Р.М. Баевского, В.А. Игнатова, Л.И. Лубышевой.

Методы и организация исследования. К настоящему времени в педагогике накоплен достаточно большой научный потенциал, раскрывающий различные аспекты физкультурного образования, внедрения в образовательную систему инновационных педагогических технологий, направленных на стимулирование регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, развития здоровьесберегающей компетентности, как результата здоровьесберегающей деятельности (Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, Е.В. Бондаревская, И.Я. Лернер, В.А. Сластенин и др.).

Однако не всякая здоровьесберегающая деятельность, с точки зрения содержания и технологии, обеспечивает достижение положительных результатов. Наилучший результат можно достичь только в том случае, если для этого созданы оптимальные условия. Иначе говоря, человек в период становления должен быть помещён в определённые условия, обеспечивающие всестороннее развитие его личности с учётом индивидуальных особенностей и в соответствии с социальной программой. В совокупности всю систему этих условий и средств, включая её процессуальную и результативную стороны, называют системой образования.

Актуальной представляется **цель** статьи, имеющая самостоятельную научно-теоретическую ценность и большое практическое значение, и заключающаяся в экспериментальной апробации на практике закономерностей физкультурного образования студенческой молодёжи Уральского региона, позволяющих обобщить ранее открытые опытные факты здоровьесбережения и здоровьескрепления.

Применительно к здоровой личности нами используется понятие «физкультурное образование». Мы исходим из того, что в практике трудовой деятельности требуется не только целостность профессиональной подготовки специалистов, но и высокий уровень состояния здоровья, как необходимого условия выполнения личностью многообразных социальных функций. Именно поэтому в высшем профессиональном учебном заведении физкультурное образование необходимо рассматривать как основу качества подготовки специалиста, позволяющую формировать у будущих специалистов знания, приводящие к изменению сознания о здоровом образе жизни и внедрять результаты обучения в практику повседневной деятельности [2].

В условиях многообразия образовательных систем и видов образовательных учреждений для достижения основного результата образования – познания мира, эффективной реализации и освоения учащимися образовательной программы, индивидуального развития всех на основе усвоения универсальных учебных действий необходимо создание единого образовательного пространства. На территории Уральского федерального округа проводятся многогранные формы работы: используется активное стимулирование научно-методической работы в области физической культуры и спорта, повышение квалификации и развития творческой инициативы работников физического воспитания учреждений образования, разработка авторских программ и методик.

Здоровьесберегающая компетентность, представляя собой перманентный процесс трансформации основных сторон физического воспитания и самовоспитания (содержательной, процессуальной, результативной) и их компонентов, выражает практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В русле данной образовательной парадигмы в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ) был создан Институт спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), где в силу

широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Создание ИСТиС предполагали результаты многочисленных исследований, показывающих, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность, и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ИСТиС конкретизирована функция физического воспитания в системе образования, в том числе получения студентами систематизированных знаний в области основных положений двигательной активности человека, а также восстановления и сохранения физического здоровья, как главного компонента производительности труда и продуктивности жизни. При этом обеспечивается построение разнообразной по направленности и содержанию авторской, интегративной, факультативной двигательной деятельности по настольному теннису, атлетической гимнастике, единоборствам, шейпингу, аэробике, бадминтону, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию с целью формирования личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это обусловлено тем, что формирование потребности в физическом самосовершенствовании является долговременным позитивным результатом всей деятельности по физическому воспитанию студенческой молодежи.

В результате опроса были оглашены сведения о том, что физическое воспитание в данной форме приветствуется 81 % опрошенных и должно осуществляться не только в учебном заведении, но и продолжаться после его окончания в период трудовой деятельности в рамках необходимой производственной физической культуры, в виде профессионально-прикладной физической подготовки, предусматривающей и формы активного отдыха.

Выводы. Практическая и теоретическая значимость создания физкультурного образовательного пространства несомненна:

1. Технология создания физкультурного образовательного пространства не ограничивается только статическими элементами: строительством спортзалов, бассейнов, физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК), оборудованием современных медицинских кабинетов.

2. Система научно обоснованных взглядов на сущность физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса учреждений образования, её структуру, факторы и уровни взаимодействия послужила основой для разработки концепций и программ развития физкультурно-оздоровительной деятельности. Это весьма актуально для расширения взаимодействия с социокультурной сферой, семьёй по вопросам здоровьесберегающей деятельности.

3. Содержание, организационные аспекты и критерии оценки эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности использованы в управлении физкультурным образованием как методология мониторинга результативности здоровьесберегающей деятельностью.

4. Предложенные алгоритмы здоровьесберегающей деятельности могут быть использованы в построении разделов программ образовательных учреждений.

5. Разработанная технология управления физкультурным образованием обеспечит комплексное решение задач здоровьесберегающей направленности.

Список литературы

1. Викторов Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов : монография / Д.В. Викторов. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2009. – 142 с.

2. Викторов Д.В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42-44.

3. Черепов Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования / Е.А. Черепов, А.В. Ненашева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014. – Том 14. – № 3. – С. 5-18.

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Гринь Я.В.

Новолуганська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів (Бахмут)

***Анотація.** У статті обґрунтовано теоретичну складову сутності здоров'язбережувальної компетентності вчителя та учнів. Розкрито актуальність та практичну значущість зазначеної проблеми. Подано базові поняття, які визначають сутність здоров'язбережувальної компетентності педагогів. Розкрито здоров'язбережувальні технології, користуючись якими наставники зможуть формувати здоров'язбережувальні компетентності учнів. Розглянута класифікація здоров'язбережувальних технологій, розкриті та охарактеризовані різновиди щодо впровадження їх в сучасній школі.*

***Ключові слова:** професійна компетентність, здоров'язберігаюча компетентність, здоров'язберігаючі технології.*

Вступ. Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас приумножувати.

Здоров'я – це дар не тільки для людини, а й для суспільства. Ще древній філософ Сократ, говорив: „Здоров'я – не все, але без здоров'я – нічого.” На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства.

Що ж розуміють під поняттям «здоров'язберігаюча технологія»?

Слово «технологія» в перекладі з грецької мови означає вчення про мистецтво. Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих,

екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров'язберігаючі технології дозволяють:

- сформувати соціальну зрілість випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Ось чому тема створення у школі здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною.

Я працюю в школі, яка знаходиться на лінії розмежування, там де постійно учні, батьки, вчителі знаходяться в стресовому стані, чують відголоски тих подій, які відбуваються в зоні АТО. Здоров'язберігаючі технології дозволяють хоча б на деякий час, відволіктися, зняти напругу. Під час перерв з учнями проводяться фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи, запроваджуємо ранкову гімнастику.



Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності. Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Велику увагу педагогічний колектив приділяє не тільки дітям, але і вчителям та співробітникам школи, з метою покращення мікроклімату в школі колег через проведення заходів Тижня психології; Тижня молодого вчителя; формування настрою оптимістичної тональності, стимулювання інтересу до психологічних знань.

Розробка тижня психології
Понедельник – «Сделаем жизнь цветной!»

Мероприятие	Цель	Участники	Материалы	Проведение акции	Итог акции
Акция «Радуга настроения»	Настрой учреждения на «психологическую» волну», формирование общего настроения, отслеживания настроения участников Недели психологии.	Педагоги и сотрудники школы.	Жетоны (для педагогов-квадратный, для сотрудников – круглый), цветные конверты (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, черный, серый)	Каждый участник должен определить настроение с помощью жетона и положить его в конверт выбранного им цвета один раз в течение дня.	Количество жетончиков подсчитывается, и на следующий день вывешиваются результаты; определяется соотношение «хорошего» и «плохого» настроения у участников Недели психологии.
Творческое занятие «Рисунки из ладошек»	Развитие творческих способностей, формирование позитивного настроения, развитие навыков совместной деятельности	Педагоги и сотрудники школы.	Альбомные листы, акварельные краски.	Каждый участник должен сделать отпечаток своей ладони и придумать из этой ладони рисунок. Потом делается большая общая работа.	Выставка работ.

Вторник – «Школа – это Мы!»

Мероприятие	Цель	Участники	Материалы	Проведение акции	Итог акции
Акция «Дерево добрых пожеланий школе»	Формирование интереса к школьной жизни, формирование позитивного настроения участников	Педагоги и сотрудники школы.	Силуэт дерева, листочки на клейкой основе.	Каждый участник пишет на листочке пожелание школе	Количество листочков подсчитывается, и на следующий день вывешиваются результаты

Среда – «Мы вместе!»

Мероприятие	Цель	Участники	Материалы	Проведение акции	Итог акции
Акция «Дневной дозор»	Развитие творческой активности, стимулирование самоорганизации в групповых коллективах.	Все педагоги и сотрудники школы.	Бланки вопросов для участников	В ходе акции необходимо ответить на вопросы и задания, узнавая ответы на них у людей, о которых идет речь.	Группа, быстрее и точнее всех выполнившая это задание, получит приз.
Мастер-класс «Нетрадиционные способы рисования»	Развитие творческой активности, изобразительных навыков.	Все педагоги и сотрудники школы.	Альбомные листы, акварельные краски, карандаши, фломастер	Педагогов и сотрудников школы знакомят с различными необычными способами рисования.	Выставка рисунков. Отзывы о мастер-классе

Четверг – «Радуйся и улыбайся!»

Мероприятие	Цель	Участники	Материалы	Проведение акции	Итог акции
Акция «Ларец пожеланий»	Создание благоприятного эмоционального климата, получение положительных эмоций.	Все педагоги и сотрудники школы.	Коробочка с пожеланиями	В коробочку собраны самые лучшие выражения и фразы. В течение дня всем желающим предлагалось поучаствовать в акции. Каждый, кто подходил к ларцу, мог вытащить фразу, предназначенную именно ему.	

Экспресс диагностика «Круг-квадрат-треугольник-зигзаг»	Определение типа личности человека	Все педагоги и сотрудники школы.	Картинки с изображениями фигур	Каждый участник должен определить своё предпочтение в фигуре и положить соответствующую картинку в конверт	Количество картинок подсчитывается, и на следующий день вывешиваются результаты
--	------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--	---

Пятница – «Радуйся и улыбайся!»

Мероприятие	Цель	Участники	Материалы	Проведение акции	Итог акции
Акция «Поделись улыбкою своей»	Создание благоприятного эмоционального климата, получение положительных эмоций.	Все педагоги и сотрудники школы.	Фотоаппарат	Работает «Солнечный фотограф», который в течение дня фотографирует желающих. Главное условие для фотомоделей - это радостная улыбка!	Презентация по итогам недели психологии с фотографиями участников
Творческое задание «Дорисуй»	Развитие творческих способностей педагогов, формирование позитивного настроения.	Все педагоги и сотрудники школы.	Лист ватмана, карандаши, фломастер	На листе ватмана нарисованы незаконченные изображения, каракули (как пример – неоконченные рисунки Торенса). Участники акции дорисовывают эти изображения, заканчивают их.	Совместная творческая работа

Познавательные задания «Умники и умницы»	Развитие познавательных способностей, мотивации познавательной деятельности	Все педагоги и сотрудники школы.	Стенд с заданиями	В кабинете профкома на стенде вывешены различные задания – ребусы, шифровки, загадки и т.д. Участники выполняют задания.	Подсчитывает количество баллов, набранных участниками. Награждаются занявшие 1, 2, 3 места.
--	---	----------------------------------	-------------------	--	---



Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Проблема здоров'я дітей сьогодні є настільки надактуальною, що ми повинні задуматися: що для нас важливіше – їхній фізичний стан чи освіченість? Високий темп та ритм життя, інтенсифікація педагогічних технологій, інформаційні перевантаження ставлять організму школярів високі вимоги, що потребує свідомого залучення потенціалу кожного учня, ефективної його адаптації до навчальної діяльності. Я вважаю, що проблема формування здоров'я школярів стає важливим складником майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій.

Висновки. У широкому розумінні під здоров'язбережувальними освітніми технологіями розуміють усі ті технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю учнів. У вузькому розумінні – це педагогічні прийоми, методи, які не завдають прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учням і педагогам, створюють їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, що засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів, навчання на оптимальному рівні «труднощі-складнощі», варіативності методів і форм навчання, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчання в малих групах, використанні наочності та поєднанні різних форм надання інформації, створенні емоційно сприятливої атмосфери, формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»), на культивуванні в учнів знань з питань здоров'я.

Для збереження здоров'я учнів необхідно стежити за всіма аспектами навчально-виховного процесу. Це стан класної кімнати, дотримання учнями правильної пози, проведення фізкультхвилинок, спосіб викладання та кількість матеріалу, що викладається, об'єм домашнього завдання. Слід також не допускати перевтоми учнів, зважати на їх індивідуальні особливості. Комплексний підхід до здоров'язбереження, дотримання його принципів дозволить учням залишатися здоровими.

Із власного досвіду переконана, що завдяки застосуванню здоров'язбережувальних технологій у дітей зміцнюється імунітет, поліпшується зір, підвищується пізнавальна активність, працездатність, активізуються сенсорно-моторні функції.

Хочу зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес ефективно впливає не лише на здоров'я учнів, а й на рівень навчальних досягнень. Завдяки систематичній роботі в учнів підвищується загальна культура, а головне – змінилося ставлення школярів до свого здоров'я. Усе більше дітей розуміють, що здоровий спосіб життя – це не тільки регулярне виконання фізичних вправ, відсутність шкідливих звичок, але й реальне бачення себе як морально і фізично розвиненої особистості.

Отже, застосування здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій у школі має позитивний вплив на розвиток учнів та є невід'ємним складником реалізації особистісно зорієнтованого навчання та виховання.

Список літератури

1. Власенко Л. Організація здоров'язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі // Основи здоров'я. – 2012. – № 4. – С. 21-24.

2. Волкова С.С. Здоровый учитель – здорова школа // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали III міжнародної науково-практичної конференції. – Харків : Вид-во ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – 2007. – Т.1. – С. 40-43.

3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ

Дулаев М.К.

Чеченский государственный педагогический университет

Манько И.Н.

Адыгейский государственный университет

Аннотация. В статье описаны ведущие двигательные качества, развитие которых является задачей физического воспитания. Отражены возрастные особенности их совершенствования у подростков. Приведены средства и методы физического воспитания, обеспечивающие наиболее эффективное и природосообразное развитие силы, скорости, ловкости и гибкости у подростков.

Ключевые слова: двигательные качества, физическое воспитание, средства и методы развития двигательных качеств, подростковый возраст.

Введение. Человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни с момента зарождения до смерти. Этот процесс индивидуального развития носит название онтогенеза. Ребенок и подросток отличаются от взрослого человека особенностями строения и функций организма, которые значительно изменяются в различные периоды их жизни. Знание возрастных особенностей морфологии и физиологии детей необходимо в наибольшей степени использовать в деле воспитания подрастающего поколения.

Преподавателю физической культуры в школе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма детей и подростков, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата. Необходимым условием правильной организации воспитания детей и подростков является систематическое наблюдение за их физическим развитием и физической подготовленностью [2].

В связи с этим **целью** проведенного исследования стала характеристика возрастных особенностей развития физических качеств у подростков, а также наиболее эффективных в данном возрасте средств и методов физического воспитания.

Результаты исследования. Основным принципом физического совершенствования детей и подростков является принцип соответствия применяемых форм, средств и методов возрастным функциональным особенностям развития. Однако при выборе конкретных средств и вариантов их использования необходимо основываться не столько на личном уровне развития двигательных возможностей, сколько на задачах формирования специальных двигательных качеств.

Такой подход по существу составляет содержание всякой системы физического совершенствования, определяющей чертой которых является усвоение новых навыков и расширение диапазона реактивности организма сверхдостигнутого предела. Данный принцип наибольшее значение приобретает в детском возрасте, когда целенаправленными воздействиями удается сформировать новые, ранее отсутствующие функции и механизмы, и тем самым осуществлять управление самим процессом возрастного развития организма [4].

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. В указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям [5]. Целый ряд исследователей указывает на то, что наибольший прирост силы кисти и предплечья происходит в среднем и старшем школьном возрасте (Ф.Г. Казарян, И.И. Мансуров, В.И. Лях, С.М. Погудин, С.И. Гуськов, Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров и др.). Однако в развитии каждой группы мышц имеются свои особенности. Так, например, сила мышц, осуществляющих разгибание туловища, достигает максимума в 16-летнем возрасте. Сила сгибателей туловища, бедра и голени достигается в более поздние сроки. Наибольшее увеличение становой силы отмечается в возрасте 14-17 лет. Увеличение силы разгибателей большинства мышечных групп происходит более интенсивно, чем сгибателей, особенно туловища и бедра. В результате с возрастом различие в силе сгибателей и разгибателей различных мышечных групп становится больше. Наибольший темп прироста силы наблюдается в возрасте 13-16 лет, силовой выносливости – 14-15 и 17 лет.

Силовая подготовка, особенно с применением дозированных отягощений, способствует целенаправленному развитию мышечной системы детей и подростков. Для этого имеются все соответствующие для данного возраста

морфофункциональные предпосылки. Так, в период полового созревания увеличивается по сравнению с детским возрастом интенсивность прироста мышечной массы [1].

К одной из разновидностей мышечной силы относятся так называемая взрывная сила, которая характеризует способность к быстрому проявлению мышечной силы. В проявлении взрывной силы очень большую роль играют скоростные сократительные свойства мышц, которые в значительной мере зависят от композиции, т.е. соотношения быстрых и медленных волокон). Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физических качества постоянно связаны с движением и определяют его [3].

Скорость и сила – основа прыжка. Для выполнения прыжка необходимо обладать высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Для эффективного выполнения прыжка, как высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростно-силовыми качествами. Какими бы ни обладали природными задатками подростки, высокого уровня развития прыгучести они могут достичь лишь при тщательно продуманной и систематической тренировке.

Основными методами развития прыгучести являются.

1. Метод повторного выполнения упражнения, характеризующийся выполнением упражнения (определенное количество повторений) через определенные интервалы отдыха (между подходами или сериями), в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности подростка. Этот метод для развития скоростно-силовых качеств позволяет избирательно воздействовать на определенные группы мышц подростка.

2. Интервальный метод. Этот метод внешне схож с повторным методом. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

3. Игровой метод развития прыгучести. Этот метод обладает существенным недостатком – ограничена дозировка нагрузки. То есть получается, что подросток больше применяет это качество, чем его воспитывает.

4. В физическом воспитании нашел применение метод развития прыгучести, получивший название «метод круговой тренировки», который можно проводить по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая

серия включала в себя новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха [1].

Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоты 40-50 см, выпрыгивания из приседа), выполняемые с небольшими отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для школьников старших возрастов. Нужно постоянно помнить, что прыгучесть учащихся улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуются их сила и быстрота. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно-силовым.

Воспитание собственно скоростных способностей представляет собой определенные трудности. Так, например, наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [5]. В многочисленных исследованиях показано, что все виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен. Положительный перенос быстроты имеет место в движениях, в которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав.

Особую роль в оптимизации жизнедеятельности человека играет общая выносливость, так как она выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости (А.А. Гужаловский, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман и др.). Под выносливостью понимают способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Основными методами воспитания общей выносливости являются:

- метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;

- соревновательный метод.

Для развития общей выносливости широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме. При этом необходимо, чтобы нагрузка была доступна возможностям занимающихся, соблюдалась строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха (систематичность), а также непрерывность процесса занятий. И еще одно правило, требующее постепенного, но систематического повышения нагрузочных требований.

Под двигательным качеством гибкость (подвижность в суставах) понимают способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела [5]. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Целенаправленное воспитание гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Для развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статистических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогреве как средство подготовки мышц, сухожилий и связок и выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной нагрузки; в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог [5].

Спортивные игры, единоборства требуют от занимающихся проявления высокого уровня координационных способностей. Ловкость, как совокупность координационных способностей, представляет собой сложное, комплексное психофизическое качество. Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки

мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Наибольшее распространение в практике развития ловкости получили следующие методические приемы: выполнение движений из необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; зеркальное выполнение движений (например, метание «неведущей» рукой); изменение способов выполнения упражнения; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение характера противодействия партнеров при выполнении парных или групповых упражнений [2, 3, 5].

Выводы. Исследования показатели, что увеличение двигательной активности школьников, как непосредственно на уроках физического воспитания, так и во внеклассной работе позволяет эффективнее воспитывать физически всесторонне развитых детей и подростков. Известно, что на уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится на развитие ловкости, гибкости, меньше – выносливости и, как правило, совсем или очень незначительное время – силовой и скоростно-силовой подготовке. Это приводит к тому, что воспитание важных для человека физических качеств, сдерживается и не обеспечивает разносторонней физической подготовленности. Однако наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому развитие физических качеств должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие в необходимом соотношении [2].

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Использование отягощений на тренировках /Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – № 3.
2. Левченко, В.Г. Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. – Майкоп:

Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2002. – 144 с.

3. Платонов, В.И. Методика развития силовых способностей / В.И. Платонов // Подготовка квалификационных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 138.

4. Тихвинский, С.Б. Определение, методы и оценка физической работоспособности детей и подростков / С.Б. Тихвинский, И.З. Аулик // Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С. 171-189.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 479 с.

ПРОЯВЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИЦ 6–17 ЛЕТ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Самойлюк Т.А.

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

***Аннотация.** В статье рассмотрены показатели максимальной частоты движений школьников и школьниц 6–17 лет. Проанализирована динамика показателей максимальной частоты движений ведущей и неведущей рукой.*

***Ключевые слова:** школьники, возраст, динамика, частота движений.*

***Abstract.** The article examines indicators of the maximum frequency of movements by students 6–17 years. Analyses dynamics of indexes of the maximum frequency of movements leading and leading hand.*

***Key words:** schoolchildren, age, dynamics, frequency movements.*

Введение. Школьный возраст детей является важным периодом в онтогенезе, где достаточно интенсивно развиваются и созревают морфофункциональные, психологические и двигательные функции организма.

В ряде работ [1, 2, 3, 5] акцентируется внимание на то, что в период 6–17 лет закладывается будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое. Хорошее состояние здоровья школьников зависит от развития физических способностей школьников. Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено развитию скоростных способностей. В области скоростных способностей в частности, максимальной частоты движений, в настоящее время имеется недостаточно исследований.

Проблема изучения максимальной частоты движений, двигательной реакции, как простых форм проявления, так и комплексных форм проявления

является актуальной, так как даёт возможность определить состояние развития этого весьма важного двигательного качества у школьников от 6 до 17 лет.

Скоростным способностям, с различными формами их проявления, отводится особое место в физическом воспитании школьников 6–17 лет, так как они специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, в которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют изучения по каждой их разновидности проявления.

Цель исследования – определение показателей максимальной частоты движений у школьников и школьниц 6–17 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить возрастные особенности и динамику показателей максимальной частоты движений у школьников и школьниц 6–17 лет ведущей рукой.

2. Выявить возрастные особенности и динамику показателей максимальной частоты движений у школьниц 6–17 лет не ведущей рукой.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методических литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

Было проведено тестирование максимальной частоты движений. Максимальная частота движений определялась по методу «теппинг-теста» [4]. Используемая для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движений рук. Исследование проводится последовательно, сначала ведущей, затем не ведущей рукой.

Исследуемый получал лист бумаги, разделённый на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания он должен нанести с максимальной частотой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз!» – в первом, «Два» – во втором и так до четвёртого квадрата. По команде «Стоп» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование проводилось 40 с [4].

К педагогическому эксперименту были привлечены школьники в возрасте 6–17 лет: девочки и девушки – 263, мальчики и юноши – 247. Всего – 510 чел. Из них – 104 девочки и 99 мальчиков младшего школьного возраста; 122 девочки и 105 мальчиков среднего школьного возраста; 37 девушек и 43 юноши старшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных по сумме всех знаков в течение 40 с, поставленных школьниками и школьницами 6–17 лет ведущей рукой свидетельствует, что девочки по показателям «теппинг-теста» не отличаются от показателей мальчиков, за исключением возраста 9–10 лет и 11–12 лет. Показатели мальчиков 9–10 и 11–12 лет превосходят показатели девочек и носят статистически достоверный характер (таблица 1).

Прирост показателей «теппинг-теста» по годам у школьниц за 40 с свидетельствует, что с 6–7 до 7–8 лет увеличение идёт на 8,8 точек, с 7–8 до 8–9 лет – на 41,3 точки, с 8–9 до 9–10 лет – на 26,5 точек уменьшается.

В среднем школьном возрасте прирост составляет с 9–10 до 10–11 лет – на 14,3 точки, с 10–11 до 11–12 лет идёт ухудшение результата на 1,4 точки, с 11–12 до 12–13 лет – улучшение на 6,1 точку, с 12–13 до 13–14 лет – незначительное ухудшение на 1,7 точек, с 13–14 до 14–15 происходит прибавление на 6,9 точек.

В старшем школьном возрасте у девушек 15–16 лет отмечается увеличение на 1,1 точку, в возрасте 16–17 лет – ухудшение на 3,3 точки.

Практически такие же сдвиги наблюдаются у мальчиков младшего и среднего школьного возраста. У юношей старшего школьного возраста 16–17 лет результаты выше, чем у юношей 15–16 лет на 13,8 точек.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей «теппинг-теста» у школьниц и школьников 6–17 лет ведущей рукой за 40 с.

Возраст лет	Статистические параметры								
	Школьницы			Школьники			Разница, кол-во точек	t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v			
6–7	172,2	15,5	9,0	165,4	19,0	11,4	6,8	1,414	>0,05
7–8	181,0	32,8	18,1	170,0	20,1	11,8	11,0	1,458	>0,05
8–9	222,3	36,6	16,4	233,0	21,1	9,0	10,7	1,291	>0,05
9–10	195,8	20,4	10,4	210,3	23,1	10,9	14,5	2,564	<0,05
10–11	210,1	37,6	17,8	208,8	19,1	9,1	1,3	0,156	>0,05
11–12	208,7	24,3	11,6	230,9	21,1	9,1	22,2	3,517	<0,05
12–13	214,8	18,9	8,7	213,1	36,6	17,1	1,7	0,209	>0,05
13–14	213,1	12,7	5,9	214,5	46,0	21,3	1,4	0,192	>0,05
14–15	220,0	18,1	8,2	224,4	41,0	18,2	4,4	0,500	>0,05
15–16	221,1	18,4	8,3	222,7	36,2	16,3	1,6	0,590	>0,05
16–17	217,8	22,0	14,8	236,5	28,4	12,3	18,7	2,550	<0,05

В процессе исследований была прослежена возрастная динамика развития максимальной частоты движений у школьников и школьниц 6–17 лет не ведущей рукой за 40 с (таблица 2).

Из таблицы следует, что на протяжении всего школьного возраста происходит волнообразный рост максимальной частоты движений не ведущей рукой. Самый значительный среднегодовой прирост наблюдается в возрасте 10–11 до 11–12 лет у девочек, у мальчиков – от 6–7 до 7–8 лет.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей «теппинг-теста» у школьников и школьниц 6–17 лет не ведущей рукой за 40 с.

Возраст, лет	Статистические параметры								
	Девушки			Юноши			Разница, кол-во точек	t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v			
6–7	123,5	9,20	8,20	110,5	24,0	21,7	13,0	2,541	<0,05
7–8	140,8	7,24	14,4	142,4	19,6	13,7	1,6	0,343	>0,05
8–9	158,2	9,31	5,8	161,2	29,5	18,3	3,0	0,494	>0,05
9–10	174,2	7,74	9,0	182,9	27,4	14,9	8,7	1,437	>0,05
10–11	158,4	14,3	9,0	167,4	18,5	11,0	9,0	1,962	>0,05
11–12	184,6	15,2	8,2	192,8	21,3	11,0	8,2	1,597	>0,05
12–13	192,6	21,5	11,6	190,2	19,4	10,0	2,4	0,422	>0,05
13–14	185,0	24,8	13,4	189,7	20,2	10,6	4,7	0,749	>0,05
14–15	185,3	17,0	9,1	194,4	18,0	9,25	9,1	1,874	>0,05
15–16	196,3	20,3	10,3	200,2	17,9	8,92	3,9	0,734	>0,05
16–17	196,1	18,4	9,3	211,3	19,9	9,41	15,2	2,916	<0,05

Выводы. Таким образом, разработанный Е.П. Ильиным [4] экспресс-метод для определения силы нервной системы, а также подвижности и уравновешенности нервных процессов по психомоторным показателям, свидетельствует, что мальчики и девочки не отличаются по показателям работоспособности и смогут выдерживать одинаковую как по величине, так и по длительности физическую нагрузку, за исключением мальчиков в возрасте 9–10 лет и 11–12 лет и юношей 16–17 лет, так как они способны поддерживать более высокий уровень работоспособности, т.е. показатели частоты движений у них на более высоком уровне.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Гужаловский, А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и её значение для теории и практики физического воспитания // Очерки теории

физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–223.

3. Мануйлов С. И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9–13 лет : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. И. Мануйлов. – М. : ВНИИФК, 1983. – 21 с.

4. Методика экспресс-диагностика свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина (Теппинг-тест) // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие; ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528–530.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

ВАЖНЫЯ АСПЕКТЫ ПЛАНАВАННЯ ТРЭНІРАВальНАГА ПРАЦЭСУ ЛЁГКААТЛЕТАК

Кажадуб М.С., Сеўдалеў С.В.

УА «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны»

***Анотацыя.** У артыкуле прадстаўлены вынікі анкетавання трэнераў. Абгрунтаваныя прыцыповыя падыходы да дасягнення адэкватных педагагічных уздзеянняў спецыфічных трэніравальных нагрузак, якія ўлічваюць фазы біярытмікі арганізма лёгкаатлетак.*

***Ключавыя словы:** спартсменкі, трэніроўка, анатама-фізіялагічныя асаблівасці жаночага арганізма.*

***Summary.** This article presents the results of a survey of coaches. Substantiates fundamental approaches to the achievement of adequate pedagogical influence of specific training loads, taking into account the phase biorhythmic of the organism athletes.*

***Key words:** athlete, exercise, anatomical and physiological characteristics of the female body.*

Уводзіны. Прырост спартыўных вынікаў у значнай ступені абумоўлівае тэндэнцыю ўзрастання патрабаванняў да ўзроўню падрыхтоўкі жанчын-спартсменак. Пры гэтым найбольш актуальнай становіцца праблема рацыянальнага планавання трэніравальнага працэсу лёгкаатлетак, што магчыма толькі пры ўмове яго індывідуалізацыі. Такі падыход, на наш погляд, павінен прадугледжваць біялагічныя асаблівасці жаночага арганізма, якія характарызуюцца цэлым шэрагам марфалагічных, фізіялагічных, псіхалагічных змен.

Са звесткаў навукова-метадычнай літаратуры, якія тычацца методыкі трэніроўкі жанчын, у тым ліку лёгкаатлетак, можна вылучыць два меркавання спецыялістаў [1]. Адны навукоўцы і практыкі сцвярджаюць, што ў планаванні

мезацыклаў трэба абавязкова ўлічваць фазы аварыяльна-менструальнага цыклу (АМЦ). Іншыя ж лічаць, што арганізоўваць трэніравальны працэс варта незалежна ад палавой прыналежнасці спартсмена.

Між тым, большасць даследаванняў пра ўплыў спорту на арганізм праводзілася на спартоўцах - мужчынах, а атрыманыя вынікі выкарыстоўваліся неадэкватна і служылі доказнай базай пры планаванні трэніроўкі жанчын, што на нашу думку, недапушчальна. Нельга не ўлічваць існуючы аб'ектыўны факт: значныя адрозненні ў рэакцыі функцыянальных сістэм індывідаў рознага полу на адны і тыя ж знешнія і ўнутраныя ўздзеянні [4].

Вядома, што асноўнай біялагічнай асаблівасцю жаночага арганізма з'яўляецца наяўнасць спецыяльнай дзетароднай функцыі, якая знаходзіць адлюстраванне ў АМЦ, складанай па сваёй нейрагумаральнай рэгуляцыі, што ўплывае на стан як цэласнага арганізма, так і яго асобных сістэм і органаў [3].

Варта адзначыць, што індывідуальныя змены псіхафізіялагічнага стану, спартыўнай працаздольнасці і рухальных якасцяў у значнай ступені залежаць ад цыклічнасці функцый рэпрадуктыўнай сістэмы жаночага арганізма. Таму веданне і выкарыстанне ў практычнай дзейнасці трэнераў звестак пра асаблівасці біярытмалагічных заканамернасцяў функцыянавання арганізма кожнай спартсменкі мае важнае значэнне, як для павышэння яе спартыўнай выніковасці, так і для захавання здароўя.

Мэта і задачы даследавання: вывучэнне асноўных падыходаў трэнераў да планавання вучэбна-трэніравальнага працэсу спартсменаў, якія спецыялізуюцца ў розных відах лёгкай атлетыкі, з улікам біярытмалагічных асаблівасцяў іх арганізма.

Метады і арганізацыя даследавання. Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, апытанне ў выглядзе анкетавання. У даследаванні, праведзеным на базе навукова-даследчай лабараторыі алімпійскіх відаў спорту УА "Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», прынялі ўдзел трэнеры (n = 17), якія займаюцца падрыхтоўкай лёгкаатлетак рознай кваліфікацыі. Дадзеную выбарку прадставілі выключна трэнеры мужчыны, сем з якіх маюць званне «Заслужаны трэнер РБ». Трэнерскі стаж вагаецца ад 4 гадоў да 40 (у сярэднім, 22,2 года).

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. Аналіз анкет трэнераў дазволіў атрымаць наступныя дадзеныя. Так, 71,4 % апытаных спецыялістаў пры складанні плана ў сваёй працы ўлічваюць фазы АМЦ спартсменаў, 7,1 % – не ўлічваюць і 21,4 % выказваюць меркаванне аб частковым уліку, у залежнасці ад асаблівасцяў працякання цыклу. Характэрна, што 78,5 % апытаных трэнераў лічаць абавязковым правядзенне трэніравальных заняткаў у менструальную фазу, 14,2 % адказалі, што не бачаць у гэтым неабходнасці, і толькі 7,1 %

падыходзяць да гэтага пытання індывідуальна і сітуацыйна, у залежнасці ад самаадчування спартсменкі.

Пра нагрузкі аптымальнай велічыні ў менструальную фазу АМЦ анкетаваныя выказаліся наступным чынам. Так, 42,8 % рэспандэнтаў лічаць, што трэніравальныя нагрузка ў гэты перыяд павінна знізіцца на палову, 21,4 % трэнераў памяншаюць аб'ём нагрузкі на 30 % ад максімальнага, і толькі 7,1 % не змяняюць запланаваны аб'ём у залежнасці ад фізіялагічнага стану лёгкаатлетак.

На пытанне: «Якія практыкаванні можна, на Вашу думку, ужываць у перыяд менструальнай фазы?» 42,8 % спецыялістаў адказалі – гэта павінны быць практыкаванні імітацыйныя, тэхнічнага характару, накіраваныя на развіццё гнуткасці. Пры гэтым 28,5 % выказалі меркаванне пра больш эфектыўныя у дадзенай сітуацыі, заняткі агульна-фізічнай падрыхтоўкай і 21,4 % рэспандэнтаў адзначылі, што развіццё хуткасных якасцяў магчыма пры дапамозе бегавых практыкаванняў.

Меркаванне трэнераў аб сувязі спартыўных вынікаў з праходжаннем АМЦ характарызуецца наступным чынам. Паказальна, што 28,5 % спецыялістаў не змаглі вылучыць пэўную фазу менструальнага цыклу, у якую лёгкаатлетка паказвае свой лепшы вынік. А вось 38,2 % трэнераў адзначылі, што дзейнасць іх выхаванак максімальна выніковая ў постменструальнай і поставуляторнай фазах цыкла, 23,5 % рэспандэнтаў сцвярджаюць, што найбольш паспяховыя паказчыкі спартовак непасрэдна ў постменструальнай фазе, і 21,4 % адзначылі ўзрост спартыўных вынікаў у прадменструальнай фазе.

Усе без выключэння спецыялісты канстатуюць наяўнасць псіхафізіялагічных зменаў, якія адбываюцца ў арганізме спартсменак, у менструальнай і, асабліва, у прадменструальнай фазах. Часцей за ўсё (57,1 %) гэта праяўляецца ў тым, што іх падапечныя становяцца раздражняльнымі і псіхалагічна неўраўнаважанымі. У шэрагу лёгкаатлетак (28,5 %) з'яўляецца некаторая млявасць, апатыя да трэніравальнага працэсу, няўпэўненасць у сваіх сілах, часам боязь і нежаданне ўдзелу ў спаборніцтвах. Практычна ўсе трэнеры (78,5 %) маюць асабісты досвед працы са спартсменкамі, на выніковасць трэніровачнага працэсу якіх ўплыў АМЦ неістотны. Астатнія ж сцвярджаюць, што ўсе лёгкаатлеткі ў значнай ступені схільныя да ўплыву біярытмалагічных фаз арганізма на спартыўную дзейнасць.

Пра тое, што ў спорце можа дамагчыся поспеху спартсменка, якая валодае саматычнымі і псіхалагічнымі ўласцівасцямі, характэрнымі для мужчын, упэўнена заявілі 71,4 % апытаных спецыялістаў, і толькі 28,5 % выказалі меркаванне, што паспяхова можа стаць лёгкаатлетка, якая валодае саматычнымі і псіхалагічнымі ўласцівасцямі, характэрнымі толькі для жанчын.

Такім чынам, у трэнераў няма адзінай канцэптуальнай думкі ў падыходзе да планавання вучэбна-трэніравальнага працэсу спартсменак у аспекце біярытмалагічных асаблівасцяў іх арганізма і вызначэнню аптымальнага стану, пры якім можна задаваць неабходныя трэніравальныя ўздзеянні.

Варта адзначыць, што індывідуалізацыя планавання трэніровачнага працэсу жанчын мяркуе наступныя аспекты: ацэнка і кантроль дынамікі стану канкрэтнай спартсменкі, пастаянны ўлік выкананай нагрузкі і аналіз узаемасувязі паміж імі [1, 5].

Акрамя таго, неабходна забеспячэнне адпаведнасці дынамікі трэніравальных нагрузак рытмічным, хвалепадобным зменам функцыянальнага стану арганізма, абумоўленых уплывам фаз АМЦ.

Зыходзячы з вышэйсказанага, трэніравальныя мезацыклы варта будаваць так, каб у кожнай спартсменкі «разгрузачны» тыдзень супадаў з фазай АМЦ, у якую яе фізічная працаздольнасць знаходзіцца на адносна нізкім узроўні. Відавочна, што гэта патрабуе індывідуальнага падыходу і, у сваю чаргу, мяняе спецыфіку пабудовы мікрацыклаў, якія знаходзяць функцыю рабочай карэкцыі пэўнай долі трэніровачнай нагрузкі. Акрамя таго, на структуру мікрацыклаў уплываюць характэрныя задачы кожнага этапу гадавога цыкла трэніроўкі, стан трэніраванасці і індывідуальная здольнасць спартсменкі да аднаўлення.

Вынікі. Такім чынам, пры пабудове трэніравальнага працэсу мэтазгодна абапірацца на канкрэтныя дадзеныя ўзроўню фізічнай працаздольнасці кожнай спартсменкі, звязаныя з біялагічнымі асаблівасцямі жаночага арганізму, што магчыма толькі з ужываннем індывідуальнага падыходу. Гэта дазволіць забяспечыць больш высокую сумарную працаздольнасць, аптымізуе выкарыстанне трэніровачнага часу спартсменак і забяспечыць належны ўзровень іх спецыяльнай падрыхтаванасці. Аналізуючы дадзеныя апытання можна канстатаваць, што большасць спецыялістаў пры планаванні трэніравальнага працэсу не ўлічваюць фазавы праходжанне усяго АМЦ. У асноўным, велічыня і накіраванасць трэніравальных нагрузак карэктуюцца выключна ў менструальную фазу, што, на нашу думку, недастаткова для прадуктыўнай ацэнкі стану той ці іншай спартсменкі.

Праведзенае анкетаванне і ўласныя педагагічныя назіранні сведчаць, што група лёгкаатлетак, якую трэніруе адзін трэнер, працуе па агульнай праграме, прадугледжваючай выкананне значных па аб'ёме і інтэнсіўнасці трэніравальных нагрузак, незалежна ад аб'ектыўнай схільнасці арганізма і фізічнага стану ў розныя фазы АМЦ. Вышэйсказанае мае адмоўнае ўздзеянне на функцыянальны стан спартсменак, і, як следства, на спартыўны вынік. Можна канстатаваць, што ў сваёй працы з жаночым кантынгентам трэнеры не акцэнтуюць увагу на фазы АМЦ і звязаны з імі стан арганізма спартсменак. У сувязі з гэтым, дазаванне

тренировочных нагрузок адекватнее, а индивидуализация подходов отсутствует.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Методико-биологические аспекты проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин // А.Р. Радзиевский, Л.Г. Шахлина, З.Р. Яценко [и др.]. // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Киев, 1986. – С. 94-107.
3. Радзиевский А.Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А.Р. Радзиевский, Г. Лоза, А.М. Гашумов // Женский спорт: сб. науч. тр. – Киев, 1975. – С. 10-34.
4. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.
5. Яшанин Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Я. Яшанин, Ю. Войнар, А. Скурвидас // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 54-59.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Кисель А.А.

ГГУ им. Ф. Скорины (Гомель)

Аннотация. В статье описываются личностные особенности учащихся занимающихся спортом. В этой связи выявлена актуальность проблемы, проанализированы необходимые научные работы ведущих исследователей. Выделены личностные особенности учащихся-спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Ключевые слова: учащиеся-спортсмены, спорт, личность, личностные особенности.

Abstract. The article describes the personal characteristics of students engaged in sports. In this context, the relevance of the problem identified, analyzed the necessary scientific work of leading researchers. Highlighted personal features students-athletes, engaged in individual and team sports.

Key words: students-athletes, sport, Personality, Personal features.

Для современной психологии спорта данная проблема является весьма актуальной, поскольку характерной особенностью непрофессионального спорта в рамках учреждения образования является развитие определённых личностных особенностей учащихся, и, в особенности, занимающихся спортивной

деятельностью. Особый интерес для психологии спорта представляют личностные особенности учащихся, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Данный интерес обусловлен тем, что на фоне возрастающего интереса к спорту в Беларуси в настоящее время в тренировочном процессе все больше и больше начинают уделять внимания вопросу психологического климата в коллективе. Также актуальность обусловлена недостаточной изученностью проблемы личностных особенностей человека, оценке сформированности личностных качеств учащихся-спортсменов, а также реализации полученных знаний на практике.

Теоретическая сторона данного исследования, является весьма актуальной, поскольку характерной особенностью непрофессионального спорта в рамках учебного заведения является выработка определённых личностных особенностей учащихся.

Цель – выявить сущностные характеристики личностных особенностей учащихся-спортсменов.

Задачи: изучить сущностные характеристики проблемы личностных особенностей учащихся-спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Методы – анализ психологической литературы.

Подростковый возраст – сложный, противоречивый этап в жизни ребенка. В этом возрасте происходят очень серьезные физиологические и психологические изменения в очень короткие сроки. Самым главным в этот период для любого подростка является построение эффективного взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми, т.к. именно развитие коммуникативной стороны позволяет сформировать благоприятные личностные качества, необходимые для успешной социализации. Следовательно, от того, каким образом будет складываться общение, зависит формирование будущей личности. Нарушения в общении подростка в различных сообществах неизбежно влекут за собой нарушения в развитии личности подростка, что отражается на его поведении, взаимоотношениях с окружающими и влияет на деятельность в целом.

Трудность подросткового периода состоит не только в вышеперечисленных особенностях подросткового возраста, но в первую очередь, в пубертатном кризисе, кризисе подростковой идентичности, успешный выход из которого будет одним из важнейших условий формирования правильного, просоциального, неагрессивного поведения подростка в будущем.

Занятия любым видом спорта требуют развития у спортсмена вполне определенных черт характера.

А.Ц. Пуни считает, что целеустремленность, увлеченность, трудолюбие, добросовестность, самостоятельность и творчество, настойчивость и упорство являются типичными чертами характера спортсменов [5]. К этому набору качеств спортивные психологи также добавляют: силу воли, волю к победе, смелость, активность, инициативность и мужество. Достижение скольких-нибудь важных высот в спорте невозможно без осознанного регулирования своих действий и поступков, без борьбы и преодоления внутренних и внешних трудностей, без значительных усилий воли.

А.Ц. Пуни обнаружил, что каждое волевое проявление личности состоит из трех компонентов: интеллектуального, ибо воля деятельная сторона разума; эмоционального, ибо воля деятельная сторона моральных чувств; операционного (умение, навык), ибо проявление воли связаны с преодолением препятствий различной степени трудности. Эти три компонента с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли [5].

В спортивной деятельности особенности личности связаны с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает широкий учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности.

Большинство исследований в области психологии спорта включают изучение личности спортсмена. Анализ всей имеющейся по этому вопросу литературы свидетельствует о том, что невозможно сформулировать типичные или оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Следует рассматривать отдельные виды спорта. В таких видах спорта как волейбол, удалось установить характерное сочетание черт личности [3].

Цели проведения исследований спортсменов студенческого возраста при отборе в волейбольную команду, следующие: при проведении исследования тренер может более эффективно отобрать нужных членов команды, чтобы более эффективно работать со спортсменами студенческого возраста. Важен также учет того, что тренер будет знать особенности поведения юной спортсменки в стрессовой ситуации. Также целью обследования является анализ различий в личностных профилях спортсменок в команде, который может служить для оптимизации их межличностных отношений и предотвращения возникновения нежелательных форм взаимодействия.

В общей сложности можно выделить несколько черт, которые могут встретиться у спортсменов, в том числе в студенческом возрасте. К ним относятся «высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера». Происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения в команде наблюдается у

спортсменов. Их можно проследить в ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение спортсмена модифицируется.

Поэтому для того, чтобы адекватно оценить агрессивные тенденции спортсмена студенческого возраста, его потребность и стремление непосредственно выразить свою агрессивность, необходимо проводить как беседы, так и тщательный анализ его поведения в соревновательной обстановке. Тесты, предназначенные для оценки агрессивности, служат только для определения большей или меньшей вероятности проявлений различных уровней агрессивности в условиях спортивной деятельности [4].

Склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях мешает спортсменам в различные периоды их спортивной деятельности. Спортсмены с высоким уровнем тревожности обычно в последствии не добиваются хороших спортивных результатов, если им не уделяют особого внимания, было установлено, что у спортсменов-школьников уровень тревоги ниже, чем у не спортсменов [1].

В работе со спортсменом студенческого возраста, у которого по показателям личностных тестов был обнаружен высокий уровень тревожности, следует применять ряд специальных методов. Например, сложные двигательные реакции должны быть тщательно отработаны, чтобы стрессовые условия соревнования не помешали спортсмену показать хорошие результаты [4].

Вполне логично считать, что в целом спортсменам свойственна уверенность в себе. Хотя некоторые спортивные группы и отдельные спортсмены, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть в себе чувство неполноценности.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто не уверен в себе. «Как общее чувство неуверенности, так и уверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются еще в раннем детстве и затем уже в более поздние периоды жизни формируются в условиях соревновательной борьбы» [2].

У спортсменов выражено стремление к высоким достижениям. Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. У ребенка, родители которого всегда ставили перед ним четкие и легкодостижимые цели и оказывали при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. С другой стороны, если родители ставили перед ребенком трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него,

скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Таким образом, проведя теоретический анализ проблемы личностных особенностей учащихся-спортсменов, мы пришли к следующим **выводам**:

– особо следует подчеркнуть, что личность обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера. понятие человеческой уникальности имеет существенное значение в социальном познании, в постижении социальных явлений, событий, в уяснении механизма функционирования и развития общества, эффективного управления им. Однако личность не растворяется в обществе: сохраняя значение неповторимой и самостоятельной индивидуальности, она вносит свою лепту в жизнь общественного целого, которая выделяет детерминанты, определяющие те или иные свойства и особенности психики человека, обусловленные социальным, биологическим и индивидуальным жизненным опытом;

– развитие личности и психических процессов спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена. Серьёзные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятия, внимание, память, речь, мышление, воображение. Таким образом, спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность;

– спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к личностным свойствам развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность.

Для спортсмена характерны своеобразные личностные особенности. Они обычно обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированы, эмоционально устойчивы, проявляют достаточную твердость характера. Личностные показатели важны в практической работе только в том случае, если

они учитываются в контексте всей программы тестирования вместе с результатами объективных наблюдений, проективных и других тестов.

Список литературы

1. Брайент, Дж.К. Психология в современном спорте: Учебное пособие / Дж.К. Брайент. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
2. Гогунев, А.П. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / А.П. Гогунев. – М. : Книга, 2000. – 298 с.
3. Кулешова, Л.И. Игра в команде: Учебное пособие / Л.И. Кулешова. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 310 с.
4. Пермяков, Е.С. Физкультура и спорт: Учебное пособие / Е.С. Пермяков. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 191 с.
5. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: Учебное пособие / А.Ц. Пуни. – М. : Академия, 2000. – 229 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кочеткова Т.Н., Денгис В.А.

Лесосибирский педагогический институт ФГАОУ ВО
«Сибирский федеральный университет»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о влиянии подвижных игр на физическом воспитании младших школьников.

Ключевые слова: подвижные игры, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

Summary. Results of research about influences. Mobile games on physical training of younger school students are presented in article.

Key words: outdoor games, healthy lifestyle, physical culture of the personality.

Актуальность. Подвижные игры – одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, неременный спутник счастливого детства. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процессе воспитания. По мере развития школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, а усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы. Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексy, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей

средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Цель: доказать, что подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

Задачи:

1. Провести тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 4-х классов.

2. Проверить эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов.

3. Подобрать подвижные игры и упражнения с целью использования их для воспитания двигательных качеств.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (4 класс). Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и внеурочных занятий – контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования – проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Были сформированы три опытные группы: из них две экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и 1 контрольная (КГ) группы.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 4-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 4-х классов.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2). В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры

в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры два раза в неделю (понедельник, среда).

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств. Поэтому нами была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те, или иные двигательные качества.

Отбирая игры, мы стремились не использовать модели игр, описанные в различной литературе, а творчески их переработать в соответствии с поставленными задачами.

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп имели положительную динамику (табл. 1).

Представленные занятия подвижными играми оказали положительное воздействие на динамику силовых способностей верхних конечностей у мальчиков всех опытных групп (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) ($p < 0,01-0,001$). В контрольной группе данные изменения вызваны прежде всего широким использованием гимнастических упражнений на снарядах (в соответствии с проходимыми программными требованиями на уроках физической культуры).

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ-1

Показатели	до исследования		достоверность различий ($m_1 \leftrightarrow m_2$)		после исследования	
	m_1	m	t	p	m_2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1214,67	40,13	-5,84	<0,001	1561,3	43,75
Координационные способности (челночный бег 4x9 м, сек)	10,73	0,37	2,99	<0,01	9,45	0,21
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	154,92	3,26	-1,50	>0,15	167,42	2,87
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,58	0,22	-3,91	<0,001	10,35	0,40
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	6,42	0,58	-4,64	<0,001	10,75	0,73
Активная гибкость (наклон вперед, см)	5,75	1,19	-1,40	>0,18	8,00	1,08
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	38,25	1,40	-3,51	<0,001	43,83	0,76
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,87	0,21	1,21	>0,24	16,51	0,21

Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальных группах (ЭГ-1 и ЭГ-2).

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальных и контрольной группах был не достоверен ($p > 0,05$). Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель у ребят уже до исследования имел очень высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальных, так и в контрольной группе. Однако прирост за время исследования был более заметно выше в ЭГ-1 и ЭГ-2, нежели в КГ. Оценка дальности прыжка в длину с места позволила отнести результаты развития скоростно-силовых способностей учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце исследования к высокому уровню.

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4x9 м) в ЭГ-1, где прирост по сравнению с ЭГ-2 и

КГ ($p > 0,05$) был достоверно значимым ($p < 0,01$). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила ЭГ-1 ($9,45 \pm 0,21$ с).

В показателе общей выносливости (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в ЭГ-1 ($1561,33 \pm 43,75$ м; $p < 0,001$) и ЭГ-2 ($1436,18 \pm 38,60$ м; $p < 0,001$), в то время как в КГ достоверно значимого прироста не произошло ($p > 0,05$). Это напрямую связано с тем, что занятия подвижными играми позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

За время эксперимента показатель активной гибкости (наклон вперед) не показал достоверно значимого прироста ни в одной из опытных групп ($p > 0,05$), что указывает на необходимость большего внимания для его развития. Следует также отметить и то, что в КГ среднее значение активной гибкости к концу исследования было значительно выше ($11,18 \pm 0,39$ см; $p > 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей КГ.

Показатели	до исследования		достоверность различий ($M_1 \leftrightarrow M_2$)		после исследования	
	m_1	m	t	p	m_2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1245,36	50,33	-0,72	$>0,48$	1298,55	54,25
Координационные способности (челночный бег 4x9 м, с)	10,26	0,31	0,45	$>0,66$	10,08	0,26
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	159,55	2,45	-1,15	$>0,26$	168,27	2,13
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча 1 кг, м)	8,24	0,30	-0,60	$>0,55$	8,50	0,29
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	7,09	0,39	-2,52	$<0,02$	8,64	0,47
Активная гибкость (наклон вперед, см)	7,09	0,56	-1,06	$>0,30$	19,18	11,39
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	39,18	1,55	-3,74	$<0,001$	46,91	1,37
Скоростные способности (бег 100 м, с)	17,65	0,17	1,34	$>0,20$	16,35	0,16

Выводы. Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических

качеств, но не показана методика формування у учасних умення и навиків по самостійному проведенню подвижних ігр за межами школи.

Виявлено, що середні показателі, характеризуючі розвиток двигательних здібностей, до проведення основного дослідження незначительно відрізняються друг від друга в експериментальних групах, що вказує на рівномірне їх розвиток у дітей.

Список літератури

1. Адаптація організму учасних к навчальним і фізичним навантаженням / Під ред. Ф.Г. Хрипкової, М.В. Антропової. – М.: Педагогіка, 1982. – 240 с.
2. Апанасенко Г.А. Фізичне розвиток дітей і підлітків. – Київ: Здоров'я, 1985. – 80 с.
3. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання: навч. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. – М.: Просвіщення, 1990. – 287 с.
4. Барков В.А. Педагогічні дослідження в фізичному вихованні: Навчальний посібник по курсу «Основи НІР» для студентів спеціальності «Фізична культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
5. Былеева Л.В., Коротков І.М., Яковлев В.Г. Подвижні ігри: навч. посібник для ін-тів фізичної культури. 4-е изд., перероб. і доп. – М.: Фізкультура і спорт, 1974. – 208 с.

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ТА ЇЇ НЕОБХІДНІСТЬ У ЇХНЬОМУ ЖИТТІ

Кравченко Р.Т.

Криворізький державний педагогічний університет
ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації

В роботі вивчалось ставлення учнів старших класів до дисципліни «Фізична культура» на основі анкетування з питаннями як фізкультурного циклу, так і фізіології людини.

Ключові слова: *фізична культура, здоровий спосіб життя.*

The paper studied the attitude of high school students to discipline "Physical culture" based on a questionnaire with questions like sports cycle, and physiology.

Key words: *physical education, physical education, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. В даний час досить популярною стала пропаганда занять спортом серед молоді та зміцненню їхнього фізичного здоров'я. Мотивація пропаганди до занять спортом виникає в залежності від: задоволення потреб в русі, зміцнення здоров'я, перевірка власних сил. Дисципліна «Фізична культура» є важливою складовою системи фізичного виховання, що повинна вирішувати головну проблему зміцнення здоров'я [2].

Формування свідомого ставлення старших школярів до фізичної культури є однією з актуальних проблем сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усвідомлення необхідності фізкультурно-спортивної діяльності та формування особистої потреби протягом навчання є найважливішою проблемою фізичної культури в школах. Задоволенням фізичною культурою в школах дітей старшокласників та їх відношенням до цього предмету займаються такі відомі педагоги та методисти, як Шиян Б., Шалар О., Шапарь А., Булгаков О., Безуглий В., Курінна В. Одні займались питанням ролі фізичної культури в школярів взагалі, деякі питанням фізичної культури та його впливом на розумову діяльність. А саме Булгаков О. займався проблемою ставлення учнів старшої школи до уроків фізичної культури, яка є темою нашої публікації.

Метою даної публікації є: виявити ставлення старших школярів до предмету фізичної культури на основі методу анкетування; на основі отриманих даних визначити рівень необхідності предмета в їхньому житті та вплив його на їхнє майбутнє.

Методи та організація дослідження. Для написання даної публікації, ми використовували такі методи як анкетування, статистична обробка даних та аналіз співвідношення.

Результат роботи. В донному дослідженні брали участь 71 учень 10-11 класів. У ході анкетування, учням старших класів був запропонований перелік питань, відповідаючи на які вони визначили своє ставлення до предмету «Фізична культура» та його необхідність в шкільній програмі. На підставі проведеного анкетування, ми отримали певні результати. Які дали змогу виявити нам наступне: що 55,2 % учнів вважають, що фізична культура є необхідним предметом в навчальному процесі. А 22,3 % школярів зазначили, що фізична культура є найважливішим предметом з усіх. На питання «Навіщо ви відвідуєте уроки фізичної культури» ми отримали наступні відповіді: 24,1 % учнів відповіли «задовольнити потребу в русі», 34,2 % дали відповідь «зміцнити здоров'я», 9,7 % «покращити настрій», 12,5 % зазначили «перевірити свої сили», 6,4 % «отримати гарну оцінку», 10,3 % бажають самоствердитися, і лише 2,8 % учнів відвідують уроки фізичного виховання для того, щоб сподобатись протилежній статі. На питання «Чи задоволений ти уроками фізичної культури?», учні відповіли: 11,3 % не визначились, 22,6 % скоріше задоволені, ніж незадоволені, 5,6 % скоріше незадоволені, ніж задоволені, 4,1 % не задоволені уроками, і більша половина учнів, а це 56,4 % повністю задоволені уроками фізичної культури.

Після статистичної обробки питання «Яке фізичне навантаження ви отримуєте на уроках фізичної культури?» ми отримали наступні результати:

5,6 % учнів вважають, що вони не отримують фізичного навантаження на уроках фізичної культури, 15,6 % мале навантаження, 56,4 % отримують достатнє, 16,7 % велике, 5,6 % мають дуже велике фізичне навантаження. На запитання «Що може мотивувати вас до занять фізичної культури» учасники дослідження мають таку точку зору: 8,6 % вважають що класний керівник, 21,8 % друзі, 18,4 % мотивують батьки, 21,8 % мотивуються за допомогою спортивних змагань, щоб отримати гарне тіло мають мотивацію 14,1 %, нажаль лише 6,5 % мотивує вчитель фізичної культури. Після попереднього питання і отриманих на нього відповідей, у нас виникло бажання дізнатися чи хотіли б учні, щоб у них був другий учитель фізичної культури, на що ми отримали такі відповіді: 12,6 % відповіли «так», 35,2 % байдуже, 52,1 % не хочуть змінювати учителя фізичної культури.

Значна частина анкетних питань стосувалась взаєминам старшокласників і їх батьків. Так, на запитання «Чи цікавляться батьки твоїм фізичним розвитком?», більша половина учнів, а це 70,4 %, зазначила що цікавляться; 29,6 % відповіли, що батьки не цікавляться їхнім фізичним розвитком. А ось на питання «Чи відвідуєш ти разом з батьками спортивні змагання, басейн?» були отримані такі відповіді: 14,1 % учнів відповіли що часто, 32,3 % «рідко», і на превеликий жаль, 53,5 % дали відповідь, що ніколи. На питання «Розповідають вам батьки про свої минулі спортивні досягнення?», старшокласники зазначили, що 18,3 % розповідають часто, 63,3 % «рідко», 18,3 % ніколи батьки не розповідають. На основі отриманих відповідей, пов'язаних із сім'єю, можна зробити такий висновок, що навіть якщо і цікавляться батьки фізичним розвитком своєї дитини, але вони ніяк не бажають ставати власним прикладом для неї, не хочуть її мотивувати до занять спортом. І в даний час це велика проблема як і батьків, так і дітей.

Також за допомогою анкетування, ми намагались дізнатися, які можуть бути причини того, що учні не бажають займатися спортом. Тож на це питання, були отримані різні відповіді. Головною причиною є те, що не вистачає часу, і це зазначило 46,5 % учнів; 19,7 % не вистачає спортивного інвентарю; в деяких дітей, а саме 9,8 %, не має можливості займатися спортом; також були і власні відповіді, такі як «матеріальне становище», «стан здоров'я», «шкідливі звички»; але саме прикре було те, що 12,6 % учнів просто не мають бажання займатися спортом.

21,2 % респондентів відвідують регулярно спортивні секції, 32,3 % інколи, і 46,4 % взагалі ніяких секцій не відвідують. На питання «Чи ти дивишся спортивні передачі?», учасники досліджень розподілили відповіді наступним чином: 30,9 % дивляться, 43,6 % дивляться, але тільки в новинах, 12,7 % дивляться для того, щоб могли підтримати розмову, а 12,7 % вважають,

що дивитися спортивні передачі це взагалі даремне марнування часу. Якщо зробити висновок, то ми бачимо, що діти якщо і не займаються спортом, то вони навіть і цікавитися ним не хочуть.

В анкеті були і питання на теоретичні знання з фізичного виховання і основ здоров'я. Так в запитанні «Як ти оцінюєш свої теоретичні знання в області фізичної культури?», ми отримали наступне: 16,9 % відповіли що хороші знання, 60,5 % середні, 22,5 % низькі. Тому ми також підготували і самі теоретичні питання. Одне з них «В якому виді спорту використовується термін «подвійний крок»?». Опрацьовуючи результати, ми були дещо здивовані, що 14,1 % зазначили що в волейболі, 11,2 % в легкій атлетиці, 4,3 % в футболі, 12,6 % в гімнастиці, і 57,7 % зазначили що в баскетболі. Друге питання «Чи знаєш ти олімпійський девіз?». Відповіді були дуже різноманітні і цікаві, наприклад, «В здоровому тілі здоровий дух», «Головне не перемога, а участь», «Тільки вперед». Але проаналізувавши відповіді, можна зробити висновок: 23,9 % відповіли правильно, 28,2 % відповіли, але не вірно, і майже половина, а це 47,8 % не дали відповідь. Ще одне з питань було «Чи є різниця між «фізичною культурою» і «фізичним вихованням»? Варто зазначити, що різниця є. Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. А фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності [5]. Діти ж відповіли наступне: 39,4 % вважають що різниці не має, 50,7 % зазначають що різниця є, але пояснення в чому вони не дали, і 9,8 % дали відповідь, але ніхто не відповів правильно. Це свідчить про те, що якщо в школах і проводиться фізична культура, то самі елементарні теоретичні знання діти не отримують. З предмету «Основи здоров'я» було декілька запитань. Перше носило загальний характер «Як ти оцінюєш рівень свого здоров'я?». Учні відповіли наступне: 11,2 % вважають що дуже хороший рівень, 43,7 % хороший, 30,9 % задовільний, 11,3 % поганий, 2,8 % вважають що дуже поганий. Наступне питання потребувало точної відповіді «Який нормальний АТ і ЧСС в людей вашого віку в стані спокою?». Учасники повинні були відповісти, що АТ за даним фізіологів приблизно становить 70/110, а частота серцевого скорочення (пульс) коливається від 75 до 85 [2]. Відповіді були різноманітні. Але опрацювавши їх, ми дійшли висновку, що правильно відповіли 28,2 % учнів, відповіли, але не правильно 29,5 %, не дали відповіді взагалі 42,2 %. За результатами відповідей можна сказати, що не всі старшокласники знають фізіологічні норми свого віку.

На основі анкетування ми хотіли дізнатись, чи пов'язують учні фізичний розвиток з розвитком інтелекту. Тому представили ряд запитань. Перше запитання було «Чи вважаєш ти, що заняття спортом сприяють на розвиток інтелектуальних здібностей людини?». На яке ми отримали такі відповіді: більша половина учнів, а саме 57,7 %, вважають що сприяє розвитку, 16,9 % зазначили що ні, 25,3 % не визначилися з відповіддю. Наступне запитання було «Чи потрібно бути фізично підготовленим для того, щоб досягнути життєвого успіху?», і учасники експерименту дали такі відповіді: 33,8 % зазначили що потрібно бути фізично підготовленим, 40,8 % вважають що потрібно тільки для власного здоров'я, для підвищення зовнішньої краси відповіли 8,4 %, для того, щоб досягнути життєвого успіху необхідний інтелектуальний розвиток, а не фізична підготовка, дійшли висновку 16,9 % учнів. І на саме головне питання анкети «Чи вважаєш ти обов'язковим предмет «Фізична культура» в шкільній програмі?», діти відповіли таким чином: більша половина, а саме 67,6 % учнів, відповіли що потрібна і є обов'язковою, на превеликий жаль 18,3% зазначили що не потрібна, і 14,0 % не визначилися з відповіддю на це запитання.

Висновок. Таким чином, формування фізичної культури учнів старших класів можливе лише за умови активної та свідомої їх участі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка здійснюється в межах використання різноманітних форм шкільного фізичного виховання: уроків та позаурочних заходів. Формування в учнів потреб у здоровому, фізично активному способі життя можливе лише у процесі їх фізкультурно-оздоровчої діяльності в тісному зв'язку з батьками і шкільним оточенням. В процесі навчання учнів спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою. В той же час проведене анкетування свідчить про те, що в учнів старших класів в цілому сформоване позитивне ставлення до уроків фізичної культури.

Список літератури

1. Безуглий В.В. Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність / В. В. Безуглий // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 3. – С. 24-27.
2. Булгаков О. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культур / О. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 19-24.
3. Малоштан Л. М. Фізіологія з основами анатомії людини: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / Л. М. Малоштан, О. К. Рядних, Г. П. Жигунова; за ред. Л. М. Малоштан. – Х.: Вид-во НФаУ; Золоті сторінки, 2003. – С. 269-274.

4. Шалар О. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання / О. Шалар // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 5. – С. 26-32.

5. Шапарь А. В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 29-34.

З ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ А.С. МАКАРЕНКА У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Крутогорська Н.Ю. (ДВНЗ ДДПУ, м. Слов'янськ)

Аверін А.І. (ЗОШ № 11, м. Слов'янськ)

Вступ. Вища педагогічна освіта сьогодення переживає значні зміни, які ініціюють пошук нових форм навчання майбутніх фахівців, зокрема вчителів фізичного виховання. У таких умовах особливе значення набуває один з напрямків освітньої практики – дослідницьке навчання.

Сутність практично-дослідницького навчання полягає у побудові навчального процесу, основу якого складають отримані теоретичні педагогічні знання й формування на їх основі умінь, навичок, тобто практичного досвіду, який буде потрібний у ході самостійного рішення професійних завдань. Реалізація в умовах педагогічного вишу такого виду навчання сприяє формуванню у студентів основ педагогічної майстерності й професіоналізму.

А.С. Макаренко вважав, що педагогічній майстерності необхідно вчити вже в стінах навчального закладу. У статті “Про мій досвід” він писав: “Майстерність виховання не є якимсь мистецтвом, потребує таленту, але це спеціальність, якої потрібно вчити, як потрібно вчити лікаря його майстерності, як потрібно вчити музиканта ...” [1, с. 262].

Вивчення предметів психолого-педагогічного циклу у виші дають широкі можливості студенту опанувати й вдосконалити професійно-педагогічні знання, вміння, навички, а також спробувати втілити у практику своєї роботи метод експериментального дослідження.

Вивчаючи педагогічний досвід А.С. Макаренка з курсу “Історія педагогіки”, “Педагогіка”, “Педагогічна майстерність” майбутній вчитель має нагоду у процесі педагогічної практики під керівництвом методиста вишу, вчителя школи або вихователя апробувати корисні поради, рекомендації, а іноді частково й досвід роботи великого педагога у практиці своєї роботи з дітьми.

Педагогічна спадщина А.С. Макаренка, досвід роботи дозволяють стверджувати, що його ідеї, узагальнення, висновки, зроблені у процесі педагогічної діяльності, мають бути актуалізованими сучасною педагогікою, активно використовуватися у навчальному процесі не тільки у загальноосвітніх

зкладах, позашкільних дитячих установах і оздоровчих центрах, а й у професійній підготовці майбутніх фахівців вищої педагогічної школи у всій сфері освіти як підґрунтя підвищення якості професіоналізму педагога.

Так, у підготовці студентів до професійної діяльності технологія навчання виховній роботі будувалась на практичному педагогічному досвіді А.С. Макаренка, який є перш за все – цілісною динамічною системою, на його цінних ідеях і рекомендаціях [1-4].

Завдання і методика організації дослідження. Процес проходження студентами педагогічної практики був організований на основі проведення педагогічного дослідження, метою якого було підвищення якості виховання дітей, згуртованості колективу в умовах різновікового дитячого загону в оздоровчому дитячому центрі.

Гіпотеза полягала у наступному: якщо впровадити системоутворюючі компоненти цілісної динамічної системи виховання А.С. Макаренка у педагогічний процес дитячого оздоровчого центру, то він здебільшого зміниться до найкращого.

Були виокремлено системоутворюючі компоненти: 1) виробнича праця; 2) різновікова структура первинного колективу; 3) динамічне самоврядування.

Виробничу працю в умовах дитячого оздоровчого центру замінили самообслуговуванням.

В умовах невеликого дитячого оздоровчого центру, де всі загони були одновікові, сформували один різновіковий, у якому опинилися 36 дітей віком від 6 до 14 років. Первинні ланки комплектувались за принципом кровної спорідненості (старші і молодші брати, сестри, які приїхали до оздоровчого центру, а таких було чимало) й за принципом “хто з ким бажає”. У результаті були 3 ланки. В одній опинились 10 дітей різного віку, в другій – 12, в третій найбільшій було 14 дітей.

Первинним колективом була ланка, а не загін, яка по кількості у ньому дітей відповідала макаренківському різновіковому загону.

Заздалегідь підготовлені на інструктивному зборі-практикумі до цієї роботи студенти формували ланки і були чітко проінформовані щодо кожного етапу своєї організаційної й виховної діяльності.

Спиралися на думку А.С. Макаренка, що “вихователь повинен себе так поводити, щоб кожен рух його виховував, і завжди повинен знати чого він хоче на даний момент і чого він не хоче. Якщо вихователь не знає цього, кого він може виховувати?” “...Виховує все: люди, речі, явища, але насамперед і найбільше – люди. З них на першому місці – батьки і педагоги. З усім складним світом навколишньої дійсності дитина входить у незліченні стосунки, кожен з яких неминуче розвивається, переплітається з іншими стосунками,

ускладнюється фізичним і моральним зростанням самої дитини ... Спрямувати цей розвиток і керувати ним – завдання вихователя” [2, с. 20]. Тому кожен із студентів-практикантів заздалегідь знав своє завдання.

У реалізації всієї системи підготовки студентів до виховної роботи цінною є ідея А. Макаренка, щодо суспільної думки колективу, як важливого засобу формування особистості учня (студента). У пригоді майбутньому вчителю тут стане саме „Педагогічна поема”, де яскраво представлено реалізацію цього ствердження [3].

У оздоровчому центрі вожатими було запропоновано кожному зі старших дітей, які відпочивали самостійно без братів і сестер, друзів, підібрати собі молодшого школяра і піклуватися про нього, а кожному з маленьких – старшого друга.

Старші діти, особливо ті, у яких не було у сім’ї молодших братів і сестер, з великим бажанням брали на себе зобов’язання щодо організації побуту молодших дітей. Старші турбувались про молодших, а молодші усіляко намагались допомагати старшим, як це відбувається у хорошій дружній сім’ї, яка представляє собою різновіковий колектив.

Стало зрозумілим, що турбота дорослих підлітків щодо молодших – це проява своєрідного “соціального інстинкту”, який не можна відкидати у створенні первинного дитячого колективу.

Крім постійно функціонуючих різновікових ланок, постійно формувалися тимчасово діючі зведені ланки. Вони створювалися в залежності від складності завдання, інтересів дітей, для виконання будь-якого тимчасового завдання за кількістю дітей одного віку, які входили до різних ланок.

Наприклад, для проведення спортивних змагань підбиралися команди дітей одного віку. У тривалі й складні походи відправлялися тільки старші діти. До конкурсу на найкращого знавця героїв мультфільмів і дитячих пісень направляли команду молодших дітей тощо.

Загальні свята, які проводились у дитячому центрі, такі наприклад, як “Свято фізичної культури і спорту”, “День здоров’я і краси” вимагали особливого підходу вожатих і вихователів до їх організації й проведення, враховуючи специфіку нашого дослідження.

У реалізації системи виховної роботи цінною є думка А.С. Макаренка, що методика виховання у різновіковому колективі повинна “грунтуватись на загальній організованості життя, на підвищенні культурного рівня, на організації тону і стилю усієї роботи, на організації здорової перспективи, ясності, особливо на увазі до окремої людини, до її успіхів і невдач, до її утруднень, особливостей, прагнень”.

У роботі з різновіковим загonom в умовах літа ми намагалися використовувати макаренковську методику організації самоврядування, яка не допускає розшарування колективу на постійний "актив", який піднімається над іншими дітьми, і на "пасив", яким зазвичай опановує конформний настрій. Ми намагалися такої організації колективу, щоб кожна дитина діяла від його імені і була поставлена у якомога активне положення.

Для цього командирами зведених ланок (тимчасовими ланковими) призначались тільки ті діти, які не мали постійних доручень колективу ("рядові"), а ті, хто мали постійні доручення (наприклад, входили до Ради оздоровчого дитячого центру), входячи до складу зведених ланок потрапляли до них у підпорядкування. Таким чином, одностороння залежність "пасиву" від "активу", яка веде до розшарування колективу на "командну касту" (за термінологією Макаренка) і на пасивних виконавців його волі, замінювалося той взаємозалежністю в колективі, яка зміцнює його як єдиний соціальний організм. Вихователь при такій організації не адмініструє дітей, не понукає, а виступає в ролі порадника й друга, будучи педагогом-організатором, а не педагогом наглядачем.

Впродовж усього процесу педагогічного експерименту поруч із студентами був їх методист, наставник, який навчав і виховував, передавав свій досвід, був прикладом і взірцем для наслідування. Це дозволяло дізнатися студента краще, допомогти йому знайти й розвинути педагогічні здібності, нахили, талант, формувати його як висококваліфікованого професіонала.

В цілому такий підхід до педагогічної практики ефективно сприяє підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до самостійної педагогічної діяльності й дозволяє краще позначитися на процесі формування, не лише професійно-педагогічних якостей, а й засвоєнні загальнолюдських духовних цінностей, національної гідності, формуванні активної громадянської позиції, здорового способу життя, запобігає проявам аморальності, бездуховності.

Досвід існування такого підходу до організації педагогічної практики у підготовці майбутнього вчителя фізичного культури до виховної роботи, підтверджує доцільність його включення в освітню систему вишу.

Результати дослідження. Наш експеримент показав, що педагогічна теорія А.С. Макаренка має сенс як цілісна динамічна система організації колективу і може використовуватися у педагогічному процесі, про що й свідчить досвід багатьох вихователів, вчителів послідовників макаренковської теорії й практики з різних куточків країни [5].

Використання педагогічних ідей А.С. Макаренка у виховній практиці сьогодення потребує усвідомлення, виокремлення й систематизації сутнісних

складових елементів його системи та адекватну інтерпретацію всіх принципових положень.

Необхідно враховувати, що сучасний вчитель, вихователь працює не тільки зі школярами одного віку на уроці, але ще це й заняття в групі подовженого дня, в гуртках по інтересам, клубах, секціях, організація різноманітних виховних заходів, позашкільна робота тощо.

Педагогічний досвід є цінним й для студентів-магістрантів, які після закінчення вишу мають нагоду працювати у вищій школі або тренерами у спортивних колективах, які мають різновікові академічні групи, секції, команди в яких проводять навчально-виховну діяльність. Різновікові не тільки дитячі та юнацькі колективи й об'єднання, але й колективи шкіл, кафедр вищих і середніх навчальних закладів, увесь педагогічний колектив, де майбутнім фахівцям потрібно працювати й вдосконалювати свою педагогічну майстерність, професійно зростати.

Висновки. Звернення до педагогічної спадщини А.С. Макаренка, щодо створення умов для якісного виховання, співпраці педагогів і вихованців у єдиному згуртованому різновіковому колективі є міцним підґрунтям для формування здорового і щасливого майбутнього нашого суспільства.

Якщо, з урахуванням сьогодення, уважно перечитати й проаналізувати педагогічні твори А. Макаренка, то у педагогічну скарбничку обов'язково увійдуть його ідеї й поради, щодо роботи з різновіковим колективом, а саме, говорячи його словами: 1) "... у такому колективі захоплення дуже різні; 2) життя первісного колективу організовується складніше; 3) вимагає більше зусиль від окремих його членів, і старших, і молодших; 4) ставить до тих і до інших більші вимоги; 5) дає більший виховний ефект".

Поради Макаренка щодо роботи у різновікових колективах будуть у нагоді як для студентів, вчителів, тренерів, так і до викладачів. Необхідно ще на студентській лаві переконати майбутнього педагога, що безцінний досвід Макаренка стане для нього надійним підґрунтям, а психолого-педагогічні науки – основою подальшого успіху педагога у освітньо-виховній діяльності.

Творче використання теоретичних і практичних порад видатного педагога А.С. Макаренка, безумовно, є важливою складовою якісної підготовки сучасного вчителя фізичної культури, тренера.

Активне використання у педагогічній практиці студентів методу наукового дослідження неодмінно сприяє формуванню пізнавального інтересу до своєї майбутньої професії, готує до якісного проведення самостійної професійно-педагогічної діяльності, розвиває когнітивні уміння, креативне мислення, впевненість у вирішенні нестандартних педагогічних ситуацій,

спонукає до самопізнання, саморозвитку і є дієвим засобом формування професійної готовності до навчально-виховної діяльності.

На теперішній складний час нашого життя мусимо вести пошук нових педагогічних технологій, які б сприяли якісно новій професійній підготовці студентів університету до навчально-виховної роботи.

Вважаємо, що експериментальна науково-дослідна робота відкриває нові шляхи до здійснення якісної підготовки майбутнього вчителя, тренера, фахівця у галузі фізичної культури і спорту.

Список літератури

1. Макаренко А.С. Педагогические сочинения: В 8-ми т. / Сост.: М.Д. Виноградова, А.А. Фролов. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – 400 с.
2. Макаренко А.С. Мої педагогічні погляди / А. С. Макаренко // Твори у 7-ми томах. – К. : Радянська школа, 1953. – Т.4. – С. 49-64.
3. Макаренко А.С. Избранные произведения : В 3-х т. Т.1. Педагогическая поэма / А.С. Макаренко. – 2-е изд., испр. – К. : Рад. шк., 1985. – 496 с.
4. Макаренко А.С. Избранные произведения : В 3-х т. Т.3. Общие проблемы педагогики / А.С. Макаренко. – 2-е изд., испр. и доп. – К. : Рад. шк., 1985. – 590 с.
5. Ярмаченко Н.Д. Педагогическая деятельность и творческое наследие А.С. Макаренко : Кн. для учителя / Н.Д. Ярмаченко. – К.: Радянська школа, 1989. – 191 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 13-15 РОКІВ

(на прикладі школярів міст України та Польщі)

Латишевська К.В., Кондратюк В.Ю., Соловей А.В. (науковий керівник)
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

***Анотація.** Стаття присвячена визначенню ролі та особливостям рухової активності дітей віком 13-15 років, які проживають в Україні та Польщі. На основі проаналізованих науково-методичних та літературних джерел встановлено недостатній рівень рухової активності дітей (підлітків). У статті особлива увага приділяється визначенню обсягів тижневої рухової активності дітей віком 13-15 років на основі застосування методу крокометрії. Основний зміст дослідження полягає у з'ясуванні ставлення учнів до занять фізичними вправами, як основного фактора здорового способу життя.*

Актуальність. Рухова активність – невід'ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання,

морфофункціональних особливостей зростаючого організму, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків. У ХХІ століття в силу науково-технічного прогресу, щоденна рухова активність знизилася до такого рівня, що люди стали забувати, наскільки важлива вона для їх здоров'я і благополуччя. За даними всесвітніх досліджень, щонайменше 60 % населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм, для позитивної дії на здоров'я. Відсутність рухової активності є четвертим за значимістю фактором ризику смерті в світі.

Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства в Україні орієнтиром є європейська система освіти. У цьому нам неодмінно допомагає сусідня країна – Польща, яка на основі своєї наукової бази та проведених досліджень у напрямку визначення рухової активності дітей, дозволить порівняти їх з українськими показниками.

Тому, необхідний обсяг рухової активності дітей буде вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О.Г. Аракелян, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзене, Т.І. Осокіна, Й.Й. Рауцкіс, В.А. Шишкіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Мета роботи. Встановити сучасний стан та особливості рухової активності учнів 13-15 років, що проживають у Польщі та Україні.

Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання школярів 13-15 років.

Предмет дослідження. Рухова активність учнів 13-15 років, що проживають в містах України та Польщі.

Завдання дослідження:

1. Визначити ставлення до різних форм рухової активності учнів 13-15 років, що проживають в Польщі та Україні.

2. Провести порівняльний аналіз ставлення до різних форм рухової активності та обсягу рухової активності учнів 13-15 років, що проживають в Польщі та Україні.

3. Виявити обсяг рухової активності учнів 13-15 років.

Практичне значення. Отримані результати досліджень дозволять полегшити пошук шляхів оптимізації рухової активності дітей віком 13-15

років. Впровадження заходів, з досягнення оптимального рівня рухової активності, дозволить позитивно вплинути на стан здоров'я, фізичний стан підлітків. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Соціологічні методи дослідження (анкетування).
3. Педагогічне спостереження (методи хронометражу та крокометрії).
4. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел. У процесі роботи були вивчені та проаналізовані вітчизняні та закордонні літературні джерела. Аналізуючи спеціальну літературу, особливу увагу приділяли аналізу понять «рухова активність дітей», «дозвілля» та «здоров'я». Отримані дані слугували підґрунтям для визначення сучасного стану рухової активності учнів України.

Анкетування. На основі літературних джерел, нами була розроблена анкета, яка включала в себе 14 питань. Запитання були відкриті, закриті та альтернативні. Опитування учнів проводилося в анонімній формі, вимагалось в писання віку та статі.

Метод крокометрії. Проаналізувавши закордонні та вітчизняні літературні джерела, нами була запропонована оцінка кількісного вимірювання показників рухової діяльності учнів впродовж тижня. Ми пропонували визначати число локомоцій у кроках на підставі використання методики крокометрії. Під час спостереження цифровий крокомір розташовувався у вертикальному положенні поблизу від центру ваги тіла. Кількість кроків реєструвалася щодобово впродовж тижня у спеціально підготовленій карті спостереження.

Метод крокометрії здійснювався за допомогою пристрою Electronic Sports, фітнестрекер та мобільного додатку «Pedometer».

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення ставлення до різних форм рухової активності учнів 13-15 років, було запропоновано виконати анкету, результати якої ми проаналізували.

Учням пропонували оцінити урок фізичної культури за 10-ти бальною шкалою (10-найвища оцінка). Оцінювання дозволило визначити ставлення учнів до уроку фізичної культури, як основної форми фізичного виховання (рис. 1).

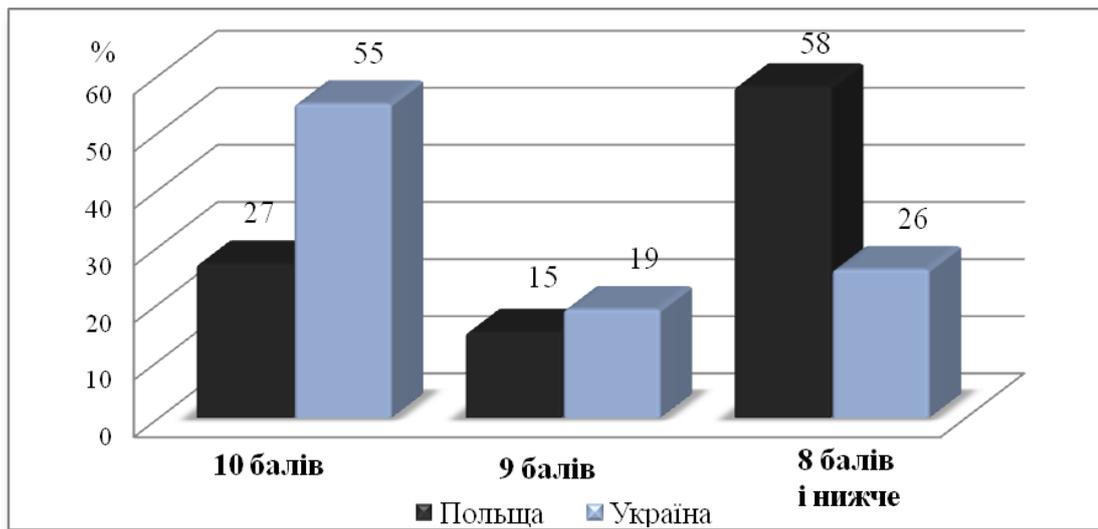


Рисунок 1. Оцінка уроку фізичної культури.

Порівняння оцінки учнями уроку фізичної культури показали, що високо оцінюють урок 42 % учні Польщі та 72 % учні України, відповідно дещо критично оцінюють урок 58 % учнів Польщі та 26 % учнів України.

На нашу думку, така різниця в показниках оцінки ставлення учнями до уроку може бути зумовлена метою відвідування уроку.

Питання анкети: «з якою метою відвідуєш урок фізичної культури?», допомогло нам визначити мотиви, що спонукають учнів віком 13-15 років до відвідування уроків фізичної культури.

Результати дослідження показали, що відповіді учнів України та Польщі цілковито збігаються: 62 % учнів відповіло, що відвідують урок, щоб підвищити свою фізичну підготовленість; 20 % стверджують, що урок приносить користь; 13 % учнів кажуть, що на заняття весело і цікаво; 5 % відповіли на інші варіанти відповідей.

Отримані результати свідчать про те, що основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості.

Відповідно, учням було запропоновано оцінити свій рівень фізичної підготовленості: високий, вище середньої, середній, нижче середньої, низький. (рис. 2).

Порівняння оцінки учнями своєї фізичної підготовленості показали, що 65 % учнів Польщі та 73 % учнів України оцінюють свою фізичну підготовленість на середній та вищій за середній рівень. Високу оцінку підготовленості вказало 18 % учнів польських шкіл та 22 % учнів українських шкіл. Та дещо критично свій рівень фізичної підготовленості оцінило 18 % учнів Польщі та 6 % учнів України.

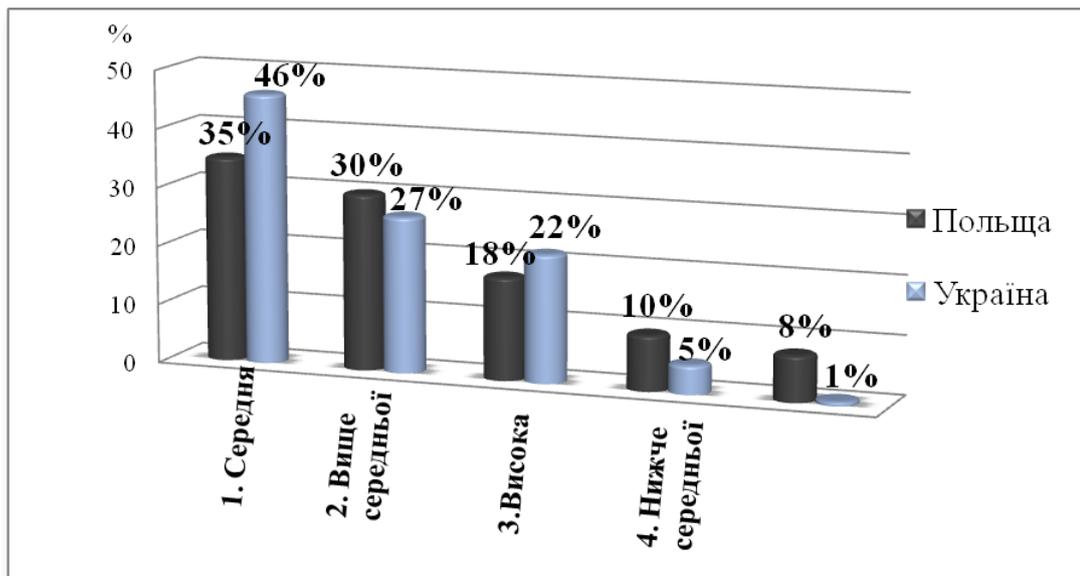


Рисунок 2. Фізична підготовленість учнів.

Відповіді на питання: «Якими видами діяльності ти найчастіше займаєшся у вільний від навчання час?», дозволяють визначити місце різних форм рухової активності у вільний час. Учням було запропоновано 10 видів діяльності з яких треба було обрати не більше 5-ти видів діяльності, яким надають перевагу учні у вільний час.

Порівняльний аналіз отриманих результатів опитування даного питання показав нам, що у вільний від навчання час, вихідні дні, учні Польщі та України надають перевагу майже однаковими видам діяльності. Так, 30 % учнів України та 22 % учнів Польщі прогулюються з друзями, вигулюють собак. 28 % учнів України та 31 % учнів Польщі проводять вільний час граючи в комп'ютерні ігри та спілкуючись у соціальних мережах. 27 % учнів України та 32 % учнів Польщі найохочіше переглядають телепередачі та слухають музику.

Такі результати свідчать про те, що діти віком 13-15 років вільний час проводять у малорухливий спосіб, обираючи види занять, які не потребують фізичних зусиль.

На нашу думку, малорухливий спосіб життя і відсутність фізичних навантажень може залежати від того, чи діти віком 13-15 років залучені до занять у спортивних секційних гуртках.

Учням пропонувалося відповісти на питання анкети, чи займаються вони у спортивних секціях. Відповіді учнів дозволили нам визначити, чи залучені діти віком 13-15 років до позаурочних форм рухової активності.

Результати опитування показали, що тільки 44 % учнів України та 29 % учнів Польщі активно займаються у спортивних гуртках. І 56 % учнів України та 71 % учнів Польщі не відвідують спортивні секції.

Отримані показними вказують на те, що більша половина опитуваних учнів не залучені до спортивних секційних занять, що на нашу думку може бути зумовлено багатьма факторами. Так в останні роки, як в Польщі так і в Україні суттєво зменшилася кількість державних установ, які дають змогу безкоштовно займатися у спортивних гуртках.

Аналіз результатів обсягу рухової активності учнів України та Польщі. Спостереження дало нам змогу оцінити середньодобову рухову активність дітей віком 13-15 років, які проживають у подібних мегаполісах.

Результати дослідження показали, що учні у Польщі віком 13 років в середньому в день виконують 8,8 тис. кроків. Віком 14 років – 9,5 тис. кроків. Та віком 15 років – 11 тис. кроків. Учні українських шкіл віком 13 років виконують 9,1 тис. кроків в день. Віком 14 років – 8,1 тис. кроків. І віком 15 років – 6,7 тис. кроків (рис. 3).

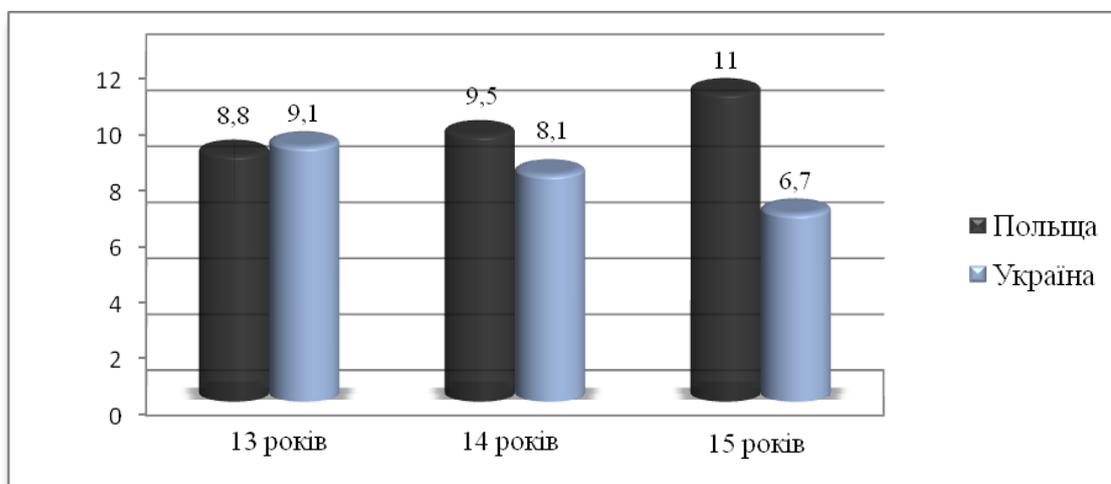


Рисунок 3. Показники крокометрії.

Порівнюючи показники учнів України та Польщі можна побачити зворотну тенденцію показників крокометрії. Якщо в Польщі зі зростання віку учнів, збільшується їхня рухова активність (13 р. – 8,8 тис. кроків; 15 р. – 11 тис. кроків), то в українських учнів навпаки. Зі зростанням віку зменшується їх рухова активність (13 р. – 9,9 тис. кроків; 15 р. – 6,7 тис. кроків).

Висновки. Отже, аналіз результатів проведеного анкетування показав, що у ставленні до різних форм рухової активності учнів України та Польщі є спільні та відмінні риси.

Відмінності спостерігаються в результатах оцінки уроків фізичного виховання, як основної форми рухової активності. Порівняння оцінки учнями уроку фізичної культури показали, що більшість учнів України високо оцінюють урок (оцінка 9-10 балів: учні України – 72 %; учні Польщі – 42 %). Учні польських шкіл критичніше оцінюють урок фізичної культури (оцінка 8 і нижче балів учні України – 26 %; учні Польщі – 58 %). Це може свідчити про

більш позитивне або декларативне ставлення до уроку фізичної культури українських школярів.

Відмінності у відповідях спостерігаються в оцінці учнями своєї фізичної підготовленості. Аналіз відповідей показав, що польські школярі в порівнянні з українськими більш критично оцінюють свою фізичну підготовленість (нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості: учні України – 6 %; учні Польщі – 18 %), що може свідчити або про кращу фізичну підготовленість українських школярів, або про невідповідність, хибність суб'єктивного оцінювання своєї фізичної підготовленості українськими школярами.

Аналіз результатів анкетування українських і польських школярів виявив спільні, однакові відповіді на запитання. Результати дослідження показали, що мотиви, які спонукають учнів України та Польщі віком 13-15 років відвідувати уроки фізичної культури учнів цілковито збігаються. Отримані результати показали, що основним мотивом, який спонукає учнів як України так і Польщі до відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості (62 % відповідей).

У вільний від навчання час, вихідні дні, учні Польщі та України надають перевагу однаковими малорухливим видам діяльності (28 % учнів України та 31 % учнів Польщі проводять вільний час граючи в комп'ютерні ігри та спілкуючись у соціальних мережах; 27 % учнів України та 32 % учнів Польщі переглядають телепередачі та слухають музику).

Отримані результати вказують на те, що більша половина опитуваних учнів (України – 56 %; Польщі – 71 %) не залучені до спортивних секційних занять, що на нашу думку може бути зумовлено багатьма факторами. Так в останні роки, як в Польщі так і в Україні суттєво зменшилася кількість державних установ, які дають змогу безкоштовно займатися у спортивних гуртках.

Отже, результати крокометрії показали, що учні обох країн не виконують щоденну мінімальну норму рухової активності, яка становить 10 тис. кроків в день. Отримані показники є нижчими за норму, що свідчить про малорухливий спосіб життя учнів даної вікової групи (українські учні – 7, 9 тис. кроків в день; польські учні – 9,7 тис. кроків в день).

В учнів Польщі спостерігається тенденція до збільшення обсягу рухової активності (13 років – 8,8 тис. кроків в день; 15 років – 11 тис. кроків в день). І навпаки, в учнів України спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності (13 років – 9,9 тис. кроків в день; 15 років – 6,7 тис. кроків в день). Можливо, це пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу в українських школах та зниженням інтересу учнів до занять фізичними вправами, що потребує подальшого дослідження.

Список літератури

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, Женева, 2010.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
3. Трачук С. Узагальнення даних світової практики з рухової активності на користь здоров'я / С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 34-37. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_2_10
4. Cooper A. R. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometry. A. Page, K. R. Fox, J. Misson // European Journal of Clinical Nutrition. – 2000. – P. 887-894.
5. Global Recommendations on Physical Activity of Health / World Health Organization, 2010.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Літус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглянуто питання щодо ставлення сучасних технологій – фітнес-програм силової спрямованості, висвітлюється проблематика пошуку ефективних шляхів забезпечення рухової активності для школярів старшої школи засобами фітнес-програм. Рекомендовані форми фізичних навантажень на уроках фізичної культури для учнів старшої школи.

Ключові слова: фітнес, фітнес-програми силової спрямованості, складання фітнес-програм, методи в силовому тренуванні учнів старшої школи.

In article questions about the attitude of modern technologies – fitness-programs power focus, highlighted by problems of finding effective ways to ensure motor activity for of senior school of schoolboys by means fitness-programs. Recommended forms of physical activity in lessons of physical culture for by high school students.

Key words: fitness, fitness-program power orientation, assembly fitness programs, weight training methods in by high school students.

Вступ. Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки дітей шкільного віку, але за останні роки виявлено факт її зниження, що стає причиною погіршення стану здоров'я, виникнення ряду захворювань організму. Протидією таким негативним факторам є заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, зниженню стомленості, підвищення опірності

організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану школярів необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять недостатньо. На сьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які б дозволяли комплексно використовувати різноманітні види рухової активності в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи фітнес програм.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму[4, с. 320-353].

У структурі фізичної підготовленості юнаків в старшій школі на уроках фізичної культури силова підготовка є одним з провідних напрямків, що забезпечують можливість ефективного вирішення педагогічних завдань, зумовлених різноманітністю рухової діяльності. У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про особливості методики силової підготовки юнаків, про вибір засобів і методів розвитку силових здібностей.

Мета: теоретично обґрунтувати та розробити методику розвитку силових здібностей засобами фітнес-програм для юнаків старших класів на уроках фізичної культури в школі.

Методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні дослідження з оцінки й аналізу фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систему підлітків 15-17 років різних соматотипів.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки виявляється вираженням невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являються до неї з боку суспільства. Виявляється невідповідність вимогами до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій.

За даними провідних фахівців, діючі програми з фізичної культури у школі значною мірою орієнтовані на виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Зміст програм наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю у підлітків, що викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою і спортом. Для підвищення їх рухової активності, поліпшення фізичної підготовленості на сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є пошуки нових підходів, засобів та технологій. На сьогодні практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя.

На основі аналізу науково-методичної літератури визначено, що серед хлопців найпопулярнішими видами рухової активності є: спортивні ігри, одноборства та заняття в тренажерному залі, серед дівчат – аеробіка, одноборства та спортивні ігри. До числа пріоритетних видів рухової активності підлітків не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Особливості ставлення підлітків до процесу фізичного виховання в школі свідчать про необхідність удосконалення його змісту у напрямку адекватності їхнім віково-статевим потребам, мотивам та інтересам, що сприятиме підвищенню мотивації до занять в урочній, позакласній та позашкільній формах.

Встановлено, що провідними мотивами систематичних занять фізичною культурою серед підлітків є оздоровчі та рекреаційні, більшість учнів бажають використовувати у процесі фізичного виховання види рухової активності, що відповідають засобам і напрямкам оздоровчого фітнесу.

Різноманітність фітнес-програм не означає повної довільності їх побудови. Використання різних видів рухової активності, що є змістом фітнес-програм, повинно відповідати основним принципам фізичного виховання та дидактичним принципам. Програми розробляються під окремого учасника (індивідуальні програми) та під певний контингент учасників (програми для цільової аудиторії) [5, с. 22-23].

Розроблена теоретично обґрунтована методика проведення уроків фізичної культури з розвитку силових здібностей юнаків, яка включає:

- підготовчу частину (загальнопідготовча частина: рішення задач загальної підготовки організму до м'язової діяльності, активізації нервових і обмінних процесів; спеціально-підготовча частина: рішення задач активізації аеробних процесів енергозабезпечення, посилення діяльності дихання і кровообігу);

- основну частину (розвиваюча частина: вибір складу спеціалізованих вправ, послідовності їх пред'явлення і методів виконання для вирішення завдань розвитку силових здібностей юнаків; відновлювальна частина: вибір складу педагогічних засобів, спрямованих на збільшення швидкості утилізації продуктів анаеробного енергообміну з організму, відновлення функціональної активності нервових процесів);

- заключну частину: підготовка організму школяра до подальшої діяльності, зняття втоми, напруги, підведення підсумків уроку [2, с. 6-12].

Також силове тренування є важливим компонентом не тільки у вирішенні проблеми оздоровлення та підтримання форми та тону тіла. На думку авторів, незалежно від спеціалізації, для підлітків надзвичайно важливим є поєднання технічної майстерності, відповідного психологічного настрою, вміння концентруватись та розслаблятись, володіння теоретичними знаннями, певним розвитком витривалості, швидкості, координації рухів, гнучкості та сили [3, с. 27-37].

Заняття силовим фітнесом впливають в основному на розвиток сили, але деякі вправи дозволяють поєднати розвиток силових показників та гнучкості. Змінюючи величину навантаження, інтервали відпочинку та швидкість виконання вправи, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати внутрішню та міжм'язову координації.

Згідно з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини, новачки повинні займатися силовими тренуваннями хоча б 2 дні на тиждень. Програма вправ повинна складатися з 8-12 повторень і залучати всі основні групи м'язів: спину, груди, плечі, руки, живіт і ноги. І вільні обтяження, і тренажери дають гарний результат, і, за словами експертів, жоден з цих пристроїв не має явної переваги, тому це в основному справа вибору.

Тренажери – це гарна ідея для підлітків із зайвою вагою або поганою фізичною підготовкою, оскільки вправи виконують в положенні сидячи з підтримкою спини. Але якщо тренажери не є для вас доступним варіантом, гантелі гарний старт для зміцнення м'язів. Спочатку треба виконувати основні вправи. Для рук і верхньої частини тіла такі вправи: жим від грудей; розведення рук з гантелями; жим від плечей над головою; вправи для біцепсів; екстензії для трицепсів. Роботу над нижньою частиною тіла не треба починати з випадів і присідань, які можуть створити дуже велике навантаження на слабкі суглоби. Замість цього спробуйте: екстензії квадрицепсів для передньої поверхні стегна; згинання біцепсу стегна для задньої поверхні стегна; підйом ноги в положенні стоячи або лежачи на боці для розробки внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна. Обов'язково треба зміцнювати свої «центрально» м'язи – м'язи живота і нижнього відділу спини.

Висновки. Вивчення науково-методичної літератури та мотиваційних пріоритетів підлітків дозволяє сформувати концепцію фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань з його застосування. Впровадження фітнес-технології у фізичне виховання школярів достовірно підвищить рухову активність учнів старшої школи.

Основними методами в силовому тренуванні визнані – методи повторних та максимальних зусиль. На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну їх організацію:

- в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку;
- в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп;
- вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність;
- для оцінки вихідного рівня підготовленості тих, хто займається використовують співвідношення вагових і ростових показників, оцінка топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей за допомогою динамометрії та рухових завдань (зазвичай на кількість повторень) [1, с. 32-33, 44-48].

Список літератури

1. Глухих В.И., Черепок А.А. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие. – Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
2. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей в общеобразовательной школе : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Гусев. – Сургут, 2008. – С. 16-22.
3. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста : метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т. 2. – С. 320-353.
5. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». – 2015. – С. 22-23.

ТЕХНОЛОГІЯ СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Літус Р.І.

Бердянський державний педагогічний університет

Кулик О.А.

Маріупольський державний університет

***Анотація.** В статті розглянуті питання щодо методики створення сучасних фітнес-програм в Україні, рекомендації до їх складання. Розкрито термін «фітнес» за визначенням В.В. Левицького. Простежено передові технології фітнес-індустрії та ознайомлено з роботою міжнародних фізкультурно-оздоровчих організацій. Запропоновано вимоги створення до складання сучасних фітнес-програм для населення України.*

***Ключові слова:** термін «фітнес», класифікація фітнесу за руховою активністю, фітнес-технології, умови для розробки фітнес-технологій.*

Considered in the article the question of creation of modern methodologies fitness-programs in Ukraine and recommendations for their assembly. Reveals the term «fitness» as defined V.V. Levitsky. Leading technology traced the fitness industry and informed of the work of international fitness organizations. A requirements to the creation of modern drafting fitness programs in Ukraine.

Key words: the term «fitness», fitness classification for physical activity, fitness-technology, conditions for developing fitness-technology.

Вступ. Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу, який розпочався ще наприкінці ХХ ст. привів до зміни умов та місця праці багатьох людей, а також умов проведення вільного часу. І якщо механізація виробництва звільнила людину від важкої фізичної праці, то комп'ютеризація та розвиток інформаційних технологій обмежили навіть помірне фізичне навантаження. Сьогодні наука надає все більше фактів, які підтверджують критичну роль звичайної фізичної активності в підтриманні здоров'я, працездатності та загального життєвого тону. Збереження оптимального психічного та фізичного здоров'я людини можливе лише при створенні додаткових умов для підвищення фізичної активності людей, у якості яких рекомендується використовувати фізкультурно-оздоровчі заняття.

Сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку. І в той же час, вони вимушені функціонувати в умовах жорсткої конкуренції з іншими неактивними способами проведення вільного часу (перегляд телепередач, комп'ютерні ігри).

Мета: розглянути умови розробки фітнес-технологій, залучення населення до занять фізичною активністю, необхідність добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення.

Методи: ознайомлення із передовими технологіями фітнес-індустрії, які пропонують широкий вибір програм та вивчення роботи міжнародних фізкультурно-оздоровчих організацій, які проводять освітні семінари та конвенції компаній.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології), модернізує, і, на цій основі, створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються.

Одним з провідних є еkleктичний підхід, який реалізується у фітнес-індустрії створенням і розвитком фітнес-технологій, заснованих на культурних традиціях різних країн.

У вітчизняній та зарубіжній практиці нещодавно з'явився термін «фітнес», який ще не має визначеного наукового обґрунтування (Левицький В.). Це поняття використовують у таких випадках:

1. Загальний фітнес – як оптимальну якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес більшою мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Фізичний фітнес – як оптимальний показник здоров'я, що забезпечує високу якість життя.

3. Фітнес – як рухова активність, спеціально організована у рамках фітнес програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, занять з корекції ваги тіла тощо.

4. Фітнес – як оптимальний фізичний стан, що включає досягнення визначеного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. Тут фітнес виступає критерієм ефективності занять руховою активністю [2, с. 18-19].

Фітнес-технології – це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність: наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій і реалізований певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання.

На сучасному етапі немає розробленого теоретико-методологічного обґрунтування фітнесу, а його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер, про що свідчать дослідження вчених [5].

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється в фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, «бере» для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології), модернізує і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються [4, с. 890-894].

В той же час, поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи, і, передусім, з виникненням і розвитком фітнесу в Україні, зростанням фітнес-індустрії, де створюються нові фітнес-технології, на що вказують у своїх

працях багато вчених (В.Е. Борилкевич, 2001-2008; В.И. Григорьев, 2005-2008; Е.Г. Сайкина, 2001-2009; С.В. Савин, 2008; А.Г. Лукьяненко, 2001; Т.А. Кудра, 2002; Ж.Е. Фирилева, 2008 та ін.) [1, 3, 5].

Висновки. Загальні ознаки, характерні для сучасних науково-обґрунтованих технологій з фітнесу це:

- спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного і психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей);

- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);

- інтегративність (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури, як вітчизняної, так і зарубіжних країн; їх модифікація);

- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);

- мобільність (швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов);

- адаптивність до контингенту, простота і доступність;

- доцільність (використання коштів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів»);

- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоції);

- моніторинг (педагогічний і лікарський контроль);

- результативність, задоволеність від занять.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення її ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання. До них відносяться: конкретно поставлені цілі і завдання; науково обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансований за спрямованістю, потужності та обсягу відповідно до індивідуальних можливостей займаючих і залежить від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-коригуючої, розвиваючої); комплексне використання аеробних, силових і вправ на розвиток гнучкості; забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей займаючих; регуляція психоемоційного стану; оволодіння займаючими знаннями про здоровий спосіб життя і вплив фізичних вправ на організм людини [4, с. 890-894].

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. [для студ. вищ. уч. закл. фіз. вих. і спорту] / за ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах. – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
2. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр. С. 18-19.
3. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе: учеб.-метод. пособ. / Е.Г. Сайкина – СПб.: Утро. – 2005. – 170 с.
4. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования : науч. журнал. – 2012. – №11(4). – С. 890-894.
5. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей / Ірина Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 142-144.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Никитин А.С., Гуляков А.А., Шакирова Ч.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация. В данной статье отражены результаты исследования, направленного на определение уровня физического развития школьников различных возрастных групп, а именно: 2-х, 7-х и 11-х классов. Установлено, что в онтогенезе у школьников происходит постепенное увеличение показателей длины и массы тела, как у мальчиков, так и у девочек, которые к старшему школьному возрасту достигают максимальных значений. Также определено, что наиболее интенсивное увеличение показателей длины и массы тела у всех исследуемых школьников (мальчиков и девочек) наблюдается в среднем школьном возрасте.

Ключевые слова: физическое развитие, длина тела, масса тела, школьники.

THE FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF DIFFERENT AGES STUDENTS

Nikitin A.S., Gulyakov A.A., Shakirova Ch.R.

Kazan (Volga region) federal university

Annotation. This article reflects the results of a study, aimed at determining the level of physical development of different age groups students, namely, the 2-nd, 7-th and 11-th grades. It is established, that in ontogenesis there is a gradual increase in length and body weight indicators of students, boys and girls alike, which are reach maximum values in the advanced school age. It was also determined, that the most intensive increase in length and body weight indicators of all studied students (boys and girls) observed in the average school age.

Key words: physical development, body length, body weight, students.

Введение. В настоящее время в российской педагогике наблюдается процесс постепенного усиления акцентов на гуманизацию образования. Важнейшей составляющей развития личности является соблюдение принципа приоритетности здоровья [5]. Подтверждением актуальности данной проблемы служит Концепция модернизации образования в Российской Федерации. В комплексе задач, предусмотренных стратегией реализации указанного документа, особое место занимают вопросы обеспечения здоровья учащихся и формирования из здорового образа жизни [1].

Как известно, состояние здоровья определяется по различным показателям: уровень физического, умственного, психического и нравственного развития [3]. При этом, на наш взгляд, одним из ключевых критериев, характеризующих уровень здоровья человека, является его физическое состояние. Физическое состояние человека определяется по нескольким факторам [4]:

- антропометрические показатели (длина, масса тела и отдельных его частей и т.д.);
- функциональные показатели (состояние различных систем организма);
- уровень развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость).

Данная работа направлена на изучение одного из этих факторов, а именно – антропометрических показателей человека.

Цель исследования – изучение особенностей физического развития у мальчиков и девочек младшего, среднего и старшего школьного возрастов.

В соответствии с поставленной целью нами решались следующие **задачи**:

1. Определить антропометрические показатели у мальчиков и девочек младшего, среднего и старшего школьного возрастов (длина и масса тела).
2. Провести сравнительный анализ показателей уровня физического развития у школьников различного возраста и пола.

Методы исследования. В ходе работы нами применялись следующие методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы. Данный метод проводился с целью изучения состояния вопроса в имеющейся научно-методической литературе. Результаты анализа научно-методической литературы послужили теоретической предпосылкой для проведения исследования.

2. Соматоскопия. Соматоскопия (от греч. *Soma* – тело и *skopeo* – смотрю), метод изучения вариаций строения тела, основанный на рассмотрении и точном описании.

3. Метод математико-статистической обработки результатов. Все данные цифрового материала подвергались математико-статистической обработке, при этом достоверность различий между полученными результатами выявлялась при помощи определения t-критерия Стьюдента [2].

Организация исследования. Исследование проходило в первом полугодии 2015-2016 учебного года в МБОУ «СОШ № 152» Казани совместно со школьным врачом и учителем по физической культуре. В исследовании принимали участие ученики 2 «Г», 7 «А» и 11 «Б» классов. Всего было обследовано 64 человека, из них 36 мальчиков и 28 девочек.

Изначально был проведен анализ научной и методической литературы, были определены объект и предмет исследования, его цель и задачи, а также сформулирована гипотеза.

Следующим этапом исследования явился сбор антропометрических данных у школьников младшего, среднего и старшего школьного возрастов. У всех исследуемых школьников были осуществлены замеры показателей длины и массы тела.

Заключительный этап исследования был связан с обработкой полученных данных методами математико-статистической обработки результатов исследования, а также с анализом и обобщением полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе данного исследования были определены показатели физического развития у мальчиков и девочек младшего (2-й класс), среднего (7-й класс) и старшего (11-й класс) школьных возрастов. Все данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Антропометрические показатели школьников различных возрастных групп (мальчики).

Возраст исследуемых школьников	Антропометрические показатели	
	Длина тела (см)	Масса тела (кг)
Младший школьный возраст (2-й класс)	131,1±1,89	28,8±1,27
Средний школьный возраст (7-й класс)	158,1±1,94*	54,6±3,59*
Старший школьный возраст (11-й класс)	174,1±1,76*#	63,6±1,7*#

Примечание: * - достоверность различий по сравнению с показателями в младшем школьном возрасте ($p < 0,05$);

- достоверность различий по сравнению с показателями в среднем школьном возрасте ($p < 0,05$).

Согласно данным, представленным в таблице 1, показатели, как длины, так и массы тела у исследуемых мальчиков с возрастом увеличиваются. При этом, если к среднему школьному возрасту увеличение длины и массы тела у мальчиков по сравнению с данными, зарегистрированными в младшем

школьном возрасте, составило 20,6 % и 89,6 % соответственно, то к старшему школьному возрасту интенсивность данного процесса значительно снизилась: показатели длины тела увеличились по сравнению с данными в среднем школьном возрасте на 10,1 %, а массы тела – на 16,5 %. Следует отметить, что прирост показателей массы тела в отличие от длины тела у исследуемых мальчиков более выражен, как в среднем, так и в старшем школьном возрасте.

Исходя из результатов исследования, представленных в таблице 2, у всех исследуемых нами девочек с возрастом происходит постепенное увеличение показателей, как длины, так и массы тела. Однако, в отличие от данных, зарегистрированных у мальчиков, интенсивность изменения этих антропометрических показателей имеет несколько иной характер. Так, наибольший прирост показателей длины тела у девочек зафиксирован по достижению ими старшего школьного возраста – на 16,4 % по сравнению с данными в среднем школьном возрасте. Что касается показателей массы тела, то здесь, наиболее интенсивное ее увеличение наблюдалось к среднему школьному возрасту девочек – на 72,3 % по сравнению с данными, определенными в младшем школьном возрасте. Следует отметить, что к старшему школьному возрасту установлен наименьший прирост массы тела у девочек – на 15,4 %.

Таблица 2

**Антропометрические показатели школьников
различных возрастных групп (девочки).**

Возраст исследуемых школьников	Антропометрические показатели	
	Длина тела (см)	Масса тела (кг)
Младший школьный возраст (2-й класс)	129,4±1,31	28,2±1,1
Средний школьный возраст (7-й класс)	141,1±1,65*	48,6±0,93*
Старший школьный возраст (11-й класс)	164,3±1,81*#	56,1±2,43*#

Примечание: * - достоверность различий по сравнению с показателями в младшем школьном возрасте ($p < 0,05$);

- достоверность различий по сравнению с показателями в среднем школьном возрасте ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, в результате проведенного нами исследования, направленного на изучение особенностей физического развития школьников различного возраста и пола, были установлены следующие закономерности:

- по мере роста и развития организма школьников, как у мальчиков, так и у девочек, происходит постепенное увеличение показателей длины и массы тела, которые к старшему школьному возрасту достигают своих максимальных значений для данного исследования;

- периоды наиболее интенсивного увеличения показателей длины тела различаются в зависимости от пола исследуемых школьников: если у мальчиков – это средний школьный возраст, то у девочек – старший школьный возраст;

- у всех исследуемых нами школьников (мальчиков и девочек) наиболее высокая интенсивность увеличения массы тела наблюдается в среднем школьном возрасте;

- интенсивность увеличения антропометрических данных (длины и массы тела) у мальчиков выше, чем у девочек во всех исследуемых нами возрастных периодах.

Список литературы

1. Концепция модернизации российского образования. Приложение к приказу Минобразования России от 11. 02. 2002, № 393.

2. Абзалов, Р.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань : изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.

3. Германов, Г.Н. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития / Г.Н. Германов, И.В. Машошина, Г.А. Васенин // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 4 (51). – С. 81-87.

4. Никитин, А.С. Влияние физических упражнений скоростно-силового характера на развитие прыгучести баскетболистов 15–17-летнего возраста / А.С. Никитин, Е.С. Никитин, А.А. Гуляков, Э.М. Мухаметзянов // Молодой ученый. – 2015. – № 23 (103). – С. 1035-1039.

5. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Пристинський В.М.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Постановка проблеми. Призначення психології фізичного виховання полягає в оптимізації навчально-виховного процесу, що обумовлено педагогічною спрямованістю розв'язання практичних завдань, пов'язаних з обґрунтуванням психологічних особливостей як викладача фізичного виховання, так і учня, а також організацією педагогічного процесу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що основним призначенням психології фізичного виховання є визначення оптимальних організаційно-педагогічних умов, реалізація яких надаватиме

змогу ефективного вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання учнів [1; 2].

Відомо, що в процесі фізичного виховання учень навчається регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів та сприйняття. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля й здібність до саморегуляції психічних станів [3].

У зв'язку з цим, учителям фізичної культури необхідно використовувати різноманітні проблемні методи навчання, розвивати соціальну активність учня, підтримувати діалог з ним, проводити індивідуальне навчання, максимально збагативши зміст навчального матеріалу життєво важливими суспільно-культурними й соціально-економічними відомостями, які би відповідали сучасному рівню розвитку суспільства.

Отже, оптимізація процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на засадах урахування їх психологічних особливостей є актуальною проблемою та потребує подальшого осмислення й удосконалення.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування організаційно-методичних умов психологічного забезпечення уроків фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із важливих аспектів психологічного забезпечення процесу фізичного виховання школярів є увага, як стійкий, так би мовити «робочий стан організму». Існують різні способи підтримувати стійку увагу на уроках фізичної культури, які вчителю слід використовувати у своїй професійній практиці. Тільки вміле чередування активізації довільної й мимовільної, зовнішньої й внутрішньої уваги забезпечує достатньо високий рівень продуктивності уроків фізичної культури. У зв'язку з цим, ефективними, на нашу думку, є наступні заходи щодо підвищення стійкості довільної уваги:

- протягом навчального уроку слід підтримувати дисципліну, швидко виявляти причини її порушення та визначати шляхи активізації уваги учнів;
- при постановці завдань уроку чітко визначати мету й алгоритм її досягнення та його розуміння учнями;
- при поясненні особливостей техніки виконання фізичних вправ, доводити логічний зв'язок між окремими руховими завданнями;
- необхідно не тільки пояснювати та демонструвати навчальний матеріал, а й знаходити найбільш ефективні методи щодо реалізації запланованого та спонукати учнів до творчого мислення;
- надавати пояснення слід чітким голосом, а не довгими монологами.

При забезпеченні ефективності виконання кожного навчального завдання необхідно обирати оптимальний темп виконання фізичної вправи; впроваджувати елементи змагання та гри; стимулювати увагу в окремі моменти

уроку; демонструвати різні варіанти виконання фізичної вправи; усувати негативне відношення до виконуємих вправ.

Оскільки увага проявляється в діяльності, то уважність учнів доцільно розвивати насамперед у процесі цієї діяльності. Рухова діяльність на уроці має спонукати учнів до прояву й розвитку вольових якостей. Важливим аспектом у формуванні уважності учнів на уроках фізичної культури вважається сприйняття віддаленості й глибини розташування об'єктів, що пов'язано із проявами зоромірної функції. За допомогою її визначається точність багатьох балістичних рухів, що є важливим під час туристичних походів, при орієнтуванні на місцевості.

За допомогою сприйняття напряму учень дізнається про те, де в просторі знаходяться об'єкти по відношенню до нього. Це сприйняття здійснюється за допомогою зорових і слухових відчуттів. Сприйняття руху відображає у свідомості учнів зміну положення об'єктів і самого спостерігача в часі та просторі (образ фізичних вправ виникає з окремих положень ланок тіла та їх зміни в часі й просторі). За допомогою зору учень отримує інформацію про переміщення об'єктів безпосереднім сприйняттям (при фіксованому погляді, або спостерігаючи за переміщенням) та аналізуючи структуру рухів.

Синтез зорових, рухових, вестибулярних, слухових і тактильних відчуттів дозволяє учневі визначити форму, амплітуду, напрям, тривалість, прискорення й характер рухів.

Сприйняття часу є відображенням інтеграції образу фізичних вправ. Для розвитку здатності сприймати тривалість рухового завдання необхідно заповнювати інтервали відновлення іншими за характером впливу фізичними вправами (діяльністю). Сприйняття послідовності пов'язане з уявленнями про структуру навчання техніці фізичної вправи. Сприйняття темпу відображає частоту зміни рухів, що здійснюються в певний період часу. Сприйняття ритму – структуру руху, що періодично повторюється в часі, співвідношення між окремими фазами руху.

Організацію спостереження, що проводиться на уроці, учитель фізичної культури повинен починати вже з формулювання завдань. На основі чіткої постановки завдання в учня складається уявлення про етапну структуру засвоєння рухової дії, що дає можливість уникнути стихійності сприйняття. Результати спостережень необхідно обговорювати з учнями. Грамотно організоване спостереження сприяє надбанню учнями рухового досвіду, що підвищує швидкість, точність і обсяг сприйняття. Це допомагає розвитку здатності раціонального й повноцінного сприйняття нового навчального матеріалу.

Важливим у психологічному забезпеченні уроку фізичної культури є розвиток розумової сфери учнів. У процесі психічного й інтелектуального розвитку виділяють три види мислення: наочно-дійове, наочно-образне й вербально-логічне. У практичній діяльності учень використовує всі три види мислення. Оперуючи словами-поняттями, в учня формуються й відповідні рухові образи. Сприймаючи той, чи інший об'єкт, дитина створює його образ, а потім дає йому словесне позначення. Фізичні вправи вимагають від учнів активного використання всіх видів мислення, а тому являються ефективним способом розвитку інтелекту. Важливо, щоб фізичні вправи відрізнялися доступністю на початковому етапі та поступовим підвищенням складності на подальших етапах у структурі навчання техніки фізичних вправ.

Особливої уваги заслуговує розвиток творчого мислення школярів, яке починається, як правило, з виникнення певного ускладнення при виконанні нового рухового завдання, а тому виникає проблемна ситуація. Проблемна ситуація, що створена вчителем, має на меті активізувати в учня пізнавальну потребу, яка й визначає творчий початок у розумовій діяльності. Спонукаючи учнів порівнювати й протиставляти, аналізувати й узагальнювати, обґрунтовувати й оцінювати, учитель активізує їх розумові механізми, привчає самостійно обирати шлях в оволодінні технікою фізичної вправи. Завдяки цьому створюється психологічна основа для успішного вирішення завдань, спрямованих на розвиток творчого мислення.

Не менш важливим аспектом у забезпеченні якості навчання рухам є пам'ять учнів, що забезпечує умови для нормального функціонування мислення (уявлення й поняття зберігаються в пам'яті). Пам'ять є основою неперервності психічної діяльності людини, а тому на уроках фізичної культури проявляються всі види пам'яті: при сприйнятті демонстрації фізичних вправ провідна роль належить зоровій пам'яті; при поясненні (описі, розповіді) – слуховій і словесно-логічній; при виконанні фізичних вправ – руховій, тактильній, вестибулярній.

Прояв зорової пам'яті пов'язаний насамперед із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням зорових образів (розучуваної вправи, тактичних взаємодій, комбінацій в спортивних іграх). Слухова пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням звуків, а словесно-логічна – із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням слів, понять, термінів.

Особливого значення при забезпеченні ефективності уроків фізичної культури набувають рухова, тактильна й вестибулярна пам'ять учнів. Механізми їх функціонування пов'язані із запам'ятовуванням, збереженням, відтворенням сигналів, що поступають до головного мозку з рецепторів шкіри

й вестибулярного апарату, із пропріоцепторів, що важливо при розучуванні техніки нових фізичних вправ.

Емоційна пам'ять на уроках фізичної культури – це пам'ять на емоційні переживання в процесі виконання рухів і дій. Пережиті й збережені в пам'яті учня відчуття виступають як сигнали, які або спонукають до подальшої дії, або утримують його. Позитивні емоційні спогади про успішність виконання рухів сприяють розвитку впевненості.

Для забезпечення активності учнів на уроці потрібно, щоб діти виявляли інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати певні фізичні й психічні якості, отримували задоволення від рухів. У психології інтерес характеризується певними проявами, а саме: широта (коло інтересів); глибина (ступінь інтересу до об'єкту); стійкість (тривалість збереження інтересу до об'єкту); вмотивованість (ступінь свідомості або випадковості інтересу); дієвість (прояв активності для задоволення інтересу).

Інтереси учнів щодо уроків фізичної культури проявляються в прагненні поліпшити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні й психічні якості (волю, моральність тощо), підготувати себе до майбутньої професії. У зв'язку з цим, учитель фізичної культури, намагаючись досягти активності учнів на уроках, має різноманітні засоби й методи навчання. Традиційна методика проведення уроку передбачає насамперед використання комплексів фізичних вправ, що впливають на розвиток загального фізичного стану організму. Але цей процес, як правило, відбувається без активної участі центральної нервової системи, без урахування психічного стану учнів у даний момент. У зв'язку з цим, ми рекомендуємо включати в урок елементи аутогенного тренування, що сприяє формуванню в учнів певних психічних навичок, насамперед м'язової релаксації.

Наведемо рекомендації, які на наш погляд, сприятимуть ефективному засвоєнню методів психофізичної релаксації в процесі аутогенного тренування.

Перш за все учні повинні зрозуміти алгоритм формування уміння «розслабити» певні групи м'язів (мімічні м'язи; м'язи рук: кисті, передпліччя, плеча; м'язи тулуба: живота, грудей, спини; м'язи ніг: стопи, гомілки, стегна). Потім необхідно навчити управління ритмом дихання. Якнайповніше розслаблення м'язів настає в період глибокого видиху. Учні виконують вправи, що регулюють дихання в комплексі з релаксацією (наприклад, вдих – напруга певної групи м'язів, видих – розслаблення). Дотримання таких методичних умов сприятиме й ефективному розвитку фізичних здібностей. Наступним методичним кроком є формування уваги за допомогою таких прийомів, як фіксація уваги на русі секундної стрілки; фіксація уваги на предметі – олівці, палиці, використанням психотехнічних ігор (наприклад, гра

«Термометр»). До цієї ж серії вправ включаємо завдання щодо прояву відчуття «тепла», що розповсюджується з окремих ланок (рук, ніг) по всьому тілу.

Розвиток уявлення обов'язково повинен відбуватися на підвищеному позитивному емоційному фоні. У період відновлення після серії інтенсивних фізичних вправ учитель рекомендує учням викликати у своїй свідомості уяву (наприклад, берега моря з ритмічним шумом хвиль тощо). Такі уявлення повинні поєднуватися з відповідними фізичними відчуттями (тепло, освіжаючий вітерець тощо), а також внутрішніми переживаннями (розслаблення, безтурботність, спокій, комфорт тощо).

Важливим у забезпеченні позитивного психологічного стану є вербальний вплив, тобто слово діє на перебіг фізіологічних процесів шляхом підвищення або зниження рівня активності основних нервових процесів. Коли учнями засвоєні основні психофізичні навички, доцільно їх використовувати безпосередньо в умовах конкретного аутогенного тренування.

Заключення. Таким чином, на підставі викладеного вище слід зазначити, що для забезпечення ефективності навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати психоемоційний стан учнів.

Методично грамотне застосування в уроках фізичної культури методів аутогенного тренування сприятиме якнайшвидшому проходженню відновлювальних процесів в організмі учнів після інтенсивного навантаження, а значить і підвищенню якості засвоєння рухів та оволодіння технікою фізичних вправ.

Список літератури

1. Гогунув Е. Н. Психологія фізического воститання и спорта / Е.Н. Гогунув, Б.И. Марьянов. – М. : Академія, 2000 – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психологія фізического воститання / Е.П. Ильин. – М. : Просвещеніе, 1987. – 245 с.
3. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – Київ-Винниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ

Савко Э. И.

Белорусский государственнй университет (Минск)

Аннотация. В статье рассматривается формирование гармонично развитой личности с помощью программы самосозидания. Приводятся результаты функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (результаты пробы Штанге и Генчи). Экспериментально доказано эффективность

восстановления и укрепления здоровья и формирование гармонично развитой личности с помощью программы самосозидания.

Ключевые слова: формирование гармонично развитой личности, здоровье, студенческая молодежь, самосозидание, релаксационная гимнастика, педагогический эксперимент.

Abstract. The article discusses the formation of a harmoniously developed personality with a program of self-recreation. The results of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems (results of the sample Rod and hence). Experimentally proved the effectiveness of rehabilitation and health promotion and the formation of a harmoniously developed personality with the help of a program self-creation.

Key words: formation of a harmoniously developed personality, health, students, self-creation, relaxation exercises, pedagogical experiment.

Введение. Развитие современного общества характеризуется еще более интенсивным совершенствованием производства и повышением его технического уровня и, следовательно, предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию молодого поколения. Новые задачи перед современной молодежью и ее физическим совершенствованием, ставит развертывание компьютерной революции, информационных технологий. Все это приводит к тому, что формирование всесторонне и гармонично развитой личности выступает не только как объективная потребность, но и становится основной целью, т.е. идеалом современного воспитания.

Что же имеют в виду, когда говорят о всестороннем и гармоничном развитии личности? Какое содержание вкладывается в это понятие?

В развитии и формировании личности большое значение имеет, прежде всего, физическое воспитание, восстановление и укрепление сил и здоровья. Ведь не зря говорят в народе: в здоровом теле – здоровый дух. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки молодой человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что может мешать развиваться в других областях личностного становления. В этом смысле физическое воспитание выступает как исключительно важное условие всестороннего развития вообще. В процессе физического воспитания, открываются большие возможности для умственного, эстетического, трудового, нравственного видов воспитания личности. Физическое воспитание создает благоприятные условия для умственной работоспособности. Умственное воспитание повышает качество физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения и самосозидания. Образовательная часть умственного воспитания в процессе физического заключается в формировании специальных знаний и методик в области здоровья и самосозидания здоровья.

Ведь его нельзя купить даже за самые большие деньги, его нужно заработать, заслужить, созидать своим упорным трудом. Здоровье – это интегральное состояние, включающее в себя врожденные задатки и приобретенные в течение жизни. Здоровье не пилюля, которую можно проглотить, с тем, чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам. Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно воспитанный человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуязвимой силы духа и внутренней красоты [1, 2, 3].

Как показывают наши проводимые исследования, для многих студентов характерно невнимание к своему здоровью, неумение понимать себя и свой организм, разумно и своевременно учитывая его запросы и требования, как будто это не самое ценное и единственное, а что-то второстепенное, не имеющее реального значения. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на здоровый образ жизни (ЗОЖ) зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых [4].

Исследования здоровья и отклонение от его нормы среди студентов свидетельствуют о том, что в последние годы на первом месте – сердечно-сосудистая система, на втором – опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, сколиоз), на третьем – органы дыхания, т.е. поражаются системы организма, наиболее значимых для обеспечения жизнедеятельности.

В то же время практический опыт и результаты многочисленных научных исследований убедительно демонстрируют высокий потенциал двигательной активности в расширении и увеличении резервов здоровья, самовосстановления, самоукрепления и самосозидания. Потребность (нужда) неотраженная в соответствующих переживаниях, не становится побудителем поведения. Субъективное переживание состояния здоровья исходит из ощущения функционального комфорта, отсутствия недомоганий, повышенной дееспособности и удовлетворительного поведения. В таком совокупном восприятии себя нет места потребности здоровья, которую надо удовлетворить. Возможно, в этом и состоит сложность заботы о сохранении здоровья, отодвигаемой «на потом», а поскольку биологической потребности быть

здоровым на осознаваемом уровне не существует, эту потребность надо формировать, воспитывать культуру и самосозидать, творить здоровье своими руками образовательными средствами, т.е. с субъективно-физиологического уровня переориентировать на уровень психического. Поведение молодого человека детерминируется многими факторами – приобретенным опытом, знаниями, умениями, навыками.

Чтобы вооружить индивида осознаваемой потребностью заботы о своем здоровье ему необходимо овладеть знаниями о способах и путях достижения соответствующего эффекта. В работе со студентами специального учебного отделения (СУО) для формирования у них осознаваемой потребности быть здоровыми использовались следующие образовательные технологии.

Расширение самосознания, самопознания своего организма и формирование на их основе осознанного использования оздоровительных методик и физических упражнений в повседневной жизни и выработки здоровосозидающего ее уклада.

Активизация самосозидательной деятельности студентов в направлении к пониманию состояния своего здоровья и путей его укрепления с подбором средств реабилитации.

Комплексное применение здоровьесозидающих методик для восстановления, укрепления и улучшения здоровья.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы укрепления здоровья молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации.

Цель. Формирование гармонично развитой личности с помощью программы «Самосозидания», которая включала: самоосознание своей совершенной природы; самопознание себя в процессе деятельности; самоуправление внутренними процессами, происходящими в организме; саморегуляцию сердечно-сосудистой и дыхательной системами и релаксацию.

Задачи:

1) изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем и исследовать здоровье студентов (анкетный опрос);

2) экспериментально определить уровень подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов, применяя программу самосозидания, с целью эффективности восстановления и укрепления здоровья студентов и формирование гармонично развитой личности.

Методика исследования. Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генчи, фиксировалась частота дыхания (ЧД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Самой важной особенностью

методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием и расслаблением (частичным и полным).

ЧСС, ЧД брались за основу, так как они являются наиболее важными и доступными показателями работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания. Следует отметить, что ЧСС замерялась на каждом занятии. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние работы сердца. Если у мужчин он равен – 50 уд/мин. – отлично, реже 65 – хорошо, 65-75 – удовлетворительно, выше – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд/мин. выше [3]. Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий выполнялась полная релаксация. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление, восстановление своих жизненных сил на организм.

Организация исследования. Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы мужские и женские экспериментальные (ЭГ) и контрольные (КГ) группы по 8 человек в каждой. Занятия в ЭГ и КГ проводились согласно расписания в течение 2015-2016 учебного года. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физической культуре, построенные по учебной программе для учреждения образования (УО). Занятия в ЭГ проводились по предложенной нами методике. На каждом занятии давались упражнения аэробного характера и выполнялись в положении: стоя, сидя и лежа. До начала педагогического эксперимента (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки функционального состояния организма студентов и анкетирование.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью формирования гармонично развитой личности с помощью программы САМОСОЗИДАНИЯ.

Формирование гармонично развитой личности, человека, создающего свое здоровье, является главной задачей в век информатики и кибернетики. Совершенствование работы в УО, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью любого молодого человека.

Научно доказано, что здоровье только на 10 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20 % – от генетических факторов, на 20 % – от

состояния окружающей среды и на 50 % – от условий и образа жизни самого молодого человека [1, 2].

Ценности физической культуры, в том числе материальные, эстетические, духовные, социальные являются одним из ведущих в укреплении здоровья, поскольку носят ярко выраженный активный характер.

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени делают акцент преимущественно на развитие физических качеств, формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

Результаты исследования и их обсуждение. На практике обучения основам «самосозидания» здоровья наибольший оздоровительный и обучающий эффект проявляется при сочетании методов познавательной деятельности с практическими методами освоения конкретных приемов познания себя и оздоровления в условиях активизации двигательной деятельности.

Важной особенностью методики является согласование физических упражнений с глубоким дыханием и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя с расслаблением. Много есть доказательств тому.

Британский ученый Дэвид Льюис (ун-т Сассекс, Великобритания) доказал, что после искусственного стресса (различные упражнения и тесты) предлагал добровольцам-испытуемым различные методики релаксации. Оказалось, что медитация восстанавливает нормальный ритм сердца на 70 %, чтение – на 68 %. Прослушивание музыки снижает стресс на 61 %, прогулка на свежем воздухе – на 42 %, видеоигры – на 21 %. Для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно было: сосредоточиться на себе (обратить свое внимание внутрь себя), молча почитать в течение 6 мин и послушать музыку или выполнить релаксацию. Автор считает, что главное «погрузиться» в себя и чтение, сопереживая чужим проблемам.

В данной методике, как ни в одной другой, обращается внимание на тот факт, что физическая подготовленность определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими

потребностями и учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление.

Результаты исследования показали, что до ПЭ как у студентов ЭГ, так и КГ не наблюдается достоверных различий по всем примененным тестам и мотивационным компонентам ($P > 0,01$). После проведения ПЭ, произошло улучшение результатов только в ЭГ. 35 % как мужчин, так и женщин имели удовлетворительный показатель ЧСС и ЧД. ЧСС в ЭГ в среднем составила у женщин до эксперимента 88,6 уд/мин, после ПЭ 75,2 уд/мин, у мужчин соответственно 90 и 84,7 уд/мин. ЧД студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, а студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 15,2, у мужчин – 13,5 вдохов и выдохов/мин ($P < 0,05$). Напротив, у студенток КГ ЧД возросла на 0,3, у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов в минуту.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше устают, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом.

До ПЭ у студентов ЭГ не сформирован мотивационный ориентир о самосозидании здоровья и ЗОЖ у студентов. Однако, после ПЭ наблюдается положительная динамика формирования всесторонне развитой личности с помощью программы самосозидания (количество студентов увеличилось в среднем на 25–35 %, в сравнении с первоначальным уровнем) ($P < 0,01$).

Наблюдаются позитивные изменения ценностных ориентаций, уважительное отношение к физическому телу, в пользу ценности «здоровья». Во время деятельности происходило познание самого себя, в достаточной степени студенты овладевали самоуправлением и саморегуляцией внутренними процессами их сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Научились расслабляться с помощью релаксационной гимнастики.

Отмечается изменение отношения молодежи к собственному образу жизни и здоровью, которые подвергаются коррекции в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, а также в связи с выявленными в результате диагностики, самоконтроля проблемами и недостатками в состоянии здоровья, личном поведении, стиле жизни.

Наиболее позитивные изменения происходят в сфере психического компонента здоровья, снизился уровень тревожности. До ПЭ студентки нервничали и раздражались 25 дней в месяц, а студенты 20 по тем или иным причинам. После ПЭ количество тревожных дней у тех и других сократилось на 10 дней.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

Выводы. На основании выше приведенных показателей физической подготовленности, можно сделать следующие заключение.

1. Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью и методики преподавания самосозидания в учебный процесс студентов специального учебного отделения позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей созидание личности, осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье ($P < 0,05$).

2. Произошло улучшение показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ЧСС в ЭГ в среднем у женщин возросла на 7,6 уд/мин, у мужчин соответственно 6,7 уд/мин ($P < 0,05$). ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов в минуту ($P < 0,05$). У студенток КГ, ЧД увеличилось на 0,3 выдохов в минуту; у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов в минуту ($P > 0,01$).

3. Интегральная оценка формирования гармонично развитой личности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

Список литературы

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : «Флинта», «Наука», 2001. – 416 с.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: АCADEMIA, 2001. – 320 с.
3. Савко, Э.И., Жук, М. В. Правильное дыхание и релаксация – способ быстрого восстановления здоровья студентов СМГ // Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки. Методика преподавания / Э. И. Савко, М.В. Жук. – 2004. – № 6(30). – С. 248-251.

4. Савко, Э. И. Физическая культура для самосоздания здоровья : метод. рекомендации / Э. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

СЕНСЕТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сальников В.А., Хозей С.П., Бебинов С.Е., Михеев А.Н.

Омский автобронетанковый инженерный институт

Филиал военной академии материально-технического обеспечения
им. А.В. Хрулева

Аннотация. В работе рассматриваются факторы, обуславливающие проявление сенситивных периодов в развитии двигательных способностей. Показано, что сенситивные периоды чаще всего анализируются в отношении хронологического возраста и в меньшей степени биологического возраста и практически не соотносятся с индивидуально-психологическими особенностями. Приведенные данные, дают основание отметить, что одни и те же условия, по-разному влияют на развитие детей и подростков, в силу того, что имеет место проявление разных индивидуально-типологические особенности. В свете этого акцентирует внимание на том, что каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Ключевые слова: сенситивность, индивидуальные особенности, свойства нервной системы, двигательные способности, детский возраст.

The article considers the factors determining sensitive periods display in the moving abilities process. The authors show that sensitive periods are mostly analyzed for real age and less for biological age and slightly correlate with individual and psychological features. According to these data, the same conditions differently influence the development of children and teenagers because of the different individual and typological features display. They point out that each age period can be interpreted only in the context of integral personal development.

Key words: sensitivity, individual features, nervous system characteristics, moving abilities, childhood.

Введение. Имеющиеся исследования показывают, что возрастное созревание и развитие различных систем организма являются основополагающей предпосылкой развития высших психических функций. Характерной же особенностью их проявления является изменение сенситивности и избирательности. В целом как отмечает М.Б. Калашникова, функциональные системы формируются поэтапно, неравномерно в соответствии с все более усложняющимися формами взаимодействия организма и среды. Действительно, многообразие имеющихся в литературе данных обуславливают необходимость в уточнении теории сенситивных периодов. Если ранее учеными отмечалось, что у каждого психического

процесса или двигательного качества имеется строго определенный период сенситивности, наиболее благоприятный для их развития, то позднее начали говорить, о существовании нескольких сенситивных периодов [4, 9].

Изучая эффективность тренирующих воздействий при стимулируемом развитии физического потенциала человека В.К. Бальсевич говорит о наличии, по меньшей мере, двух типов сенситивностей. Сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической – можно предположить, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренирующих эффект будет наиболее высок. В настоящее время при изучении возрастных и индивидуальных особенностей, отмечается, что каждый детский возраст по-своему сенситивен, т.е. в каждом детском возрасте возникают «временные состояния», выражающие готовность к развитию (Н.С. Лейтес). Вместе с тем необходимо различать сенситивные и критические периоды развития.

Сложность проблемы сенситивных периодов, писал Б.Г. Ананьев, заключается в том, что подобные оптимумы развития ребенка нельзя непосредственно вывести из процесса созревания (натуральный ряд), их нельзя объяснить лишь мастерством педагогического воздействия и культурным накоплением ребенка. При этом в психологии нет единого подхода по поводу признаков сенситивности и ее характеристик. М.Б. Калашникова отмечает, что «... большинство из обозначенных параметров носят количественный, а не качественный характер, особый акцент делается на временных характеристиках, а не содержательных. Если это рассматривать применительно к изучению развития двигательных способностей или систем организма, то основная направленность выражалась в выявлении и обосновании возрастных норм, характеризующий развивающийся организм. Но возрастная норма не дает представления о возрастных преобразованиях, определяющих адаптивную направленность развития организма.

Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении той или иной двигательной способности с конкретным возрастом, несмотря на то, что как бы является интегральным показателем. Все это акцентирует внимание на том, что каждый возрастной период может быть познан в контексте целостного индивидуального развития. Вместе с тем, многообразие выявленных связей лишней раз подтверждает мысль, высказанную П.К. Анохиным, что адаптивные возможности развивающегося организма обусловлены взаимодействием сложного комплекса функциональных систем с постоянно меняющимися условиями внешней и внутренней среды. Вероятно, это приводит к гетерохронному развитию этих

систем в зависимости от их приспособительного значения на определенном этапе онтогенеза.

Как нам представляется, исследовательская парадигма, выражающаяся в поисках возрастной сенситивности, через посредство выявления наибольшей чувствительности к развитию двигательных способностей в различные периоды возрастного развития не даст ничего нового, кроме выявления новых сенситивных периодов по отношению к тем или иным двигательным способностям или отдельным упражнениям и многократно встречающийся вывод – о том, что полученные данные, очередной раз, подтверждают гетерохронность и вариативность возрастного развития. При этом складывается предположение, что многообразие отдельных полученных результатов, чаще всего интерпретировалось с точки зрения медико-биологических дисциплин (физиологии, морфологии, биологии и психологии), а не изучалось. Между тем, именно неравномерность формирования отдельных структур и функций является одной из актуальных проблем онтогенетического развития.

Цель исследования – анализ феномена сенситивности в процессе возрастного развития и факторов ее обуславливающих, применительно к развитию двигательных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Как представляется, в настоящее время наиболее важным является, поиск качественно своеобразной сенситивности периодов детства. На этом фоне все более явным становится то, что возрастной критерий не позволяет учесть многие закономерности физического развития. При этом чаще учитывается хронологический возраст и в меньшей степени темпы биологического созревания. Фактически сенситивный период представляет собой период повышенной пластичности, во время которого структура и функция демонстрируют свою способность к модификационной изменчивости в соответствии со спецификой внешних условий. Обилие же эмпирического материала, который все больше и больше подтверждает гетерохронность и вариативность возрастного развития, с другой отсутствует их систематизация и поиск факторов, обуславливающих многообразие индивидуальных проявлений.

Данные о характере проявления двигательных способностей на различных этапах онтогенеза многочисленны, но разрознены и неоднозначны. При этом размах вариаций с возрастом имеет тенденцию к росту при переходе от одного возрастного периода к другому, соответственно возрастные границы периодов становления более размыты. Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении той или иной двигательной способности только с конкретным возрастом. Понятие возраста, возрастных границ и их особенностей имеет не абсолютное, а относительное значение,

общие возрастные особенности не обозначают ни возрастных стандартов, ни возрастных моментов. Возраст не определяет стандарта психического развития. Как отмечал (С.Л. Рубинштейн), что у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Разные дети развиваются не только разными темпам и, но и проходят через индивидуально различные ступени развития. Возрастные особенности существуют внутри индивидуальных, в единстве с ними. В результате, по мнению Т.В. Карсаевской, каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Как показывают результаты собственных исследований, определенные индивидуально-типологические особенности детей подростков являются факторами сопутствующими большей или меньшей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей. В частности, у подростков, имеющих более слабую нервную систему в ряде возрастных периодов выше такие показатели как максимальная частота движений кистью за 10 с, и результат в беге на 60 м в сравнении с лицами, имеющими более сильную нервную систему. Различия по двум свойствам нервной системы в значительной степени дифференцирует эти различия. Так максимальная частота движения кистью значительно выше у «слабых-подвижных», в сравнении с «сильными-инертными». Подобная направленность выявлена нами и в отношении других двигательных и психомоторных проявлений. Так во всех возрастных периодах наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у школьников с более высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с «инертными». Проявление скоростно-силовых способностей в возрасте 11, 13, 14 лет связано с проявлением лабильности, у лабильных результат выше. Результаты в беговых упражнениях на различные дистанции не связаны однозначно со свойствами нервной системы. Выявленные же связи не устойчивы и с возрастом исчезают или могут менять направленность связи. Так в возрасте 11-13 лет проявление выносливости выше у менее лабильных школьников, в 14-15 лет у более лабильных; в возрасте 9, 13, 14 лет она отрицательно связана с силой нервной системы, а в более поздних возрастных периодах, связей не выявлено. Следует отметить и такие факты, когда в одни и те же возрастные периоды активизируются ростовые процессы, но замедляются процессы дифференцировки. Одновременно существенное значение имеет и то, что свойства нервной системы не только обуславливают различия в условиях проявления двигательных способностей, и связаны с динамикой их изменения в условиях целенаправленного воздействия тренировочных программ в различные возрастные периоды. Суммируя направленность связей можно

обозначить типологический комплекс той или иной двигательной способности, который содействует более интенсивному темпу их развития.

Это дает основание отметить, что существуют не только возрастные, но и собственно индивидуальные предпосылки формирования различий по способностям. Предполагается, что в период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на уже созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки и отражающие готовность к внешним воздействиям. Среди индивидуально-природных предпосылок психического развития наиболее изученными являются свойства типа нервной системы, о которых Б.М. Теплов писал, что они входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков. Между тем, индивидуальные особенности очень многообразны и проявляются на самых ранних этапах онтогенеза. В результате возникает проблема в том, что далеко не всегда можно отличить, что в особенностях физического развития идет от своеобразия его нервной системы, а что возраста. При этом слабая нервная система у ребенка или подростка может оказаться не только возрастной, но и индивидуальной особенностью. В результате можно предположить, что в ходе возрастного развития не только проявляется последовательное увеличение возможностей нервной системы, но и качественное изменение некоторых ее свойств.

В результате представляется более правильным говорить о благоприятных периодах развития двигательных способностей, на основе имеющихся задатков, нежели возрастной чувствительности. Среди индивидуально-природных предпосылок психического развития наиболее изученными являются свойства нервной системы, о которых Б.М. Теплов отмечал, что они входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков. Одновременно одна и та же типологическая особенность может выступать в качестве задатков в разных способностях, входящие в разные типологические комплексы. Это дает основание отметить, что задатки характеризуются поливалентностью по отношению к способностям, так как на основе одних тех же задатков формируются различные способности. В целом выявление различных путей развития двигательных способностей и разнообразия темпов возрастной динамики в соответствии с психологическими особенностями важно не для поиска точной оценки возрастного «среза», а главным образом для изучения самого процесса индивидуального развития в плане сенситивных и критических периодов и факторов их определяющих. Это обуславливается тем, что каждый человек не повторим в качественном своеобразии психических свойств, определяющимися в частности и природными предпосылками.

Все это и обуславливает смену парадигмы исследования сенситивных периодов, да и критических, т.е. вместо изучения, их в соотношении к возрастным особенностям, наиболее адекватным будет исследование влияния индивидуальных особенностей детей и подростков на развитие тех или иных двигательных способностей в различные возрастные периоды.

Заключение. Формирующиеся свойства сенситивных периодов и диапазон потенциальной изменчивости структур и функций под влиянием внешних воздействий, получаемых организмом в эти периоды, являются наиболее значимыми характеристиками для понимания природы взаимосвязи внешних влияний и развивающихся двигательных способностей. Вместе с тем изучение только возрастных изменений имеет ограниченное значение и должно дополняться содержательным анализом, наиболее адекватно отражающим закономерности возрастного развития. Главный их отличительный признак состоит в том, что возрастные особенности проходящие, индивидуальные более стабильны.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т. / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика. 1980. – Т. 1. – 232 с.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 541 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26; 39-40.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: изд-во «Олимпийская литература», 2002. – 295 с.
5. Калашникова М.Б. О модели возрастной сенситивности // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 98-106.
6. Карсаевская Т.В. Прогресс общества и проблемы целостного биосоциального развития современного человека / Т.В. Карсаевская. – М.: Медицина. 1978. – 248 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1989. – 486 с.
8. Теплов Б.М. Избранные труды: в 2 т. / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – Т. 2. – 360 с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1987. – 128 с.

АЛИМПЬСКАЯ ИДЕЯ У КАНТЭКСЦЕ АЛИМПЬСКОЙ ДЕЙНОСТИ

Старчанка У.М.

УА «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны»

Анотацыя. У артыкуле вызначана месца і функцыі алімпійскай ідэі ў алімпійскай дзейнасці. Прад'яўлена структура алімпійскай ідэі. Разгледжана алімпійская ідэалогія.

Ключавыя словы: алімпійская ідэя, алімпійская дзейнасць, алімпійскі рух, ідэалогія.

Abstract. In article is determined place and functions to Olympic idea in Olympic activity. The presented structure to Olympic idea. The Olympic ideology is Considered.

Key words: Olympic idea, Olympic activity, Olympic motion, ideology.

Уводзіны. Алімпійскі рух сучаснасці – самы масавы і інфармацыйна “раскручаны” сацыяльны рух на планеце Зямля. У сферу дзейнасці руху ў той ці іншай ступені ўключаны мільярды людзей, якія займаюць у ім разнастайныя сацыяльныя пазіцыі (ад элітарнай пазіцыі спартсмена-алімпійца да масавай і дэмакратычнай пазіцыі гледача алімпійскіх спаборніцтваў) і выконваюць адпаведныя гэтым пазіцыям сацыяльныя ролі. Ужо аднаго названага факту дастаткова, каб абгрунтаваць актуальнасць праблемы даследвання гэтага сацыякультурнага феномену. Да таго ж, без сур'ёзнага навуковага аналізу і глыбокага асэнсавання сутнасці алімпійскага руху, заканамернасцяў і механізмаў яго дзейнасці немагчыма не толькі свядома ім кіраваць, але і прагназаваць траекторыю яго развіцця.

Нягледзячы на больш чым стогадовую гісторыю існавання сучаснага алімпійскага руху і наяўнасць вялікага аб'ёму звязанага з яго дзейнасцю факталагічнага матэрыялу гэты рух і яго дзейнасць застаюцца свайго роду навуковай “тэра інкогніта”. Шматлікія навуковыя даследванні дзейнасці руху маюць пераважна апісальны характар, што звязана найперш з адпаведнай навуковай парадыгмай, якой прытрымліваліся іх аўтары. Вось чаму навуковая праблема сістэмнага і метадалагічна карэктнага даследвання алімпійскага руху і яго алімпійскай дзейнасці застаецца па-ранейшаму актуальнай.

У гэтай рабоце мы паспрабавалі засяродзіцца на алімпійскай ідэі, вызначыць яе структуру, месца і функцыі ў алімпійскай дзейнасці.

Мэта нашага даследавання заключалася ў вызначэнні структуры алімпійскай ідэі, яе месца і функцыі ў алімпійскай дзейнасці.

У працэсе работы мы зыходзілі з сістэмадзейнаснага падыходу [1]. Былі выкарыстаны наступныя тэарэтычныя **метады**: аналіз, сінтэз, схематызацыя,

мадэліраванне.

Вынікі даследавання. Зыходзячы з логікі абранага намі сістэмадзейнаснага падыходу цэнтральнай катэгорыяй нашага даследвання паняабходнасці стала катэгорыя алімпійскай дзейнасці. У духе ўсё таго ж сістэмадзейнаснага падыходу дзейнасць мы вызначылі як працэс матэрыялізацыі пэўнай ідэі на пэўным матэрыяле пры пасярэдніцтве пэўнага агента. Адпаведна гэтаму вызначэнню алімпійская дзейнасць – гэта працэс рэалізацыі (матэрыялізацыі) алімпійскай ідэі ў алімпійскай культуры, які ажыццяўляецца калектыўнымі агентамі дзейнасці – алімпійскімі рухамі.

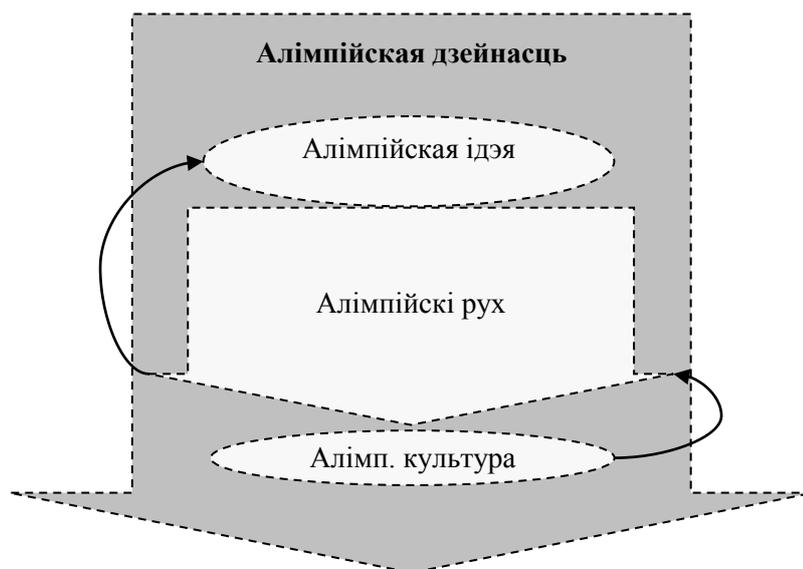
Што тычыцца структурна-функцыянальных элементаў алімпійскай дзейнасці, то да іх былі аднесены: алімпійская ідэя, алімпійскі рух і алімпійская культура [2]. Кожнаму з іх было дадзена вызначэнне ў адпаведнасці з яго месцам і функцыяй у алімпійскай дзейнасці.

Алімпійская ідэя – нематэрыяльная, ідэальная рэальнасць, якая авалодвае алімпійскімі рухамі, аб'ядноўвае і гуртуе яго, праз што тэлеалагічна задае накірунак яго алімпійскай дзейнасці.

Алімпійскі рух – калектыўны агент алімпійскай дзейнасці, носьбіт алімпійскай ідэі, творца алімпійскай культуры.

Алімпійская культура – гэта адначасова вынік і спосаб (сродак) алімпійскай дзейнасці, прадукт рэалізацыі алімпійскай ідэі з дапамогай якога алімпійскі рух ажыццяўляе сваю дзейнасць [3].

Алімпійская дзейнасць у выглядзе анталагічнай схемы прадстаўлена на малюнку 1.

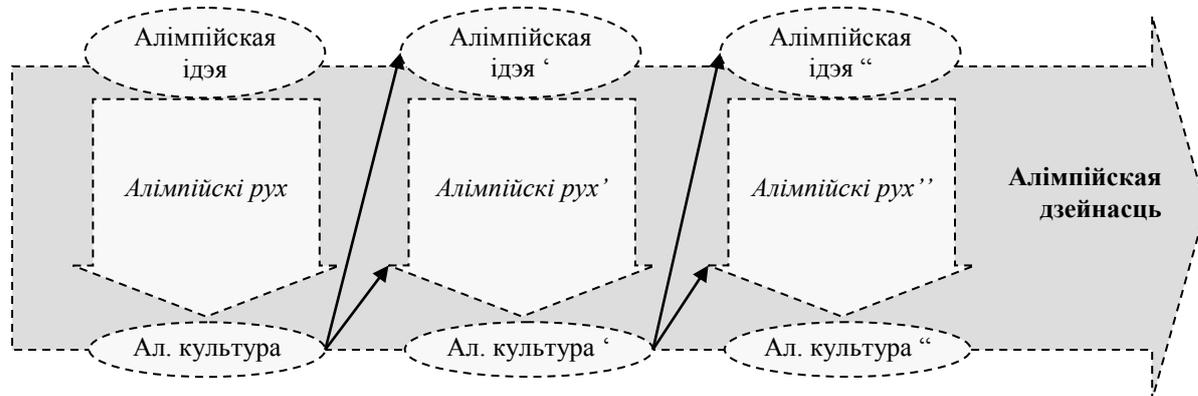


Малюнак 1. Схема алімпійскай дзейнасці.

Гэтая схема не толькі ўказвае на структурныя элементы алімпійскай дзейнасці (алімпійская ідэя, алімпійскі рух, алімпійская культура), але

працэсуальна раскрывае яе механізм.

Алімпійская ідэя стварае алімпійскі рух, авалодвае ім і пры яго пасярэдніцтве матэрыялізуецца ў алімпійскай культуры, якая з'яўляецца не толькі вынікам алімпійскай дзейнасці, але і сродкам з дапамогай якога алімпійскі рух ажыццяўляе алімпійскую дзейнасць. Алімпійская культура выступае як стаўшае адзінства алімпійскай ідэі і сацыяльна-прыроднага матэрыялу на якім яна матэрыялізавалася. Па законах сістэмы трансфармацыя аднаго з элементаў сістэмы (алімпійскай культуры) ў сваю чаргу выклікае трансфармацыю алімпійскай ідэі і алімпійскага руху, што непазбежна выклікае да жыцця новы акт алімпійскай дзейнасці ў якім абноўленая алімпійская ідэя пры пасярэдніцтве абноўленага і ўзброенага новымі культурнымі сродкамі алімпійскага руху матэрыялізуецца ў новай алімпійскай культуры. Так адбываецца алімпійскае развіццё якое можа быць прадстаўлена як працэс пашыранага ўзнаўлення алімпійскай дзейнасці (малюнак 2).



Маюнак 2. *Схема пашыранага ўзнаўлення алімпійскай дзейнасці.*

Такім чынам, алімпійская дзейнасць паступова, але няўхільна захоплівае ўсё больш складаная структуры ідэальнага двумернага свету (развівае алімпійскую ідэю), пры пасярэдніцтве ўзброенага алімпійскай культурай калектыўнага носьбіта алімпійскай ідэі і дзейнасці (алімпійскага руху) накладвае іх як матрыцу на трохмерны матэрыяльны (у тым ліку і сацыяльны) свет і структурыруе яго ў адпаведнасці з ёй. Так ствараецца новая больш складаная алімпійская культура, якая ў сваю чаргу абнаўляе і паглыбляе не толькі алімпійскую ідэю, але і алімпійскі рух.

Такім чынам у функцыянальных адносінах алімпійская ідэя – нематэрыяльная, ідэальная рэальнасць, якая авалодвае алімпійскім рухам, аб'ядноўвае і структурыруе яго, якая тэлеалагічна задае накірунак яго алімпійскай дзейнасці. Алімпійская ідэя выступае як ідэальная сутнасць двумернага свету, якая задае пачатак і накірунак алімпійскай дзейнасці, задае яе мэту. У алімпійскай дзейнасці алімпійская ідэя займае месца арганізуючага пачатку, ініцыятара, каталізатара і рэгулятара дзейнасці. Для сваёй

матэрыялізацыі (рэалізацыі) ідэі патрэбны пасярэднік. Таму алімпійская ідэя праз механізм алімпійскай мыслядзейнасці пачынае актуальна існаваць на сацыяльна арганізаваным чалавечым матэрыяле, гэтак яна стварае алімпійскі рух (мабілізуе людзей – носьбітаў алімпійскай ідэі), авалодвае ім, структуруе і арганізоўвае яго дзейнасць. Алімпійская ідэя матэрыялізуецца ў алімпійскай культуры як яе ідэальная, але прывязаная да матэрыяльных носьбітаў частка. У гэтай сваёй якасці яна прыдатная да капіравання, распаўсюджвання, перадачы-засваення (трансляцыі) і сацыяльнага ўзнаўлення. Праз алімпійскую культуру алімпійская ідэя авалодвае новымі носьбітамі і трансліюецца з пакалення ў пакаленне, гэтак значыць існуе як гістарычны феномен.

Алімпійская ідэя актуальна існуе для чалавека толькі як звязаная з пэўным матэрыяльным субстратам, як ідэальная структура, накладзеная на пэўны матэрыял, кажучы інакш – як культурны феномен. Прытым ступень матэрыялізацыі алімпійскай ідэі можа быць рознай, бо ў сваёй завершанай паўнаце яна не можа матэрыялізавацца адразу, а толькі паступова хаця і стахастычна-непаслядоўна (ад прасцейшых праяўленняў да ўсё больш складаных і разгорнутых эманацый). Таму можна гаварыць аб развіцці алімпійскай ідэі як аб незваротным, мэтанакіраваным і заканамерным мыслядзейнасным працэсе ў які ўцягнуты носьбіты алімпійскай ідэі і які ажыццяўляецца пры дапамозе алімпійскай культуры, якая выступае як сродак алімпійскай мыслядзейнасці.

Матэрыялізацыя ў культуры ўсё больш складаных эманацый алімпійскай ідэі дазваляе выкарыстоўваць іх у працэсе мыслядзейнасці ў якасці больш эфектыўных сродкаў, што вядзе да спараджэння яшчэ больш складаных і разгорнутых яе ідэальных праяўленняў, якія ў сваю чаргу матэрыялізуюцца ў алімпійскай культуры. Гэтак ажыццяўляецца пашыранае ўзнаўленне (развіццё) алімпійскай ідэі.

У звязку з алімпійскай ідэяй існуе алімпійская ідэялогія пад якой мы разумеем сукупнасць ідэй, якія разам з алімпійскай ідэяй актуальна матэрыялізуюцца ў працэсе рэальнай алімпійскай дзейнасці. Справа ў тым, што алімпійская дзейнасць у працэсе свайго развіцця дыферэнцыруецца на асобныя віды і падвіды, якія абслугоўваюць тыя ці іншыя яе аспекты. Аднак кожны від або падвід дзейнасці – гэтак працэс матэрыялізацыі асобнай ідэі. Так у працэсе алімпійскай дзейнасці пад эгідай алімпійскай ідэі матэрыялізуецца адкрытая сукупнасць сістэмна звязаных з ёй ідэй. Акрамя таго, практыка сведчыць, што ў працэсе алімпійскай дзейнасці могуць матэрыялізоўвацца ідэі, якія з алімпійскай ідэяй звязаны не сістэмна, а эклектычна, выпадкова і нават канкурэнтна. Тым не менш, яны традыцыйна (або эпізадычна) ўваходзіць ў алімпійскую ідэялогію, негледзячы на тое, што могуць перашкаджаць

алімпійскай дзейнасці.

З функцыянаваннем алімпійскай ідэі і існаваннем адпаведнай ёй ідэялогіі звязана існаванне алімпійскіх каштоўнасцяў. Ідэі, якія актуальна матэрыялізуюцца ў працэсе алімпійскай полідзейнасці знаходзяцца ў стане канкурэнтнай барацьбы, бо кожная ідэя імкнецца аднаасобна авалодаць носьбітамі і матэрыялізавацца ў максімальнай ступені. З гэтай прычыны для нармальнага ажыццяўлення менавіта алімпійскай дзейнасці як полідзейнасці павінна існаваць сістэма прыярытэтаў. Алімпійскія каштоўнасці і задаюць гэтую сістэму прыярытэтаў, задаюць іерархію ідэй у алімпійскай дзейнасці. Алімпійскія каштоўнасці могуць існаваць як сістэма прынцыпаў, якія рэгламентуюць алімпійскую дзейнасці і зберагаюць яе ад спустошвання і перараджэння.

Алімпійская ідэя складаецца з многіх субідэй сярод якіх на цяперашні час можна вылучыць у якасці асноўных наступныя: спаборніцкая і трэніровачная, трэнерская (педагагічная), арганізацыйная, навуковая, ідэялагічная, журналіцкая, заўзятарская... (Названыя падвіды алімпійскай поліідэі рэалізуюць праз дзейнасць адпаведныя фігуранты алімпійскага руху: спартсмен-алімпіец, трэнер-педагог, арганізатар, навуковец, ідэёлаг, журналіст, заўзятар. Вынікам іх полідзейнасці з'яўляецца алімпійская полікультура).

У сваю чаргу кожная з вышэйназваных субідэй можа быць прадстаўлена як сістэма, якая складаецца з падсістэм субсубідэй і гэтак далей.

Увогуле развіццё алімпійскай ідэі ў працэсе алімпійскай дзейнасці (пры пасярэдніцтве алімпійскага руху) прадугледжвае яе (ідэі) ўсё больш глыбокую дыферэнцыяцыю. У звязку з гэтым узнікаюць і ўсё новыя сацыяльныя ролі-пазіцыі ўдзельнікаў алімпійскага руху, якія гэтыя новыя падвіды алімпійскай ідэі рэалізуюць. Адпаведна ўскладняецца і структура алімпійскай поліідэі.

Цяпер паспрабуем канкрэтызаваць прад'яўленую намі тэарэтычную канструкцыю на прыкладзе алімпійскай ідэялогіі старажытнай Грэцыі і сучаснага алімпійскага руху.

Напрыклад, вядома, што ідэйна-ідэалагічную аснову алімпійскага руху старажытнай Грэцыі склалі наступныя крыніцы:

- рэлігійныя ўяўленні і вераванні элінаў;
- звычаі, рытуалы і абрады старажытных грэкаў, злучаныя з культурам урадлівасці, шанаваннем продкаў і абрадамі ініцыяцыі юнакоў;
- сацыяльна афарбаваныя ўяўленні грэкаў пра ідэал фізічна і духоўна дасканалы чалавека;
- адвечна ўласцівы людзям запал да суперніцтва і параўнання сваіх фізічных магчымасцяў, да вызначэння іх меж;
- палітычныя ідэі, якія дамінавалі ў старажытнасці на тэрыторыі Грэцыі.

Паходжанне алімпійскай аганістыкі прама звязана з шырока распаўсюджаным культам мёртвых, рэлігійнай практыкай глыбокай пашаны да багоў, з магічнымі рытуаламі, накіраванымі на падтрыманне ўрадлівасці і, вядома, абрадам ініцыяцыі юнакоў. Падданне сведчыць, што алімпійскія гульні заснаваў сам Геракл аднавіўшы пахавальныя гульні ў гонар героя Пелапа і прысвяціўшы іх Зеўсу.

Дамінантнымі палітычнымі ідэямі таго часу, якія знайшлі адлюстраванне ў практыцы правядзення старажытных Алімпіяд, з'яўляліся:

- ідэя агульнагрэчаскай культурна-палітычнай агульнасці і фарміравання панэлінскай дзяржавы;

- ідэя вырашэння палітычных, эканамічных і культурных супярэчнасцяў грэцкай Эйкумены мірным шляхам на арэнах алімпіяд наўзамен кровапралітных братазабойчых войнаў;

- ідэя падтрымання палітычнага расслаення грэцкага грамадства на вольнанароджаных паўнапраўных грамадзян-мужчын, жанчын, залежных рабоў і варвараў-чужакоў;

- ідэя экспансіі грэцкай культуры і палітычнай улады, звязаная з працэсам каланізацыі грэкамі новых варварскіх земляў.

Значнае месца ў ідэалагічным складніку алімпійскага руху мелі элінскія ўяўленні пра ідэал дасканалага чалавека – героя, якія знайшлі сваё ўвасабленне ў старажытнагрэцкай міфалогіі.

Яшчэ адна ідэя, якая займала важнае месца ў алімпійскай ідэалогіі – гэта ідэя спаборнічаньня, ідэя супастаўлення фізічных магчымасцяў людзей ва ўмовах сумленнай барацьбы, ідэя ўсталявання межаў гэтых магчымасцяў. У сучасных тэрмінах яе можна пазначыць як спартыўную ідэю.

У аснове дзейнасці сучаснага алімпійскага руху таксама ляжыць шэраг ідэй. Сярод іх можна вылучыць наступныя.

Па-першае, у аснове сучаснага алімпійскага руху ляжыць старажытная спартыўная ідэя, што знайшло прамое адлюстраванне ў алімпійскім дэвізе "Хутчэй, вышэй, мацней!". Менавіта гэта ідэя больш за ўсё родніць і забяспечвае пераемнасць старажытных і сучасных алімпіяд.

Па-другое, важным ідэалагічным складнікам (асабліва на этапе станаўлення сучаснага алімпійскага руху) стала англійскае ўяўленне пра джэнтльмена як аб эталоне і ідэале дасканалага ў маральным і фізічным стаўленні чалавека. Гэта знайшло адлюстраванне ў Алімпійскай Хартыі ў выглядзе прынцыпу аматарства і Алімпійскай клятве, дзе спартсмены клянучца змагацца сумленна, паважаючы правілы ў славу спорту і ў імя гонару сваіх каманд.

Па-трэцяе, неад'емным складнікам сучаснага алімпізму стала

гуманістычная ідэя імкнення да ўсеагульнай згоды і ладу, шляхам пераадолення саслоўных, расавых, палавых забабонаў і міжнародных супярэчнасцяў. Гэта ідэя адлюстравана ў Алімпійскай Хартыі, якая не дапускае дыскрымінацыі спартсменаў па расавых, рэлігійных і палітычных матывах.

Па-чацвёртае, ідэя мірнага спартыўнага спаборніцтва і збліжэння народаў свету, ідэя прадухілення вайны як сродка рашэння канфліктаў паміж імі.

Па-пятая, ідэя алімпійскай элітарнасці, якая непасрэдна адлюстравана ў Хартыі, дзе сказана, што ў гульнях павінны браць удзел толькі лепшыя, спецыяльна адабраныя спартсмены.

Відавочна, што ў аснове сучаснага алімпійскага руху ляжыць набор ідэй, які далёка не вычэрпваецца прыведзенымі вышэй. Больш таго, алімпійская ідэалогія з цягам часу прыкметна трансфармуецца, што натуральна, і нават выпустошваецца і перакручваецца, што вельмі небяспечна. Напрыклад, практычна сышоў у мінулае краевугольны для заснавальнікаў руху прынцып аматарства. Падвяргаецца сталым выпрабаванням на трываласць прынцып джэнтльмэнства і сумленнасці ў адносінах як паміж спартсменамі, так паміж імі і суддзямі, што выяўляецца ў шматлікіх скандалах, якія скалынаюць сучасныя Алімпіяды. Нястрымная камерцыялізацыя гульняў ставіць пад сумнеў асноватворны прынцып дамінавання спартыўнай ідэі ў алімпійскім руху, што пагражае ператварэннем Алімпіяд у пастановачныя цыркавыя шоў, якія пераследваюць выключна фінансава-камерцыйныя мэты.

Варта падкрэсліць, што скрыўленне алімпійскай ідэалогіі нельга лічыць бяскрыўднай справай, асабліва калі ўлічыць адмоўны гістарычны досвед, які прывёў да дэградацыі і знікненню старажытных алімпіяд.

Вывады.

1. У функцыянальных адносінах алімпійская ідэя – нематэрыяльная, ідэальная рэальнасць, якая авалодвае алімпійскім рухам, аб'ядноўвае і структурыруе яго, якая тэлеалагічна задае накірунак яго алімпійскай дзейнасці. Алімпійская ідэя стварае алімпійскі рух, авалодвае ім і пры яго пасярэдніцтве матэрыялізуецца ў алімпійскай культуры, якая з'яўляецца не толькі вынікам алімпійскай дзейнасці, але і сродкам з дапамогай якога алімпійскі рух ажыццяўляе алімпійскую дзейнасць.

2. У алімпійскай дзейнасці алімпійская ідэя займае месца арганізуючага пачатку, ініцыятара, каталізатара і рэгулятара дзейнасці.

3. Алімпійская ідэя складаецца з многіх субідэй сярод якіх на цяперашні час можна вылучыць у якасці асноўных наступныя: спаборніцкая і трэнерская, трэнерская (педагагічная), арганізацыйная, навуковая, ідэялагічная, журналісцкая, заўзятарская.

4. Ідэі, якія актуальна матэрыялізуюцца ў працэсе алімпійскай

полідзейнасці знаходзяцца ў стане канкурэнтнай барацьбы. З гэтай прычыны для нармальнага ажыццяўлення менавіта алімпійскай дзейнасці павінна існаваць сістэма прыярытэтаў. Алімпійскія каштоўнасці і задаюць гэтую сістэму прыярытэтаў, задаюць іерархію ідэй у алімпійскай дзейнасці. Алімпійскія каштоўнасці могуць існаваць як сістэма прынцыпаў, якія рэгламентуюць алімпійскую дзейнасці і зберагаюць яе ад спустошвання і перараджэння.

Спіс літаратуры

1. Старчанка, У.М. Сутнасць дзейнаснага падыхода і яго значэнне для педагагічнай тэорыі і практыкі / У.М. Старчанка // Становление социальной и профессиональной компетентности личности: рецензируемый сб. науч. ст. /редкол. : Ф.В. Кадол (науч. ред.), В.П. Горленко (отв. ред.), Л.И. Селиванова; М-во образования Респ. Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф Скорины, 2012. – С. 95-102.

2. Старченко, В.Н. Состав и содержание категориального аппарата исследователя олимпийского движения / В.Н. Старченко // Мир спорта. – 2013. – № 4(53). – С.33-37.

3. Старченко, В.Н. Структурно-функциональная модель олимпийской культуры участника олимпийского движения / В.Н. Старченко // Мир спорта. – 2014. – № 3 (56). – С. 36-42.

СУДЬБА ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ПРОЕКТА КУБЕРТЕНА В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Столяров В.И.

Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва)

Введение. Последние события в олимпийском движении – допинговые скандалы, запрет команды российских легкоатлетов участвовать в Олимпийских играх, а российских паралимпийцев права участия в Паралимпийских играх, натянутые отношения российских и зарубежных олимпийцев и др. – вновь, как и многие прошлые факты, побуждают к анализу вопроса о том, что представляет собой это движение и какова судьба в нем разработанного Кубертенем гуманистического олимпийского проекта.

В этом анализе существенную помощь оказывают результаты многолетних (с 1972 года) исследований современного олимпийского движения автора данной статьи и его учеников в рамках созданной им научно-педагогической школы фундаментальных и прикладных исследований физической культуры, спорта, олимпизма с позиций гуманизма и на основе диалектической методологии.

Цель исследования – анализ олимпийского движения (учитывая и указанные события) с точки зрения правомерности его оценки как гуманистического движения, ориентированного на реализацию гуманистического олимпийского проекта Кубертена.

Гуманистический олимпийский проект Кубертена. К числу основных положений данного проекта можно отнести следующие.

1. Данный проект тесно связан с *более широкой педагогической программой Кубертена, цель которой – реформирование существовавшей в тот период системы воспитания, ориентируясь при этом на идеи и идеалы гуманизма.* Реализация этой программы, по мнению самого Кубертена, составляла главную цель всей его жизни [1].

2. Одним из важнейших средств реализации педагогической реформы системы воспитания Кубертен считал *спорт.* В книге «Спортивная педагогика» и других публикациях он обосновал огромные возможности, заложенные в спорте для воспитания личности и совершенствования социальных отношений. Вместе с тем Кубертен давал *диалектически-противоречивую оценку спорта,* учитывал не только его огромный *гуманистический потенциал,* но также возможность *негативного влияния* спорта на личность и социальные отношения, использования его в антигуманных целях [1, с. 22]. В той же книге Кубертен предлагал ряд средств решения этой задачи – например, запретить проведение спортивных соревнований за денежные призы. Но эти и другие аналогичные меры он оценивал как *частичные,* не способные *в полной мере* решить проблему использования спорта в целях гуманистического воспитания.

3. Найти глобальное средство ее решения Кубертену помогло увлечение историей Древней Греции и знакомство с античной культурой. Таким средством, по его мнению, является *возрождение Олимпийских игр и развертывание олимпийского движения как особого социально-педагогического движения.*

4. Возлагая надежды на Олимпийские игры и олимпийское движение в целом как на средство повышения воспитательной роли спорта, Кубертен учитывал зависимость социального значения спорта от того, какие *задачи* ставят перед собой его организаторы, для каких целей его *используют.* Поэтому, понимая олимпийское движение как социально-педагогическое движение, ориентированное на реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических идеалов, Кубертен полагал, что к достижению этой цели должны стремиться все субъекты данного движения и прежде всего члены МОК. В отличие от руководителей других спортивных обществ во всей своей деятельности в первую очередь они должны ориентироваться на использование спорта в целях воспитания [1].

5. Важнейшую роль в повышении духовно-нравственных начал спорта, чтобы сделать его «чище и благороднее», по мысли Кубертена, принадлежит *Олимпийским играм*. Преимущественная ориентация на воспитание посредством спорта, гуманная атмосфера и даже состав участников определяет их значение как *гуманистического идеала* для других спортивных соревнований и наличие «принципиального различия между Олимпийскими играми и обычными международными чемпионатами» [1, с. 68].

6. В этом плане и сами *олимпийцы* – участники Олимпийских игр и олимпийского движения – своими личностными качествами и поведением должны служить примером (образцом) для других спортсменов. *Олимпиец* (*homo olympicus*), согласно концепции Кубертена, – это спортсмен, для которого характерны следующие основные личностные качества:

- *активное участие* в спорте, мужество, воля, настойчивость для максимально высоких (с учетом собственных возможностей) спортивных достижений и прежде всего для спортивного самосовершенствования;
- *основная ориентация не на успех, победу в спортивном соперничестве, а на поведение, адекватное нравственным нормам*, т.е. отказ от желания победить любой ценой, предпочтение честному, благородному, рыцарскому поведению в спортивных поединках;
- *гармоничное развитие* – полноценно и пропорционально развитые физические, психические и духовно–нравственные качества [1, 3, 5].

7. Олимпийский проект Кубертена предусматривает также: проведение *научных олимпийских конгрессов*, в повестке которых на первом плане должны не организационные и технические, а спортивно-педагогические вопросы использования Олимпийских для «обновления человечества через воспитание»; *разъяснение и пропаганду* идей и ценностей олимпизма; *интеграцию спорта с искусством*, в том числе включение художественных конкурсов в программу Олимпийских игр; создание и использование своеобразной «*спортивной религии*» (*religio athleticae*) – олимпийской атрибутики и символики (Олимпийская хартия, олимпийский флаг, зажжение олимпийского огня, олимпийская клятва спортсменов и судей), восходящей к религиозному ритуалу античности.

Первые трудности в реализации проекта. С этими трудностями Кубертен столкнулся уже тогда, когда предложил проект возрождения Олимпийских игр. Спустя много лет он напишет, что предложение одобрили, пожелали успехов, но фактически *мало что поняли*. Замысел Кубертена восприняли как предложение провести еще одно *шоу* в виде Олимпийских игр, тогда как он предлагал развить *гуманистическое движение*, возродить в международном масштабе «*благородный дух*» Олимпийских игр Древней

Греции, имея в виду их значение как средства воспитания, совершенствования человека и социальных отношений [1, с. 11]. Более того, в противоречии с гуманистическим замыслом Кубертена в современном олимпийском движении уже в начале его развития стал преобладать *прагматический подход*: основное внимание стали обращать на решение чисто спортивных, а не спортивно-педагогических задач. Такая ориентация олимпийского движения вызывала резкую критику со стороны Кубертена [1, с. 56].

Сдвиги в ценностной ориентации олимпийского движения после смерти Кубертена. После смерти Кубертена *противоречие* между его гуманистическим замыслом и реальной ситуацией в олимпийском движении, прежде всего на Олимпийских играх, еще более усиливается. Наиболее существенные сдвиги в этом плане связаны с *коммерциализацией* и *профессионализацией* олимпийского спорта, в результате чего этот спорт превратился в сферу «большого бизнеса». На передний план в нем выходят не воспитательные цели и задачи (замысел и программа Кубертена), а культ материальных благ на основе спортивных достижений.

В связи с этим Олимпийские игры из идеального образца спортивного соревнования, основное назначение которого Кубертен усматривал в воспитании гармонично развитой личности, превращаются в *коммерческое спортивное шоу*. Изменился и образ *олимпийца* в общественном сознании. Речь больше не идет о необходимости гармоничного развития его личности.

Все это свидетельствует о *противоречии* между декларируемыми гуманистическими идеалами олимпизма и реальной практикой олимпийского спорта, современным курсом олимпийского движения, ориентированным на коммерциализацию и профессионализацию [2-5].

В олимпийском движении наблюдается либо *полный отказ* от гуманистических идеалов, провозглашенных Кубертенем в его концепции олимпизма, либо к переводу их из разряда *реальных* в разряд *декларативных* ценностей, которые лишь провозглашаются. Вот лишь несколько фактов, подтверждающих понижение ориентации современного олимпийского движения на гуманистические ценности, даже отказ от них.

- В 1949 г. члены МОК постановили заменить на неофициальные выставки те официальные конкурсы в живописи, скульптуре, архитектуре и музыке («*пятиборье муз*»), которые по инициативе Кубертена шесть раз помимо спортивных состязаний включались в программу Олимпийских игр и должны были содействовать «облагораживанию» спорта, гармоничному развитию личности спортсменов.

- В течение ряда лет в этом движении существовал *Токийский кубок*, который присуждался спортсмену, «чье поведение во время Олимпийских игр

признавалось в качестве образца спортивного духа, независимо от исхода спортивных соревнований». Этот кубок получили три спортсмена, после чего в 1974 г. он был отменен сессией МОК.

- Противоречивой в гуманистическом плане является сложившаяся в олимпийском движении ситуация, когда, с одной стороны, согласно Олимпийской хартии, на Олимпийских играх *соревнования между странами не проводятся*, но во время церемоний открытия и закрытия этих Игр производится подъем *национальных флагов* стран-организаторов, *спортсмены представляют национальные сборные команды* в костюмах с соответствующими отличительными знаками, а в честь победителей исполняются *национальные гимны*. Более того, страны подсчитывают медали и места, завоеванные своими спортсменами (хотя Олимпийская хартия запрещает это делать), а политики стремятся использовать достигнутые спортивные успехи для повышения престижа, усиления влияния страны на мировой арене.

- Проблемы гуманистической ориентации современного олимпийского движения связаны также с его *организационной структурой*, а также с реализацией *гуманистически ориентированной социальной политики в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья*.

При обосновании положения о том, что олимпийское движение якобы сохраняет ориентацию на гуманистические ценности, чаще всего, ссылаются на *культурную программу Олимпийских игр* как элемент широкой олимпийской программы *интеграции спорта, культуры и образования* и на программу *«олимпийская солидарность»* – помощи развивающимся странам в области спорта. Однако, по мнению ряда исследователей и общественных деятелей, коммерциализация олимпийского спорта и культ победы негативно влияют на реализацию этих программ [*подробнее см. 2-5*].

Выдвигались различные проекты повышения гуманистической ориентации олимпийского движения.

- Многие исследователи и общественные деятели (Х.М. Кахигал, 1983; Д.А. Роуз, 1989; В.И. Столяров, 1984, 1989; S. Goffard, 1975; К. Heinilä, 1973; Н. Lenk, 2007; К.Н. Shaddad, 1980, 1995, 1997; F.Takacz, 1988 и др.) предлагали включить нравственные и эстетические ценности в олимпийский девиз, ссылаясь на то, что он ориентирует лишь на высокие достижения.

- Председатель Международного комитета честной игры Жан Боротра предлагал избирать на каждых Олимпийских играх из числа их участников спортсмена или спортсменку, в наибольшей степени воплощающих олимпийский идеал, и по окончании Игр на особой церемонии вручать им специальную медаль с надписью: «Гуманизм через посредство спорта».

- Й. Липец (Польша) предлагал положить в основу олимпийских

соревнований такую модель, которая требует от спортсменов не узкой специализации, а разностороннего развития.

- Роберт Юнгк – директор Института по вопросам футурологии в Вене – разработал программу гуманизации Олимпийских игр, предусматривающую переход от традиционных «жестких» к «мягким» Олимпийским играм, имеющим выраженную гуманистическую ориентацию.

- Ряд предложений, направленных на повышение гуманистической ценности олимпийского движения предлагал и автор данной статьи – как член Олимпийского комитета, а также во время лекций в Международной Олимпийской академии [*подробнее см. 2-5*].

Однако эти предложения не были приняты.

Значение олимпийского движения и идей Кубертена в современных условиях. Важный итог многолетней деятельности Кубертена и его последователей – Олимпийские игры за 30 лет с момента их возрождения приобрели огромный размах. Вместе с тем не удалось использовать олимпийское движение для того, чтобы «облагородить» спорт, повысить его эффективность в гуманистическом воспитании, то есть для реализации педагогической программы Кубертена, что составляло главную задачу его олимпийского проекта. Поэтому в 1925 г. Кубертен добровольно ушел с поста президента МОК, чтобы попытаться реализовать эту программу вне рамок олимпийского движения. Он основал Всемирный педагогический союз, а в 1926 году – Международное бюро спортивной педагогики, которые были призваны содействовать реализации его гуманистической педагогической программы.

Однако после смерти Кубертена и вплоть до настоящего времени в официальных документах, в выступлениях членов МОК и других деятелей олимпийского движения постоянно заявляется о том, что это движение реализует разработанную им концепцию современного олимпизма. Но факты свидетельствуют о том, что *противоречие между декларируемыми гуманистическими ценностями олимпизма и реалиями олимпийского спорта не только не уменьшается, но становится все более острым.*

- Первым сигналом этой ситуации послужил кризис, который в МОК в конце 1998 – начале 1999 г. в связи с так называемым «делом о коррупции».

- Общеизвестны многочисленные не только исторические, но и современные факты *использования различными странами Олимпийских игр в корыстных политических и пропагандистских целях.*

- Коммерциализация олимпийского спорта, стремление олимпийских спортсменов победить любой ценой порождают и другие антигуманистические явления – агрессивность, махинации, использование запрещенных средств [*подробнее см. 2-5*].

Наиболее яркой иллюстрацией увеличения этой пропасти между декларируемыми гуманистическими ценностями олимпизма и реалиями олимпийского движения являются события 2016-2017 гг. в этом движении: допинговые скандалы; политически окрашенное решение о запрете команды российских легкоатлетов участвовать в Олимпийских играх, а российских паралимпийцев права участия в Паралимпийских играх; связанные с политикой оскорбления российских олимпийцев спортсменами других стран.

Отмеченные и другие аналогичные факты и события свидетельствуют о *неправомерности пропагандируемого мнения об ориентации (не только декларативной, но и реальной) олимпийского движения на гуманистическую концепцию олимпизма.*

- Главный редактор журнала Международного журнала спортивной информации «Спорт для всех» А.А. Исаев писал об этом: «Рассказывая красивые сказки о “современном олимпийском движении”, МОК и его доблестные резидентуры (национальные олимпийские комитеты) лукавят. Пропитанный допингами, коммерцией и политиканством олимпизм, при всей его парадной привлекательности тяжело болен ... А разве не абсурден строжайший запрет МОК на использование олимпийских колец даже при проведении соревнований детей и подростков, которым лицемерно внушают мысль о всемирной гуманистической миссии так называемого современного олимпизма!?»

- Дэвид Миллер в книге «Официальная история Олимпийских игр и МОК от Афин до Пекина (1894–2008)» приводит такой факт. Незадолго до Сиднейских игр английские газеты «Таймс» и «Дейли телеграф» писали, что «олимпизм – это уловка, что буква Олимпийской хартии – не более чем анахронизм, несовместимый с современным спортом». Девиз Игр: “Главное – не победа, а участие, не завоевание, а честная борьба”, по мнению “Таймс”, не имеет ничего общего с происходящим на спортивной арене, где правят бал слава, деньги и зрелища. «Олимпийским играм – да, олимпизму – нет», – заявила “Дейли телеграф”, добавив, что основные принципы Хартии уже неуместны. Олимпизм – “это фиговый листок, практически фальшивка”».

На основании изложенного выше неправомерно делать вывод о том, что олимпийское движение в той его форме, которую оно приобрело на современном этапе в результате коммерциализации и профессионализации – как спортивно-коммерческое движение, как сфера «большого бизнеса», выдвигающая на первый план не у спортсменов и других субъектов олимпийского спорта победу, успех, карьеру, материальные блага, не может выполнять важные социальные функции и должно быть отвергнуто. Напротив, такое социальное движение соответствует современным социально-

экономическим условиям (что отмечают и руководители этого движения, и его исследователи) и способно выполнять столь же важные социальные функции, как и другие разновидности спорта высших достижений и прежде всего профессиональный спорт. Вместе с тем, в силу указанных выше причин, ошибочно гуманистическими ценностями олимпизма прикрывать реальную ситуацию в этом движении, приписывать ему гуманистическую ориентацию и «всемирную гуманистическую миссию».

Столь же неправомерно часто высказываемое в последнее время мнение о том, что новая социокультурная ситуация в спорте и обществе в целом требует якобы отказа от идейного наследия Кубертена. Развитие спорта в последние десятилетия особенно наглядно показало, что спортивные соревнования могут негативно влиять на человека, на отношения между людьми, могут использоваться в антигуманных целях. Причем выявилась тревожная тенденция развития спорта именно в этом направлении. В этой ситуации та задача, которую впервые сформулировал и обосновал Кубертен: «облагородить» спорт, повысить его эффективность в гуманистическом воспитании, избежать возможного негативного влияния спорта на личность и социальные отношения, использования его в антигуманных целях, в настоящее время *становится еще более актуальной* [2-5].

Если эту задачу не удастся решить на основе олимпийского проекта Кубертена (используя Олимпийские игры и олимпийское движение в целом), то ее призваны решать *другие социальные движения и Игры* (как уже существующие, например, движение «спорт для всех», Международные игры под эгидой TAFISA, так и новые). На достижение именно этой цели ориентированы, в частности, новое гуманистическое СПАРТдвижение и важный элемент этого движения – СПАРТигры. В их основе лежит разработанный автором в 1990 г. гуманистический проект «СПАРТ (SpArt)», который реализуется в России в течение уже более 25 лет [4].

Выводы.

1. При анализе идейного наследия Кубертена важно различать две вещи.

- *Основную гуманистическую программу Кубертена*, основная цель которой – реформа системы воспитания на основе использования «облагороженного», «воспитательного» спорта.
- *Гуманистический олимпийский проект Кубертена* – на основе возрождения Олимпийских игр «облагородить» спорт, повысить его эффективность в гуманистическом воспитании, избежать возможного негативного влияния спорта на личность и социальные отношения, использования его в антигуманных целях, и тем самым всемерно содействовать реализации указанного замысла (достижения главной цели жизни).

Обычно эти две вещи не различаются, что приводит к многочисленным ошибкам в осмыслении и оценке идейного наследия Кубертена.

2. Приведенные выше аргументы и факты свидетельствуют о возрастающем противоречии между декларируемыми гуманистическими ценностями и реалиями олимпийского спорта, а также об ошибочности политики, когда гуманистическими ценностями олимпизма пытаются прикрывать реальную ситуацию в этом движении, приписывать ему гуманистическую ориентацию и «всемирную гуманистическую миссию». Но олимпийское движение как спортивно-коммерческое движение выполняет важные социальные функции, как и другие разновидности спорта высших достижений и прежде всего профессиональный спорт.

3. Не удалось Кубертену реализовать не только свой социально-педагогический олимпийский проект, но и более широкую, фундаментальную программу, цель которой – «облагородить» спорт, повысить его эффективность в гуманистическом воспитании, избежать возможного негативного влияния спорта на личность и социальные отношения.

В современных условиях, когда связанные со спортом (особенно спортом высших достижений) негативные, противоречащие гуманизму явления приобретают все более масштабный характер, достижение цели, поставленной Кубертенем, приобретает все более важное значение. Специалистами многих стран и прежде всего России уже в течение многих лет ведется поиск новых эффективных средств решения данной проблемы.

Список литературы

1. Кубертен Пьер де. Олимпийские мемуары. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

2. Столяров В.И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. второй: Сб. ст. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 141-314.

3. Столяров В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика. – М.: ООО «Издательство «Национальное образование», 2014. – 416 с.

4. Столяров В.И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. третий: Сб. ст. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 54-263.

5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): монография. – Бишкек: Издательство «Максат», 2015. – 462 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНОЙ СИМВОЛИКИ

Тимова М.С.

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье приводится определение понятия спортивная символика, перечисляются составляющие данного понятия, а также описывается проведенная в вузе фокус-группа. Результаты проведенной фокус-группы показали, что спортивная символика является неотъемлемой частью в построении имиджа команды.

Ключевые слова: спортивная символика, фокус-группа, дискуссия, информационная составляющая.

Annotation. In the paper the definition of the concept of sports is given, the components of this concept are listed, and the focus group conducted in the university is described. The results of the focus group showed that sports symbolism is an integral part in building the image of the team.

Key words: sports symbolism, focus group, discussion, information component.

Спортивная символика, как таковая появилась значительно позже, чем сам спорт. Однако, на сегодняшний день, специалисты по связям с общественностью считают, что большое влияние на человека имеет спортивная символика [1, 2, 3]. Она влияет на психологические и подсознательные чувства, эмоции человека. Данную символику чаще всего целевые аудитории могут видеть непосредственно:

- на матчах (футбольные матчи различных футбольных клубов, в преддверии чемпионата по футболу 2018);
- на соревнованиях (по различным видам спорта: легкая атлетика, волейбол и др.);
- при встречах болельщиков (болельщики ФК «Кубань», ФК «Краснодар» и др.);
- при наличии личного символа (наклейка, значок, татуировка, рисунок на теле);
- при наличии графики на автомобилях, на общественном транспорте (изображение футбольной команды «Кубань» на трамвае в г. Краснодар);
- при встречах звезд спорта [4].

С целью выявления общественного мнения об информационной составляющей спортивной символики автором был проведен анализ методом фокус-группы.

Так же были выявлены следующие **задачи**:

- узнать, какая символика является более узнаваемой и популярной среди предложенных символов;

- выяснить, насколько эффективно разработан данный спортивный символ;

- выявить проблемы и перспективы развития спортивной и олимпийской символики.

По результатам выборки было избрано 12 человек, обучающихся в КГУФКСТ. Из них 10 человек – студенты кафедры связи с общественностью и 2 человека – студенты кафедры физической культуры.

Фокус-группа состояла из трех частей:

- разогревающая дискуссия;

- основное обсуждение (включающее в себя обсуждение олимпийской и спортивной символики);

- выводы.

По времени исследование заняло 1 час. Использовался диктофон.

На вопрос «что вы знаете о спортивной и олимпийской символике?» дали следующий ответ: спортивная и олимпийская символика является атрибутом какой-либо команды, страны, вида спорта, а благодаря символу можно определить характерную черту или спортивную направленность команды (волейбольный клуб, футбольный, баскетбольный).

Из обсуждения вопроса «Как часто вы встречаете спортивную символику и где?» мы узнали, что со спортивной символикой можно столкнуться везде: на улице (афиши с матчами, вывески с известными спортсменами), в магазине (на продукции изображены известные спортсмены), на одежде (спортивные костюмы с фирменными знаками и цветами спортивных команд). Но большинство считают, что встретить спортивную символику можно на Олимпийских играх, опять же путая спортивный символ от олимпийского.

В основном обращают внимание на спортивную символику во время каких-либо спортивных соревнований, например, футбольных, баскетбольных, волейбольных матчей.

Как указано на рисунке 1 – 1,70 % опрошенных считают, что спортивная символика служит для отличия команды от других команд, 20 % сказали, что спортивный символ выступает в роли доносителя определенной информации до общества, а 10 % ответили, что символ носит характер пропаганды здорового образа жизни.

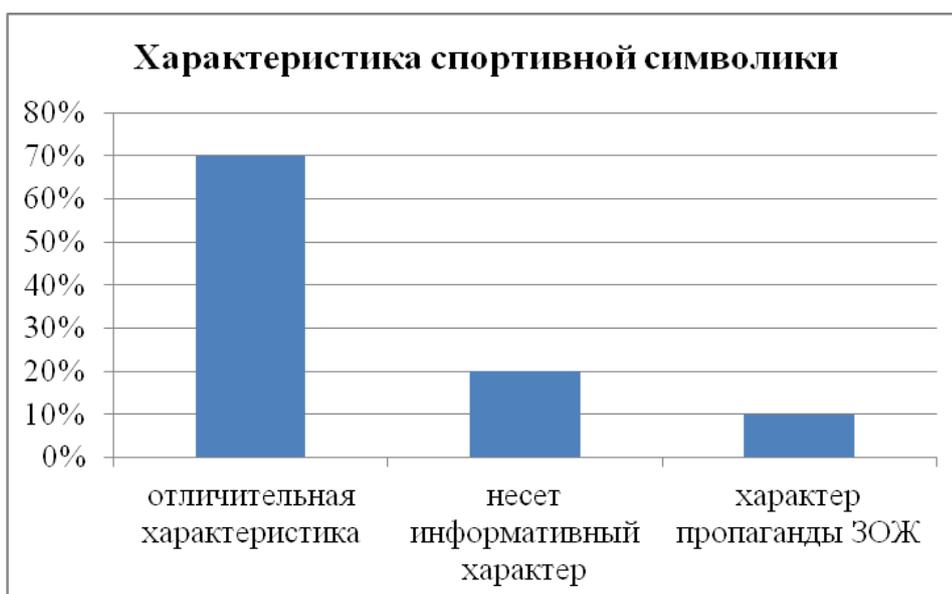


Рисунок 1. Процентное содержание ответов респондентов об основных характеристиках спортивной символики.

В основном обращают внимание на такие элементы спортивной символике, как: фирменная спортивная одежда, значки, шарфы, игрушки.

Далее мы решили выяснить, важна ли цветовая гамма в спортивной символике и получили следующий ответ. Многие считают, что цветовая подборка очень важна, так как она обеспечивает большую узнаваемость. 30 % считают, что чем красочнее символ, тем он узнаваем, и 70 % придерживаются того, что символ не должен иметь более четырех цветов, так как большое количество цветов менее запоминаемо (рис. 2).



Рисунок 2. Количество цветов в спортивной символике (по мнению респондентов).

У многих слово «футбол» ассоциируется с зеленым цветом, так как этот оттенок часто используется на логотипах футбольных команд и футбольное поле имеет зеленый окрас. Слово «волейбол» ассоциируется с синим/голубым цветом, так как данный оттенок похож на небо, а мяч в волейболе, как правило, парит над игроками практически всегда, будто в небесах. «Баскетбол» соотносится практически всем с оранжевым цветом, из-за того, что баскетбольный мяч, практически всегда имеет оранжевый окрас.

Далее были заданы вопросы, направленные на сравнение и анализ некоторых логотипов известных спортивных клубов. Первой парой для сравнения выступили, футбольный клуб «Кубань» и «Краснодар».

Если судить по их композиционной и цветовой составляющей, мы сделали следующий вывод, что логотип ФК «Краснодар» разработан в более новом и молодежном стиле, а логотип ФК «Кубань» является в большей степени историческим.

Так же 35 % участников считает, что футбольная команда «Кубань» имеет большую узнаваемость, благодаря символике, чем футбольный клуб «Краснодар». И 65 % участников считает, что футбольная команда «Краснодар» имеет большую узнаваемость, чем футбольный клуб «Кубань», как указано на рисунке 3.

Если судить о логотипе баскетбольной команды «Локомотив Кубань» и «Красные крылья», то можно сказать, что разработка композиции логотипа БК «Локомотив Кубань» выбрана более удачно и гармонично, по сравнению с логотипом БК «Красные крылья», так как у них общая композиция сливается и иногда не понимаема.



Рисунок 3. Узнаваемость футбольных команд «Кубань» и «Краснодар» (по мнению респондентов).

Так же 76% участников считает, что баскетбольная команда «Локомотив» имеет большую узнаваемость, благодаря символике, чем баскетбольная команда «Красные крылья». И 24 % участников считает, что баскетбольная команда «Красные крылья» имеет большую узнаваемость, чем футбольный клуб «Локомотив Кубань», как указано на рисунке 4.

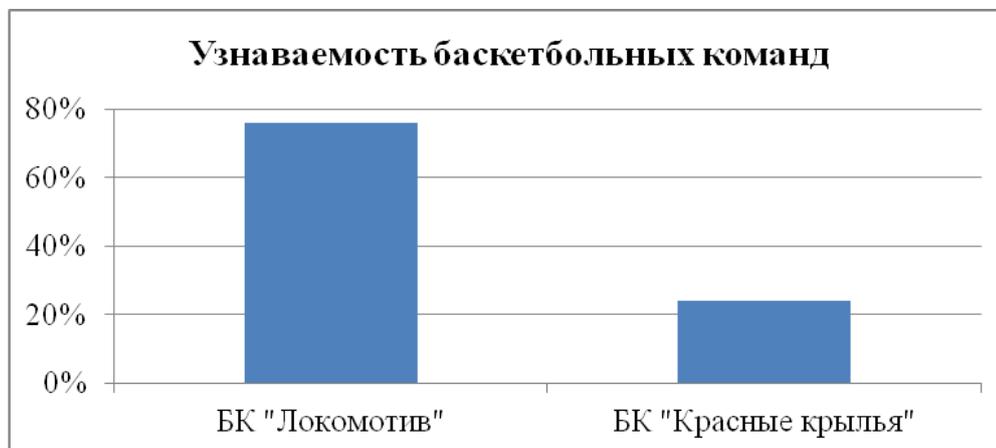


Рисунок 4. Узнаваемость баскетбольных команд «Локомотив» и «Красные крылья» (по мнению респондентов).

У волейбольной команды «Зенит Казань» логотип более символичен и воспринимаем, что отсутствует в логотипе волейбольной команды «Белогорье».

Так же 58 % участников считает, что волейбольная команда «Зенит Казань» имеет большую узнаваемость, благодаря символике, чем волейбольная команда «Белогорье». И 42 % участников считает, что баскетбольная команда «Белогорье» имеет большую узнаваемость, чем футбольный клуб «Зенит Казань», данные приведены на рисунке 5.



Рисунок 5. Узнаваемость волейбольных команд «Зенит Казань» и «Белогорье» (по мнению респондентов).

Последняя часть данной фокус-группы состояла в формулировке выводов, полученных в результате проведенного исследования. Здесь можно подчеркнуть, что спортивная символика – это знак, предмет, олицетворяющий какой-либо вид спорта, представленный в виде спортивной атрибутики (кубок, медаль, значок и т.п.), несущий определенные спортивные ценности.

Спортивная символика является неотъемлемой частью в построении имиджа команды и даже страны, и имеет большое значение в формировании узнаваемости и популярности организации. Для большей узнаваемости и популярности какой-либо спортивной организации необходима эффективно разработанная символика.

Правильное сочетание цветовой композиции, использование гармонично подобранных изображений, несущий историческую информацию спортивный символ будет являться залогом успеха и популяризации организации в сфере спорта, а также влиять на общественное мнение.

Список литературы

1. Горкина, М.Б. PR на 100 %: Как стать хорошим менеджером по PR / М.Б. Горкина, А.А. Мамонтов, И.Б. Манн. – М.: Альпина Паблишер, 2010. – 240 с.
2. Алмазов, Б. Словарь терминов и персоналий по курсу «Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте» / Б. Алмазов. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 336 с.
3. Ефремов, Д. Самоучитель по PR для спортсменов / Д. Ефремов. – М.: Спорт, 2016. – 192 с.
4. Васечкина, М.С. Программа «Волонтерские акции как средство реализации здоровьесберегающих технологий» / М.С. Васечкина, А.С. Федосеева // Здоровьесберегающие технологии в условиях горного и прибрежного кластеров : материалы Регионального конкурса, г. Сочи, 01.05. – 26.09. 2015 г. [Электронное издание]. – Сочи : РИЦ ФГБОУ «СГУ», 2015. – С. 54-56.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРАИНЕ

Филинков В.И., Касьянюк А.С.

Донбасская государственная машиностроительная академия (Краматорск)

***Аннотация.** В статье обоснован комплекс методов научного познания. Исследования рассматривают организацию деятельности путём формирования целостной системы физического воспитания и спорта с определёнными характеристиками, структурой, которую можно подразделить на три составляющих: учебной, методической и научной работы. Применение такого подхода позволит проанализировать и обобщить с единых позиций имеющиеся в литературе и мировом опыте основы функционирования и направления развития физической культуры и спорта, но и найти ответы на такие широко обсуждаемые в литературе вопросы, как совершенствование национальных систем физического воспитания и спорта, проблемы подготовки выпускников вузов Украины.*

***Ключевые слова:** система организации и управления спортом, модель, методология исследования, методы научного познания.*

***Анотація.** У статті обґрунтовано комплекс методів наукового пізнання. Дослідження розглядають організацію діяльності шляхом формування цілісної системи фізичного виховання і спорту з певними характеристиками, структурою, яку можна поділити на три складових: навчальної, методичної та наукової роботи. Застосування такого підходу дозволить проаналізувати і узагальнити з єдиних позицій наявні в літературі і світовому досвіді основи функціонування і напрямки розвитку фізичної культури і спорту, а й знайти відповіді на такі широко обговорювані в сучасній літературі питання, як формування та вдосконалення національних систем фізичного виховання і спорту, проблеми підготовки випускників вузів України.*

***Ключові слова:** система організації та управління спортом, модель, методологія дослідження, методи наукового пізнання.*

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ научных исследований. Проблемы социально-политического устройства, формирование рыночных отношений в Украине, снижение показателей популярности спорта среди детей и молодёжи, в том числе показателей прогресса в постановке физического воспитания и изменения организационной системы физического воспитания и поиска новых эффективных методов управления. Оптимальными путями решения перечисленных проблем являются анализ функционирования исследуемой системы; изучение составляющих системы физического воспитания и спорта, объекта и предмета исследования в целом и отдельных компонентов с акцентом на внутренние взаимосвязи, т. е. проблемы развития

физического воспитания и спорта [1, 8, 9, 10].

Исследования в области физического воспитания и спорта включают в себя эмпирический и теоретический уровни, аспекты знаний, исследований, которые тесно взаимодействуют в границах научных поисков, включающих в себя одновременно построение теоретических и практических моделей [2, 5, 8].

Оперативное решение этой проблемы требует соответствующего ответа. Важнейшим вопросом для научных разработок является определение направлений исследований и поиск инновационных технологий.

Цель исследования. Проанализировать и обобщить с единых позиций имеющиеся в литературе и мировом опыте новые методы развития физического воспитания и спорта; найти ответы на такие широко обсуждаемые в современных научных изданиях вопросы формирования и совершенствования национальной системы физического воспитания в вузах страны [1, 2, 6, 11].

Сложность предмета исследования и решения проблемы состоит в применении теоретического подхода на практике функционировании физического воспитания и спорта с точки зрения взаимодействия систем различного уровня и достоверности результатов научного поиска [4, 8, 9].

Задача исследования. Разработка проекта модели и технологии научных исследований для обоснования путей развития физического воспитания в Украине в условиях современных реалий.

Методы исследования. Анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Методология нашего исследования рассматривает организацию деятельности путём формирования целостной системы с чётко определёнными характеристиками, логической структурой, которую можно подразделить на три составляющих:

- методологию учебной деятельности;
- методологию практической деятельности;
- методологию научной деятельности (научного исследования).

Эта структура включает в себя следующие компоненты: субъект, объект, предмет, формы, средства, методы и результат деятельности.

В основу исследования положены литературные и практические знания, опыт, накопленные в сфере физического воспитания и спорта, изложенные в трудах отечественных и зарубежных специалистов [6, 7, 8, 10].

Сфера физического воспитания и спорта представляет собой сложную динамическую систему, которой свойственны все черты системы, а именно: функционирование и развитие всех компонентов, их взаимосвязи и

взаимозависимость, обеспечивающие целостность системы для достижения главной цели [2]. Это состояние показатели здоровья, физической готовности, уровня развития спорта в стране. К таким показателям относятся следующие уровни:

- физическое здоровье различных групп студентов,
- привлечение их к занятиям массовым спортом,
- привлечение к занятиям физкультурно-спортивной реабилитацией.

Указанные показатели используются для оценки состояния развития в вузах страны учебного процесса по физическому воспитанию и спорта, разработки государственных программ развития и других нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта.

Формирование единой системы на государственном уровне обуславливает интенсивное развитие физического воспитания студентов и экономическое развитие на рынке трудовых ресурсов и оздоровительных услуг.

Основными отличиями фундаментальных и прикладных исследований в области физической культуры и спорта являются их целевая направленность, анализ, связь теории с практикой, фаза познавательного цикла, пространственно-временные характеристики [2, 4, 5, 6].

Прикладные исследования формируют непосредственные связи с практикой, переход от теоретических моделей к конкретным, практическим технологиям. Особенно острой эта проблема является в отношении молодёжи падение уровня физического здоровья, рост заболеваний ставит угрозу интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества и страны.

Система физического совершенствования студенческой молодёжи, как государственная система неэффективно обеспечивает физическую дееспособность к высококвалифицированному труду, в настоящее время в новых социально-экономических условиях находятся в глубоко кризисном состоянии [3, 7, 9, 11]. Это приводит к резкому ухудшению физического и психического здоровья большинства выпускников учебных заведений, объективно сдерживает научно-технический прогресс и приводит к угрозе нарушения государственной безопасности [3].

Сложившаяся ситуация требует оперативного кардинального реформирования студенческого физического воспитания и спорта.

В связи с этим необходимо поставить вопрос перед министерством образования и науки Украины о формулировке социального заказа на физическую надёжность и готовность выпускников вузов к высокопродуктивной работе по избранной профессии и на мировом, европейском рынке труда [7, 9, 10, 12].

В организационном плане не сохранено развитие и совершенствование физического воспитания и спорта студентов в вузах как обязательная учебная дисциплина. Не учитываются критерии и требования к будущей профессиональной деятельности, требуемый уровень состояния здоровья, физической готовности и личностных предпочтений студентов, нет обеспечения необходимого уровня оздоровительной и прикладной направленности этого процесса [7, 10, 11].

Не используются современные инновационные педагогические технологии, адаптированные модели, ориентированные на формирование у студентов знаний, умений и способностей, необходимых им для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной профессиональной работы в условиях рыночных отношений [3, 6, 11].

Необходимые современные средства и методы физического воспитания не подбираются из арсенала традиционных, нетрадиционных, национальных, инновационных, доступных для самостоятельного использования студентами. Недостаточно внедряются апробированные системы физических упражнений, обладающих высокой эффективностью, разносторонним воздействием на занимающихся.

При проведении практических занятий преимущество не отдаётся формам и методам, позволяющим более эффективно использовать время занятий физическим воспитанием, таким, как игровой, соревновательный, тестовый, индивидуального программирования.

Выводы. Для эффективного обеспечения прикладного значения процесса физического совершенствования студентов с учётом требований физической надёжности и готовности их к будущей профессиональной деятельности необходимо:

— обосновать и внедрить в учебный процесс физического воспитания средства и методы, эффективно содействующие решению задач профессионально-прикладной физической подготовки специалистов;

— использовать в своей деятельности современные инновационные педагогические технологии и методы педагогики сотрудничества.

Включить в обязательные критерии работы вузов, кафедр физвоспитания:

- 1) качество постановки физического воспитания;
- 2) проведение занятий в объёме не менее 4 часов в неделю на весь период обучения;
- 3) с целью повышения мотивации и объективного качественного контроля процесса физического совершенствования студентов практиковать в рамках занятий физическим воспитанием регулярный ежегодный педагогический и медицинские осмотры физического состояния студентов;

- 4) наличие современного научно-методического обеспечения;
- 5) проведение исследований в области физического воспитания и спорта.

В общую структуру содержания физического воспитания включать как обязательные компоненты:

— для всех студентов – физическую и профессионально-прикладную физическую подготовку;

— желающим студентам – спортивную подготовку по олимпийским и неолимпийским видам спорта;

— студентам с ослабленным здоровьем – оздоровительную тренировку и при необходимости лечебную физическую культуру.

При подготовке специалистов для работы в экстремальных условиях организовывать для студентов курс профессионально-прикладной физической подготовки на правах специальной дисциплины.

С целью улучшения процесса оздоровления и медицинского обслуживания студентов необходимо приблизить профилактическую медицину непосредственно к практическим занятиям физическим совершенствованием и к восстановительной медицине, а также наряду с медицинской реабилитацией, активно заниматься профилактической практикой.

Для полноценного научно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса практиковать проведение научных и методических семинаров с участием студентов, подготовку и издание научной и учебной литературы, методических разработок для студентов по профессионально-прикладной физической подготовке, спортивному совершенствованию, физической реабилитации.

Основными перспективами развития физического воспитания в вузах нашей страны являются создание соответствующих организационных, правовых, материально-технических, научно-методических и информационных основ функционирования данного института.

Разработать концепцию развития физического воспитания и спорта в стране, изучить зарубежный опыт, который уже имеет свою сложившуюся структуру, адаптировав его к условиям в Украине.

Список литературы

1. Борейко Н.Ю. Гуманізація відносин між викладачем і студентом на заняттях фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах / Н.Ю. Борейко // Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития : Е-журнал. – 2008. – Вып. 1. – Режим доступа: http://intellect-invest.org.ua/rus/pedagog_editions_emagazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n1_2008_st_10/

2. Васильев Е.Н. К проблеме обоснования адекватности методов

исследования и оценочных средств / Е. Н. Васильев // II Всероссийская научная конференция Сорокинские чтения. Будущее России: стратегии развития. 14-15 декабря 2005 [Электр. ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.socio.msu.ru/l/library>

3. Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 р. № 2984-III [Електр. ресурс]. – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/laws/ZU_2984.doc.

4. Как провести социологическое исследование / под общ. ред. М.К. Горшкова, Ф. Э. Шеречи. – М.: Изд-во полит. лит., 1985. – 25 с.

5. Лодатко Е.А. Методологические основы моделирования социокультурных процессов / Е.А. Лодатко // RELGA: науч.-культуролог. сетевой журн. – 2007. – № 15 (160).

6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.

7. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.

8. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту / В. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання. – 2005. – № 1. – С. 3-9.

9. Соколов Н. А. Методологические аспекты оценки эффективности в социальной сфере [Электронный ресурс] / Н.А. Соколов // Режим доступа: http://eprmts.ksame.kharkov.ua/4295/1/230-234_Sokolov.pdf

10. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Плану дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в європейське і світове освітнє співтовариство на період до 2010 року» від 13.07.2007 р. – № 612 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/education/higher>

11. Носков В.І. До проблеми фізичного виховання в системі освіти України / В.І. Носков // Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. – 2000. – № 2 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.naiu.kiev.ua/tslc/pages/biblio/visnik/n2000_2/nockov.htm

12. Півень О.П. Розвиток фізичного виховання молоді в Україні (1917-1930 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.П. Півень // Харківський нац. педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2004. – 19 с.

13. Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Раєвський Р.Т., Третяков М.О., Канішевський С.М., Краснов В.П., Козубей П.С. – К., 2003. – 44 с.

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 8-9-х КЛАССОВ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фролов Е.В.

Ульяновский фармацевтический колледж

Николаев А.Г.

МБОУ «Многопрофильный лицей № 11 имени В.Г. Менделеева»

Лыжная подготовка имеет образовательно-развивающую тенденцию и содействует многоплановому развитию и совершенствованию двигательных функций. Учебные занятия по лыжной подготовке актуальны и как средство формирования нужной выправки и культуры двигательных действий подростков.

Ключевые слова: *лыжная подготовка, учебные занятия, развитие физических качеств у школьников.*

Ski preparation has the educational developing tendency and promotes multidimensional development and enhancement of motive functions. Studies on ski preparation are urgent and as means of forming of the necessary bearing and culture of physical actions of teenagers.

Key words: *ski preparation, educational occupation, development of physical qualities in school students.*

Актуальность исследования. Физическая культура, как деталь совокупной культуры сообщества, ориентирована на улучшение состояния здоровья, формирование физических, нравственно-волевых и интеллектуальных возможностей имея цель гармонического формирования человека и становления интенсивной жизнедеятельности. Актуальность темы работы обуславливается значимостью успешного применения многообразных средств физической культуры для гармоничного физического и психического становления подростков. Обзор научно-методической литературы демонстрирует, что одним из важных средств, обеспечивающих многоплановое и гармоничное физическое формирование подростков, считаются средства лыжной подготовки (А.Н. Шариков, И.П. Холодов, В.В. Ефимов, С.А. Яранов).

Лыжная подготовка имеет образовательно-развивающую тенденцию и содействует многоплановому развитию и совершенствованию двигательных функций. Учебные занятия по лыжной подготовке актуальны и как средство формирования нужной выправки и культуры двигательных действий подростков (В.Я. Дронов, 2005).

В теории и практике физической культуры школьников накоплен значительный опыт работы по организации занятий лыжной подготовкой, позволяющий признать, полезное воздействие на физическое становление ребят

и учащейся молодежи оказывают разумно санкционированные, подходящие возрасту занятия лыжными видами спорта. Нежели шире спектр средств физического воспитания и продолжительнее навык занятий лыжами, особенно выражено влияние физических воздействий на позитивную динамику самочувствия подростка [1, 3].

Цель исследования – научно-теоретическое и экспериментальное объяснение эффективности регламентированного применения средств в учебном процессе по лыжной подготовке для физической подготовленности подростков.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть многообещающую тенденцию и соответствующую специфику программно-содержательного обеспечения физического воспитания в общеобразовательной школе в разделе лыжная подготовка.

2. Разработать и экспериментально обосновать методику проведения уроков по лыжной подготовки, направленную на стимулированное развитие физических качеств у школьников 8 – 9-х классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; метод экспертной оценки; тестирование физической подготовленности; тестирование технической подготовленности; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Направленное формирование физических качеств на уроках лыжной подготовки велось нами в последствии изучения и улучшения технических составляющих. Вопросы сочетания в развитии отдельных двигательных качеств учитывались, исходя от их сопоставимости и формирования скорости и выносливости, было задумано проводить на различных уроках, хотя в случае совмещения данных свойств в одном уроке сначала давались задания на формирование скорости, ну а в конце урока на выносливость. Игровые задания давались так, что они содействовали совершенствованию техники и развитию физических качеств.

В основной части урока давались также упражнения соревновательного момента: к примеру, формирование скорости повторным методом велось в виде эстафет на небольших отрезках, разбив учеников по способностям на незначительное количество команд. При равноправии сил разработанные команды закреплялись и на все дальнейшие уроки. Единое время главной части урока традиционно бывает 25-35 минут исходя из перечисленных причин – задач, содержания, способов проведения.

В заключительной части урока ставилась цель приведение организма подростков в подходящее высоко функциональное состояние для последующей школьной работы, также подведение результатов урока. Помимо того, в

заключительной составляющей урока, давались домашние задания разного уровня. Подросткам ЭГ предлагалось энергично включать в режим дня утреннюю гимнастику, в содержание которых входили упражнения для целенаправленного развития физических качеств.

На уроках лыжной подготовки в ЭГ применялись следующие приемы дозирования нагрузки:

- перемена количества повторений при прохождении отрезков повторным методом;

- чередование и очередность использования всевозможных приемов движения на лыжах;

- смена рельефа территории, крутизны и длины склонов при исследовании горнолыжной техники и приемов преодоления возвышенностей;

- перемена промежутков отдыха (или же понижения интенсивности) меж повторными прохождениями отрезков учебных кругов либо единого времени передвижения на лыжах;

- чередование передвижения по лыжням разной подготовленности (мягкая, твердая, по целине и так далее). Во время выполнения игр на лыжах динамика, кроме отмеченных приемов, имеет возможность регулироваться методом перемены количества играющих, а во время выполнения эстафет – и численностью соучастников в командах (при прохождении рубежей).

Система уроков по лыжной подготовке имела инструкторскую тенденцию с тем, чтоб ученики стали наиболее интенсивными ассистентами учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной мероприятия сосредоточенные по лыжам с подростками. Помимо этого, разработанной нами методикой учитывается неотъемлемое исполнение учениками дополнительных заданий, что особе весомо в старших классах, где ведутся сдвоенные уроки по лыжной подготовке.

Помимо этого, в экспериментальной группе выдвигались притязания к проведению уроков, которые имеют самое непосредственное отношение к урокам лыжной подготовки, принимая во внимание особенные условия их организации и проведения. Данные притязания сводятся к последующему:

- на уроке обязана быть высочайшая моторная плотность (нужно уменьшить до приемлемой величины время, отводимое на показ и изъяснение);

- высочайшая эмоциональность проведения урока во многом содействует увеличению ее свойств;

- динамичность урока разрешает обеспечить подходящую по размеру и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки, в соотношении с полом, возрастом и подготовленностью подростков.

При предоставлении притязаний и претворение в жизнь контролирования в ходе воспитания школьников экспериментальной группы соблюдались следующие правила:

- требования предъявлялись на базе обоюдного почтения;
- требование должно быть понятным и недвусмысленным;
- требование обязано подходить уровню физического развития школьника;
- контроль должен не совсем только регистрировать, а также и вносить коррективы в нюансе поставленной цели; его не стоит превращать в выискивание погрешностей;
- контроль не может ограничиваться только наружной картиной поведения, он призван вскрыть первопричины.

На любом учебном занятии происходило одобрение и порицание учеников, которые возводились на этических суждениях и оценках. В случае если в одобрении выражалось признание достигнутых итогов, то санкция отесняло негативное действие и направленности формирования. На занятии, подросткам ЭГ, объяснялась надобность исполнения упражнений для обеспечения образовательного и оздоровительного результата, и еще воздействие этих средств на физиологические системы организма в критериях специально-организованных мышечных отягощениях разного объема и интенсивности; применялись неизвестные раньше подросткам варианты усвоенных ими двигательных упражнений; применялись многообразные условия их исполнения, даже, в облегченных и осложненных в непривычных условиях.

Исследование динамики физической подготовленности выявило преимущество школьников ЭГ. Школьники экспериментальной группы, как юноши так и девушки, статистически достоверно улучшили свою физическую подготовленность: прыжок в длину у юношей ЭГ в конце эксперимента составил 20,4 %, у девушек ЭГ – 35,7 % ($p > 0,05$), тогда как в КГ – 10,9 % у юношей и 20,9 % у девушек ($p > 0,05$); в контрольном упражнении челночный бег у юношей ЭГ прирост данного показателя в среднем составил 2,51 %, у юношей КГ – 2,6 %, результаты выполненного данного упражнения у девушек ЭГ стал лучше 4,54 %, тогда как у девушек КГ – на 2,6 % ($p > 0,05$). Подобная тенденция была выявлена и по другим тестам.

Анализ характера изменений технической подготовленности школьников показал улучшение показателей технической подготовленности, как у юношей, так и у девушек были существенны ($p > 0,05$). Так демонстрация лыжных ходов в ЭГ прирост у юношей составил 62,47 % против 22,25 % в КГ; у девушек в ЭГ

прирост составил 60,54 % против 40,54 % в КГ. Подобная динамика была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

Анализируя результаты физической и технической подготовленности, следует отметить, что адекватная организационно-педагогическая деятельность значительно улучшает способность детей оперировать своими действиями, ориентироваться в пространстве, раскрывают их большие потенциальные возможности при овладении навыками и умениями. Все это позволяет сделать вывод об эффективности и результативности предложенной методики на формирование физических качеств, что нашло свое отражение в технической подготовленности и обеспечении более качественного процесса по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Список литературы

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания: методика преподавания: учебное пособие / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
2. Дронов, В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие / В. Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
3. Лазаренко, Н.Г. Формирование двигательных умений и навыков старшеклассников в процессе лыжной подготовки : сборник статей по материалам II международного научного симпозиума // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», Т. 2. – 2014. –С. 89-96.
4. Шариков, А.Н. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / Холодов И.П., Ефимов В.В., Яранов С.А. // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 5. – С. 213-214.

Відомості про авторів

- Абдульманова Рамиля Рамилевна** студент, Інститут фундаментальної медицини і біології Казанського (Приволжського) федерального університета
- Абзалов Наиль Ильясович** доктор біологічних наук, Казанський (Приволжський) федеральний університет, завідує кафедрою теорії і методики фізическої культури і спорту
nailabzalov@mail.ru
- Абзалов Рустем Ринатович** кандидат біологічних наук, Казанський (Приволжський) федеральний університет, доцент кафедри теорії і методики фізическої культури і спорту
2902207@mail.ru
- Абросимова Юлія Вікторівна** студентка, Гомельський державний університет імені Франціска Скоріны
yuliya_abrosimova_96@mail.ru
- Аверін Андрій Ігорович** учитель фізичної культури вищої категорії ЗОШ № 11, м. Слов'янськ
averin_andreich@mail.ru
- Алиев Рашад Гюладдин-оглы** тренер по боротьбі, ДЮСШ № 2 г. Лесосибирська Kochetkova20@mail.ru
- Андріанов Тарас Вадимович** викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет
izumsky_shlah@ro.ru
- Антипов Вячеслав Александрович** кандидат педагогічних наук, Санкт-Петербурзький науково-дослідницький інститут фізическої культури tomilina@mail.ru
- Антипова Елена Васильевна** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник, Санкт-Петербурзький науково-дослідницький інститут фізическої культури tomilina@mail.ru

Армянинова Татьяна Викторовна	доцент кафедры физической культуры, Башкирский государственный университет moscowget@bk.ru
Арпентьева Мариям Равильевна	профессор, старший научный сотрудник кафедры психологии развития и образования, руководитель лаборатории психолого-педагогического сопровождения семьи и детства Центра социально-гуманитарных исследований, Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского mariam_rav@mail.ru
Баличев Михайло Сергійович	студент, факультет філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Баринов Сергей Юрьевич	кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного университета международных отношений v_denisova@mail.ru
Басенко Руслан Александрович	аспірант кафедри всесвітньої історії та методики викладання історії Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка ruslan.basenko@mail.ru
Бебинов Сергей Евгеньевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая подготовка» ОАБИИ bebinov.ru@gmail.com
Бекмухамбетова Ляззат Сайлаубаевна	магистр экономических наук, специалист Научно-образовательного центра по проблемам физического воспитания и спортивной подготовки, Костанайский государственный педагогический институт lazat-83@mail.ru
Беликов Павел Александрович	кандидат педагогических наук, доцент МГУДТ
Бєлов Олександр Сергійович	здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Белова Татьяна Чеславовна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь Tatiana-b-77@mail.ru

Берсенёва Ольга Юрьевна	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Беспутчик Владимир Георгиевич	доцент кафедры теории и методики физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» vladimirbespytchik@gmail.com
Бойко Алина Сергеевна	студент, ГГУ им Ф. Скорины alin4ik.by@mail.ru
Борисенко Лілія Леонідівна	викладач, Відокремлений підрозділ "Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка" lilya.borisenko80@gmail.com
Ботагариев Тулеген Амиржанович	доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебно-методической работе, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова Botagariev_1959@mail.ru
Бродецька Ірина Володимирівна	заступник директора з НВР Бахмутської загальноосвітньої школи-інтернату I-II ступенів № 1 Бахмутської міської ради Донецької області artinternat01@gmail.com
Бугаевская Наталья Анатольевна	магистр, старший преподаватель, заведующая цикловой комиссией «Основы медсестринства и уход за больными», коммунальное учреждение «Бериславский медицинский колледж» Херсонского областного совета, Запорожье b.na@meta.ua
Бугаевский Константин Анатольевич	кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, Классический частный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье apostol_luka@ukr.net
Бумарскова Наталья Николаевна	кандидат биологических наук, доцент НИУ МГСУ

Быков Виктор Степанович	доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки olvk@susu.ac.ru ; fiss-bikov@mail.ru
Вайсер Артем Андреевич	магистрант кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
Валеев Айрат Минегалимович	кандидат биологических наук, доцент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета airat.valeev.86@mail.ru
Валеева Миляуша Нургаяновна	магистр кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета airat.valeev.86@mail.ru
Василенко Василий Викторович	студент, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» vasilenkovasily@mail.ru
Вертипорох Олександра Олександрівна	асистент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології, Бердянський державний педагогічний університет alexandra.vertiporoh@yandex.ru
Викторов Дмитрий Валерьевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ viktorovdv@yandex.ru
Вишневский Владимир Антонович	кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» sakurasurgut@mail.ru

Власенко Наталья Эдуардовна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методологических основ физической культуры, УО «Белорусский государственный университет физической культуры», Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма kalathea@rambler.ru
Волчкова Венера Ильдусовна	кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков и языкознания, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма supersportkaf@yandex.ru
Воржев Павел Андреевич	студент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Врублевский Евгений Павлович	доктор педагогических наук, профессор, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, профессор кафедры теории и методики физической культуры; профессор кафедры наук о здоровье, Зеленогурский университет, г. Зелена Гура, Республика Польша vru-evg@yandex.ru
Гейтенко Владислав Володимирович	магістр фізичного виховання, аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Герасименко Павло Євгенович	студент факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Гладир Яна Станіславівна	старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет izumsky_shlah@ro.ru
Гладун Наталя Вікторівна	учитель фізичної культури, Водянська ЗОШ І-ІІІ ступенів № 11 Добропільської міської ради, Донецької області natalia.gladun@ukr.net
Головаш Віктор Григорович	Слов'янський коледж транспортної інфраструктури, керівник фізичного виховання

Голощاپова Олена Вікторівна	практичний психолог, спеціаліст вищої категорії, Навчально-виховний комплекс «Ліцей із ЗШ І-ІІІ ступенів», Костянтинівка Донецька область psiholog_licey@mail.ru
Гончарук Наталія Володимирівна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет goncharuknatalyaa@gmail.com
Горская Инесса Юрьевна	доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Гринь Яна Валеріївна	учитель фізичної культури, Новолуганська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Артемівської райдержадміністрації Донецької області jana.gryn@yandex.ua
Губарева Наталья Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
Гуляков Анатолий Елизарович	учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан guliakov@mail.ru
Гуляков Андрей Анатольевич	асистент кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета AGulyakov@kpfu.ru aguliakov@gmail.com
Гулякова Альбина Павловна	учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан albinos64@mail.ru
Гурьев Сергей Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Российский государственный профессионально-педагогический университет

Гусинец Евгений Владимирович	соискатель, ГГУ им. Скорины, старший преподаватель, магистр педагогических наук E_gusinets@inbox.ru
Дворак В.Н.	кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины vitaliy.dvorak@mail.ru
Денгис Виктор Александрович	учитель физической культуры, МБОУ «Вангашская средняя школа № 8» Kochetkova20@mail.ru
Дзюба Андрій	Національний університет харчових технологій (Київ)
Диденко Дария Павловна	студент, Донбасская государственная машиностроительная академия killaura.dd@gmail.com
Діденко Максим Васильович	студент факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» didenko.maks75@mail.ru
Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Досмухамедова Мадина Мергеновна	магистр, старший преподаватель учебно-воспитательного центра по физической подготовке, Костанайский государственный педагогический институт ffk.madina-89@mail.ru
Дулаев Муслим Килабович	старший преподаватель кафедры физической культуры, Чеченский государственный педагогический университет snkhazova@gmail.com
Еганов Александр Васильевич	доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» eganov@bk.ru
Егельская Анастасия Алексеевна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины anastasia201295@gmail.com
Ереметько Сергей Николаевич	старший преподаватель, Академия МВД Республики Беларусь

- Єрмоленко Маргарита Віталіївна** викладач кафедри фізичного виховання, Донецький національний медичний університет vita_li04@mail.ru
- Єрмоленко Олександр Вікторович** викладач кафедри фізичного виховання, Донецький національний медичний університет vita_li04@mail.ru
- Закоłodная Елена Евгеньевна** кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» nir@sportedu.by 707elena@tut.by
- Закоłodная Наталья Дмитриевна** старший преподаватель кафедры педагогики, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» silvija@mail.ru
- Зданевич Александр Александрович** кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой ТМФВ, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» Zdanevich@brsu.brest.by
- Зданович Игорь Арнольдович** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта kravchukt@mail.ru
- Зиннатуллин Ленар Нагимович** учитель физической культуры, МБОУ «Айбашская средняя общеобразовательная школа» Высокогорского муниципального района Республики Татарстан 1602000054@edu.tatar.ru
- Ибраева Рахима Жаудановна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма, Костанайский государственный педагогический институт secfesp-kspi@mail.ru
- Иваненко Олександра Іванівна** викладач природничих дисциплін, ВП «Лисичанський педколедж Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка» kainahim@gmail.com
- Иванькова Юлия Андреевна** преподаватель кафедры «Педагогика и психология спорта», Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко valerynka89@mail.ru

Игнатенко Наталья Олеговна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины Example_@tut.by
Іжболдіна Ірина Анатоліївна	учитель фізичної культури, Добропільський навчально-виховний комплекс «Спеціалізована школа І-ІІІ ст. № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів – дошкільний навчальний заклад» Irina64dobr2016@gmail.com
Калашникова Анастасія Ігорівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Калюжна Тетяна Миколаївна	методист, Міський методичний центр при відділі освіти Лиманської міської ради tatyana.kalyuzhnaya.75@mail.ru
Касьянюк О.С.	Донбаська державна машинобудівна академія
Качан Олексій Анатолійович	завідувач відділом спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
Киреева Галина Васильевна	студент, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» kireevagalunya@gmail.com
Кириенкова Вера Михайловна	доцент МГУДТ
Кисель Алеся Александровна	магистрант, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины alesya.kulazhenko.94@mail.ru
Кожедуб Марина Станиславовна	магистр педагогических наук, аспирант кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» marina.888.k@yandex.ru
Козлов Валерий Николаевич	старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет pr-azdnik@yandex.ru
Козлова М.Г.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет

Кокин Валерий Юрьевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет (научно исследовательский университет)»
Клименко Андрей Александрович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Кубанский государственный аграрный университет snkhazova@gmail.com
Комкова Ирина Александровна	доцент кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Кондратюк Вікторія Юріївна	студент магістратури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Корнеева Светлана Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Корнеенко Марина Владимировна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины marina.korneenko.98@mail.ru
Коршун Любов Сергіївна	учитель фізичної культури Гірницької ЗОШ І-ІІ ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області pantuxovalubov@mail.ru
Косолап Олена Олексіївна	учитель української мови та літератури Селидівської загальноосвітньої гімназії, вчитель-методист e.kosolap@mail.ru gymnasium.selidovo@gmail.com
Котович Юлия Эдуардовна	студент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Кочеткова Татьяна Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент, Лесосибирский педагогический институт, филиал Сибирского федерального университета Kochetkova20@mail.ru
Кравченко Романа Тарасівна	тренер-викладач ДЮСШ Криворізької районної державної адміністрації, магістрант Криворізького державного педагогічного університету, магістрант Кіровоградського державного педагогічного університету rkravchenko95@mail.ru

Кравчук Татьяна Анатольевна	кандидат педагогических наук, профессор, доцент кафедры теории и методики туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта kravchukt@mail.ru
Кривцун-Левшина Лариса Николаевна	кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта факультета физической культуры и спорта, ВГУ им П.М. Машерова lara.lewschina@yandex.ru
Крижанец Е.Д.	студент, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Крошка Світлана Андріївна	голова циклової комісії з фізичного виховання, викладач-методист, учитель вищої кваліфікаційної категорії, «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» kroshka68@gmail.com
Крутогорська Наталія Юріївна	доцент кафедри педагогіки, кандидат педагогічних наук, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» krutogorskayan@yandex.ru
Кубиева Светлана Сарсенбаевна	кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова
Кулик Олеся Андріївна	студент факультету філології та масових комунікацій (здоров'я людини), Маріупольський державний університет leska_kulik@mail.ru
Кучуренко Виктор Леонидович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Лапыгина Ольга Владимировна	доцент кафедры физического воспитания, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева olyan089hu@mail.ru

Латишевська Катерина Володимирівни	студент магістратури Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського latyshevskya93@gmail.com
Лебедик Леся Вікторівна	доцент кафедри педагогіки та суспільних наук, кандидат педагогічних наук, Полтавський університет економіки і торгівлі strelnikov-kurs@rambler.ru lebedyk_lesya@ukr.net
Лешуков Владимир Семёнович	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Линдт Татьяна Александровна	ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта lta@bk.ru
Лисенко Оксана Олександрівна	учитель фізичної культури загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 9 Покровської міської ради
Літус Ілля Русланович	студент факультету фізичного виховання (спеціальність «Здоров'я людини»), Бердянський державний педагогічний університет litus0397@gmail.com coachpower@online.ua
Літус Руслан Іванович	старший викладач кафедри фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет coachpower@online.ua
Лозовая Марина Александровна	старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева lozmarin@inbox.ru
Лозовой Александр Александрович	старший преподаватель, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева 79235731323@mail.ru
Лях Геннадий Юрьевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный университет snkhazova@gmail.com

Ляшенко Віталій Васильович	керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу, «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка»
Макаренко Наталія Григорівна	викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет vmarchik@mail.ru
Малахова Елена Едуардовна	аспірант кафедри естественно-научных дисциплин, ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта n.gubareva@mail.ru
Малахова Жанна Володимирівна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, фізіотерапії, спортивної та нетрадиційної медицини, фізичного виховання Донецького національного медичного університету ім. М. Горького
Мамиев Н.Б.	Костанайский государственный университет им. Ахмета Байтурсынова
Мамков Олег Михайлович	преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Манько Иван Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания, Адыгейский государственный университет snkhazova@gmail.com
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький державний педагогічний університет vmarchik@mail.ru
Матвієнко Анастасія Костянтинівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Мельникова Ольга Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Мельникова Юлия Александровна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» melnikov-yulya72@mail.ru
Мещерякова Ирина Борисовна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Мироненко Е.Н.	Омский государственный университет путей сообщения
Мироненко Ю.А.	Омский государственный университет путей сообщения
Мисюра Алина Александровна	магистрант, ГГУ им. Скорины kabanoslik@mail.ru
Михальченко Маргарита Васильевна	студент 2 медицинского факультета, Запорожский государственный медицинский университет margarita952008@rambler.ru
Михеев Алексей Николаевич	преподаватель кафедры «Физическая подготовка» ОАБИИ Souzfk55@mail.ru
Мухаматгалеев Євген Геннадійович	асистент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» muhamatgaleev@gmail.com
Мухаметзянов Эльвир Маратович	аспирант, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета m.elvir@mail.ru
Мягих Евгения Дмитриевна	аспирант кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Мятига Олена Миколаївна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет olenam2013@yandex.ua

Назаренко Ирина Александровна	старший преподаватель, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» palmaryy@gmail.com
Некрасов Григорій Григорович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru
Никитин Александр Сергеевич	старший преподаватель кафедры теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета nikitinaspirant@mail.ru
Никифорова Светлана Александровна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, ФГБОУ «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно-исследовательский центр спортивной науки
Никишкин Вячеслав Васильевич	старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет
Николаев Андрей Гурьевич	учитель физической культуры первой категории, МБОУ «Многопрофильный лицей № 11 имени В.Г. Менделеева» pskuzn@mail.ru
Никулин Алексей Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Одинцова Алла Алексеевна	студент, Институт информатики и телекоммуникаций, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева alla.odincova1357@gmail.com
Олійник Олег Миколайович	завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Опришкова С.Г.	учитель фізичної культури ЗОШ № 13, м. Соледар Донецької області

Орешкин Михаил Михайлович	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного университета международных отношений m.oreshkin@mail.ru
Осіпов Віталій Миколайович	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Бердянського державного педагогічного університету shef_fizvosp@i.ua
Осіпцов Андрій Валерійович	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, Маріупольський державний університет
Павицкая Зоя Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков и языкознания, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма supersportkaf@yandex.ru
Палашенко Мария Юрьевна	магистр педагогических наук, преподаватель, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» palmaryy@gmail.com
Пальвинская Лилия Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры лечебной физической культуры УО «Белорусский государственный университет физической культуры» palvinka.li@mail.ru
Пархоменко Лилия Александровна	студент, факультет психологии и педагогики (спортивная психология), Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины parkhomenko-1995@inbox.ru
Пегов Владимир Анатольевич	кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» pegwlad@rambler.ru
Перетягин Федор Вячеславович	аспирант, Казанский (Приволжский) федеральный университет peretjagin2@rambler.ru
Петрова Світлана Миколаївна	директор Одеського комунального навчального закладу «Дитячий будинок «Перлінка», здобувач PhD perlinka@vega.com.ua

Петряков Андрей Владимирович	тренер-преподаватель первой категории, Клуб кикбокс-га и бокса «Товарищ» kozguzeliya@rambler.ru
Плечистова Катерина Олександрівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет Plechistova@list.ru
Полетило Ирина Валерьевна	студент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Полятикіна Галина Олексіївна	заступник директора з НВР Гірницької ЗОШ І-ІІ ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області 1212ala@ukr.net
Попко Люцина Францевна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь kaf_fizvosp@grsu.by
Приймак Анна Юрїївна	магістр фізичного виховання, здобувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр фізичного виховання, співробітник НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Прокопьев Николай Яковлевич	доктор медицинских наук, профессор кафедры управления физической культурой и спортом ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» pronik44@mail.ru
Пушкин Александр Сергеевич	преподаватель кафедры теории и методики велосипедного и конькобежного спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Рахманова Альбина Раисовна	учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов, г. Казань albinaa_100@mail.ru

Резник Ляйля Вахитовна	магистр физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт rezniklv@mail.ru
Рейт Екатерина Михайловна	магистр педагогических наук, преподаватель кафедры общей и дошкольной педагогики, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка reitkatusha@mail.ru
Романова Лариса Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Институт спорта, туризма и сервиса, Научно- исследовательский центр спортивной науки olvk@susu.ac.ru
Романова Ірина Вікторівна	учитель фізичної культури I категорії, Дружківська ЗОШ I-III ст. № 6 school.ua.6@gmail.com
Ротарь Галина Юриевна	студент, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины g-rotar@mail.ru
Рябых Анна Владимировна	учитель физической культуры, МБОУ № 9 г. Енисейска Kochetkova20@mail.ru
Рябых Григорий Николаевич	учитель физической культуры, МБОУ № 9 г. Енисейска Kochetkova20@mail.ru
Савко Эмилия Иосифовна	кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет SavkoEI@mail.ru
Савушкина Янина Эдуардовна	аспирант кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины YanaSava89@mail.ru
Садова Елена Ивановна	старший преподаватель, МГУДТ
Сальников Виктор Александрович	доктор педагогических наук, профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт (ОАБИИ), кафедра «Физическая подготовка» viktor.asalnikov1@yandex.ru
Самарченко Алина Евгеньевна	студент, Мариупольский государственный университет

Саммасова Татьяна Анатольевна	студент, Институт фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета aguliakov@gmail.com
Самойленко Вадим Леонідович	викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Бердянський державний педагогічний університет ofsaid21@mail.ru
Самойлюк Татьяна Анатольевна	магістр педагогічних наук, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Сарамуд Артем Георгиевич	магістрант кафедри естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта mbofkis@mail.ru
Сарбаш Лідія Володимирівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет
Саскевич Алексей Петрович	магістр педагогічних наук, директор районного спортивно-оздоровительного учреждения «Вымпел», г. Ивацевичи, Республика Беларусь saskevich_a@mail.ru
Севастьянов Дмитрий Юрьевич	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Севдалев Сергей Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» sevdalev@mail.ru
Селиверстов Александр Александрович	преподаватель кафедры спортивных игр Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко Seliverstov-a-a@mail.ru
Семенюк Наталія Афанасіївна	учитель початкових класів вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист Сергіївського НВК semenukna@mail.ua
Сергеева Інна Анатоліївна	старший учитель, учитель основ здоров'я, курсу за вибором «Молодь на роздоріжжі» Гірницької ЗОШ I-II ступенів № 18 Селидівської міської ради Донецької області sergeeva_ia@ukr.net

Сивохин И.П.	доктор педагогических наук, профессор, Костанайский государственный педагогический институт
Сидорчук Ирина Олександрівна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет upuwwaa@yandex.ua
Сизов Дмитрий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского
Скворцова Анастасия Александровна	магистр физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт rezniklv@mail.ru
Сліпецький Володимир Петрович	відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка», викладач фізичного виховання Vladslipeckiy64@gmail.com
Смирнов Андрей Владимирович	преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Смирнова Лариса Владимировна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Соловей Алла Валеріївна	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
Сорокін Юрій Сергійович	старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Срымов Рамиль Маратович	студент, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова
Старченко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» Starch@narod.ru
Степанова В.В.	Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет

Столяров Владислав Иванович	доктор философских наук, профессор, советник ректора, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, лауреат Национальной премии в области физической культуры и спорта vstolyarov@mail.ru
Стрельников Виктор Юрійович	доктор педагогічних наук, професор, Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі», завідувач кафедри педагогіки та суспільних наук strelnikov-kurs@rambler.ru
Тагамлик Вероніка	студент, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Тимошенко В.В.	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії timoshenkovladimir@mail.ru
Титова Марина Салмановна	преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ledimarufa@yandex.ru
Толкунова Кристина Михайловна	Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, Санкт-Петербург tomilina@mail.ru
Томилин Константин Георгиевич	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий факультета туризма, сервиса и спорта СГУ, зам. декана ТСиС по НИР, Сочинский государственный университет tomilin-47@rambler.ru
Третьяк Ксенія Єдуардівна	Добропільська ЗОШ I-III ступенів № 19
Тужык Алена Федараўна	студент, Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны elena.tuzhik@mail.ru
Туяхова Вікторія Валентинівна	учитель фізичної культури 1 категорії, ЗОШ № 12, м. Дружківка mushenko.vika@mail.ru tuyahova.vika@gmail.com
Улытыч Егор	студент, Мариупольский государственный университет

Федоров Александр Иванович	кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральский государственный университет
Филинков Владимир Ильич	кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры физического воспитания, Донбасская государственная машиностроительная академия
Фоменко Анатолий Александрович	преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского fom7@mail.ru
Фролов Евгений Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент, ГБОУ СПО УФК e_v_frolov@mail.ru
Фурман Катерина Юріївна	студент факультету філології та масових комунікацій, Маріупольський державний університет rabrсаic@gmail.com
Хаджинова Катерина Василівна	студент, Маріупольський державний університет, факультет філології та масових комунікацій ekaterinahadzhinova27@gmail.com
Харитоновна Любовь Николаевна	магистр, Казанский (Приволжский) федеральный университет lyuba.kharitonova.92@mail.ru
Харитоновна Людмила Григорьевна	доктор биологических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Хафизова Анастасия Сергеевна	аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)» delucha@mail.ru
Хмырова Ольга Анатольевна	старший преподаватель кафедры спортивных игр, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко Seliverstov-a-a@mail.ru
Хозей Сергей Павлович	кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая подготовка» ОАБИИ pal.70@ail.ru

Холодний Олександр Іванович	кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» holodnijalexandr@mail.ru
Целищева Єлизавета Івановна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ
Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры философии и истории, УО «Белорусский государственный университет физической культуры» cymbaluk.lena@tut.by
Чебан Татьяна Николаевна	старший преподаватель кафедры спортивных игр, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко tanya.cheban.84@mail.ru
Черненко Сергій Олександрович	старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Черноус Дмитрий Анатольевич	кандидат технических наук, доцент, ведущий научный сотрудник института механики металлополимерных систем им. В.А. Белого НАН Беларуси shilko_mpri@mail.ru
Шакирова Чулпан Раисовна	студент магистратуры, Институт фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета chupik-9010@mail.ru
Шаповалов Андрей Викторович	соискатель кафедры теоретических основ физического воспитания, Адыгейский государственный университет snkhazova@gmail.com
Шашкіна Людмила Михайлівна	учитель історії, вчитель-методист, Селидівська загальноосвітня гімназія Селидівської міської ради Донецької області gymnasium.selidovo@gmail.com
Шебил Зиед	магистр, Казанский (Приволжский) федеральный университет ziedchebil8828@gmail.com
Шевирьова Ганна Георгіївна	викладач природничих дисциплін, ВП „Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка” annashevireva@yandex.ru

Шилько Сергей Викторович	кандидат технических наук, доцент, заведующий лабораторией института механики металлополимерных систем им. В.А. Белого НАН Беларуси shilko_mpri@mail.ru
Ширін Ілля Костянтинович	студент Донбаської державної машинобудівної академії
Широкая М.С.	Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины vitaliy.dvorak@mail.ru
Штайн Илья Владимирович	директор, детско-юношеская спортивная школа «Юный дзюдоист», г. Ижевск snkhazova@gmail.com
Штреккер Інна Володимирівна	учитель фізичної культури, вчитель вищої категорії; старший вчитель, Дружківська гімназія «Інтелект» Дружківської міської ради inn4159@yandex.ru
Шукевич Лидия Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Эль Райес Алеся Андреевна	магистр, кафедра теории физической культуры и спорта Института фундаментальной медицины и биологии Казанского (Приволжского) федерального университета alesya02@rambler.ru
Юденко Ирина Александровна	врач-физиотерапевт, Центр патологии речи и нейрореабилитации, отделение нейрореабилитации, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» kalibry1@ya.ru
Юденко Ирина Эдуардовна	кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры, БУ ВО Ханты- Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» yudenko_ir@mail.ru
Юраго Ольга Леонидовна	старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

- Юров Игорь Александрович** кандидат психологических наук, доцент кафедры гуманитарных наук, Московский инновационный университет sov36@mail.ru
- Ягелло Алексей Викторович** магистрант, ГГУ им. Скорины jagello@yandex.ru
- Ягудина Елена Сергеевна** старший тренер-преподаватель по спорту Центра оздоровительной физической культуры ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» jagudina-lena@rambler.ru
- Ярмолюк Валентина Анатольевна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» yava49@mail.ru
- Ярушев Юрий Алексеевич** старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ

Наукове видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО Й ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник статей
IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
(Слов'янськ, 23-24 березня 2017 р.)

У двох томах

Том 2

Підписано до друку 23.02.2017 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 29,5. Формат 60x84/16. Запов. № 1021/2.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний

Видавництво Б.І. Маторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
