



Адрес редакции  
670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Смолина, 24а  
E-mail: univer@bsu.ru

Адрес издателя  
670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Смолина, 24а  
E-mail: riobsu@gmail.com

Свидетельство о регистрации  
ПИ №ФС77-36152 от 06 мая  
2009 г. Федеральная служба по  
надзору в сфере связи, инфор-  
мационных технологий и мас-  
совых коммуникаций (Роском-  
надзор)

Редактор *Р.В. Хабдаева*  
Компьютерная верстка  
*Н.Ц. Тахинаевой*

Подписано в печать 25.10.13.  
Формат 60 x 84 1/8.  
Уч.-изд. л. 12,20. Усл. печ. л. 15,81.  
Тираж 1000. Заказ 577.  
Цена договорная.

Отпечатано в типографии  
Издательства БГУ  
670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Сухэ-Батора, 3а

Учредитель  
ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет»

## ВЕСТНИК БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Издается с 1997 г.

Выходит 1 раз в год

### Выпуск ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ 13 / 2013

*Журнал включен Высшей аттестационной комиссией в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук*

#### *Редакционный совет «Вестника БГУ»*

*С.В. Калмыков*, чл.-кор. РАО, д-р пед. наук, проф. (председатель);  
*И.К. Шаранхаев*, канд. физ.-мат. наук, доц. (зам. председателя);  
*Н.Н. Татарникова* (зам. председателя, директор Издательства БГУ);  
*Н.И. Атанов*, д-р экон. наук, проф.; *Т.С. Базарова*, д-р пед. наук, доц.;  
*А.С. Булдаев*, д-р физ.-мат. наук, проф.; *Д.И. Бураев*, д-р ист. наук, проф.;  
*А.В. Гаськов*, д-р пед. наук, проф.; *Н.Ж. Дагбаева*, д-р пед. наук, проф.;  
*Ц.З. Доржиев*, д-р биол. наук, проф.; *С.С. Имхелова*, д-р филол. наук,  
проф.; *Л.П. Ковалева*, канд. филол. наук, проф.; *К.Б-М. Митупов*, д-р ист.  
наук, проф.; *И.И. Осинский*, д-р филос. наук, проф.; *М.Н. Очиров*, д-р  
пед. наук, проф.; *В.В. Хахинов*, д-р хим. наук, проф.; *В.Е. Хитрихеев*, д-р  
мед. наук, проф.

#### *Редакционная коллегия выпуска*

*А.В. Гаськов*, д-р пед. наук, проф. (отв. редактор); *О.В. Матыцин*,  
чл.-кор. РАО, д-р пед. наук, проф.; *С.Г. Сейранов*, д-р пед. наук, проф.;  
*Г.Я. Галимов*, д-р пед. наук, проф.; *А.А. Новиков*, д-р пед. наук, проф.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
ШКОЛЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

*В статье рассматриваются современные подходы к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов. Авторы описывают работу комплексной научной группы, использование новейшего оборудования в тренировочном процессе спортсменов. Приводятся некоторые аспекты фундаментальных исследований в спорте.*

**Ключевые слова:** высокие технологии, спорт, тренировка, микрочипы, анализ, планирование, управление, навигационные спортивные системы, КНГ, научное обеспечение.

*M. O. Aksyonov, A. V. Gaskov, A. Yu. Boltovsky, A. V. Bagadaev*

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT  
OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN  
IN ADVANCED ATHLETIC SCHOOLS OF THE REPUBLIC OF BURYATIA**

*In the article the modern approaches to control of qualified sportsmen training are considered. The authors describe the work of a complex scientific group, the use of the newest equipment in the training process of athletes. Some aspects of fundamental researches in sport are submitted.*

**Keywords:** high technologies, sport, training, microchips, analysis, planning, control, navigation sports systems, CSG, scientific provision.

**Вступление.** Если приравнять 50 000 лет истории человечества к 50 годам жизни одного человека, то окажется, что только 10 лет назад этот человек переселился из пещеры в первое жилище, сделанное своими руками, 5 лет назад он овладел письменностью. Два года прошло с тех пор, как он познакомился с первыми законами механики и логики. Полгода назад он изобрел книгопечатание и узнал, что земля – это шар, вращающийся вокруг солнца. Всего лишь месяц назад построил паровую машину и вскоре открыл электричество, две недели назад построил первый самолет, изобрел радио и задумался над теорией относительности. На прошлой неделе изобрел телевизор, атомный реактор и ЭВМ, а вчера облетел вокруг земли на космическом корабле (Постников А.Н., 2003).

Теперь попробуйте приравнять 50 000 истории развития спортивной науки к 50 годам жизни одного человека. Сделать это довольно не просто, но в конечном итоге мы придем к тому, что «вчера» человек стал использовать в подготовке спортсменов ЭВМ и космические корабли (т.е. спутники) [1].

**Постановка проблемы.** В 2011 г. в Республике Бурятия совместными усилиями Республиканского агентства по физической культуре и спорту, Школой высшего спортивного мастерства и Бурятским государственным университе-

том была создана Комплексная научная группа (КНГ), закрепленная за сборной Бурятии по вольной борьбе. Основная цель работы КНГ Республики Бурятия – это научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. КНГ на основе анализа тренировочного процесса предлагает тренерскому составу поддержку принятия решений, связанных с планированием подготовки спортсменов на предстоящие циклы тренировки [2, 7, 8].

Следует отметить, что из всех видов средств, использующихся в подготовке спортсменов (медицинских, фармакологических, биомеханических, генетических и других), приоритетом работы КНГ являются именно педагогические средства тренировочного процесса. Нередко встречаются случаи, когда специалисты в области спорта со спортивным педагогическим образованием пытаются использовать медицинское оборудование для диагностики спортсменов, определения состояния их спортивной формы.

**Организация работы.** В течение года КНГ примерно пять раз выезжала со спортсменами на учебно-тренировочные сборы (УТС). В 2012 г. на спортивной базе поселка Аршан дважды перед Олимпийскими играми проводились совместные УТС сборной России и сборной команды Республики Бурятия по вольной борьбе (жен-

щины), где сотрудники КНГ имели возможность обменяться накопленным опытом.

Приоритетными направлениями нашей работы являются анализ и планирование тренировочных нагрузок спортсменов, что в совокупности обеспечивает определенный уровень управления подготовкой квалифицированных спортсменов. Это тот базовый уровень, который является основой для непрерывного роста соревновательного результата.

Подобно тому как невозможно издать книгу, не зная, сколько в книге страниц, также невозможно подготовить спортсмена определенного уровня, не зная, какую величину нагрузки он выполняет. Бывает, что в целях повышения уровня спортивной формы в сборных командах используют дорогостоящее медицинское оборудование, системы анализа движений, фармакологические препараты, но не обращают внимания на величину нагрузки. Была ли выполненная спортсменом нагрузка нормой или дозой, насколько она адекватна состоянию спортсмена? Правильно ли организован процесс подготовки спортсмена, соответствует ли он принципам спортивной тренировки?

*Системы анализа нагрузок.* Работа КНГ со сборной Бурятии по вольной борьбе началась с разработки интерактивной системы, которая имела цель – в графическом виде показывать величины, соотношение и динамику тренировочных и соревновательных нагрузок в циклах подготовки спортсменов. Попытка доработать систему до идеала привела к тому, что мы перешли на готовые системы. Разработка этих систем началась гораздо раньше в таких странах, как США, Финляндия и Германия, поэтому эти системы по своим функциональным возможностям существенно превосходят наши разработки [14].

Каждый спортсмен имеет свой личный кабинет в Интернете, в котором хранится вся информация о ходе тренировочного процесса, а также данные о величинах нагрузки, ее динамике и соотношении. Личный кабинет спортсмена имеет свой логин и пароль. Спортсмен определяет настройки доступа к информации в своем кабинете: информация только для себя, информация для избранных или информация для всех желающих. Сеть личных кабинетов образует специализированную социальную сеть. В сети можно создать группу и сравнивать параметры тренировочного процесса между участниками этой группы.

*Микрочипы, навигационные системы и датчики анализа нагрузки.* В 2011 г. Школой выс-

шего спортивного мастерства Республики Бурятия были изданы тренировочные дневники. По плану работы спортсмены ежедневно должны были заполнять тренировочные дневники, передавать их в КНГ для дальнейшего анализа. Здесь мы столкнулись с такой проблемой, что спортсмены не заполняют тренировочные дневники. Наши попытки и надежды на то, что все же удастся заставить спортсменов вести дневник, до сих пор не увенчались успехом. Особенно это касается спортсменов-единоборцев. После разговора с главным тренером России по женской борьбе мы пришли к выводу, что необходима система, где будет мониторинг той информации, которая должна отражаться в тренировочном дневнике [5].

Такие системы существуют уже достаточно давно. Из всего многообразия различных систем, представленных сегодня на рынке, для спортсменов-профессионалов можно использовать лишь некоторые модели небольшого количества компаний. Эти системы в первую очередь мобильны. Они регистрируют необходимые параметры в режиме он-лайн. Способны накапливать до 100 тренировок и передавать их как в самостоятельные компьютерные программы, так и в личный кабинет в Интернете. Способы передачи данных в последнее время тоже существенно изменились – от инфракрасного порта до передачи данных через USB-шнур, Bluetooth и Wi-Fi. Есть системы, которые работают в режиме синхронизации.

Внедрение подобных систем способствует определению эффективности управления подготовкой спортсменов.

*Определение работоспособности спортсменов.* За время работы КНГ нами была разработана собственная методика определения мощности организма спортсменов на примере борцов вольного стиля во время тренировки. Эта методика базируется на принципе теста PWC<sub>170</sub> и рассчитывает конечный показатель по формулам и законам физики. Мониторинг функционального состояния организма и соотношение его с величинами тренировочных нагрузок – одна из важнейших задач работы КНГ.

*Вопросы спортивной генетики.* В 2012 г., учитывая мировые тенденции в спортивной науке, сотрудники КНГ стали интересоваться проблемами генетической предрасположенности спортсменов к занятию определенными видами спорта. Для решения этой проблемы была организована командировка в университет спорта (г. Кельн, Германия) в лабораторию Всемирного антидопингового агентства, где сотрудники

университета в рамках научного симпозиума поделились опытом в области спортивной генетики.

По нашему мнению, генетическая предрасположенность к проявлению определенных качеств позволяет достигать высоких соревновательных результатов при меньшем количестве выполненной работы и проявляемых усилий по сравнению со спортсменами, не имеющими такой предрасположенности [6].

**Заключение.** В 2013 г. появилось новое направление в работе КНГ, это фундаментальные исследования, связанные с разработкой параметра измерения количества и качества тренировочной нагрузки, что позволяет сравнивать и сопоставлять тренировочную работу спортсменов различных видов спорта и уровня спортивной квалификации. Фундаментальные исследования такого рода требуют усилий специалистов не только в области спорта, но и физики, программирования, геометрии и некоторых других научных дисциплин.

В ближайшей перспективе работу КНГ в Республике Бурятия планируется продолжать в избранном направлении. Спектр использования мобильных технологий, датчиков и чипов увеличивается. Постоянно ведется банк данных и модернизируются имеющиеся системы. Планируется продолжить работу КНГ Республики Бурятия со специалистами университета в г. Кельн (Германия), а также расширение международных связей с Китаем и США.

### Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.

*Аксенов Максим Олегович*, кандидат педагогических наук, доцент. Бурятский государственный университет. Тел.: 8(301-2)67-98-98 6730@mail.ru

*Гаськов Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор. Бурятский государственный университет. Тел.: 8(301-2) 645322, gaskov@bsu.ru

*Болтовский Анатолий Юрьевич*, соискатель кафедры теоретических основ физического воспитания. Бурятский государственный университет. Тел. 49189231800.

*Багадаев Анатолий Владимирович*, директор Первомайской СОШ. Иркутская область. Тел. 8(9041)292119.

*Aksyonov Maxim Olegovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Buryat State University. Ph. 8(301-2)67-98-98 6730@mail.ru

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University. Ph. 8(301-2)645322. gaskov@bsu.ru

*Boltovsky Anatoly Yurevich*, competitor for candidate degree, department of theory of physical culture, Buryat State University. Ph. 49189231800.

*Bagadaev Anatoly Vladimirovich*, director secondary school of Pervomaisky. Irkutsk region. Tel. 8(9041)292119.

*Багадаев Анатолий Владимирович*, директор Первомайской СОШ. Иркутская область. Тел. 8(9041)292119.

2. *Калмыков С.В., Фомицкая Г.Н.* Проектирование региональной модели системы внешней оценки качества общего образования // Вектор науки ТГУ. 2012. №1(9). С. 236-239.

3. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Изд. 4-е, испр. и доп. СПб.: Лань, 2005. 384 с.: ил. (Учебник для вузов. Спец. лит-ра).

4. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.: ил.

5. *Платонов В.Н.* Допинг и эргогенные средства в спорте. Киев: Олимпийская литература, 2003. 575 с.

6. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

7. *Рубин В.С.* Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 136 с.

8. *Сагалеев А.С.* Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев / науч. ред. С.В. Калмыков. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2008. 248 с.

9. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

10. *Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1976.*

11. *Теория спорта / под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища шк. Головное изд-во, 1987. 424 с.*

12. Харре Д. Учение о тренировке: пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1971. 328 с.: ил.

13. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Изд. 3-е, стереотип. М.: Академия, 2004. 480 с.

14. *Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т / под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2002. 494 с.*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

*В статье проанализированы организационно-методические особенности студенческого спорта. Показана роль спортивного клуба вуза в подготовке студентов-спортсменов. Рассмотрены возможности централизованной и децентрализованной подготовки, в том числе по принципу «звезды».*

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортивный клуб вуза, студенты-спортсмены, централизованная и децентрализованная подготовка, подготовка спортсменов по принципу «звезды».

I.S. Alekseev

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPORTSMEN TRAINING UNDER THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*In the article the organizational and methodological features of students' sport have been analyzed. The role of university sports club in the training of students-athletes have been revealed. The possibilities of centralized and decentralized training, including on a "star" principle, have been considered.*

**Keywords:** student sport, higher school sports club, students-athletes, centralized and decentralized training, training of athletes on a "star" principle.

Одной из проблем студенческого спорта является успешное сочетание интенсивных тренировок и обучения (освоение знаний) в вузе по избранной специальности. Сочетать занятия спортом и усваивать знания по специальности, не совместимой со спортивной деятельностью, достаточно сложно [Мельчакова Г.Г., 2005]. Поэтому создание условий для подготовки спортсменов высокого класса при обучении в вузе является актуальным.

Однако автор не обнаружил работ, где отражен процесс спортивного совершенствования в связи с обучением в вузе. Это важно, поскольку обучение в вузе связано с периодом наивысшего расцвета физических и творческих сторон молодого человека (17-25 лет). В настоящее время для достижения высокого спортивного мастерства необходимо теории и практике спортивной тренировки отводить несколько часов в сутки, а также и на процесс обучения в вузе для освоения будущей профессии.

В работе В.А. Маргазина, Н.Ю. Петрова [2011] отмечается, что студент испытывает не только спортивные нагрузки, связанные с текущим учебным процессом, сессиями, зачетами, экзаменами, практикой. Эти аспекты авторы учли при разработке методики подготовки стрелков из лука в вузе. Ими используется индивидуально-групповая форма проведения занятий со студентами-лучниками, так как одновременно занимаются спортсмены разного уровня подготовленности, разного года обучения, возраста, физического развития.

В исследовании Л.А. Раппопорта [2011] выявлено, что возможность для студентов заниматься спортом в период учебы – один из ведущих мотивов для поступления в вузы. По мнению автора, организационно-педагогические основы развития студенческого спорта необходимо рассматривать как совокупность государственных и общественных форм деятельности, осуществляемых в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ. Данный аспект деятельности играет немаловажную роль в перспективном развитии страны и представляет собой особое направление исследования приоритетных видов спорта, культивируемых в молодежной среде, так как студенческий спорт способствует подготовке не только высококвалифицированных специалистов, но и спортсменов [Пасмуров А.Г., 2011].

В.А. Щеголев, Л.Г. Яценко [2013] описали организационные особенности студенческого спорта, которые состоят в следующем: 1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении); 2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах; 3) возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в

учебных зачетных соревнованиях по избранным видам спорта). Вся эта система дает возможность каждому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Таким образом, студенческий спорт выполняет функции по подготовке спортивного резерва спорта высших достижений, где предъявляются дополнительные требования к системному подходу в решении поисковых, стимулирующих и координирующих форм управления. В этом деле активное участие принимают как общественные студенческие спортивные, так и неспортивные организации и объединения.

**Спортивный клуб вуза** является первичной общественной спортивной организацией. Деятельность спортивного клуба вуза предусматривает реализацию следующих мероприятий: внедрять различные современные формы физкультурно-спортивной работы в физическую культуру студентов; обеспечивать социальную поддержку и повышение уровня спортивно-технического мастерства спортсменов; участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятий вуза (спартакиад, спортивных праздников и соревнований); организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях; проводить работу по подготовке общественных физкультурных кадров; проводить агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту; организовывать физкультурно-массовую и спортивную работу с детьми сотрудников и преподавателей вуза.

При реализации этих целей спортивный клуб вуза координирует деятельность его членов по совершенствованию организации спортивно-массовой работы, оказывает информационные услуги в области физической культуры, принимает участие в подготовке студентов-спортсменов, налаживает межвузовские и международные студенческие спортивные связи.

Таким образом, он создает необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры с учетом имеющихся ресурсов, традиций вуза и профиля подготовки специалистов. Имеет право присваивать спортивные разряды и звания спортивного судьи, награждать студентов грамотами и памятным подарками за высокие спортивные достижения, организовывать летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря.

Ведущую роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное

объединение студентов и работников высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз, образованный в конце 1993 г., а также являющийся членом Олимпийского комитета России. Названный союз ежегодно проводит национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включенным в программы всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх [Щеголев В.А., Яценко Л.Г., 2013]. Так, в программу летних универсиад соревнования по вольной борьбе впервые вошли в 1973 г. в Москве в качестве дополнительного вида. Во второй раз борцы вольного стиля выступали на Универсиаде в Софии в 1977 г. В третий раз соревнования по вольной борьбе в программу универсиады были включены в 1981 г. в Бухаресте. В последний раз соревнования по вольной борьбе прошли в рамках универсиады 2005 года в Измире (Турция). И теперь, спустя 8 лет, вольная борьба вошла в программу XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани. В другие годы отдельно проводится чемпионат мира среди студентов по спортивной борьбе.

Нужно отметить, что сама история зарождения универсиад начинается с 1923 г. Название «Универсиада» появилось в 1959 г. До этого вольная борьба включалась в программу трех дружеских игр молодежи и XII Всемирных студенческих игр. Победителями универсиад становились такие великие отечественные борцы, как Л. Тедиашвили, И. Ярыгин, С. Хасимиков, А. Белоглазов, В. Алексеев, И. Мате и другие. Единственным участником и серебряным призером летней Универсиады – представителем бурятской школы вольной борьбы – является чемпион мира, Европы и Азии Б. Будаев [Тотоonti И.Х.].

Проведенная экспериментальная работа позволила установить, что спортивная подготовка студентов-спортсменов идет успешнее при использовании разработанного комплекса педагогических условий, содержащего выявление мотивации студентов на осуществление спортивной деятельности в определенном виде спорта; использование лично-ориентированного подхода в процессе спортивной подготовки; направленность физкультурно-спортивной деятельности спортсменов на становление существенных характеристик технико-тактической готовности; развитие на основе использования «вариативного компонента» [Стадник А.В.,

2005] специфической двигательной подготовленности; развитие психических качеств личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Доказано, что эффективным направлением физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов является спортизация физического воспитания посредством занятий различными видами единоборств, что обеспечивается общими и специфическими организационно-методическими условиями: применение состязательно-игрового метода; моделирование соревновательных условий; применение современных технологий; последовательное изучение учебного материала; осуществление разносторонней физической подготовки с использованием упражнений, сходных по структуре с соревновательными упражнениями; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; приобретение практических навыков организации занятий; осуществление рейтинговой системы контроля; оценка личного и группового результата. Так, в диссертационном исследовании А.О. Акопяна [1] сделан вывод о том, что в качестве основной единицы планирования подготовки спортсменов высокого класса в видах единоборств является годичный тренировочный период, в котором предлагается 3-этапная предсоревновательная подготовка. Длительность каждого этапа централизованной подготовки – 12-16 дней, децентрализованная подготовка между этапами – не более 10 дней.

И.И. Иванов [3] выявил различия в методах предсоревновательной подготовки борцов греко-римского стиля на региональном уровне и в условиях централизованных сборов.

Т.М. Мансуров [5] отмечает, что сборные команды по видам единоборств в годичном цикле подготовки проводят 8-9 централизованных сборов. Как правило, к каждому из основных соревнований предусмотрена 3-этапная подготовка длительностью 14-18 дней, с перерывом 7-10 дней. Централизованная подготовка всегда связана с жесткой, объемной или интенсивной работой в зависимости от этапа подготовки. Кроме этого, она включает и конкурентную борьбу, что создает определенную психологическую напряженность. При этом до одной трети кандидатов в сборные команды на централизованных сборах требуется коррекция тренировочного процесса в сторону снижения нагрузок из-за травм, заболеваний или неадекватной адаптации к нагрузкам.

Ведущие специалисты (Д.Г. Миндиашвили, Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Р.М. Дмит-

риев) указывают, что в последние годы в связи с резким ухудшением финансирования спортивного движения в стране существенно изменилась структура системы подготовки спортсменов в сборных командах. В настоящее время продолжительность централизованной подготовки снизилась почти в три раза. Вместо 10-11 сборов общей продолжительностью 240-260 дней сейчас имеется финансирование лишь 6-7 сборов продолжительностью 80-90 дней. В результате этого ответственность за подготовку резерва сборной команды России возложена на регионы. Следует отметить, что эта тенденция сохраняется и в наши дни.

В результате исследования организации тренировочного процесса в макроцикле предсоревновательной подготовки Э.П. Назаров констатировал, что технология построения децентрализованной подготовки должна моделировать этап базовой подготовки длительностью не менее 21 дня и времени тренировочного занятия  $125 \pm 14$  мин; этап специальной подготовки длительностью не менее 16 дней и временем тренировочного занятия  $90 \pm 13$  мин.

В.М. Смолевский [7] в ответ на статью А.М. Якимова [7], где прозвучала критика в адрес централизованной подготовки спортсменов, описал ее выгодные особенности организации по принципу «звезды», что предусматривает наличие пяти «станций»: 1) спальня; 2) спортивный зал; 3) столовая; 4) реабилитационный центр; 5) учебное заведение, которые образуют замкнутую систему спортивного и социального обеспечения атлетов и тренеров. По его мнению, централизованная тренировка по принципу «звезды» – самый результативный способ организации работы со спортсменами, нацеленными на высокие достижения. Централизованная подготовка перспективных атлетов наиболее экономически целесообразнее при оценке стоимости медали.

Автором централизованная подготовка показана как эффективный метод подготовки спортсменов, отмечены ее наиболее важные преимущества: а) использование лучших баз (спортзалов, стадионов) и т.п.; б) обмен опытом и применение передовой методики обучения и тренировки; в) концентрация усилий специалистов различного профиля (тренеров, медиков, научных работников); г) возможность контроля за ходом подготовки команды и каждого участника; д) моделирование ситуаций при подготовке к соревнованиям; е) отбор команды и отработка тактических задач выступления в соревнованиях; ж) создание здорового психологического

климата и психологической совместимости членов команды.

Следует отметить, что реализовать принцип такой подготовки можно прежде всего в условиях спортивного клуба высшего учебного заведения, обеспечив студентам-спортсменам питание, проживанием, местами для занятий, восстановлением и не прерывая при этом учебный процесс.

Таким образом, главной особенностью студенческого спорта является необходимость сочетания занятий спортом и академических занятий по избранной специальности. Вместе с тем, используя возможности вуза и его спортивного клуба, можно обеспечить необходимый уровень учебно-тренировочной работы и в целом подготовки студентов-спортсменов.

### **Литература**

1. *Акопян А.О.* Средства и методы информационного обеспечения тренировочного процесса спортсменов высокого класса: дис. канд. пед. наук. М., 1999. 121 с.

*Алексеев Иван Семенович*, председатель спортивного клуба, преподаватель кафедры физического воспитания. Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Р. Филиппова, тел.: 8(9834)288095.

*Alekseev Ivan Semenovich*, chairman of sports club, a teacher, department of physical education, V.R. Philipov Buryat State Agricultural Academy, ph.: 8(9834)288095.

2. *Аксенов М.О., Гаськов А.В.* Принципы спортивной тренировки: учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.

3. *Иванов И.И.* Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. канд. ...пед. наук. Краснодар, 2002. 185 с.

4. *Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбиков А.С.* Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. 312 с.

5. *Мансуров Т.М.* Построение тренировочного процесса в ходе децентрализованной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ...канд. пед. наук. М., 2007. 140 с.

6. *Миндияшвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Дмитриев Р.М.* Итоги выступления сборной команды России по вольной борьбе в 1999 году: метод. рекомендации. М., 2000. 48 с.

7. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации // Теория и практика физической культуры. 2003. №5. С. 28–32.

УДК 378-057.175:796

© **В.В. Аюшеев**

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

*В статье показаны особенности профессиональной деятельности преподавателей высшей школы. Раскрыты основные положения и обоснована эффективность занятий волейболом для повышения их профессиональной устойчивости.*

**Ключевые слова:** профессиональная устойчивость, преподаватели вуза, занятия волейболом.

**V.V. Ayusheev**

## **CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AS EFFECTIVE MEANS OF ACADEMIC STAFF'S PROFESSIONAL STABILITY DEVELOPMENT (ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)**

*The article is aimed at showing the features of academic staff's professional activity. The author reveals the main notions and proves efficiency of volleyball classes for the development of their professional stability.*

**Keywords:** professional stability, academic staff, volleyball.

Труд работников вуза характеризуется высокой социальной ответственностью, большим объемом перерабатываемой информации, выраженной речевой и двигательной активностью (аудиторная нагрузка). Профессиональной дея-

тельности преподавателей вуза свойственны дефицит времени и нерегулярность нагрузки, часто обусловленная нерациональной организацией трудового процесса, что определяет высокую напряженность преподавательского труда [Коп-



карева О.О.]. Аналогично высказывание А.Я. Рыжова с соавт. о том, что деятельность преподавателей вуза характеризуется высокой степенью ответственности, большим объемом и неравномерностью поступления информации, дефицитом двигательной активности и в ряде случаев его нерациональной организацией. При этом, как указывает А.В. Белорусова [1], при малоподвижном образе жизни возрастные изменения могут проявляться уже в 30-40 лет. И особенность занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста заключается в том, что они должны иметь глубокое клинико-физиологическое обоснование. По ее мнению, занятия физическими упражнениями с лицами среднего возраста должны быть направлены на решение следующих задач: 1) оказывать тонизирующее воздействие на нервную систему; 2) постоянно стимулировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) улучшать процессы обмена веществ; 4) укреплять мышечную систему, сохранять и улучшать подвижность в суставах; 5) поддерживать полноценность жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

С названными авторами солидарен Ю.Ю. Кораблев [9], отмечая, что напряженный труд по освоению и передаче учебной и научной информации, компьютеризация учебного процесса отнимают у преподавателей много времени. И без того напряженный умственный труд (лекции, семинары, групповые занятия и т.д.) сопровождается гиподинамией. Следствием такого образа жизни становится появление заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и т.д.

В методических разработках В.А. Гриднева, А.Н. Груздева [3] говорится, что прогресс науки и техники вызвал необходимость получения человеком значительного объема профессиональных знаний и большого количества разнообразной информации. Неизмеримо возрос темп жизни. Все это обусловило предъявление современному человеку высоких требований к его физическому состоянию и значительно увеличило нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы. Человек, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями организма.

Профессиональное здоровье преподавателей высшей школы является одной из важнейших проблем физиологии трудовых процессов. Труд преподавателей высших учебных заведений представляет собой синтез высококвалифицированных форм профессиональной интеллектуальной деятельности, сочетая в себе выраженные элементы творчества, логического мышления и практически всех форм памяти на фоне нервно-эмоционального напряжения. В большинстве случаев данная профессиональная деятельность протекает в условиях гипокинезии и гиподинамии [12]. Авторы констатируют, что регулярная физическая подготовка способствует позитивным изменениям комплекса показателей, в целом характеризующих функциональное состояние организма преподавателей вуза. В результате проведенных исследований А.В. Капустина [6] сделала заключение о том, что у работников умственного труда с выраженным компонентом межличностного общения выявлены большие эмоциональные, интеллектуальные и информационные нагрузки. Их количество с высокой степенью достоверности коррелирует с физиологическими сдвигами и показателем устойчивости к стрессовым воздействиям.

Длительное воздействие стрессовых факторов приводит к формированию неблагоприятного функционального состояния: превышению должных величин артериального давления, возрастанию среднесменных значений частоты сердечных сокращений, неблагоприятным сдвигам в электрокардиограмме, повышению индекса функциональных изменений, высокому уровню тревожности. Эти изменения и возрастание количества внутри- и межсистемных корреляционных связей в сердечно-сосудистой и центральной нервной системах позволяют оценить формирующееся функциональное состояние как хронический производственный стресс.

В диссертационном исследовании Д.А. Толмачева [12] отмечается, что ответственный характер трудовой деятельности педагогов высшей профессиональной школы характеризуется эмоциональной насыщенностью и значительным числом факторов, вызывающих различные стрессогенные ситуации и снижение их качества жизни. Так, оценка формирования навыков здорового образа жизни показала, что среди профессорско-преподавательского состава большинство ( $79,9 \pm 4,7$ ) было некурящих или бросивших курить –  $14,5 \pm 3,2$ . Однако регулярно курил каждый седьмой преподаватель, из них более трети выкуривало больше пачки сигарет в день. Среди курящих половина представлена

женщинами, из которых значительная часть курила регулярно. Организация отдыха педагогов в свободное время оставляла желать лучшего. Так, после трудового дня и в выходные дни из 100 респондентов 34,4±3,1 смотрели телевизор, 33,9±3,1 – занимались домашними делами, 25,8±3,4 – проводили время с детьми. Активно отдыхали только 11,9±2,9 и совсем не отдыхали 15,3±3,2 из 100 специалистов. При этом половина преподавателей была не удовлетворена тем, как проводит свое свободное время, основными причинами назвали усталость после учебных занятий в вузе и недостаток свободного времени для отдыха из-за необходимости продолжения работы (соответственно 39,6±4,4 и 24,6±4,1 из 100 респондентов).

Как правило, основу занятий физической культурой взрослого населения составляет один из видов спорта. В проведении занятий физической культуры преподавателями вуза нами в качестве основного выбран волейбол из-за отсутствия максимальных нагрузок во время игры, отсутствия непосредственного контакта и столкновений, которые могут привести к травмам, что позволяет участвовать одновременно в игре как мужчинам, так и женщинам. При этом при составлении планов занятий мы базировались на материалах пособий Ю.Д. Железняк [5]; Ю. Клещева, А. Фурманова для начинающих волейболистов. Структура занятий – классическая: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части осуществлялась подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности: изучение нового материала в основной части, совершенствование навыков, а также развитие двигательных качеств. В этой части занятия применялись общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части происходило обучение технике, тактике, развитие физических и волевых качеств. В каждом занятии решались две-три задачи, одна из которых – главная: либо обучение техническому приему и тактическим действиям, либо закрепление навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого осуществлялись подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В заключительной части проходило организованное завершение занятия. Выполнялись бег трусцой, ходьба, упражнения на дыхание, потряхивания рук и ног, массаж и самомассаж.

При составлении содержания занятий для новичков и неподготовленных учитывались следующие положения: 1) исключены варианты и разновидности технических приемов, сложных в координационном плане и требующих высокого уровня физической подготовленности (подача в прыжке, передача мяча сверху в прыжке назад, откидка, нападающие удары с ускоренных и скоростных передач, групповое блокирование и некоторые другие); 2) исключены травмоопасные технические приемы, которые могут привести к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата (прием мяча снизу в падении, передача мяча сверху в падении); 3) происходило обучение техническим приемам, которые не входят в традиционные учебные программы по волейболу, но часто используются волейболистами массовых разрядов, что позволяет им значительно дольше удерживать мяч в игре (передача и перебивание мяча на сторону соперника кулаком стоя и в прыжке, нападающий удар «накатом» стоя и в прыжке, нападающий удар стоя с задней линии и некоторые другие); 4) исключены двухтемповые атакующие комбинации и система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии, групповые взаимодействия при блокировании, системы страховки нападающих и блокирующих игроков; 5) при обучении тактике игры основной объем тренировочного времени (до 70%) отводится индивидуальным технико-тактическим действиям в нападении и защите; 6) преобладают упражнения аэробной направленности (70-80%), выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108-125 и 126-143 уд/мин); 7) отсутствует узкая специализация игроков.

Длительность основного эксперимента составила 10 месяцев. Проведено 76 занятий продолжительностью до 120 мин. Состав группы в силу различных причин (производственная деятельность, семейные и другие обстоятельства) незначительно менялся, но в целом сохранился. Некоторые занимающиеся делали значительные перерывы (до двух недель), но возвращались. Цель состояла не только в повышении физических кондиций, обучении и совершенствовании двигательных навыков, но и смене характера деятельности – с малоактивного, умственно и эмоционально напряженного на эмоционально богатую, насыщенную игровую деятельность. Поэтому большее время в основной части занятий отводилось на собственно игру. При этом игроки стремились, чтобы мяч как можно дольше был в игре, было меньше технического брака. Вместе с тем для начинающих, ранее не за-

нимавшихся регулярно физической культурой или имевших большой перерыв, основной задачей была постепенная подготовка опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам во избежание травм и переутомления. Давалась установка: любой, почувствовавший недомогание, чрезмерное утомление, должен прекратить выполнение упражнения (принцип «не навреди»). Новичкам, субъективно ощущающим прилив сил и проявляющим чрезмерное усердие в выполнении упражнений, давалось указание снизить их интенсивность. При этом объяснялось, что возможные негативные последствия (переутомление и травмы) имеют оставленный эффект. К ним ставились более подготовленные в техническом и физическом отношении напарники, помогавшие изучать основы техники волейбола.

Приведем базовую технику игры: 1) стойка (устойчивая, основная, неустойчивая); 2) перемещения (приставными шагами, двойными шагами, бегом, скачками, прыжками); 3) подача (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая); 4) верхние передачи (высокие, средние, низкие; длинные, короткие, укороченные; медленные, ускоренные); 5) верхняя и нижняя передачи двумя руками; 6) прямой нападающий удар; нападающий удар по ходу с переводом влево – вправо; 7) блокирование (одиночное и групповое); 8) прием подачи; 9) страховка нападающего и блокирующего; 10) командные действия в защите «углом вперед» и «углом назад».

Основные упражнения волейболистов были разделены на следующие группы:

1. Упражнения преимущественно аэробного воздействия. Интенсивность выполнения – средняя. ЧСС – 150-170 уд/мин, при продолжительности от 10 мин и более. Защитные действия в поле 2-3 спортсменов, нападающие удары, прием подач двумя волейболистами, выход игрока для второй передачи.

2. Упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (быстрота, прыгучесть, ловкость). Интенсивность – переменная. ЧСС – 150-170 уд/мин. Для развития этих качеств проводились игры неполными составами, групповые упражнения в нападении и защите.

3. Упражнения анаэробного алактатного воздействия – совершенствование скорости движений, скоростно-силовых качеств и ловкости: продолжительность одного повторения – от 10 до 30 секунд, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между сериями (повторениями) –

1-2 мин, количество повторений – 6-8. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях.

4. Упражнения для развития специальной выносливости. Интенсивность – близкая к максимальной (высокая), отдых между сериями – 2-4 мин, продолжительность одной серии – 1-4 мин, количество серий – 5-7. Упражнения выполняются в защитных действиях в парах, в поле одного волейболиста, в подвижном блокировании, в нападающем ударе. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше, чем в подвижном блокировании и нападающем ударе.

Для развития прыгучести применялись следующие упражнения: 1) выпрыгивание вверх из приседа (руки на пояс); 2) продвижение вперед-вверх прыжками из приседа (руки на пояс) с разным распределением усилий (два прыжка в четверть силы, два прыжка вполсилы и два – в полную силу); 3) выпрыгивание вверх из приседа со взмахом руками вверх (критерий оценки согласованности двигательных действий – высота вылета); 4) серия прыжков вверх из приседа со взмахом руками (3-5 раз) с разной степенью приложения мышечных усилий при каждом выпрыгивании (последующий прыжок должен быть выше предыдущего); 5) прыжки со взмахом руками и без помощи рук.

Учитывая, что у занимающихся был различный уровень физической, технической и тактической подготовленности, строго соблюдался индивидуальный подход при выполнении упражнений различной интенсивности, объема и координационной сложности.

Для обоснования эффективности средств физической культуры с целью повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза проведено анкетирование, результаты которого представлены в табл. 1 и 2.

Вопросы были составлены учетом структуры профессиональной устойчивости преподавателя высшей школы [Курлянд З.Н. с соавт.]. Ее составляют следующие компоненты:

1. Мотивационный компонент: наличие мотивации на достижение успеха; уверенность в себе как преподавателя; удовлетворение деятельностью.

2. Эмоциональный компонент: отсутствие эмоционального напряжения, страха перед аудиторией, умение регулировать свои эмоциональные состояния, наличие волевых качеств.

3. Личностный компонент: методологическая рефлексия, скорость реакции на поведение ау-

дитории и отдельных студентов; нормальная утомляемость.

4. Профессионально-педагогический компонент: умение принимать педагогически целесообразное решение в нестандартных ситуациях,

знание и умение преподавателя (профессиональные, психолого-педагогические, общие); устойчивая потребность в самообразовании, самопознании.

Таблица 1

*Результаты опроса для определения влияния занятий физической культурой (волейболом) на профессиональную устойчивость преподавателей вуза в начале учебного года (n=37)*

N	Вопросы	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
<b>Мотивационный компонент</b>							
1	Способствуют ли занятия физической культурой повышению мотивации на достижение успеха	20	54,1	5	13,5	12	32,4
2	Придают ли занятия физической культурой уверенности в себе, в преподавательской деятельности	21	56,8	6	16,2	10	27,0
3	Способствуют ли занятия физической культурой удовлетворенности преподавательской деятельностью в целом	13	35,1	8	21,6	16	43,2
<b>Всего</b>		54	48,6	19	17,1	38	34,2
<b>Эмоциональный компонент</b>							
4	Помогают ли занятия физической культурой снять эмоциональное напряжение	28	75,7	3	8,1	6	16,2
5	Способствуют ли занятия физической культурой снятию страха перед аудиторией	8	21,6	7	18,9	22	59,5
6	Формируется ли умение в процессе занятия физической культурой регулировать свои эмоциональные состояния	20	54,1	6	16,2	11	29,7
7	Развиваются ли в процессе занятия физической культурой волевые качества	23	62,2	5	13,5	9	24,3
<b>Всего</b>		79	53,4	21	14,2	48	32,4
<b>Личностный компонент</b>							
8	Способствуют ли занятия физической культурой процессу адекватного самопознания	20	54,1	8	21,6	9	24,3
9	Способствуют ли занятия физической культурой увеличению скорости реагирования на поведение аудитории и отдельных студентов	18	48,7	6	16,2	13	35,1
10	Позволяют ли занятия физической культурой снизить умственную и физическую утомляемость	20	54,1	7	18,9	10	27,0
<b>Всего</b>		58	52,3	21	18,9	32	28,8
<b>Профессионально-педагогический компонент</b>							
11	Способствуют ли занятия физической культурой формированию умений принимать педагогически целесообразные решения в нестандартных ситуациях	20	54,1	6	16,2	11	29,7
12	Дают ли занятия физической культурой возможность расширения общих знаний и умений	19	51,4	5	13,5	13	35,1
<b>Всего</b>		39	52,7	11	14,9	24	32,4
<b>Итоговые результаты опроса</b>		230	51,8	72	16,2	142	32,0

Таблица 2

Результаты опроса для определения влияния занятий физической культурой (волейболом) на профессиональную устойчивость преподавателей вуза в конце учебного года (n=37)

N	Вопросы	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
<b>Мотивационный компонент</b>							
1	Способствуют ли занятия физической культурой повышению мотивации на достижение успеха	33	89,2	2	5,4	2	5,4
2	Придают ли занятия физической культурой уверенности в себе, в преподавательской деятельности	30	81,1	1	2,7	6	16,2
3	Способствуют ли занятия физической культурой удовлетворенности преподавательской деятельностью в целом	22	59,5	4	10,8	11	29,7
<b>Всего</b>		85	76,6	7	6,3	19	17,1
<b>Эмоциональный компонент</b>							
4	Помогают ли занятия физической культурой снять эмоциональное напряжение	33	89,2	2	5,4	2	5,4
5	Способствуют ли занятия физической культурой снятию страха перед аудиторией	25	67,6	4	10,8	8	21,6
6	Формируется ли умение в процессе занятия физической культурой регулировать свои эмоциональные состояния	32	86,5	2	5,4	3	8,1
7	Развиваются ли в процессе занятия физической культурой волевые качества	35	94,6	1	2,7	1	2,7
<b>Всего</b>		125	84,4	9	6,1	14	9,5
<b>Личностный компонент</b>							
8	Способствуют ли занятия физической культурой процессу адекватного самопознания	30	81,1	4	10,8	3	8,1
9	Способствуют ли занятия физической культурой увеличению скорости реагирования на поведение аудитории и отдельных студентов	27	73	3	8,1	7	18,9
10	Позволяют ли занятия физической культурой снизить умственную и физическую утомляемость	32	86,5	2	5,4	3	8,1
<b>Всего</b>		89	80,2	9	8,1	13	11,7
<b>Профессионально-педагогический компонент</b>							
11	Способствуют ли занятия физической культурой формированию умений принимать педагогически целесообразные решения в нестандартных ситуациях	26	70,3	3	8,1	8	21,6
12	Дают ли занятия физической культурой возможность расширения общих знаний и умений	28	75,7	4	10,8	5	13,5
<b>Всего</b>		54	73	7	9,4	13	17,6
<b>Итоговые результаты опроса</b>		353	81,1	32	7,2	59	11,7

В ходе бесед с занимающимися также выявлено, что занятия волейболом: а) способствуют повышению умственной работоспособности; б) помогают улучшить внешний вид, подтянуто выглядеть перед студентами и коллегами; в) отвлекают от постоянно повторяющихся, монотонных будней, дают возможность сменить обстановку; г) компенсируют недостаток двигательной активности; д) помогают сменить вид двигательной деятельности с пассивного на активный; е) предоставляют возможность неформального общения людей разного пола, возрас-

та, имеющих различные научные степени, звания и должности.

Анализ данных, представленных в табл. 1 и 2, показал, что по окончании эксперимента значительно увеличилось количество положительных ответов, характеризующих эмоциональный компонент (с 79 до 125, что составляет 58,2%); мотивационный компонент (с 54 до 85; 57,4%); личностный компонент (с 58 до 89; 53,4%); профессионально-педагогический компонент (с 39 до 54; 38,5%). Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой

на основе волейбола являются эффективным средством повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

### Литература

1. Белорусова А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста // Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В.П. Правосудова. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 214–216.
2. Галимов Г.Я., Гальцев С.А. Психомоторная деятельность как основа обучения двигательным действиям. Иркутск: Изд-во ВСИ МВД РФ, 2007. 363 с.
3. Гринев В.А., Груздев А.Н. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. разработки. Тамбов: Изд-во Тамб. ГТУ, 2007. 16 с.
4. Даценко С.С. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста: дис. ...канд. пед. наук. Краснодар, 2007. 161 с.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт, 1970. 189 с.
6. Капустина А.В. Физиологическая оценка устойчивости к стрессу при отдельных видах умственной работы: дис. ...канд. биол. наук. М., 2003. 172 с.

*Аюшеев Виктор Владимирович*, ст. преподаватель кафедры физического воспитания. Бурятский государственный университет, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина 24а, тел. 89243975407. E-mail: 6535671@mail.ru

*Ayusheev Victor Vladimirovich*, senior teacher, department of physical training, Buryat State University, 24a, Smolin str., Ulan-Ude, 670000, ph.89243975407. E-mail: 6535671@mail.ru

УДК 37:39

© В.В. Борисов, Ю.В. Борисова

## МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

*Этнопедагогическая подготовка учителей физической культуры направлена на реализацию задач физического воспитания детей в поликультурном образовательном пространстве Забайкальского края.*

**Ключевые слова:** педагог, этнопедагогическая подготовка, модель, процесс, подготовленность, национальные особенности.

*V. V. Borisov, Yu. V. Borisova*

## A MODEL OF FORMATION OF ETHNOPEDAGOGICAL PREPARATION AT TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE OF ZABAIKALSKY TERRITORY

*Ethnopedagogical preparation of teachers of physical culture is aimed at implementation of objectives of physical training of children in polycultural educational space of Zabaykalsky territory.*

**Keywords:** teacher, ethnopedagogical preparation, model, process, readiness, national features.

Профессиональное развитие будущих педагогов в контексте этнокультуры не получило пока должного развития и внедрения в учебный процесс вузов, что породило существенные противоречия между потребностями общественной практики и особенностями педагогической деятельности выпускников в многонациональном и

7. Клецев Ю., Фурманов А. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1979. 231 с.

8. Комплексное исследование профессионального здоровья преподавателей вуза / А.Я. Рыжов, Е.А. Белякова, Д.И. Игнатьев [и др.] // Фундаментальные науки и практика: сб. науч. тр. Т.1. 2010. №3. С. 123–124.

9. Копкарева О.О. Физиологическая оценка влияния факторов труда на состояние организма преподавателей вуза: дис. ... канд. биол. наук. Тверь, 1999. 157 с.

10. Корблев Ю.Ю. Оздоровительная физическая культура преподавателей военных вузов 45–50-летнего возраста с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Тамбов, 2007. 26 с.

11. Педагогика высшей школы: учеб. пособие / З.Н. Курлянд, Р.И. Хмелюк, А.В. Семенова [и др.]; под ред. З.Н. Курлянд. 2-е изд., перераб. и доп. Киев: Знание, 2009. 399 с.

12. Толмачев Д.А. Комплексная оценка здоровья и качества жизни преподавателей медицинского вуза: автореф. дис. ...канд. мед. наук. М., 2012. 24 с.

13. Шверина О.В., Рыжов А.Я., Шверина Т.А. К вопросу о позитивной роли физических упражнений как средства оптимизации труда преподавателей вуза // Вестник Тверского государственного университета. Сер. Биология и экология. 2007. С. 70–74.

поликультурном социуме. Этнопедагогическая подготовка учителей физической культуры является необходимым условием профессиональной педагогической деятельности в полиэтничной среде. Поэтому данный вопрос требует тщательного анализа всех его содержательных и структурных компонентов [2, 11].

В основу разработки модели этнопедагогической подготовки будущих учителей физической культуры были положены следующие принципы:

- научности, суть которого заключается в соответствии содержания этнокультурного образования уровню развития современной науки;
- систематичности, который предполагает создание такой структуры этнокультурного образования, на основе которой формируется стройная логическая система знаний, умений, навыков и личностных качеств;
- интеграции, определяющий взаимопроникновение и единство идей, целей и задач, элементов содержания и методики этнокультурного образования;
- этнопедагогической направленности обучения на комплексное решение задач образования, воспитания и развития обучаемых;
- деятельностного подхода, призванного действовать максимально полному раскрытию творческого потенциала студентов, развитию у них потребности и способности к активной профессиональной самореализации.

Учитывались нами и основные этнопедагогические принципы:

- детерминизма воспитательных воздействий, предполагающий, что воспитание обязательно всегда ориентируется на такие педагогические мероприятия, которые понятны представителям данной национальной общности, соответствуют ее традициям, привычкам, психологии;
- единства национального сознания и национально-своеобразной педагогической деятельности, предусматривающий, что активность учителя может быть достаточно эффективной лишь в том случае, если учитываются те нравственные ценности и та специфика мировосприятия ученика, которые сложились под влиянием национального самосознания;
- воспитания в условиях специфической жизни и труда в соответствии с национальным идеалом, диктующим осуществление всех воспитательных мероприятий в соответствии с национальными традициями;
- индивидуального и дифференцированного подхода к воспитанию представителей каждой нации, предусматривающий учет не только общенациональных особенностей личности, но и сугубо индивидуальных характеристик, свойств конкретных людей и их группам.

В качестве педагогических условий формирования этнопедагогической подготовки мы обозначаем:

1. Обеспечение субъектной позиции студентов. Ее развитие достигается через опыт деятельности студентов в организованном педагогическом процессе, основу которого составляет диалогический подход, обеспечивающий приоритет субъект-субъектных отношений [13].

2. Систему дидактических средств, в которую входят содержание учебной информации этнокультурологического характера; проблематизация содержания образования как процесс построения целостной системы профессиональной деятельности в условиях полиэтничного социума, моделирующей специфику работы педагога с многонациональным ученическим коллективом.

3. Развитие рефлексивной позиции преподавателей и студентов в процессе диалогического взаимодействия, включающей деятельность самосознания, раскрывающую специфику духовного мира личности; отражение внутреннего мира других людей и осознание оценки восприятия своей личности; рефлексивное отношение к самому себе; развитие рефлексивного типа общения, предполагающего сопоставление себя с другими.

4. Выработку смысловой установки на принятие ценностей, связанных с гуманитаризацией образования, предполагающей осознание единства общечеловеческих и национальных ценностей, их значимости в воспитательно-образовательном процессе; формирование положительного отношения к процессу овладения духовно-нравственными ценностями народов.

5. Создание ситуаций затруднения и успеха, которые подразумевают такую этнопедагогизацию учебно-воспитательного процесса, в которой будущие учителя физической культуры должны с необходимостью проявить качества активного носителя и транслятора национальной культуры и грамотного специалиста.

6. Личностно-деятельностный подход, который предполагает использование образовательных технологий, учитывающих национально-психологические особенности субъектов образования и направленных на обеспечение их активности, приводящей к самодвижению, саморазвитию, самоактуализации.

7. Внедрение практической диагностики и самодиагностики на каждом этапе формирования этнопедагогической подготовки, что позволяет получить обратную информацию об уровнях сформированности этнокультурологических знаний, умений, навыков, а также соответствующих личностных качеств; определять корректирующие воздействия по этнопедагогизации

учебно-воспитательного процесса в вузе. Получение оптимального результата возможно лишь при постоянном изучении и освещении различных вопросов этнопедагогического, этнопсихологического, поликультурного плана в процессе всех лет обучения в вузе. Развивается умение принимать решения на основе учета настоящего, прошлого и предполагаемого будущего опыта.

Нами разработана модель формирования этнопедагогической субкомпетентности будущих учителей физической культуры Забайкальского края, которая включает три основных блока: теоретический, практический и личностный. Теоретический (содержательный) блок этнопедагогической подготовки предусматривает формирование системы этнопедагогических знаний: особенностей и существенных характеристик народного физического воспитания средств, методов и приемов воспитания детей в разных этнических коллективах, своеобразия национальных обычаев и традиций; методов и приемов интеграции народных традиций в современный воспитательно-образовательный процесс; принципов приобщения детей к национальной физической культуре и т. д. С целью обогащения этих знаний студентам факультета физической культуры читался курс «Этнопедагогика физической культуры», при этом мы учитывали, что у многих студентов, особенно на младших курсах, наибольшие затруднения вызывают понимание языка науки и организация самостоятельной деятельности. Для преодоления этих затруднений нами использовались разнообразные методические приемы. Дифференцированный опрос осуществлялся при составлении шкалы ценностей разных народов, организации качественного контроля подготовки сокурсников по тому или иному вопросу в течение заданного промежутка времени. Используя все эти приемы, мы старались соблюдать гармоничное соотношение организационной и содержательной сторон обучения. Лишь сплав логического и чувственного, познавательного и творческого, теоретического и практического способствует оптимизации процесса обучения. Причем мы ориентировались на необходимость трансформации получаемых этнопедагогических знаний, освещающих национально-культурные особенности народного физического воспитания. Расширение полученного объема знаний осуществлялось посредством организации самостоятельной поисковой деятельности студентов. Через общение со старожилками, беседы с пожилыми родственниками, изучение литературы студенты подбирали материал о на-

родных традициях физического воспитания в бурятских, эвенкийских, русских семьях.

Практический (деятельностный) блок этнопедагогической подготовки предполагает формирование соответствующей группы этнопедагогических умений, свидетельствующих о развитой способности будущего педагога использовать имеющиеся этнопедагогические знания в различных этнокультурных ситуациях, причем как в период профессиональной вузовской подготовки, так и во время самостоятельной практической деятельности. Деятельностный блок в нашем исследовании предусматривает развитие навыков интеграции национальных традиций в современный учебно-воспитательный процесс; формирование умений моделировать и адаптировать к конкретным условиям концепцию национального воспитания детей разного возраста; развитие навыков диагностики окружающей этнопедагогической среды, состояния приобщенности населения к народным традициям, выявления уровня этнопедагогизации воспитательно-образовательного процесса в ДЮСШ, средних общеобразовательных школах, училищах олимпийского резерва и т. д. Для реализации задач деятельностного блока используется комплекс разнообразных форм учебно-воспитательной деятельности. Особую роль в реализации задач деятельностного блока играет педагогическая практика. Именно с организацией тех или иных видов практики, когда происходит качественный и количественный скачок в развитии педагогических способностей студентов [9, 11], связывается подлинная этнопедагогическая подготовка. Следует отметить, что практика заметно влияет на изменение в положительную сторону отношения к предметам психолого-педагогического цикла [10], актуализирует высшие уровни самоорганизации будущего учителя физической культуры [7]. В то же время организация педагогической практики на протяжении многих лет является болевой точкой педагогического образования и непрекращающейся критики за примитивизм, формализм, игнорирование научных подходов к ее организации [6]. Педагогическая практика студентов традиционно рассматривается как проведение обозначенного количества уроков в школе. Одним из существенных недостатков педагогической практики является «растаскивание» ее по разным научным дисциплинам [4]. Требование выполнения на практике предметных заданий и предоставления предметных отчетов, несомненно, мешает восприятию и осознанию целостности профессиональной деятельности. Выявляющиеся в ходе практики не-



дочеты в какой-то степени отражают недостатки системы профессионального образования в целом. Конечно, содержание и структура практической подготовки студентов факультета физической культуры неоднократно изменялись, но научного обоснования педагогическая практика так и не получила. Фактически она свелась к ситуативному «погружению» студента в жизнь конкретной школы, где в лучшем случае можно освоить лишь отдельные приемы деятельности учителя. Иными словами, есть отдельные практики, но нет целостной системы подготовки [3, 5]. Необходима педагогизация учебно-воспитательного процесса в педагогическом вузе, основа которой заключается в совершенствовании педагогической практики студентов. Пед-практика должна выступить не как придачок этого процесса, а как объективный системообразующий фактор всех сторон подготовки студентов к профессиональной деятельности [12].

Личностный блок этнопедагогической подготовки предусматривает формирование необходимых личностных качеств будущих учителей физической культуры для полноценной реализации ими задач национального физического воспитания детей. Один из верных и эффективных путей в развитии национальных чувств – воспитание через многонациональную физическую культуру. Приобщение к национальной физической культуре осуществляется через различные формы внеучебной деятельности студентов: организация и проведение соревнований по национальным видам спорта среди диаспор, проживающих в Забайкальском крае; выступления студентов с научными докладами, посвященными этнопедагогике физического воспитания; разработка сценариев и проведение праздничных развлечений в общеобразовательных школах с элементами национальных физических упражнений, что способствует формированию этнопатриотических и толерантных чувств.

Реализация обозначенных положений в нашем исследовании нашла воплощение в стремлении обеспечить целостность и системность в организации этнопедагогической практики, интегративном единстве знаний и практической деятельности, поэтапном включении студентов в профессиональную деятельность, переводе их из преимущественно объектной позиции педагогического воздействия в субъектную. Перед студентами ставились следующие задачи: познакомиться с работой национальных школ Забайкальского края; изучить современную этнопедагогическую, этнопсихологическую, этнографическую литературу, в которой рассматри-

ваются проблемы обучения и воспитания детей в условиях этнокультурного окружения; на основе изученной литературы и обобщения педагогического опыта разработать собственный проект по этнопедагогизации учебно-воспитательного процесса с учетом этнических особенностей; активно участвовать в процессе интеграции национальных традиций по физическому воспитанию с современным педагогическим процессом; вести фиксированное наблюдение результатов этнопедагогической практики, вести дневник по предложенным критериям; подготовиться к обсуждению особенностей профессиональной деятельности педагога, работающего с многонациональным коллективом учащихся. Много внимания уделялось развитию умений будущих учителей физической культуры анализировать состояние окружающей ребенка этнопедагогической среды. Ведь для того чтобы педагог мог с максимальной полнотой использовать потенциальные возможности этнопедагогической среды, он должен сначала их изучить. Это поможет ему не только грамотно спланировать свою деятельность в конкретном этнокультурном окружении, но и скорректировать ее в процессе реализации [7].

Процесс изучения этнопедагогической среды проходил с учетом следующих требований: последовательность и системность, т.е. каждый шаг по изучению этнопедагогической среды должен быть логическим продолжением предыдущего; видение этнопедагогической среды в динамике, так как она – постоянно развивающаяся система, совокупность различных факторов, которые изменяются в зависимости от конкретной ситуации; практическая ориентация: знать, где и как можно применить полученные знания; прогностический подход, т.е. умение предвидеть ближнюю и дальнюю перспективы развития того или иного структурного компонента этнопедагогической среды; интеграция всех лиц и организаций при изучении этнопедагогической среды: использование всех источников, данных всех общественных институтов (семьи, административных учреждений, национальных организаций); научно обоснованный подход, наличие конкретного плана исследования, использование взаимодополняющих методов; лояльное отношение ко всем этносам, так как объективно оценить ситуацию сможет лишь такой исследователь, который не будет отягощен отрицательными стереотипами по отношению к другим этносам; учет этнопсихологических особенностей личности [1, 8].

Программа изучения этнопедагогической среды включала изучение семейно-бытовых условий развития ребенка (отношение семьи к национальным традициям; язык общения с представителями других национальностей и т. д.); изучение влияния СМИ (чтение литературы, прослушивание радиопередач, просмотр телепередач, посвященных национальным проблемам физического воспитания); изучение учебных интересов школьников (тип школы; знания учителей; национальный состав класса, школы; взаимоотношения между детьми); изучение влияния внешкольного окружения на ребенка (национальность друзей; посещение спортивных секций, где познаются национальные особенности физической культуры); отношения со значимыми взрослыми (общение со взрослыми различных национальностей или только своей; выяснение особенностей их культуры, традиций, обычаев).

Таким образом, этнопедагогическая подготовка учителей физической культуры – это сложная интегративная характеристика, предполагающая высокую степень его теоретической, практической и личностной подготовленности к полноценной реализации задач физического воспитания детей в соответствии с национальным идеалом воспитания и учетом этнопсихологических особенностей их развития.

### Литература

1. *Агеев В.С.* Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 135-140.
  2. *Бикимбетов Р.Г.* Этнопедагогическое воспитание будущих специалистов физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2006. 22 с.
  3. Проектирование профессионального педагогического образования / В.А. Болотов [и др.] // Педагогика. 1997. № 4. С. 66-72.
  4. *Бондаревская Е.В.* Совершенствование педагогической практики студентов в свете основных направлений общеобразовательной и профессиональной школы // Повышение эффективности профессиональной подготовки учителя в условиях педагогической практики. Ростов н/Д: Изд-во РПТИ, 1987. С. 3-12.
  5. *Бугаева А.Л., Зуева У.Н., Бугаева А.Л.* Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2002. 190 с.
  6. *Ведерникова Л.В.* Формирование ценностных установок учителя на творческую самореализацию в педагогической деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2001. 43 с.
  7. *Галимов Г.Я., Струганов С.М., Болин В.А.* Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев. Иркутск: Изд-во ВСИ МВД РФ, 2007. 205 с.
  8. *Казимирская И.И.* Мышление учителя и пути его формирования: в 2 ч. Минск: Изд-во МГПИ, 1992. 145 с.
  9. *Палаткина Г.В.* Реализация воспитательных возможностей этнопедагогической среды: метод. рекомендации. Астрахань: Изд-во Астрах. ГПУ, 2000. 22 с.
  10. *Скоробогатова Г.Г.* Консультации: педагогическая техника и профессиональное мастерство учителя // Педагогические технологии. 2005. № 3. С. 84-115.
  11. *Сластенин В.А.* К вопросу о профессиограмме учителя общеобразовательной школы // Советская педагогика. 1973. № 5. С. 72-80.
  12. *Федорова С.Н.* Этнокультурная компетентность педагога: монография. Йошкар-Ола: Изд-во Мар-ГПИ им. Н.К. Крупской, 2002. 108 с.
  13. *Харламов И.Ф., Горленко В.П.* Педагогическая практика: старые и новые подходы // Педагогика. 1997. № 4. С. 72-78.
  14. *Шиянов Е.Н.* Теоретические основы гуманизации педагогического образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1991. 33 с.
- Борисов Вячеслав Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент, зав. каф. физического воспитания. Забайкальский государственный университет, г. Чита. E-mail: sinval@yandex.ru
- Борисова Юлия Вячеславовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков. Национальный минеральный сырьевой университет «Горный», г. Санкт-Петербург. E-mail: borisova1977@inbox.ru
- Borisov Vyacheslav Vladimirovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita.
- Borisova Yulia Vyacheslavovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of foreign languages. National Mineral Resources University "Gorny", St.Petersburg.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*В статье рассмотрен ряд предпосылок для развития культуры здоровья студентов. Дано описание одной из методологических основ для развития культуры здоровья, формирования мотивации студентов на здоровый образ жизни, отношение к занятиям физической культурой.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура здоровья, мотивация.

*Zh.N. Vlasova, T.A. Zhukova*

## FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

*In the article a number of prerequisites for students' health culture has been considered. One of the methodological basis for culture of health development, formation of students' motivation to a healthy lifestyle, relation to the classes of physical training have been described.*

**Keywords:** healthy lifestyle, culture of health, motivation.

В России трансформация общественного сознания, связанная со сменой ценностных ориентаций, обусловлена привнесением новых культурных смыслов. Все это происходит на фоне ухудшения здоровья нации: сокращение продолжительности и качества жизни, снижение затрат жизненного времени на двигательную активность, ухудшение адаптивных возможностей организма молодежи в современных условиях [6].

Физическая культура, как культура в целом, включает в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем физически-духовном единстве. Ситуация усложняется тем, что современная культура предоставляет человеку несколько источников информации – эстетический, антропометрический, масс-медийный, обыденный [1].

Деятельность по формированию культуры здоровья личности приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Физкультурная деятельность, на наш взгляд, не ограничивается лишь развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью [2].

Во многом современный человек занимается физической культурой при наличии сформированного потребностно-мотивационного звена, где не последнюю роль играет социальный статус личности [4]. Представления о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалами, которые в распоряжение личности поставляются культурой здоровья. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я

стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт) [6].

В культурологическом аспекте физического развития человека можно выделить два уровня. Первый уровень есть собственно культурный, на котором разрабатываются модели и нормы поведения, а затем усваиваются в готовом виде из конкретной культуры. Он имеет двустороннюю проявленность в содержательном и выразительном планах, что позволяет ему быть репрезентированным в некоторых стандартах красоты, пропорциональности и эстетики, а также обладать культурным смыслом современности: отвечать здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, укреплять адаптационные возможности организма, выполнять функции биологического воспроизводства. Второй уровень включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие [3].

Проблемой было выявление теоретико-практических предпосылок развития культуры здоровья студентов как одной из методологических основ формирования мотивации студентов на здоровый образ жизни, осознанное отношение к занятиям физической культурой.

Целью нашей работы стало теоретико-методологическое обоснование культурологического подхода к сфере физической культуры, а через это – к формированию культуры здоровья и мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов. Среди основных путей достижения этой цели необходимо решение следующих задач:

- культурологических (связанных с формированием культуры здоровья, организацией досуга студентов, популяризацией здорового образа жизни);

– экологических (адекватная для здорового образа жизни окружающая среда и рациональное природопользование);

- личностных (ориентация конкретного студента на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, устанавливающая ответственность личности за свое здоровье).

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Предложенные пути формирования культуры здоровья студентов были апробированы в ходе педагогического эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания. Для этого были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы из студентов 2-го курса педагогического факультета.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности культуры здоровья студентов и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса, проанализированы:

- показатели, определяющие уровень физической культуры студентов;

- показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию культуры здоровья студентов;

- возможные изменения в организации образовательного процесса по физкультурному воспитанию путем внедрения новых педагогических технологий.

Для определения потребностно-мотивационной сферы деятельности студентов в различных компонентах физической культуры, поиска путей приобретения теоретических знаний в области здорового образа жизни нами была предложена специальная анкета, включающая 30 вопросов, на каждый из которых предлагалось дать один из 4-х вариантов ответа. Анкета, предложенная студентами ЭГ и КГ, состояла из вопросов, определяющих уровень теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура».

При анализе ответов на вопрос о достаточности полученных теоретических знаний для нормальной жизнедеятельности и мотивационных установок на здоровый образ жизни было выявлено, что 53,3% опрошенных студентов ответили удовлетворительно; 18,4% затруднились ответить; 28,3% готовы признать недостаточ-

ность получаемых теоретических знаний. Если проследить систематичность посещения лекционных и методико-практических занятий студентов, то выясняется, что 55% посещали лекции и методико-практические занятия постоянно, 14% – не посещали занятия и 41% студентов посещали периодически.

В рабочую программу по физической культуре для ЭГ был включен блок индивидуальной работы, состоящий из расширенных теоретических разделов (теоретический раздел курса лекций включает теорию и историю культуры в контексте физической культуры), в каждом из которых планировалось и осуществлялась аудиторная и самостоятельная работа.

Основной целью индивидуальной самостоятельной работы по теоретическому разделу явилось углубленное приобретение культурологических знаний, а также основ медико-биологических и валеологических дисциплин.

По окончании педагогического эксперимента анализ полученных данных показал, что существенно на уровень физкультурной активности студентов ЭГ в отличие от КГ повлияли следующие факторы:

- прохождение в ЭГ в полном объеме расширенного теоретического и методико-практического курса с использованием новых информационных технологий, что позволило повысить мотивационные установки на систематическое посещение лекционных и практических занятий, а также самостоятельную работу (64%);

- желание повысить свою физическую подготовленность (57.6%);

- необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (42.3%);

- возможность снять усталость, повысить работоспособность (20.9%);

- воспитать волю, характер, приобрести профессионально-прикладные навыки (17,2%).

У студентов КГ по этим же факторам повышение не произошло.

Анонимная форма высказывания мнения студентками показала, что 70% студентов КГ и все студенты ЭГ высказались за целесообразность проведения теоретических и методико-практических занятий, применение информационных технологий в обучении.

В новое время с накоплением знаний в области физического развития люди приходят к пониманию гармоничного развития человека не с точки зрения эстетического соотношения частей тела, а их физической соотнесенности. Студентки педагогического университета изначально

должны иметь мотивацию на сохранение и поддержание культуры здоровья. Физическая культура служит одним из факторов, формирующих культуру здоровья и здоровый образ жизни.

Подводя итоги, можно заключить следующее:

- в результате дана оценка сформированности физической культуры студенток в процессе обучения по критериям их физического состояния, уровня потенциала здоровья и отношения к ценностям физической культуры;

- у студенток выявлено слабо сформированное ценностно-мотивационное составляющее культуры здоровья, недостаточное для устойчивой потребности в активной, самостоятельной физкультурно- спортивной деятельности;

- выявлены основные причины, препятствующие формированию физической культуры студенток в образовательном процессе университета:

- преобладание в методике преподавания дисциплины «Физическая культура» воздействия на двигательную деятельность студенток в ущерб теоретическим и методико-практическим занятиям;

- недостаточное использование в учебном процессе новых информационных технологий обучения.

Использование предложенных путей и методов организации образовательного процесса существенно повысило его эффективность:

- при расширении теоретических знаний, методико-практических умений и навыков у студенток ЭГ по сравнению со студентами КГ наблюдались положительные сдвиги в оценке своего физического развития;

- в ЭГ увеличилось количество студенток с оптимальной и относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, возросла заинтересованность в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях и в повышении уровня своего физического развития;

**Власова Жанна Николаевна**, кандидат культурологии, доцент кафедры физического воспитания. Забайкальский государственный университет, Чита. Тел. (3022) 35-41-07.

**Жукова Татьяна Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Забайкальский государственный университет, Чита. Тел. (3022) 20-32-18.

**Vlasova Zhanna Nikolaevna**, candidate of culturology, associate professor, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph. (3022) 35-41-07.

**Zhukova Tatyana Aleksandrovna**, candidate of pedagogical sciences, assistant professor, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph. (3022) 20-32-18.

- полученные результаты показали, что преподаватели должны использовать активные методы обучения и формы организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», что способствует воспитанию сознательного отношения к нормам здорового образа жизни и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, использованный в процессе неспециального физкультурного образования индивидуально ориентированный подход в работе со студентками, основанный на углубленном теоретическом блоке и учете уровня их физического развития, показал достаточно высокую эффективность и может применяться в работе со студентками университета как на академических занятиях, так и при самостоятельной работе студентов.

### Литература

1. Власова Ж.Н., Сергеев Д.В. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учеб. пособие. Чита: Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. 87 с.

2. Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Стрельников В.А. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении // Вестник Бурятского госуниверситета. 2012. Спецвып. В. С. 97-105.

3. Калиновская В.В., Скугаревский О.А. «Обратная сторона» внешней привлекательности: исследование компонентов образа собственного тела у студентов БГМУ // Режим доступа: <http://www.bsnu.by/bmm/03.2004/13.html>.

4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 1. С. 5–11.

5. Новиков Б.И., Лушников А.Г. Физическая культура в системе ценностных ориентаций студентов // Спорт. Культура. Воспитание / отв. ред. В.И. Столяров. М.: Сов. спорт, 2008. С. 113–117.

6. Щепин О.П., Медик В.А., Стародубов В.И. Изучение здоровья населения на современном этапе развития общества // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и история медицины. 2005. № 5. С. 3–6.

7. Щербина В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. М.: МПА – ПРЕСС, 2007. 319 с.

УДК 372. 8:796

© Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников, В.Б. Цыремпилов, А.В. Багадаев

## ТЕОРИЯ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ П.Я. ГАЛЬПЕРИНА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*В современных условиях развития физической культуры возрастает роль применения новых методик, учитывающих теоретические разработки ведущих специалистов в области психологии и педагогики. Теория П.Я. Гальперина имеет особое значение в спортивной деятельности, где предъявляются высокие требования к развитию двигательных способностей.*

**Ключевые слова:** двигательные действия, теория ориентировочной основы деятельности Г.Я. Гальперина, обучение, спортсмен.

G.Ya. Galimov, V.A. Strelnikov, V.B. Tsyrempilov, A.V. Bagadaev

## P.Y. HALPERIN'S THEORY OF ORIENTATION BASIS AT TEACHING THE TECHNIQUE OF MOTOR ACTIONS

*In modern conditions of development of physical culture, the role of implementation of new techniques increases, taking into account the theoretical development of leading experts in the field of psychology and pedagogy. P.Ya. Halperin's theory has a special significance in sports activities because they are of high requirements for the development of motor skills.*

**Keywords:** physical actions, P.Ya. Galperin's theory of orientation basis of activity, training, athlete.

То, что раньше изучалось в средней школе, теперь становится возможным освоить ребенку в 1-2 классе, но это не означает, что дети стали обладать какими-либо уникальными способностями (дети индиго), просто появились новые технологии, методики, которые позволяют упростить процесс познания. «Дело в новых средствах, которыми мы вооружаем психическую деятельность, а не в первичных способностях» (Гальперин П.Я.). Автор далее поясняет:

а) двигательные действия – это действия, исполнительная часть которых остается среди внешних вещей, во внешнем мире, а ориентированная часть проходит путь через речь и внутренний умственный план;

б) при обучении действию педагог должен обеспечить систему условий, которые раскрывают его полное и правильное выполнение. К сожалению, очень часто эта система условий не предлагается обучением. Чаще всего педагог подходит к процессу обучения простым «дедовским» способом «делай, как я». В результате ученик повторяет эмоциональное состояние, а не техническое действие. Эмоциональное состояние проходит достаточно быстро, вместе с ним исчезает правильное действие.

Спортсмену важно выполнять действия на полной ориентировочной основе. Если спортсмен не обладает им, он пытается ее восполнить путем проб и ошибок.

В современных условиях развития физической культуры и спорта большое значение имеет

фактор эффективности тренировочного процесса, как и развитие и применение новых методик, учитывающих теоретические разработки ведущих специалистов в области психологии и педагогики.

На основе положений теории П.Я. Гальперина (1981) осуществлено большое количество прикладных проектов, направленных на совершенствование содержания, форм и методов обучения двигательным действиям.

Особое значение имеет применение данного метода в тех видах спортивной деятельности, в которых предъявляются высокие требования к развитию двигательных способностей. Одним из таких видов являются двигательные действия.

Выделено несколько типов ориентировочной деятельности. При первом типе ориентировочная деятельность осуществляется, опираясь на случайные признаки, путем проб и ошибок, она дает низкие результаты.

Для второго типа характерно то, что ориентировка опирается на признаки, которые подбираются эмпирически и достаточны для выполнения данного задания. При этом процесс обучения идет гораздо быстрее, чем в первом типе, но формирование умений и навыков осуществляется лишь в узкой зоне.

Третий тип – ориентировка на существенные свойства и отношения, которые выявлены путем анализа внутренней структуры объекта, его положений среди других объектов. При данном типе ориентировки повышаются темпы обуче-

ния, усваиваемые знания, умения легко переносятся в новые условия. П.Я. Гальперин называет это обучение на полной ориентировочной основе.

Л.Ю. Федоренко (2011) утверждает, что при образовании навыка по принципу неполной ориентировочной деятельности, подражая образцу, действие обнаруживается как удачное только по своему конечному результату.

Особенно убедительно автор подтверждает этот факт на примере обучения приемам танцевальной техники.

«Пошла Василиса Премудрая танцевать с Иваном-царевичем. Махнула левой рукой – сделалось озеро, махнула правой – поплыли по воде белые лебеди.

А старшие невестки (обучившись по неполной ориентировочной системе) махнули левыми руками – гостей забрызгали, махнули правыми – кость царю прямо в глаз попала! Царь рассердился и прогнал их с позором» (из русской народной сказки).

Процесс обучения физическому действию по неполной ориентировочной основе разделяется на 2 этапа.

Первый период – спортсмен находит форму действия, которая приводит к правильному результату. Это период становления действия, а дальше, когда действие приходит к правильному результату, происходит оттачивание действия. Затем наступает второй период – период совершенствования.

Далее Л.Ю. Федоренко отмечает: «...если, например в гимнастике, при выполнении упражнения на бревне неправильное действие приведет к падению, то в спортивном танце отделить правильное действие от неправильного может специалист достаточно высокого уровня. Для первого периода очень характерны пробы и ошибки. Хотя многие тренеры используют данный метод, он совершенно не годится для подготовки танцора» (с. 144).

Часто тренер дает установку делать то или иное движение еще более интенсивно, экспрессивно, напористо, с большей эмоциональной отдачей. Это, несомненно, приводит к улучшению физической формы, специальной выносливости, может на соревновании выглядеть вполне убедительно, но никак не влияет на уровень технической подготовки личности. Неправильный навык закрепляется путем многократного повторения ошибок, что приводит к необходимости переучивать, а это, как известно, намного сложнее, чем научить с нуля.

Для приобретения навыка, то есть автоматического действия, необходимы новые нервно-мышечные координации – новые сочетания нервных возбуждений в головном мозгу и соответствующей организации мышечной активности. Мы не можем произвольным образом организовать свои нервные процессы, это не объект нашего воздействия. Мы посылаем беспорядочные импульсы и пытаемся ловить момент, когда они сложатся благоприятным образом. И новые нервно-мышечные координации могут находиться только случайно. Но всегда ли правильно мы сможем выбрать оптимальный результат? «Только отношение отдельных действий к отдельным условиям его выполнения характеризуют разумность действия» (Гальперин П.Я.).

И даже если найден правильный подход к усвоению двигательного действия, продолжает Петр Яковлевич, то действие становится полезным, но не разумным, соотношение действий с внешними условиями остается нераскрытым. Это попытка перевести недостаток в добродетель. Такое действие часто не является оптимальным, в него вклиниваются необязательные моменты, которые со временем могут подобно компьютерному вирусу погубить многие файлы. Но так как действия фиксируются по конечному результату, то фиксируются во всем составе, когда оно складывается на момент конечного результата вместе со всеми излишними звеньями. Утверждение «чтобы научиться плавать, надо броситься в воду» сейчас неактуально. Те действия, которые нужны в воде, сначала нужно освоить на суше.

Для данного стихийного метода характерно колебание результата, действия неустойчивы по отношению к сбивающим влияниям.

В понятии «полная ориентировочная основа действия» подразумевается полное исключение ошибок, полный контроль со стороны педагога и его абсолютное знание, что должно происходить в том или ином простом движении. Пробы и ошибки на этом пути исключаются, действия являются максимально сознательными со стороны педагога и со стороны ученика. На каждом отрезке действие соотносено с объективными условиями. Это исключает разброс по успеваемости, и более способные учащиеся достигают заданного результата. Более подготовленные могут овладеть действиями скорее, менее подготовленные – медленнее, но все равно достигают заданного результата.

Г.Я. Гальперин приводит пример обучения детей письму. Надо сказать, что способов обучения письму достаточно много. Им предлага-

ется обучение по первому типу. Детей начинают учить с написания отдельных элементов в специально разлинованных тетрадях, где задается образец того или иного элемента. Дети должны воспроизвести этот образец. Начинаются пробы и ошибки. Наконец ребенок начинает приближаться к заданному образцу. Такого рода обучение не дает должного качества. Правильно и красиво пишет очень небольшой процент учеников.

Есть очень интересный чешский способ. Он заключается в том, что ученику предлагают большой лист бумаги, разлинованный на 8 частей продольными полосами. Ширина полос достаточно большая. Ребенку дается образец, например палочка с крючком, после чего он должен писать, подражая образцу. Так как полоска достаточно широкая, все отклонения от образца хорошо видны. Ребенок видит эти отклонения и начинает их исправлять. Затем уменьшается ширина полосы вдвое, и упражнение повторяется. После приобретения хорошего навыка полосе следует опять уменьшить вдвое. Обучение повторяется, пока размер буквы не достигает нормы. Дети учатся писать за 2-3 недели и после этого в большинстве случаев пишут так, как привыкли.

Пока ученик доходит до конечной стадии обучения, пробы и ошибки сохраняются. Применение этого навыка очень узкое – дети умеют писать, но навык не переносится на другие виды действия. Это еще одна характеристика первого типа обучения – узкая зона приложения.

На первом типе обучения, например палочка с крючком, дается 8 указаний, как ее писать, но многих существенных указаний нет. Непонятно, например, в каком месте линия должна отклониться от косой линии в тетради. Это важно, так как если линия начнет отклоняться выше или ниже, получится существенное искажение. Аналогично при изучении фигуры «кукарача» в бальных танцах. Если бедро начинает поворот раньше или позже, происходит несогласование с работой мышц спины, живота, бедра, возникает существенное отклонение от правильного исполнения. Та как у учителя нет понятия о полной ориентировочной основе, многие ориентиры отсутствуют. Переходя к обучению по полной ориентировочной основе, необходимо ввести существенные ориентиры, как бы координаты каждой важной точки элемента. Ребенок должен научиться проставлять эти точки на чистом листе, и лишь затем вести линию по этим точкам, соединяя их. Итак, сначала ребенок расставляет ориентирующие точки, на следующем этапе

проговаривает, где эти точки расположены, затем отмечает точки только взором, в результате правильно пишет букву.

Мы видим поэтапное усвоение этой ориентировочной основы. Это совершенно другой тип образования навыка письма. Письму вся группа обучается в равной степени быстрее, успешнее. Происходит перенос навыка на незнакомые буквы. Ученик может перенести требование выделения опорных точек на любой зрительный материал.

Для создания полной ориентировочной основы действия необходимо создать ориентировочные точки, а затем проговаривать свое действие. Преподаватель формирует у занимающихся правильную кинестетическую картину, корректируя движения рук, ног и туловища. Опираясь на созданную картину мышечно-суставного чувства, ученик будет работать самостоятельно, под контролем педагога.

У некоторых учеников правильная кинестетическая картина ослабевает через определенный промежуток времени. Тогда ему нужно еще несколько раз при помощи опытного педагога задать правильное направление движения. После этого положительная картина закрепляется окончательно.

Необходимо, чтобы разум оказывался ведущим началом при организации физического действия.

П.Я. Гальперин поясняет: «Действия в начале при организации поэтапного формирования распадаются на ряд отдельных звеньев. Обучаемый действует таким образом: сначала знакомится с ситуацией исполнения ближайшего отрезка, выполняет его, останавливается, опять знакомится с ситуацией следующего отрезка и его выполняет, останавливается, опять знакомится с ситуацией следующего отрезка и его выполняет, опять останавливается и т.д., а потом отдельные действия начинают объединяться.

Это объединение происходит потому, что достижение правильного результата увязывается с усвоенной картиной, условиями выполнения этих отрезков. В итоге двигательное действие начинают протекать как единый нерасчлененный процесс. В этом заключается процесс автоматизации действия: происходит (не сразу, а по отдельным участкам), образование все более высоких единиц и соответственно изменение хода исполнения, и когда, наконец, исполнение действия приобретает сплошной, целостный характер, начинают выступать новые и очень важные показатели – показатели заданного темпа и ритма. Дело в том, что скорость выполнения дейст-



вия на разных участках есть, собственно, ритм. Он может быть разным. Сначала этот ритм вообще не учитывается. Потом, когда действие уже освоено, тогда учитывается ритм ускорения. Когда ритм действия достаточно установлен, тогда начинается ускорение и выполнение общего темпа этого действия (Гальперин П.Я., 2002)

В дальнейшем важно довести процесс до автоматизма, то есть образование условных связей. Для этого необходимо многократное монотонное повторение для выработки стереотипности. Наиболее общие начала выделяются и повторяются в различных фигурах. Подобно обучению математической логике, учим сначала решать определенные задачи, давая для этого необходимый алгоритм действия, затем ученик должен научиться распознавать, какой алгоритм действия будет подходить для решения данной задачи. Так и при исполнении определенных движений, ученик нового движения сможет распознать их и применит уже сформированный навык. Новые ситуации (новые действия), где

мы будем применять уже имеющийся навык, могут потребовать лишь замедления действия, но не нарушения этого действия.

Действие, которое доведено до автоматизма и стало устойчивым навыком, не выпадает из сознания. Оно присутствует в сознании, переходит от развернутой предметной ориентации на сигнальную ориентацию и в ситуации, и в самом протекании действия. Система сигналов складывается в ощущение «так или не так». «Автоматизация означает, что мы передаем исполнение своего действия на аппарат, который сами в себе воспитали» (Гальперин П.Я., 2002).

Ученик может быть освобожден от нагрузки по непосредственному исполнению этого двигательного действия и перейти к созданию конечного продукта, т.е. включить его в систему движений, что подразумевает выполнение не только определенной технической задачи конкретного действия, но и выразительность, эмоциональность, все то, что отличает это двигательное действие от других физических упражнений.

**Галимов Геннадий Яковлевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания. Бурятский государственный университет. Мастер спорта по лыжам. Тел. 269146. E-mail: galimov 37@mail.ru

**Стрельников Валерий Александрович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин. Бурятский государственный университет. Академик ПАНИ, мастер спорта международного класса по боксу. Тел.: 268231. E-mail: 46strela@mail.ru

**Цыремпилов Виталий Борисович**, доцент кафедры физического воспитания. Бурятская государственная сельскохозяйственная академия. Мастер спорта по лыжам, кандидат в мастера спорта по боксу. Тел.: 442677. E-mail: vitaliybor1963@mail.ru

**Багадаев Анатолий Владимирович**, директор Первомайской СОШ. Иркутская область. Тел. 8(9041)292119.

**Galimov Gennady Yakovlevich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundation of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sport in skiing. Ph.: 216989.

**Strelnikov Valery Aleksandrovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of sports disciplines, faculty of physical culture, sport and tourism, academician of the Petrovskaya Academy of Science and Arts, Buryat State University, master of sport of international class in boxing, Buryat State University. Ph.: 216989.

**Tsyrempilov Vitaly Borisovich**, associate professor, department of physical education, Buryat State Agricultural Academy, master of sport in skiing, candidate master of sport in boxing. Ph.: 442677.

**Bagadaev Anatoly Vladimirovich**, director secondary school of Pervomaisky. Irkutsk region. Tel. 8(9041)292119.

УДК 372. 8:796

© Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников, В.Б. Цыремпилов

## ОПЕРЕЖАЮЩИЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*В статье освещаются общие закономерности возрастного развития основных физических качеств и возможности управления процессом воспитания этих качеств в школьном возрасте. Опережающее обучение рассматривается как фундаментальная характеристика научного обоснования процесса физического воспитания, гарантирующая управляемость и результативность.*

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, процесс физического воспитания, физические качества, опережение.

G.Ya. Galimov, V.A. Strelnikov, V.B. Tsyrempilov

## ANTICIPATING APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AT LEARNERS OF ELEMENTARY SCHOOL

*The article deals with the general laws of the age development of basic physical properties and highlights the possibilities of control the process of upbringing these properties at school age. Anticipation teaching is considered as a fundamental characteristic of scientific substantiation of the process of physical education, ensuring controllability and efficiency.*

**Keywords:** primary school age, the process of physical education, physical properties, anticipation.

По данным литературных источников видно, что специалисты в области педагогики сходятся во мнении о том, чтобы считать младший школьный возраст наиболее благоприятным для решения основных задач школьного физического воспитания. Если в это время у ребенка не происходит полноценного развития основных физических (двигательных) умений и навыков, то самые плодотворные периоды для развития его физического потенциала могут быть безвозвратно упущены (Бальсевич В.К., 1971; Вильчковский Э.С., 1977; Ежевская К.А., 1995; Обухова Н.Б., 2002).

По мнению Н.Б. Обуховой (2002), в младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств имеют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Как показывают исследования, возрастной интервал 7-10 лет благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся неэффективными и противоречивыми основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию

этого развития (Бальсевич В.К., 2000; Лях В.И., 2000; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2007).

Еще Л. В. Волков (1973) отмечал, что наибольший прирост способностей под влиянием систематической тренировки наблюдается в возрасте 7-10 лет. В этом периоде преимущество тренирующихся детей перед нетренируемыми было особенно значительным. Следовательно, если это время упустить, т.е. не использовать наиболее благоприятные возможности для развития физических качеств, в том числе скоростно-силовых, то в последующие возрастные периоды их нельзя будет ничем компенсировать [3].

По мнению И.А. Аршавского (1982), именно в этот период происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную сферу ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

В возрасте 7-10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка и, прежде всего, их координационного компонента. Способность детей к освоению техники движений настолько велика, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают элементы техники сложных спортивных

упражнений, чем подростки и юноши (Бальсевич В.К., 1996; Лях В.И., 2000).

Начало учебы в школе, как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливает необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие физических качеств в соответствующие чувствительные периоды – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста (Лях В.И., 1987; Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1991).

В последние годы в спортивной науке обсуждается вопрос о путях максимального использования благоприятного возрастного периода (младший школьный возраст) для развития двигательной функции человека. Однако современный уровень знаний пока не позволяет в полной мере решить эту проблему, что и обуславливает необходимость ее дальнейшего исследования.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – наиболее ответственный период в формировании двигательных качеств ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и движения (Филин В.П., 1968; Бальсевич В.К., 2000; Лях В.И., 2000; Маввидис А., Софиадис Н., Мантис К., 2000).

Для теории и практики физического воспитания важное значение имеет познание общих закономерностей возрастного развития основных физических качеств и изучение возможности управления процессом воспитания этих качеств в школьном возрасте. В связи с этим актуальной становится проблема согласования биологического роста детского организма с направленным воздействием физической нагрузки, так как этап интенсивного развития физического потенциала человека ограничен по времени. На эту важную особенность возрастного развития моторики указывают в своих трудах В.С. Фарфель, В.П. Филин, В.К. Бальсевич, З.И. Кузнецова, Т.В. Карсаевская, Ю.В. Верхошанский, А.Г. Хрипкова, В.И. Лях, Л.В. Волков.

По мнению З.И. Кузнецовой (1967), А.А. Гужаловского (1984), эффект направленных воздействий на физические качества школьников находится в прямой зависимости от того, в ка-

кой из периодов они осуществляются. Наибольшие приросты показателей физической подготовленности отмечаются, когда адекватные, соответственно направленные воздействия на те или иные качества (способности) в процессе физического воспитания «совмещаются» с выделенными авторами периодами «максимальных темпов прогресса», с так называемыми чувствительными периодами развития физических (двигательных) качеств. По мнению уважаемых авторов, не реализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям, а возмещение ущерба от упущенного благоприятного периода для воздействия на то или иное физическое качество в последующем оказывается проблематичным (Фролов С.В., Фролов С.С. 2009).

В других исследованиях (Гендельсман А.Б., 1970; Волков Л.В., 1986) отмечается, что педагогические воздействия на функциональные системы организма могут быть как положительными, так и отрицательными. Так, перегрузка физическими упражнениями в 7-, 10-летнем возрасте приводят к деформации суставов нижних конечностей, к ухудшению сна и субъективным расстройствам, снижению функционального состояния всего организма школьников, к нарушению баланса нервных процессов и как следствие этого – к неврозу (Доскин В.А., Куинджи Н.Н., 1989).

В своих исследованиях А.Г. Хрипкова (1976) объясняет, что организм детей в школьный период характеризуется преобладанием ассимиляционных процессов, в результате которых появляется большое количество новых клеток, тканей и органов в их росте и дифференциации, что приводит к увеличению массы тела. Даже если двигательная активность школьника в этот период не будет соответствовать физиологической норме, то уровень физической подготовленности, в силу преобладания процессов ассимиляции, все равно будет прогрессивно повышаться. Именно возрастающая интенсивность процессов ассимиляции обуславливает ускорение функционального развития.

На практике сложилась противоречивая ситуация, связанная с определением содержания педагогического воздействия в чувствительные периоды.

Учитывая возможность этих периодов в онтогенезе, рекомендуют использовать адекватные направленные воздействия на организм с чувствительными периодами. Подобный подход в теории физического воспитания получил название

«сенситивные периоды развития двигательных качеств» (Фролов С.В., Фролов С.С., 2009). Именно этот промежуток времени является наиболее благополучным для педагогического воздействия на соответствующие физические качества. Подобный подход в теории стал называться «сенситивным периодом развития физических качеств».

Однако, по мнению С.В. Фролова (2008), при выполнении физических упражнений с большой интенсивностью могут активизироваться процессы диссимиляции, что негативно будет влиять на естественное развитие соответствующего физического качества, а точнее – на естественное развитие именно тех функциональных систем организма школьника, которые это качество определяют.

Понимать в буквальном смысле чувствительный (сенситивный) период естественного развития организма как период развития того или иного физического качества, видимо, надо с поправкой, а именно: при определенных обстоятельствах (и возникают они нередко). Специализированная физическая нагрузка, повышая интенсивность диссимиляции, может вступить в противоречие с естественными процессами развития – ассимиляцией – именно тех функциональных систем, которые обеспечивают проявление зависимости от них физических качеств. Другими словами, специализированная физическая нагрузка может нарушить естественное возрастное соотношение интенсивности процессов ассимиляции и диссимиляции. Возможно, следует говорить о чувствительных периодах роста и развития только морфофункциональных систем организма, а педагогическое воздействие организовать только по показателям функциональных систем. Но как бы прямые физиологические и биомеханические периоды контроля в условиях школы пока недостаточны.

В наших исследованиях мы опирались на принцип физической подготовки детей, сформулированный А.Г. Антроповой: «содействие естественному физическому развитию».

Исследователи предложили сместить воздействие адекватных физических упражнений, направленных на физические качества, с сенситивных периодов на ближайшие предшествующие им во времени периоды, когда в организме процессы ассимиляции находятся в начальной стадии, обозначив термином «предсенситивные периоды», а этот методический прием обозначили как опережающий подход в процессе физического развития двигательных качеств

школьников (Фролов С.В., 1993; Фролов С.В., Фролов С.С., 2005, 2008).

Необходимо отметить следующее. Представляется важным, по мнению С.В. Фролова, С.С. Фролова (2008), адаптационные изменения в отличие от изменений в ходе развития считать как новообразования. Процессуально физическое развитие человека носит изменчивый характер, но структурно, как последовательная цепочка явлений во времени, оно постоянно. Адаптационные изменения происходят в пространстве возможностей человека. Развитие постепенно и последовательно, в строгом соответствии с генетической программой расширяет это пространство, порождая новые возможности, отсутствующие на его прежних ступенях. Новые возможности возникают не как ответная реакция на воздействие окружающей среды, а в первую очередь как последовательное созревание, управляемое стабильным генетическим кодом, хотя и с учетом факторов окружающей среды. Многие характеристики развития во времени в некотором смысле абсолютно стабильны и предсказуемы в отличие от адаптации, суть которой – к стабильности только стремиться.

Таким образом, казалось, есть все основания подтвердить справедливость тезиса «развитие только создает возможности – обучение (воспитание) их реализует». Во времени процесс развития идет впереди процесса физического воспитания (обучения) и диктует ему его содержание. Следовательно, есть основание заключить, что эффективность физического воспитания определяется отношением между физическим упражнением и ответной реакцией организма учащегося на него. Завершаться педагогический процесс будет адаптационными изменениями в пределах уже вызревших (развившихся) возможностей ученика. Тем самым мы поддерживаем мнение Ж. Пиаже (1969): «Обучение идет в хвосте развития» (с.579), или, другими словами, развитие создает возможности – обучение их реализует.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что опережающий подход реализуется не в ситуации, когда процессы по отношению друг к другу разнесены во времени, а только при условии, что процессы зависимы, взаимосвязаны со временем, когда ход одного из них предопределяется причинами другого и зависит от фактора своевременности. И идут эти процессы неразрывно и строго последовательно. Так, заранее зная генетически обусловленную последовательность онтогенеза во времени и качественные особенности его стадий, можно предупреждающе

ще, с опережением, целенаправленно содействовать его ходу. Такая возможность обуславливается вторым фундаментальным свойством жизни – наследственной изменчивостью.

Опережение, как предвосхищающая функция строго определенной последовательности процессов во времени, обнаруживается во всех формах природы, общества, мышления. Генетическая программа складывается в живых организмах, опережая процесс онтогенеза. Социальная система отношений формируется прежде социализации личности. В структуре личности отношения к миру и с миром предшествуют возникновению отношений к себе и с самим собой. Нравственные заповеди опережают формирование достойного поведения. Концепция и соответствующие программы предшествуют совершенствованию педагогического процесса. Возникновение потребностей и мотивов опережает действия человека. Сам процесс образования, в сущности, есть опережение, так как, забегающая во времени вперед, именно от цели, опережая индивидуальное развитие, заранее готовит учащегося к будущей взрослой жизни.

Отсюда делаем вывод: научное обоснование процесса физического воспитания школьников без такой его фундаментальной характеристики, как опережение, будет неполным. Опережение – фундаментальная закономерная характеристика и биологической, и социальной жизни человека; одно из основных, исходных положений и подходов, определяющих содержание и направленность педагогического процесса, гарантирующих его управляемость и результативность. Реализация опережения как методологического принципа – в практическом смысле опережающий подход – предполагает в процессе физического воспитания не только учитывать текущий уровень физического и моторного развития каждого учащегося, но и, предвидя их ближайшее индивидуальное физическое и моторное развитие, содействовать их развитию на основе учета его относительно стабильной, а значит, и предсказуемой, генетически обусловленной последо-

вательности. Опережение как методологический принцип физического воспитания школьников еще предписывает, что каждый учащийся в школьные годы должен овладеть способностью, четко осознавать свое ближайшее и отдаленное будущее в пространстве физической культуры и с учетом индивидуальной жизненной перспективы учиться самостоятельно выбирать и творчески реализовывать пути, которые приведут его к поставленной цели. А специалисты по физической культуре в ходе планирования и управления учебным процессом должны транслировать индивидуально ориентированные физкультурные знания как основу активности и самостоятельности учащихся, ориентируясь именно на их будущее.

Принцип опережения – пока научно недостаточно разработанное звено в теоретической цепочке педагогической теории и практики. Дальнейшее совершенствование целостного педагогического процесса нуждается в осознании и признании опережения как одного из методологических принципов теории физического воспитания школьников.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 274 с.
2. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч. Т.2. М.: Педагогика, 1982. С. 231.
3. Гаськов А.В. Структура тренировочных единиц в боксе. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1989. 108 с.
4. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физ. культуры. 2002. №3. С.11-14.
5. Пиаже Ж. Логика и психология // Избр. психологические труды. М., 1969. С. 579-583.
6. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. 3-е изд. М.: Сов. энциклопедия, 1984. 1600 с.
7. Советский энциклопедический словарь / редкол. С.С. Аверинцев, Э.А. Араб-Оглы, Л.Ф. Ильичев и др. 2-е изд. М.: Сов. энциклопедия, 1989. 815 с.
8. Фролов С.В. Педагогический контроль за индивидуальной физической подготовленностью учащихся общеобразовательной школы с использованием ЭВМ: дис. ... канд. пед. наук. М., 1993. 189 с.

**Галимов Геннадий Яковлевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания. Бурятский государственный университет. Мастер спорта по лыжам. Тел. 216989. E-mail: galimov 37@mail.ru

**Стрельников Валерий Александрович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин. Бурятский государственный университет. Академик ПАНИ, мастер спорта международного класса по боксу. Тел.: 8(3012)216989. E-mail: 46strela@mail.ru

**Цыремпилов Виталий Борисович**, доцент кафедры физического воспитания. Бурятская государственная сельскохозяйственная академия. Мастер спорта по лыжам, кандидат в мастера спорта по боксу. Тел.: 442677. E-mail: vitaliybor1963@mail.ru

**Galimov Gennady Yakovlevich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundation of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sport in skiing. Ph.: 216989.

*Strelnikov Valery Aleksandrovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of sports disciplines, faculty of physical culture, sport and tourism, academician of the Petrovskaya Academy of Science and Arts, Buryat State University, master of sport of international class in boxing, Buryat State University. Ph.: 216989.

*Tsyrempilov Vitaly Borisovich*, associate professor, department of physical education, Buryat State Agricultural Academy, master of sport in skiing, candidate master of sport in boxing. Ph.: 442677.

УДК 37.037.1

© *Л.Г. Доржиева*

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ФАКТОР В ПОДДЕРЖАНИИ СТУДЕНТАМИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

*В статье излагается система непрерывного физического, ментального и психосоциального самосовершенствования личности в контексте непрерывного образования в течение всей жизни.*

**Ключевые слова:** валеологическая компетентность, сенсомоторные процессы, психосоциальные факторы, ментальное развитие.

*L.G. Dorzhieva*

## INTELLECTUAL FACTOR IN KEEPING HEALTH BY STUDENTS

*The article sets out a system of lifelong physical, mental, and psychosocial self-development of personality in the context of lifelong education.*

**Keywords:** valeological competence, sensory-motor processes, psychosocial factors, mental development.

В настоящее время наблюдается распространение нового определения здоровья, сущность которого состоит в его поддержании и профилактике заболеваний.

Способности человека к формированию и поддержанию своего здоровья и здоровья других в соответствии с этим определением мы будем называть валеологической компетентностью, в структуре которой можно выделить интеллектуальный, перцептивный, поведенческий и другие компоненты, среди которых ведущим является интеллектуальный.

Интеллектом в общем случае называют способность мозга организовать свою деятельность так, что вся содержащаяся в нем информация будет использоваться с максимальной эффективностью [1].

В.Д. Шадриков представляет интеллект как «системное проявление познавательных способностей, для которых умственные способности выступают в качестве общего фактора (общей способности), влияющего на другие способности» [2]. Следовательно интеллект – это проявление главным образом умственных способностей и показатель ментального развития.

Способность мозга организовать с максимальной эффективностью внешнюю или внутреннюю физическую деятельность называют физическим интеллектом, или телесным мышлением, а способность мозга обеспечивать нор-

мализованные отношения с людьми и тем самым социальную адаптацию называют социальным интеллектом.

Таким образом, интеллект следует рассматривать как основной фактор достижения состояния физического, ментального и социального благополучия, т.е. здоровья в современном понимании.

Состояние физического благополучия наступает, когда человек чувствует себя готовым выполнить работу, требующую достаточно высокого уровня физического интеллекта, выдержать оптимальную физическую нагрузку, проявить общую двигательную активность и психомоторные способности.

Для достижения оптимального уровня физического интеллекта необходима продуманная система физических упражнений, различных видов полезной физической деятельности. Все виды деятельности в своей структуре имеют физический компонент. Это позволяет целенаправленно развивать физический интеллект: благодаря развитию телесного чутья интуитивно ориентироваться в проблемных жизненных ситуациях, просчитывать свои действия и скорость своей реакции на новое явление, ибо тело способно отреагировать и «принять решение» быстрее сознания; овладеть физическими умениями и навыками для безошибочного выполнения определенной деятельности; эффективно ис-

пользовать язык, память и мудрость своего тела.

Состояние ментального благополучия наступает, когда человек познал самого себя, чувствует себя способным познать других, познать окружающий мир, верит в свои умственные способности и готов использовать их для развития других способностей, в том числе физических и коммуникативных.

Ментальное развитие связано с освоением и осуществлением интеллектуальных операций, представляющих собой осознанные психические действия физиологических систем мышления, памяти, восприятия, ощущения. Традиционно различают наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно логическое мышление. Наглядно-действенное мышление связано с изучением и выявлением «видимых» свойств предметов, при этом используются такие интеллектуальные операции, как различение, сопоставление, сравнение, анализ, синтез, обобщение. Наглядно-образное мышление связано с интеллектуальными операциями с образами, возникающими в ощущениях. Примером наглядно-образного мышления служит пространственное мышление как оперирование пространственными образами. Более утонченным и более универсальным является словесно-логическое мышление, происходящее как логическое оперирование понятиями, и осуществляется поэтому в абстрактной словесной форме.

Состояние социального благополучия наступает тогда, когда человек социально адаптирован, его поведение отвечает социальным нормам, он уверен в своих способностях обеспечивать нормализованные отношения с людьми, понимать и предвидеть их поведение в различных жизненных ситуациях. Это состояние является необходимым условием здоровья в его новом понимании, это основа здорового образа жизни человека, наделенного физическим интеллектом, ориентированного на самосовершенствование, самореализацию с наибольшей эффективностью не только для себя, но и для общества. Мы рассматриваем социальный интеллект не отдельно от ментального фактора здоровья, а в неразрывной связи, поскольку мышление (а также память, сенситивность и перцепция) следует считать составной частью социального интеллекта. Следует отметить, что мы не говорим о менталитете как о виде интеллекта, а говорим о нем как о факторе здоровья, в его новом толковании, как об образе мыслей, направленных на поддержание здоровья.

Понятие социального интеллекта было введено Э. Торндайком в 1920 г. и в настоящее

время широко распространено для обозначения способности человека разбираться в людях. Но является ли эта способность интеллектуальной или она является наряду с разумом следствием эволюционного становления человеческой популяции – этот вопрос мы не обсуждаем. Человек – существо «стадное», вне социума личность не формируется, человек обязан социально адаптироваться, научиться разбираться в людях, научиться жить по нормам и правилам, принятым в обществе. Эту его способность и принято называть социальным интеллектом.

В.Д. Шадриков считает способности врожденными свойствами человека. Мы склонны считать, что социальный интеллект является природным свойством и развивается как социально-природный феномен.

Следует иметь в виду, что на развитие социальной адаптации оказывают влияние окружение и личностные качества. Установлено, например, что занятие сверх меры абстрактными науками замедляет социальную адаптацию. Существует положительная корреляция между социальным интеллектом и экстраверсией. В любом случае социальный интеллект связан с физическим интеллектом, с познавательной деятельностью и влияет на состояние здоровья, понимаемой как состояние благополучия.

Определив содержание состояний физического, ментального и социального благополучия, мы можем разработать и реализовать программу формирования нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов, опираясь на интеллектуальный фактор.

Таким образом, формирование нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов сводится к согласованному развитию их физического и социального интеллектов на основе ментального развития. Поскольку ментальное развитие означает «прежде всего умственное развитие, а также изменения в образе мыслей, совокупности умственных навыков и духовных установок» [2], то ментальное развитие может выступить в качестве общего фактора, связывающего развитие физического и социального интеллектов в единый процесс, в соответствии с тремя человеческими ипостасями – «индивид», «личность», «человек», представляющими взаимодействие с тремя сферами окружающего мира – «био», «социо», «дух».

Контекстом исследования на основе интеллектуального фактора валеологической компетентности, эквивалентной новому взгляду на здоровье, нами избран личностно-деятельностный подход, в котором личностная

составляющая представлена психосоциальными факторами сохранения здоровья, а деятельность – психомоторикой.

Психосоциальные факторы служат основными достижениями эффективности деятельности по сохранению и развитию здоровья в новом смысле. Эта деятельность основана на социальной адаптации, требующей понимания культурных традиций, верований, социальных ролей, концепций и определений здоровья и здорового образа жизни, современных процессов социальной модернизации.

Состояние социального благополучия личности тесно связано с качеством жизни, которое определяется как «продукт динамического взаимодействия между внешними условиями жизни и внутренним восприятием этих условий». Внешние условия касаются социальных отношений, окружающей и культурной среды, а внутреннее восприятие этих условий характеризуется как субъективное благосостояние, понимаемое как когнитивная и эмоциональная оценки человеком своей жизни. Более конкретно субъективное благосостояние определяется удовлетворенностью жизнью, балансом между положительными и отрицательными эмоциями. Основными факторами, определяющими субъективное благосостояние, являются экономические, культурные и религиозные факторы.

Проблемы психомоторики недостаточно изучены, но ее роль в развитии личности общепризнана. Она воспринимается как «объективация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями» [3].

Сенсомоторные процессы являются основой подструктурной психомоторики, могут быть разбиты на три группы [3].

- несложные сенсомоторные реакции, показателем продуктивности которых является время;
- сложные сенсомоторные реакции, показателем которых являются скорость, точность и степень их изменения;
- сенсомоторная координация, характеризуемая также точностью и скоростью реакции слежения и координации движений.

Идеомоторные процессы, связанные с представлениями о движениях, нами используются для развития воображения и памяти, рассматриваемых как элементы физического интеллекта.

Б.Г. Ананьев [4], рассматривая двигательную активность на нескольких уровнях, включил в число психомоторных характеристик различные двигательные особенности: локомоторную функцию, обеспечивающую динамичность поведения человека; мышечный тонус, характери-

зующий энергетику двигательной активности; статическую и динамическую координацию дрожаний и колебаний рук, показывающую степень координации движений и регулятор успешности их выполнения; силу мышечного напряжения для характеристики общего физического развития. Сила, скорость, выносливость, точность, ритмичность движений характеризуют качество двигательной деятельности.

Индивидуальные наблюдения за психомоторикой студентов позволяют согласовать с каждым студентом систему физических упражнений, способствующих появлению состояния физического и психического благополучия.

При интеллектуальном подходе к формированию физического и ментального благополучия особое значение придается развитию интеллекта с помощью нейробики, упражнений, приводящих в движение все клетки, включая мозговые. Эти упражнения рассчитаны на возвращение дендритов, которые проводят импульсы от одной клетки к другой. Интеллектуальные способности уменьшаются именно потому, что происходит атрофия дендритов из-за однообразия движений и ощущений. Смысл нейробики состоит в том, чтобы человек постоянно испытывал изменения вокруг себя, вовлекая все виды внимания и несколько органов чувств одновременно. Однообразие жизненных условий и физических действий убивает дендриты и нейроны – клетки мозга и нервные клетки. Жизнь должна быть яркой.

Развитие физического и ментального здоровья студентов требует появления у них потребности в высокой двигательной активности. Известно, что объем суточных локомоций у студентов снижается по сравнению с объемом локомоций у школьников в связи с интенсивным режимом учебы. Поэтому особое значение приобретает мотивация двигательной активности студентов, формирование которой тесно связано с формированием нового взгляда на здоровье. Чем выше двигательная активность, тем выше уровень физического и ментального благополучия. И наоборот, чем выше уровень физического и ментального благополучия, тем выше мотивация двигательной активности. Понятно также, что двигательная активность обусловлена и социальными факторами. Здоровье – это благополучие тела, души и духа.

Система физического воспитания студентов, направленная на формирование у них нового взгляда и нового отношения к здоровью, предполагает, во-первых, фундаментализацию содержания физического воспитания; во-вторых,



гармонизацию развертывания этого содержания в учебно-физкультурном процессе; в-третьих, гуманизацию взаимодействия в системе «преподаватель-студент».

Фундаментализация содержания физического воспитания студентов означает включение в него всех видов знания, необходимых для формирования валеологической компетентности в соответствии с новым взглядом на здоровье как состояния физического, ментального и социального благополучия.

Гармонизация развертывания содержания физического воспитания студентов, направленного на формирование их валеологической комфортности, означает, что все виды знаний, включенных в него, должны быть согласованы, интегрированы и представлены на гармоничное физическое, умственное и социальное развитие в соответствии с новым взглядом на здоровье.

Одним из способов, который помогает выяснить значение отдельных факторов в структуре физической подготовленности, является расчет коэффициента корреляции (корреляция – это

взаимосвязь между разными явлениями или процессами) попарно между цифровыми значениями каждого фактора и спортивным результатом.

Уровень формирования интеллектуальных способностей студентов-востоковедов в поддержании своего здоровья по итогам реализации данной системы в контексте изучения ими восточных культур был рассмотрен на основании теста, определяющего двигательные координационные способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

Сущность теста состояла в выполнении последовательных прыжков по команде, в которой называются координаты клетки, совокупность которых составляет магический квадрат (рис.1). Магический квадрат состоит из девяти клеток со сторонами 3 x 3. В клетках цифры, сумма которых по вертикалям и диагоналям составляет 15, при этом ни одна из цифр не повторяется. Рядом с цифрами 3; 9; 7 располагаются буквы С; К; Z.

		К		
	4	9	2	
С	3	5	7	Z
	8	1	6	

И.П.

Рис. 1.

Для определения координационных способностей нами предлагается динамическая связка 9-ти тестовых прыжков в различных направлениях «по магическому квадрату», состоящая из трех вариантов. Прыжки выполняются по номерам и буквам, которые называет преподаватель (I – вариант: 6; 8; 7; 3; 4; 2; Z; C; K, II – вариант:

7; 8; Z; C; K; 3; 2; 5; 4 и III – вариант: C; K; 8; Z; 4; 1; 2; 3). При этом каждый вариант имеет определенную сложность в связи с увеличением общего расстояния прыжков.

Полученные данные были распределены на следующие координационные уровни (табл.1).

Таблица 1

*Ориентировочная шкала оценки уровня координационных способностей*

№ п/п	Уровень координационных способностей	Продолжительность выполнения теста
1	высокий	до 13,04
2	средний	от 13,05 до 15,70
3	низкий	15,71 и ниже

Для определения способности к проявлению меткости в метании был использован «Классический дартс». В ходе проведения эксперимента соблюдались правила безопасности по данному

виду спортивного сотязания, а также установленные параметры, где высота мишени составляет 1,73 м, а расстояние от «огневого рубежа» до мишени 2,37 м.

Как правило, каждый участник выполняет бросок три раза, после чего подсчитывается общая сумма по результатам попадания дротиков в центр мишени.

Полученные результаты сопоставлялись с показателями координационных способностей студентов.

Результаты тестирования подтвердили рабочую гипотезу о том, что высокие показатели в метании обусловлены координационными способностями студентов – участников эксперимента. Выявлена отрицательная корреляция: наиболее высоким результатам в упражнении на меткость соответствуют наименьшие показатели

времени выполнения разнонаправленных прыжков. Полученный коэффициент корреляции составляет  $r_{AB}=0,446$  при  $P < 0,05$  ( $n=27$ )

### Литература

1. Кинякина О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. М.: Эксмо, 2011.
2. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. М.: Аспект-Пресс, 2007.
3. Платонов К.К. О системе психологии. М.: Мысль, 1972.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.

*Доржиева Лариса Геннадьевна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания. Бурятский государственный университет. Тел. 21-64-21. E-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

*Dorzhieva Larisa Gennadievna*, senior teacher, department of physical education, Buryat State University. Ph.: 216421. E-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

УДК 372.8:796

© О.С. Доржиева, Г.Я. Галимов, А.В. Багадаев

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ

*Статья посвящена изучению проблемы совершенствования средств и методов подготовки спортивного резерва детско-юношеских команд по волейболу. Предприняты попытки внедрения в тренировочный процесс юных волейболистов инновационных средств и методик подготовки, влияющих на качественное овладение техническими приемами игры. Разработана методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств классической аэробики.*

**Ключевые слова:** классическая аэробика, технические приемы волейбола, начальный этап обучения, комплекс упражнений.

*O.S. Dorzhieva, G.Ya. Galimov, A.V. Bagadaev*

## TECHNICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS WITH THE USE OF MEANS OF CLASSICAL AEROBICS

*The article is devoted to the study of the problem of improvement the means and methods of training of sports reserve for children and youth teams in volleyball. Attempts to introduce in the training process of young volleyball players the innovative means and methods of training have been made, they should affect the quality of mastering the volleyball techniques. The set of methods for technical training of young volleyball players with the use of classical aerobics has been developed.*

**Keywords:** classical aerobics, techniques of volleyball, the initial phase of training, complex of exercises.

Введение. В настоящее время в детско-юношеских спортивных школах отмечается низкий уровень подготовленности юных волейболистов, который обусловлен влиянием следующих факторов:

1. Недостаток квалифицированного штата тренеров детских команд. Низкая оплата труда не стимулирует тренерскую деятельность, что в дальнейшем понижает эффект подготовки спортивного резерва.

2. Устаревшие технологии подготовки команд и спортсменов. Существует большой разрыв между уровнем мастерства игроков в профессиональной команде и технической подготовленностью молодого резерва в ДЮСШ.

3. Слабая материально-техническая база спортивных учреждений. Отсутствие современных тренажеров, качественного инвентаря и соответствующего медико-биологического обеспечения.

Учитывая вышеизложенное, можно отметить, что на сегодняшний день существует практическая потребность в более совершенных средствах и методах подготовки спортивного резерва детско-юношеских команд, которая заставит пересмотреть учебно-тренировочный процесс юных волейболистов на начальном этапе обучения и направит на поиск новых путей модернизации. На основе всего этого возникла идея внедрения в тренировочный процесс юных волейболистов инновационных средств и методических приемов подготовки, влияющих на качественное освоение техническими приемами игры.

Поиск инновационных подходов показал, что в научно-методической литературе нет обоснованных приемов использования средств аэробики в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на овладение техническими приемами волейбола.

На основе анализа научных исследований и опыта практической деятельности в сфере подготовки юных спортсменов выявился ряд *противоречий между*:

- современными требованиями к технико-тактической оснащенности юных волейболистов и существующим уровнем подготовленности в детско-юношеских спортивных школах;

- стремлением тренеров к овладению инновационными методиками, направленными на повышение уровня технической и физической сторон спортивной подготовки волейболистов, и недостатком соответствующих научно-методических разработок в этой области;

- возможностью обогащения содержания специально-подготовительных упражнений юных волейболистов на начальном этапе обучения средствами классической аэробики и отсутствием соответствующих методических разработок.

Выделенные противоречия позволили определить *научную проблему исследования*, которая заключается в поиске путей и способов совершенствования учебно-тренировочного процесса юных волейболистов на начальном этапе обучения.

*Объектом исследования* явился процесс технической подготовки юных волейболистов на начальном этапе обучения.

*Предметом исследования* – методика использования средств и форм организации классической аэробики в технической подготовке волейболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения.

*Цель данного исследования* – разработать и экспериментально обосновать методику технической подготовки волейболистов 11-12 лет с использованием средств классической аэробики.

*Гипотеза исследования*. Предполагалось, что подготовка юных волейболистов на этапе начального обучения будет эффективной, если:

- выявлены особенности учебно-тренировочного процесса юных волейболистов на начальном этапе обучения;

- обоснованы организационные моменты использования средств классической аэробики в технической подготовке юных волейболистов;

- разработана и реализована методика формирования готовности юных волейболистов к освоению технических приемов на начальном этапе обучения;

- определены детерминанты, обеспечивающие эффективность реализации методики на основе использования средств классической аэробики в учебно-тренировочном процессе.

Поставленные цель, объект, предмет и гипотеза исследования обусловили необходимость решения следующих *задач*:

1. Изучить современное состояние процесса подготовки волейболистов 11-12 лет в учреждениях дополнительного образования и выявить теоретические предпосылки повышения качества учебно-тренировочного процесса средствами классической аэробики на начальном этапе обучения.

2. Разработать методику, основанную на использовании средств классической аэробики в технической подготовке волейболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения.

3. Обосновать влияние использования средств классической аэробики в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов на уровень развития координационных способностей.

4. Выявить эффективность разработанной методики и ее влияние на процесс обучения техническим приемам волейбола.

Для обоснования эффективности разработанной методики основной педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №13 г. Улан-Удэ. В исследовании приняли участие 30 юных волейболистов в возрасте 11–12 лет. По результатам обследования испытуемые были разделены на две группы по 15 человек в каждой: контрольная и экспериментальная, равные по возрастным показателям, спортивной квалификации, уровню физической подготовленности и биологической зрелости. Контрольная группа

тренировалась с использованием традиционных методов обучения, где в основу была положена современная типовая модель программы для детско-юношеских спортивных школ по волейболу, а экспериментальная – по предлагаемой нами методике.

Педагогический эксперимент проходил в два этапа.

*Первый этап* (предварительная подготовка) длился 3 месяца и был направлен на освоение средств классической аэробики. Задачей данного этапа было формирование умений выполнять упражнения под музыкальное сопровождение с учетом заданного темпа, ритма и амплитуды движения. Это позволило развивать потенциальные и скрытые возможности детей, определяющие готовность к оптимальному управлению и регулированию различных двигательных действий, необходимых в волейболе.

*Второй этап* (специализированная подготовка) длился 9 месяцев и был направлен на освоение разработанных комплексов, включающих средства классической аэробики и основные технические приемы волейбола, которые выполняются в усложненных условиях под музыкальное сопровождение с заданным ритмом. Основным средством классической аэробики явились базовые шаги классической аэробики.

При разработке методики главной задачей поставили отражение характерных специфических особенностей волейбола с соблюдением принципа интеграции физической и технической сторон подготовки на начальном этапе обучения. В данной методике был осуществлен синтез отдельных сторон технической и физической подготовки волейболистов с базовыми шагами классической аэробики, что позволило сформировать

самостоятельные комплексы упражнений.

Своевременное внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений, включающих основные элементы техники волейбола и шаги классической аэробики, дает возможность подросткам в короткие сроки освоить требуемые технические действия и создает реальную основу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Отличительной особенностью данной методики является положенный в ее основу сопряженный подход, оказывающий воздействие на отстающие виды координационных проявлений спортсменов и положительно влияющий на развиваемые двигательные способности.

Изучив тренировочные нагрузки подростков данного возраста можно сделать вывод, что введение дополнительных занятий аэробики в учебно-тренировочный процесс волейболистов на начальном этапе обучения не целесообразно из-за значительного повышения общего объема тренировочной нагрузки. В связи с этим увеличение результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется за счет перераспределения нагрузки с замещением отдельных ее компонентов средствами классической аэробики, что в дальнейшем будет способствовать эффективному выполнению технических приемов волейбола [5].

В основу методики легли разработанные комплексы упражнений, представленные в виде базовых шагов классической аэробики, преобразованных в технические приемы волейбола (схема 1). Каждый комплекс упражнений направлен на совершенствование изучаемого элемента техники волейбола и на развитие одного из видов координационных способностей.

Схема 1

*Примерный комплекс упражнений*

1. /Gv (St→2St→Gv),
2. /V (M→B→V),
3. ΔGv V (Gv→перемещение в основной стойке волейболиста);
4. /Cu (St→Cu),
5. +перемещение в основной стойке волейболиста V Cu Cu;
6. /Sc (M→B→Sc),
7. + перемещение в основной стойке волейболиста V Cu Sc;
8. /2Ku (St →Ku→2Ku),
9. /Sco (M→B→Sco),
10. Δ2Ku Sco,
11. /Cmbb (St→2St→Cmbb),
12. /St → основная стойка волейболиста;
13. ΔCmbb St,
14. L 2Ku Sco Cmbb основная стойка волейболиста;
15. L перемещение в основной стойке волейболиста V Cu Sc 2Ku Sco Cmbb основная стойка волейболиста.

Задачи:

- 1) совершенствование стоек и перемещений волейболиста;
- 2) развитие способности к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.).

Основными задачами разработанных комплексов упражнений являются:

- 1) прочное усвоение изучаемого элемента техники волейбола;
- 2) обеспечение всестороннего развития координационных способностей подростков;
- 3) повышение функциональных возможностей детского организма.

Положенный в основу методики сопряженный подход позволяет оказывать дополнительное воздействие на отстающие виды координационных проявлений у занимающихся, что оптимизирует процесс воспитания развиваемых способностей.

Данная методика рассчитана на 12 месяцев. Учебно-тренировочные занятия проводятся четыре раза в неделю. Два из которых (по программе ДЮСШ) направлены на освоение технических действий волейбола, и два – с использованием средств классической аэробики в технической подготовке по разработанным нами планам-конспектам. Продолжительность занятия составляет 120 минут.

Подготовительная часть тренировки начинается с простых по координации средств классической аэробики. В составную часть подготовительного этапа входят базовые шаги низкоударной интенсивности.

Основная часть занятия включает в себя разработанный комплекс упражнений и техническую подготовку. Разучивание комплекса упражнений начинается с базового шага классической аэробики, затем его вариации, далее добавляются сложные движения рук и только после этого выполняется элемент техники волейбола, соответствующий данному этапу тренировочного процесса. Смена комплексов происходит по-

сле того, как организм подростков адаптировался к специфичной физической нагрузке изучаемого комплекса. Разработанные комплексы, носящие развивающий характер, выполняются в начале основной части. В середине осуществляется характерная волейболисту нагрузка, которая соответствует начальному этапу подготовки.

Заключительная часть занятия несет восстановительную направленность и включает в себя упражнения на «расслабление» и «растягивание».

Для успешной реализации методики мы включили раздел аэробики в годовой план-график распределения учебных часов по видам подготовки и выполнили перераспределение часов. На этот раздел были заимствованы часы, отведенные на общую и специальную физическую подготовку. Часы распределили таким образом, чтобы занятия с использованием средств классической аэробики в технической подготовке юных волейболистов проходили два раза в неделю.

В начале педагогического эксперимента нами были проведены антропометрические и медико-биологические измерения испытуемых групп, а также определялись исходные данные физической, координационной и технической подготовленности юных волейболистов. Статистических различий между исследуемыми показателями в группах не было выявлено ( $P > 0,05$ ).

*Результаты и их обсуждение.* В течение педагогического эксперимента нами были проведены антропометрические и медико-биологические измерения испытуемых групп, а также определены исходные данные физической, координационной и технической подготовленности юных волейболистов.

Таблица 1

*Прирост показателей физического развития волейболистов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента*

Показатели	Группы	Начало	Конец	%	t	P
Длина тела, см	КГ	144,13±1,98	151,13±1,88	4,7	2,57	P<0,05
	ЭГ	142,87±2,4	152,73±1,67	6,6	3,38	P<0,05
Масса тела, кг	КГ	34,13±2,84	42,87±2,34	22,7	2,38	P<0,05
	ЭГ	36,47±2,12	43,4±1,65	17,3	2,58	P<0,05
Окружность грудной клетки	КГ	68,15±1,47	70,68±1,38	3,6	1,26	P>0,05
	ЭГ	67,1±0,76	71,49±0,9	6,3	3,73	P<0,05

Таблица 2

*Прирост показателей физического развития по методу перцентилей волейболистов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента*

Показатели	Группы	Начало	Конец	%	t	P
Длина тела, у.е.	КГ	4+0,31	5,8+0,22	36,7	4,73	P<0,01
	ЭГ	4,27+0,33	4,73+0,32	10,2	1,02	P>0,05
Масса тела, у.е.	КГ	3,4+0,42	5+0,43	38,1	2,67	P<0,05
	ЭГ	3,53+0,4	4,6+0,36	26,3	1,97	P<0,05
Окружность грудной клетки, у.е.	КГ	3,07+0,15	5+0,24	47,8	6,82	P<0,01
	ЭГ	3,07+0,25	4,07+0,23	28,01	2,97	P<0,01

Таблица 3

*Прирост показателей медико-биологических измерений волейболистов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента*

Показатели	Группы	Начало	Конец	%	t	P
ЖЕЛ, мл	КГ	1826,67 ±34,11	1943,33±39	6,1	2,25	P<0,05
	ЭГ	1813,33± 45,11	2340± 66,04	25,3	6,59	P<0,001
ЧСС, уд/мин	КГ	82,33 ± 1,9	75,33±2,44	8,87	2,26	P<0,05
	ЭГ	80,93 ±2,09	66,4±1,38	19,7	5,8	P<0,001
АД сист., мм рт.ст	КГ	99,67 ±1,42	103,2±1,42	3,48	1,76	P>0,05
	ЭГ	97,67 ±2,17	95,13±0,86	2,6	1,08	P>0,05
АД диаст., мм рт.ст	КГ	58 ±1,18	64,13±2,25	10,03	2,72	P<0,05
	ЭГ	59,33 ± 2,67	62,07±0,88	4,5	0,97	P>0,05
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	КГ	801,2± 32,46	902,27± 23,07	11,8	2,54	P<0,05
	ЭГ	758,67±29,47	1195,2±46,65	44,6	7,91	P<0,001
МПК мл/мин	КГ	2812,13± 55,2	2835,6± 49,52	0,8	0,32	P>0,05
	ЭГ	2626±103,64	2963,4±82,66	12	2,55	P<0,05
Динамометрия правой кисти, кг	КГ	15,93±0,91	17,87±0,82	11,4	1,58	P>0,05
	ЭГ	16,93±0,97	22±0,88	26	3,85	P<0,001
Динамометрия левой кисти, кг	КГ	16±1,16	17± 0,96	6	0,66	P>0,05
	ЭГ	15,8±0,85	20,8±0,85	27,3	4,16	P<0,001
Адаптационный потенциал, у.е.	КГ	2,2±0,16	1,75±0,06	22,7	2,74	P<0,05
	ЭГ	3,81±0,24	1,66±0,06	78,6	8,53	P<0,001
Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека, у.е.	КГ	1,98±0,08	2,02±0,07	2	0,33	P>0,05
	ЭГ	2,07±0,07	2,29±0,04	10	2,92	P<0,05

Таблица 4

*Показатели физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента*

Тестовые упражнения	Группы	Начало	Конец	%	t	P
Прыжок в длину с места, см	КГ	145,93 ± 2,35	150,8+2,01	3,2	1,57	P>0,05
	ЭГ	143,2 ± 2,99	173,67+2,81	19,2	7,43	P<0,001
Бег 30 метров, с	КГ	5,47+0,08	5,37+0,08	1,84	0,85	P>0,05
	ЭГ	5,4+0,08	5,19+0,07	3,9	2,08	P<0,001
Шестиминутный бег, м	КГ	1156,67+44,15	1270+33,74	9,3	2,04	P>0,05
	ЭГ	1146,67+43,5	1281,33+32,53	11	2,48	P<0,05
Челночный бег 3x10, с	КГ	8,71 ±0,1	8,68+0,11	0,34	0,18	P>0,05
	ЭГ	8,65 ± 0,11	8,26+0,07	4,6	2,85	P<0,01

Подтягивание на перекладине, раз	КГ	6,8±0,68	8,0±0,53	16,2	1,39	P>0,05
	ЭГ	6,6±0,64	11,07±0,42	50,5	5,85	P<0,001
Наклон вперед, см	КГ	6,47±0,62	9,2±0,94	34,8	2,44	P<0,05
	ЭГ	6,4±0,67	12,33±0,61	63,3	6,54	P<0,001
Прыжок вверх (по В.М. Абалакову), см	КГ	35,51±1,92	39,07±2,11	9,5	1,25	P>0,05
	ЭГ	35,11±1,71	42,13±2,05	18,1	2,63	P<0,05

Таблица 5

*Показатели технической подготовленности юных волейболистов КГ в конце педагогического эксперимента*

Тестовые упражнения	Группы	Начало	Конец	%	t	P
Точность второй передачи, кол-во раз	КГ	1,33±0,25	2,47±0,24	60	3,28	P<0,01
	ЭГ	1,27±0,18	3,53±0,26	94,1	7,23	P<0,001
Передачи у стены, кол-во раз	КГ	1,47±0,22	2,4±0,24	48	2,93	P<0,01
	ЭГ	1,8±0,24	3,47±0,19	85	6,81	P<0,001
Точность подачи, кол-во раз	КГ	3,33±0,21	3,8±0,24	13,1	1,45	P>0,05
	ЭГ	2,93±0,23	4,4±0,19	40	4,94	P<0,001
Точность нападающих ударов, кол-во раз	КГ	1,87±0,17	2,53±0,31	30	1,91	P>0,05
	ЭГ	1,73±0,18	4,07±0,27	80,6	7,23	P<0,001
Точность первой передачи, кол-во раз	КГ	2,07±0,21	2,33±0,19	11,8	0,96	P>0,05
	ЭГ	1,93±0,18	3,73±0,25	63,6	5,85	P<0,001
Блокирование, кол-во раз	КГ	2,47±0,17	3,07±0,18	21,6	2,44	P<0,05
	ЭГ	2,33±0,19	4,07±0,27	54,3	5,32	P<0,001

Таблица 6

*Показатели развития координационных способностей юных волейболистов КГ и ЭГ в течение педагогического эксперимента*

Тесты	Группы	Начало	Конец	%	t	P
Три кувырка в основную стойку, с	КГ	5,5±0,8	5,0±0,4	10,0	0,56	P>0,05
	ЭГ	5,3±0,6	4,2±0,1	23,1	3,5	P<0,01
Проба Ромберга, с	КГ	12,8±1,2	14,2±1,3	10,9	0,79	P>0,05
	ЭГ	13,0±1,0	15,8±0,3	21,5	2,69	P<0,05

Из таблиц видно, что по всем исследуемым показателям подростки ЭГ значительно превосходили своих сверстников. Сравнительный анализ полученных результатов доказывает, что предлагаемая методика положительно влияет на координационную подготовленность юных волейболистов.

*Выводы:*

1. В результате анализа научной и учебно-методической литературы по волейболу было выявлено, что в настоящее время на начальном этапе обучения в учреждениях дополнительного образования существует недостаток методических разработок по технической подготовленности юных волейболистов.

2. Разработана методика технической подготовки волейболистов 11-12 лет с использованием средств классической аэробики. По данной методике сходные по структуре базовые шаги классической аэробики преобразуются в элементы техники волейбола и выполняются в танцевальных комбинациях под музыкальное сопровождение. В своей взаимосвязи они образуют комплекс упражнений, основными задачами которого являются: прочное освоение изучаемого технического элемента волейбола и повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

3. Положенный в основу методики сопряженный подход позволяет при помощи разрабо-

танных комплексов упражнений с использованием средств классической аэробики оказать дополнительное воздействие на отстающие виды координационных проявлений подростков, что оптимизирует процесс воспитания развиваемых способностей.

4. Эффективность разработанной методики технической подготовки волейболистов 11-12 лет с использованием средств классической аэробики подтвердилась в статистически достоверном повышении данных показателей физической и технической подготовленности, полученных в ходе педагогического эксперимента. Комплексы физических упражнений с использованием средств аэробики дают возможность успешно овладеть техническими действиями волейбола.

5. Предлагаемая методика дает возможность существенно повысить уровень развития физических качеств и функциональные возможности организма юных волейболистов, что подтверждается результатами исследований.

#### **Литература**

1. *Абрамов В.С.* Аэробика и мы. Ташкент: Медицина, 1999. 174 с.

*Доржиева Ольга Сергеевна*, ассистент кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. Тел. 8(9148)493638.

*Галимов Геннадий Яковлевич*, доктор педагогических наук, профессор, Бурятский государственный университет. Тел. 8(3012)216989.

*Багадаев Анатолий Владимирович*, директор Первомайской СОШ. Иркутская область. Тел. 8(9041)292119.

*Dorzhiyeva Olga Sergeevna*, assistant, department of physical education, Buryat State University. Ph. 89148493638.

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University. Ph. 216989.

*Bagadaev Anatoly Vladimirovich*, director secondary school of Pervomaysky. Irkutsk region. Tel. 8(9041)292119.

2. *Беляев А.В., Савина М.В.* Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2006. 360 с.

3. *Вишняков А.В.* Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11-12 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1993. 24 с.

4. *Гайворонская А.А.* Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2009. 27 с.

5. *Гаськов А.В.* Развитие педагогического творчества учителей физической культуры в системе повышения квалификации: монография. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. 137 с.

6. *Железняк Ю.Д., Шутулин Г.Я., Сердюков О.Э.* Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 30–33.

7. *Краснова Г.О., Пармузина Ю.В.* Методика преподавания оздоровительной аэробики: метод. пособие. Волгоград, 2001. 14 с.

8. *Пармузина Ю.В.* Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2006. 156 с.

9. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 119 с.

10. *Ростовцева М.Ю.* Дозирование аэробных и силовых упражнений в оздоровительной аэробике // Аэробика: Зима. 2001. С. 2-7.

УДК 796.078

© *И.И. Дыленова, А.Е. Дуринов*

### **ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ В БУРЯТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ: РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*В статье проведен анализ подготовки спортивных менеджеров в Бурятском государственном университете. Определены специфические черты спортивного менеджмента и особенности его функционирования в рыночных условиях.*

**Ключевые слова:** менеджмент, спортивный менеджмент, менеджер.

*I.I. Dylenova, A.E. Durinov*

### **PREPARATION OF SPORTS MANAGERS IN THE BURYAT STATE UNIVERSITY: REALITY AND PROSPECTS**

*The article analyzes the preparation of sports managers in the Buryat State University. Specific features of sports management and peculiarities of its functioning in the market conditions have been determined.*

**Keywords:** management, sports management, manager.

Россия входит в число двадцати ведущих спортивных держав мира и по праву считается

страной, где спорту и физической культуре уделяется самое пристальное внимание. Динамично



развивается физкультурно-спортивная инфраструктура, построено и строится большое количество крупных спортивных объектов. Для умелого, рационального ведения хозяйства, эффективного использования средств и ресурсов нужны знания новых форм и методов менеджмента физкультурно-спортивных организаций, соответствующая экономическая подготовка, определенный уровень управленческих знаний и навыков управления коллективом. Необходимость подготовки специалистов, сочетающих в себе перечисленные качества, сомнений не вызывает. С этой целью в БГУ была создана специализация по подготовке спортивных менеджеров.

Работа по подготовке спортивных менеджеров впервые была начата с первым набором студентов в 2007 г. Основная образовательная программа (ООП) бакалавриата по направлению подготовки 034300 Физическая культура, профилю «Спортивный менеджмент» ставит своей целью развитие у студентов личностных качеств, а также формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных и специальных компетенций в соответствии с требованиями ГОС ВПО и ФГОС ВПО в сфере физической культуры, спорта, двигательной рекреации, спортивно-оздоровительных услуг, туризма и управления.

В области воспитания целью ООП является развитие у студентов личностных качеств, способствующих их творческой активности, общекультурному росту и социальной мобильности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, самостоятельности, гражданственности, приверженности этическим ценностям, толерантности, настойчивости в достижении цели, выносливости.

В области обучения целью ООП является формирование общекультурных (универсальных), социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда.

Основная образовательная программа ориентирована на реализацию следующих принципов:

- деятельностный и практикоориентированный характер учебной деятельности в процессе освоения основной образовательной программы;
- приоритет самостоятельной деятельности студентов;
- ориентация при определении содержания образования на запросы работодателей и потребителей;

– связь теоретической и практической подготовки бакалавра, ориентация на формирование готовности к самостоятельному принятию профессиональных решений как в типичных, так в нетрадиционных ситуациях.

Последовательность реализации ООП ВПО определена графиком учебного процесса и учебным планом, который содержит теоретическое обучение, практики, промежуточные и итоговую аттестации, каникулы.

Программа подготовки по направлению «Спортивный менеджмент» включает в себя изучение следующих дисциплин:

1. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины: философия, иностранный язык, отечественная история, социология, психология, педагогика, физическая культура, русский язык и культура речи, культурология, риторика, историко-культурные ресурсы Бурятии, деловое общение и этикет, основы эстетики, политическая культура специалиста, коммуникативная культура специалиста, история государственного управления в России, история зарубежного управления.

2. Общие математические и естественнонаучные дисциплины: математика, информатика, концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности, общая и специальная гигиена, безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф, современные оздоровительные технологии, информатика с основами рекламы, деловая статистика.

3. Общепрофессиональные дисциплины: экономическая теория, основы менеджмента, маркетинг, теория организации, мировая экономика, финансы и кредит, статистика, бухгалтерский учет, организационное поведение, хозяйственное право, основы индустрии спорта, экономика спорта, правовые основы спортивной индустрии, маркетинг спортивных услуг, основы предпринимательства и бизнеса в индустрии спорта, спонсорство и благотворительность в спорте, информационный менеджмент в физкультурно-спортивных организациях, финансовый менеджмент в физкультурно-спортивных организациях, договорное право в спорте, гражданское право.

4. Специальные дисциплины: стратегический менеджмент, управленческие решения, информационные технологии в управлении, антикризисное управление, логистика, управление персоналом, инновационный менеджмент, исследование систем управления, управление качеством, бизнес-планирование в спортивной индустрии, технологии управленческих решений в

физкультурно-спортивных организациях, исследование систем управления спортом в России и за рубежом, моделирование экономических процессов в физкультурно-спортивных организациях, экономическая политика в области спорта, региональная экономика, экономический анализ, системный анализ, финансовый анализ.

5. Дисциплины: управление планированием и организацией спортивных мероприятий, управление персоналом спортивного клуба, страхование в спорте, документальное обеспечение управления в спортивной индустрии, рекламная деятельность в спорте, менеджмент анимационной деятельности в спорте, менеджмент в средствах массовой информации, управление рекламным бизнесом в спортивной индустрии, тренинг-менеджмент, управление и конкурентоспособность в спортивной индустрии, связь с общественностью в спорте, этика бизнеса, управление продажами, менеджмент спорта в России, менеджмент спорта за рубежом.

6. Факультативы: конфликтология, налоги и налогообложение, трудовое право, политология, макроэкономика, правоведение, антидопинговая политика Олимпийского комитета, деловой иностранный язык.

На протяжении всего периода обучения содержание предметов постоянно анализировалось и корректировалось. Необходимость таких действий связана как с изменением внешних условий (введение новых законов и правовых актов, структурные перестроения, экономические и налоговые новшества и др.), так и внутренней среды организации (переход на новый учебный план, техническое оснащение и т.п.).

Качество подготовки спортивных менеджеров в Бурятском государственном университете во многом определяется скоординированными действиями педагогов на основе согласованных программ, содержания и требований дисциплин специализации. Это достигается межпредметными связями, совместным анализом и обсуждением целого ряда позиций по предметам в целом и по отдельным темам (менеджмент – психология менеджера – социологические обследования коллектива; экономика физической культуры и спорта – финансовый менеджмент организационно-правовые основы менеджмента; предпринимательство в сфере физической культуры и спорта – организационно-правовое обеспечение – экономические расчеты предпринимательской организации и др.).

Нормативный срок освоения основной образовательной программы по очной форме составляет 4 года для бакалавров. Трудоемкость

освоения студентом данной ООП ВПО за весь период обучения в соответствии с ФГОС ВПО по данному направлению составляет 240 зачетных единиц и включает все виды аудиторной и самостоятельной работы студента, практики и время, отводимое на контроль качества освоения студентом ООП ВПО:

– теоретическое обучение, включая учебно-исследовательскую работу студентов, практики, экзаменационные сессии – 208 зачетных единиц,

– практики (учебная и производственная) – 24 зачетных единицы,

– итоговая государственная аттестация, включая подготовку и защиту выпускной квалификационной работы, – 6 зачетных единиц.

Одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам. Трудоемкость основной образовательной программы по очной форме обучения за учебный год равна 60 зачетным единицам. При завершении учебной программы студент, выполнивший все требования ФГОС ВПО, получает степень «бакалавр».

Результаты освоения ООП ВПО определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Прием на подготовку по направлению подготовки 034300 Физическая культура, профилю «Спортивный менеджмент» осуществляется на основании результатов Единого государственного экзамена по обществознанию, математике и русскому языку.

Область профессиональной деятельности выпускника включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Профиль «Спортивный менеджмент» ориентирован на овладение технологиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья на основе двигательной активности у различных групп населения с учетом пола, возраста, функционального состояния и уровня подготовленности, преимущественно в сфере оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

Выпускник может осуществлять профессиональную деятельность в международных, государственных и общественных органах управления физической культурой, спортом и туризмом, а также во всех хозяйствующих субъектах физкультурно-оздоровительной и спортивной на-

правленности, коммерческих и некоммерческих организациях, в том числе:

- в образовательных учреждениях дошкольного, общего и профессионального образования, а также научно-исследовательских институтах физической культуры и спорта;

- в учреждениях дополнительного образования детей – детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах, общественных объединениях;

- в коммерческих организациях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (фитнес-центрах, спортивных клубах и т.п.);

- в учреждениях и организациях санаторно-курортного и культурно-просветительского характера.

Кроме того, выпускник способен к созданию новых субъектов предпринимательской деятельности в области физкультурно-оздоровительных услуг и здоровьесбережения населения.

Актуальной темой для всей России является растущий спрос на лидеров, способных управлять современной спортивной индустрией, инфраструктурой спорта, финансовыми, медийными и административными ресурсами. Такой спрос обусловлен выходом России на новый международный уровень (проведение Зимних Олимпийских игр в Сочи, Чемпионат мира по

легкой атлетике – 2013 в Москве и пр.) и связанной с этим реорганизацией спортивного сектора.

В Республике Бурятия также намечается повышение спроса на специалистов по управлению в области спорта. Данная тенденция обусловливается наличием в регионе различных спортивных федераций, клубов, современных физкультурно-спортивных комплексов, стадионов, туристско-рекреационных зон и т.п. Кроме того, разрабатываются новые проекты физкультурно-спортивных сооружений, таких как, например, Ледовая арена. Все это определяет высокую востребованность в новой специальности «Менеджмент организации», введенной на факультете физической культуры, спорта и туризма.

В целях оценки эффективности подготовки спортивных менеджеров в Бурятском государственном университете был проведен социологический опрос среди студентов специальности «Менеджмент организации». Всего было опрошено 59 студентов специальности (принято в обработку 59 анкет).

Результаты опроса позволяют сделать выводы о том, что подавляющее большинство студентов удовлетворены образовательной программой (табл. 1) и организацией учебного процесса (табл.2).

Таблица 1

*Удовлетворенность образовательной программой*

Ответ	% к числу опрошенных
Вполне удовлетворен	32,2
Скорее удовлетворен	66
Скорее не удовлетворен	1,8
Совершенно не удовлетворен	0
ИТОГО	100

Таблица 2

*Удовлетворенность организацией учебного процесса*

Ответ	% к числу опрошенных
Вполне удовлетворен	29,2
Скорее удовлетворен	65,9
Скорее не удовлетворен	4,9
Совершенно не удовлетворен	0
ИТОГО	100

Анализ результатов самооценки студентов (рис. 1) свидетельствует о том, что за период

обучения знания и профессиональная уверенность студентов значительно выросли, а показа-

тели студентов пятого курса близки к показателям действующих работников. Эти данные под-

тверждают готовность выпускников вуза к самостоятельной трудовой деятельности.



Рис. 1. Уровень самооценки профессионально значимых способностей и личностных качеств студентов

Одной из проблем обучения является большая сложность в выборе методических пособий по обучению. Фактически не существует достойных учебников, переведенных на русский язык, изданий по спортивному маркетингу и управлению. Некоторые просто устарели. Про-

веденный опрос среди студентов специализации «Спортивный менеджмент» позволяет сделать выводы о низкой укомплектованности библиотеки БГУ профильной литературой. Результаты опроса приведены в таблице 3.

Таблица 3

Оценка наличия в книжном фонде библиотеки БГУ профильной литературы

Балл	% к числу опрошенных
1	53
2	44
3	3
4	0
5	0
ИТОГО	100

В Интернете также количество интересных и ярких сайтов, посвященных именно спортивному менеджменту, минимально. Новости в них дублируются с лент информ-агентств, а аналитика отсутствует вообще. Таким образом, опытному специалисту не предоставляется возможным совершенствовать свои знания, а молодому – получать их.

Таким образом, существуют реальные резервы улучшения подготовки качества молодых спортивных менеджеров:

- освоение управленческих компьютерных технологий и информационного обеспечения в отрасли;
- углубленное изучение иностранного языка;
- расширение перечня изучаемых прикладных управленческих дисциплин: организация

работы офиса физкультурно-спортивной организации; аудит и бухгалтерский учет в физкультурно-спортивных организациях с выдачей соответствующего сертификата; культура речи и др.;

- проведение мастер-классов с участием руководителей высшего и среднего звена, специалистов, занятых в индустрии физической культуры и спорта;
- применение активных методов обучения: тренингов и деловых игр с использованием новейших методов «кейс-стади»;
- стажировка в ведущих спортивных организациях республики.

О необходимости разнообразия методов обучения говорят результаты социологического опроса студентов специальности «Менеджмент организации» (табл. 4).

*Удовлетворенность методами обучения*

Ответы респондентов	% к числу опрошенных
Вполне удовлетворен	11
Скорее удовлетворен	48,7
Скорее не удовлетворен	40,3
Совершенно не удовлетворен	0
ИТОГО	100

Подготовка спортивных менеджеров в Бурятском государственном университете должна иметь практическую направленность. Целесообразно предложить студентам в свободное от занятий время участвовать в организации спортивных мероприятий как городского, так и республиканского значения. Активное взаимодействие с представителями Республиканского агентства по физической культуре и спорту Республики Бурятия и другими спортивными организациями позволит студентам увидеть мир спортивной индустрии «изнутри» и уже на этапе обучения стать его частью: наладить деловые контакты, разработать и реализовать собственный проект по совершенствованию политики проведения мероприятий.

Таким образом, на основании материалов и результатов исследования можно констатировать, что в ФБГОУ ВПО «Бурятский государственный университет» сформировалась доста-

точно эффективная модель подготовки дипломированных спортивных менеджеров, отвечающих современным требованиям. А усилиями административно-управленческого персонала Бурятского государственного университета и профессорско-преподавательского состава кафедры спортивного менеджмента и туризма для студентов специализации создаются основные условия, необходимые для их качественной подготовки.

***Литература***

1. *Калмыков С.В.* Подготовка педагогических кадров в университете // Педагогика. – 2012. – № 8. – С. 80-88.
2. *Переверзин И.И.* Менеджмент спортивной организации. – М.: Спорт АкадемПресс, 2002. – 244 с.
3. *Настольная книга спортивного менеджера: справочное пособие / авт.-сост.: М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов.* – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 518 с.
4. URL: <http://www.sportmanagement.ru>

***Дыленова Ирина Ивановна***, кандидат социологических наук, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета. E-mail: [irina-ivanovna.8@mail.ru](mailto:irina-ivanovna.8@mail.ru)

***Дуринов Александр Евгеньевич***, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета. Тел.: 89021683720.

***Dylenova Irina Ivanovna***, candidate of sociological sciences, senior lecturer, department of sports management and tourism, Buryat State University. E-mail: [irina-ivanovna.8@mail.ru](mailto:irina-ivanovna.8@mail.ru)

***Durinov Alexander Evgenevich.***, senior lecturer, department of sports management and tourism, Buryat State University. Ph.: 89021683720.

УДК 376.2:615.825

© С.П. Ермоленко, Т.Ю. Евдокимова

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

*В статье оценен уровень здоровья и физической подготовленности студентов. Раскрыты закономерности воздействия отдельных упражнений на организм студентов. Определена направленность комплекса на общее укрепление здоровья и улучшение зрения студентов.*

**Ключевые слова:** студенты, зрение, близорукость, дальнозоркость, астигматизм, физическое воспитание, комплекс упражнений, здоровье.

*S.P. Ermolenko, T.Yu. Evdokimova*

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS WITH IMPAIRMENT OF ORGANS OF VISION

*In the article the level of health and physical training of students have been estimated. The regularities of influence of some exercises on the students' health have been revealed. The attitude of a complex that aims at the overall strengthening of health and improvement of students' organs of vision has been determined.*

**Keywords:** students, vision, short-sightedness, long-sightedness, astigmatism, physical education, complex of exercises, health.

Среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, учащиеся с ослабленным зрением встречаются все чаще. Заболевания глаз у студентов прочно выходят на второе место после нарушений опорно-двигательного аппарата.

При этом число студентов даже с незначительными отклонениями в зрении получают освобождение от занятий физическим воспитанием, тем самым усугубляя свое состояние.

Принято различать пять основных зрительных функций: центрального зрения; периферического зрения; бинокулярного зрения; цветоощущения; светоощущения.

При этом нужно учитывать, что центральное зрение проявляется в основном у студентов на теоретических дисциплинах и на лекциях. На занятиях же по физическому воспитанию больше используется периферическое зрение, свето- и цветоощущение. В исследованиях [3, 8] отмечается, что в условиях специального обучения под воздействием подвижных и спортивных игр у занимающихся улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений.

Так как по нашим наблюдениям у студентов чаще всего встречаются неглубокие зрительные нарушения – близорукость, дальнозоркость, астигматизм, мы остановимся на их характеристике и возможности приостановления их прогрессирования и профилактики.

Наиболее часто среди студентов встречается близорукость. В литературе отмечается [3, 4, 6, 8], что близорукость в 4 раза чаще встречается в тех семьях, где она прослеживалась в ряде поколений, т.е. на ее возникновение могут влиять

наследственность, перенесенные заболевания, неблагоприятные условия зрительной работы на близком расстоянии. В настоящее время близорукость имеет достаточно широкое распространение и обусловлена повышенными зрительными нагрузками, социальными и географическими аспектами [8]. При этом отмечается, что у студентов, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует, чем у студентов, занимающихся спортом.

Для профилактики близорукости и приостановления ее прогрессирования многие авторы [3, 5, 8] рекомендуют следующий комплекс мероприятий: общее укрепление организма, активизацию функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепление мышечно-связочного аппарата глаза, улучшение деятельности мышц глаза и др.

Дальнозоркость также встречается у студентов довольно часто. Различают 3 степени дальнозоркости: слабая степень – до 3 Д; средняя – от 3 до 6 Д; высокая – свыше 6 Д [1, 4]. Но как отмечают данные авторы, дальнозоркость не сопровождается органическими поражениями глазного дна, поэтому студенты не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам.

Встречается также у студентов и астигматизм. Астигматизм выражается в сочетании в одном глазу разных видов рефракции или разных степеней рефракции одного вида. Авторы [1, 3] различают три вида астигматизма: простой – сочетание нормального зрения в одном глазу с близорукостью или дальнозоркостью в другом; сложный – наличие в обоих глазах близорукости или

дальнозоркости, но разной степени; смешанный – сочетание близорукости в одном глазу с дальнозоркостью в другом.

Для лечения и коррекции астигматизма авторы предлагают следующие методы: очковую коррекцию, коррекцию контактными линзами, хирургические методы лечения [3, 8].

Многие авторы [7, 8] отмечают, что зрение работает с помощью памяти. Картину, хранящуюся у вас в памяти, вы распознаете намного быстрее, чем нечто неизвестное. Это, очевидно, объясняется тем, что память также формируется в основном за счет зрения.

Исходя из анализа литературных источников, можно сделать вывод о том, какое важное значение имеет зрение в нашей жизни, в частности в жизни студентов. А так как по нашим данным, слабое зрение все чаще встречается среди студентов, то проблема профилактики и лечения нарушений зрения становится все более актуальной.

Цель исследования – обосновать содержание программы занятий для студентов специальной медицинской группы с нарушением зрения.

Для чистоты исследования студенты были поделены на 3 группы по 10 человек каждая. С каждой группой занятия по физическому воспитанию проводились по разной программе. В программу первой группы включались упражнения для мышц глазного яблока и связок, а также мышц хрусталика.

Программа занятий второй группы включала в себя только общеразвивающие упражнения.

Третья группа занималась по программе, в которую входили общеразвивающие и специальные упражнения для мышц глазного яблока и хрусталика, а также дыхательные и упражнения для расслабления и растяжки.

Из большого арсенала физических упражнений адаптивного физического воспитания для решения как общих, так и специальных задач мы включили в программы всех групп такие:

1. Передвижение: ходьба, бег, упражнения в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи разной величины и цвета, обручи и т.д.) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, тренажеры).

3. Специальные упражнения – для осанки, стопы, мышц всего тела, дыхательные, на равновесие, на развитие точности движений, на расслабление и растягивание и др.

4. Специальные упражнения для зрительного тренинга.

В начале эксперимента все группы прошли обследование. По состоянию здоровья и по уровню физической подготовленности группы не имели существенных различий.

Со всеми группами проводились занятия в течение семестра (4 месяца) по 2 занятия в неделю.

В конце эксперимента все группы также прошли врачебное обследование, и у них был проверен уровень физической подготовленности (табл. 1).

Если сравнивать экспериментальные группы с контрольной, основной медицинской группой, то ясно видно различие и в физическом развитии и в уровне физической подготовленности. Так, рост, вес, а также ЖЕЛ студентов основной группы больше, чем у студентов специальной медицинской группы с нарушением зрения. Эти данные подтверждают исследования Л.Н. Ростомашвили, Г.Т. Демирчоглан, С.Н. Шкарловой, В.Е. Романовского [3, 6, 7].

У студентов специальной медицинской группы значительно ниже, чем у студентов основной группы такие показатели физической подготовленности как сила кисти (на 5-12 кг), сгибание и разгибание рук в упоре (на 11,1-14,1 раза), точность движений (бросок теннисного мяча в цель на 1,5-1,8 раза), гибкость (на 4,4-5,5 см), прыжки в длину с места (на 19-24 см). Ниже у них и двигательная активность за день (на 7,6-7,7 км).

Вместе с тем следует отметить, что у студентов 3 экспериментальной группы в результате показатели физического развития и физической подготовленности значительно приблизились, а в некоторых случаях (бросок теннисного мяча в цель) даже сравнялись с аналогичными показателями контрольной группы.

Значит, как отмечают и другие исследователи [1, 3, 5], профилактическая и коррекционная работа, направленная на нормализацию двигательных функций, приносит свои плоды.

В то же время результаты обследования у врачей показали не только улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы студентов, но и улучшение зрения (у третьей экспериментальной группы почти до нормы). Особенно хорошо видны сдвиги у 3 экспериментальной группы.

### *Литература*

1. Барис Дж. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / пер. с англ. П.А. Самюров. 3-е изд. Минск: Попурри, 2008. 160 с.
2. Галимов Г.Я., Садовский В.А. Формирование профессионального здоровья студентов в системе физического

воспитания высшей школы // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Спецвыпуск А. С. 49-53.

3. *Демирчоглан Г.Т.* Как сохранить и улучшить зрение. Донецк, 1997. 185 с.

4. *Дубровский В.Н.* Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высших учебных заведений. 3-е издание, испр. и дополн. М.: ВЛАДОС, 2004. 419 с.

5. *Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Гостева С.Р., Григорьев О.А.* Культура физическая и здоровье. М., 2008. 447 с.

*Ермоленко Светлана Павловна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Забайкальский государственный университет, г. Чита. Тел. 8(9145)025323. E-mail: ermolenko\_sv@mail.ru

*Евдокимова Татьяна Юрьевна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Забайкальский государственный университет, г. Чита. Тел. 8(9242)716898. E-mail: tanev0209@yandex.ru

*Ermolenko Svetlana Pavlovna*, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph.: 8(9145)025323. E-mail: ermolenko\_sv@mail.ru

*Evdokimova Tatyana Yurevna*, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph.: 8(9242)716898. E-mail: tanev0209@yandex.ru

УДК 378

© *Т.А. Жукова, Ж.Н. Власова*

## ФИЗКУЛЬТУРНОЕ САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*В статье рассматриваются актуальные вопросы физкультурного самообразования, оптимизации учебного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физкультурное самообразование, информационно-коммуникационные технологии, мониторинг студентов.

*T.A. Zhukova, Zh.N. Vlasova*

## PHYSICAL SELF-EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

*The urgent issues of physical self-education, optimization of educational process with the use of information and communication technologies, formation the value of health and healthy lifestyle are considered in the article.*

**Keywords:** physical self-education, information and communication technologies, monitoring of students.

В настоящее время, в период изменения социально-экономической, демографической ситуации в стране появилась необходимость провозглашения в качестве приоритета государственной социальной стратегии идеи сохранения здоровья граждан, сформулированной в официальных документах, решениях (Концепция модернизирования образования до 2015 г.). Следовательно, здоровье нации – это безусловная общественная ценность, основа национального богатства и условие национальной безопасности, оно отражает жизнестойкость и геополитические перспективы страны, является условием ее устойчивого развития. Таким образом, здоровье нации приобретает системообразующее зна-

чение для государства. В интересах каждого гражданина ответственно относиться к своему здоровью [6].

Реформирование системы образования в России, проводимое в высшей школе, затронуло актуальные вопросы физкультурного самообразования студенческой молодежи. В федеральной программе и национальной доктрине развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.



В современном обществе процессы информатизации всех форм образовательной деятельности, в том числе и физкультурного самообразования молодежи, характеризуются процессами совершенствования и массового распространения современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Эти технологии активно применяются для передачи информации и обеспечения взаимодействия преподавателя физической культуры и студента в современных системах обучения. Преподаватель должен не только обладать знаниями в области ИКТ, но и быть специалистом по их применению в своей профессиональной деятельности [2].

С помощью сетевых средств ИКТ становится возможным широкий доступ к учебно-методической и научной информации по физической культуре, организация консультационной помощи студентам, моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности, проведение виртуальных учебных занятий (семинаров, лекций) в реальном режиме времени. Индивидуальная работа с помощью ИКТ позволяет хранить и передавать основной объем изучаемого материала, дает глубокое усвоение и понимание информации. Эти технологии предоставляют возможности для самообучения и самопроверки полученных знаний. В отличие от традиционной книги образовательные электронные издания дают возможность подавать материал в динамичной графической форме [2]. Применение мультимедийного учебно-методического комплекса по физической культуре является актуальной задачей, основная цель которой – совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе с использованием современных информационных технологий. Применение информационно-коммуникационных технологий эффективно тогда, когда они позволяют при одних и тех же затратах получать более высокий образовательный результат.

Целью работы является повышение готовности студентов университета к физкультурному самообразованию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

По данным опроса 207 студентов первого курса, установлено, что у 37% студентов здоровье стоит на 8-10 месте, у 48% студентов – на 2-3 месте. У студентов выявлена слабосформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, не сформирована устойчивая потребность в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. 17,8% студентов вообще не проявляет физкультурно-спортивную активность, 58,7% – проявляют

низкую активность, 18,3% – оптимальную и высокую, в основном спортивную – всего 5,2%.

Мероприятия в университете подразделяются на проводимые во время преподавания учебных дисциплин, таких как основы медицинских знаний, валеология, экология, теория физического воспитания и во внеучебное – лекции и беседы врачей, предметные олимпиады и студенческие научные конференции, дни здоровья и соревнования по видам спорта среди курсов и факультетов университета.

В работе нами были использованы следующие методы: проведены педагогические измерения с использованием информационно-коммуникационных технологий, изучение мотивации студентов при развитии самообразования по вопросам здорового образа жизни, диагностика физического и психоэмоционального тонуса студентов. Исследование проводили на базе ЗабГГПУ в 2011/12 учебном году.

В исследовании принимали участие студенты первого курса факультетов педагогической направленности – 207 человек (170 девушек и 37 юношей).

Выполнение самостоятельной работы требует достаточно высокого уровня самосознания, самодисциплины, личной ответственности, рефлексивности, владение информационно-коммуникационными технологиями. Для самостоятельного освоения студентам были предложены темы – основы здорового питания, здоровье и тренировки, важность знаний как способ мотивации к тренировкам и здоровому образу жизни, физические упражнения и курение, как быть здоровым и т.д.

Контрольной точкой повышения технологической культуры студентов было создание 10-15 минутной интерактивной презентации с помощью языка программирования VBA (Visual Basic for Application), который встроен в такие приложения как Word, Excel, Access, Power Point, Outlook и др.

Проведенный мониторинг показал, что влияние самостоятельных занятий студентов с электронными ресурсами повысил уровень теоретических знаний в области физкультурного самообразования. Освоение теоретических знаний по физкультурному самообразованию в начале 2011/12 учебного года было низким (девушки – 15,7% и юноши – 29,4%), к концу учебного года повысился (девушки – 35,3% и юноши – 55,7%).

*Выводы.* Применение информатизации физкультурного самообразования позволило повысить мотивационную составляющую образовательного процесса. Для дальнейшего монито-

ринга студентов с применением ИКТ необходимо использовать следующие способы:

- построение оптимальной учебной программы по дисциплине «Физическая культура» третьего поколения;
- проведение мониторинга уровня здоровья и теоретических знаний студентов;
- оптимизацию распределения учебного времени внутри дисциплины по предмету «Физическая культура» и индивидуальный подход к студентам; формирование творческого использования средств физической культуры и спорта с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждающий студентов к самостоятельному поиску, анализу и использованию информации;
- оптимальный отбор форм и методов работы с использованием ИКТ, направленный на физкультурное самообразование студентов;
- текущий анализ, самоанализ и регулирование процесса освоения теоретических знаний студентами.

*Жукова Татьяна Александровна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Забайкальского государственного университета, Чита. Тел. 8(3022)203218.

*Власова Жанна Николаевна*, кандидат культурологии, доцент кафедры физического воспитания Забайкальского государственного университета, Чита. Тел. 8(3022)354107.

*Zhukova Tatyana Aleksandrovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph.: 8(3022)203218.

*Vlasova Zhanna Nikolaevna*, candidate of culturology, associate professor, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph.: (3022) 35-41-07

УДК 769.5 (571.54)

© *М.И. Задевалова*

## ОСОБО ОХРАНЯЕМЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ЗАБАЙКАЛЬЕ

*В статье рассматривается значение развития экологического туризма на особо охраняемых природных территориях. Описываются преимущества экотуризма, развивающегося на особо охраняемых природных территориях.*

**Ключевые слова:** *особо охраняемые природные территории, экологический туризм, экологическое образование.*

*M. I. Zadevalova*

## SPECIALY PROTECTED NATURAL TERRITORY AS AN ELEMENT OF THE DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL TOURISM IN TRANSBAIKALIA

*In the article the significance of the development of ecological tourism in specially protected territory is considered. The advantages of ecotourism, developing in specially protected territory, are described.*

**Keywords:** *specially protected natural territory, ecological tourism, ecological education.*

Основу территориальной охраны природы в России составляет система особо охраняемых природных территорий, статус которых в на-

### *Литература*

1. *Галимов Г.Я.* Развитие личности в производственной деятельности и влияние ее на здоровье специалиста // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Спецвыпуск С. С. 282-284.

2. *Здоровьесберегающая* деятельность в системе образования: учебное пособие для вузов / под науч. рук. Э.М. Казина. Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2009. 347 с.

3. *Ильинский И.М.* Образовательная революция. М.: Изд-во Моск. гуманит.-социальн. академии, 2002. 592 с.

4. *Калмыков С.В., Самсонов В.С., Сагалеев С.А.* Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Вып. 1.2: Педагогика. С. 141-145.

5. *Смирнов Н.К.* Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М.: АРКТИ, 2008. 288 с.

6. *Срулевич С.А., Галимов Г.Я.* Домашние задания по физической культуре как условие формирования культуры здоровья в начальной школе: учеб. пособие. Чита: Изд-во Забайкал. гос. гум.-пед. ун-та, 2012. 72 с.

февраля 1995 г. Согласно закону «Особо охраняемые природные территории – участки земли, водной поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты, имеющие свое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значение, изъяты решениями органов государственной власти полностью или частично из хозяйственного использования, и для которых установлен режим специальной охраны».

Они являются базовым звеном для сохранения биологического разнообразия страны и развитии регулируемого туризма. Огромный рекреационный потенциал охраняемых природных территорий может и должен стать существенным фактором развития рекреации в нашей стране [Храбовченко В.В., 2003].

В мире не так много стран, где достаточно большую долю занимают охраняемые территории со строгим запретом хозяйственного использования – такие как, например, российские заповедники [Яницкая Т.О. и др.]. Система охраняемых природных территорий России по праву считается одной из лучших в мире. В настоящее время в России существует около 12 тыс. особо охраняемых природных территорий различных уровней и категорий.

В РФ в 1992-2011 гг. было создано 28 новых заповедников, 25 национальных парков и 10 федеральных заказников, территории еще 25 заповедников, 1 национального парка и 1 федерального заказника были расширены. В результате этой работы площадь охраняемых территорий была увеличена почти на 80% [<http://www.wwf.ru>].

Основу системы особо охраняемых природных территорий Российской Федерации составляют (данные на март 2013г) 102 государственных природных заповедника общей площадью 33,8 млн га (1,6% от общей площади России); 45 национальных природных парков общей площадью 11,5 млн га (0,7% от общей площади России); 71 государственный природный заказник федерального значения общей площадью 13 млн га (0,8% от общей площади России); 28 памятников природы федерального значения общей площадью 0,04 млн га (0,002% от общей площади России) [<http://www.wwf.ru>].

Особо охраняемые природные территории являются наиболее важным звеном в развитии экологического туризма, т.к. имеют целый ряд преимуществ: располагаются в наиболее живописных, привлекательных, интересных с познавательной точки зрения местах, обладают сло-

жившейся системой обслуживания туристских групп, отработанной системой туристских маршрутов, опытом организации просветительской работы; располагают определенной инфраструктурой и подготовленным персоналом; формируют отношение местного населения к конкретному природному резервату и существующим на его территории экологическим ограничениям на хозяйственную деятельность [Руденко, 2004].

Развитие экологического туризма в России направлено на:

- сохранение природной красоты уникальных территорий;
- снижение прессинга на природную среду в целом;
- повышение грамотности населения и других природопользователей в части эксплуатации природной среды, а также увеличение объема знаний у школьников и опыта общения с природой;
- повышение эффективности деятельности госструктуры в области контроля и профилактики экологических правонарушений;
- создание и систематическое пополнение базы данных о состоянии природной среды, экологических нарушениях природопользователями [Амарова].

Вследствие этого развитие экотуризма на охраняемых территориях должно идти по пути тех видов туризма, которые способствовали бы выполнению главной функции особо охраняемых территорий – охране природных комплексов и одновременно бы реализовывали функции экологического просвещения и рекреации. Поэтому потребителей экотуризма в природных территориях необходимо воспитывать на принципах минимизации потребления экологических ресурсов и общения с живой природой [Руденко, 2004].

Такое требование лежит в основе предложений авторов о том, что в пределах государственных национальных природных парков организация маршрутов возможна в зонах рекреационного использования по строго определенным пешеходным тропам. Более жесткие требования должны предъявляться к организации экологического туризма на территории государственных природных заповедников. Экологический туризм должен ограничиваться экскурсионными маршрутами в буферной зоне, по строго фиксированным направлениям. На территориях заказников рекреационная деятельность также должна регламентироваться требованиями охраны природных комплексов [Дроздов, 2000].

Одно из эффективных направлений туризма – экологические тропы, преимущество которого в том, что тропы имеют линейный характер вытаптывания.

Экологическая тропа – это специально обустроенный и особо охраняемый прогулочно-познавательный маршрут, создаваемый с целью экологического просвещения населения через установленные вдоль маршрута информационные стенды.

В настоящее время вдоль побережья озера Байкал создается сеть линейных туристических объектов – экологических троп, воплощающих идеологию и принципы экологического туризма и направленных на развитие экологического туризма на Байкале в создаваемой системе инфраструктуры троп в пределах прибрежной зоны озера с доступными для туристического использования природными ресурсами, существующими институциональными и законодательными положениями, единым туристским информационным пространством. Туристическая деятельность сети экотроп вдоль Байкала подразумевает реализацию такой стратегии, которая обеспечит выполнение основных условий экологического туризма:

- не превышать предельно допустимый уровень нагрузки на сложившиеся экологические, социально-экономические и культурно-исторические взаимосвязи в регионе, в том числе и хрупкие, и в ряде случаев уникальные сообщества растительного и животного мира или объекты культурного наследия;
- обеспечить максимальные возможности и экономические выгоды местному населению;
- обеспечить максимальную сохранность природных территорий, особенно национальных парков и заповедников в районе озера Байкал и его акватории за счет активизации имеющихся в регионе природоохранных фондов.

Одним из таких маршрутов является экологическая тропа «Путь к Чистому Байкалу». В 1995 г. инициативная группа республиканского общественного объединения «Лаборатория Активного Туризма» в первый раз прошли маршрут «Путь к Чистому Байкалу». В 1996 г. была проведена вторая экспедиция, в результате которой было сделано описание маршрута, намечен план дальнейшей работы с Забайкальским национальным парком, очищены загрязненные участки территории парка, восстановлены старые и оборудованы новые стоянки. В 1997 г. члены объединения «Лаборатория Активного Туризма» отмаркировали тропу, изготовили своими руками, оформили и установили на тро-

пе 87 информационных щитов, распределив их равномерно на всей протяженности тропы.

В последующие годы воспитанники продолжали расчищать завалы на тропе, рекультивировать костровища, построили мостки через ручьи и мост через реку Дубори, в наиболее удобных и красивых местах, по всей протяженности тропы, оборудовали 7 стоянок, построили навесной тросовый мост, переправы через горные реки.

В 2002 г. объединение стало одним из инициаторов создания общественной организации «Большая Байкальская тропа» (ББТ), которая объединяет инициативные группы Байкальского региона, занимающиеся экологическим образованием, волонтерской помощью особо охраняемым территориям, строительством природных троп.

Так, за 18 лет из простого похода через Баргузинский хребет получился «Путь к Чистому Байкалу» – начало Большой Байкальской тропы. Более 1000 человек поработали на ней, а поддержка и признание были получены от правительственных учреждений, а также от широкого круга региональных, национальных и международных фондов.

«Путь к Чистому Байкалу» – инновационный проект международного значения, доступный путешественнику любого возраста, имеющий образовательные задачи. Экологический маршрут эффективно распределяет туристский поток, защищая территорию заповедника от площадного вытаптывания.

Особо охраняемые природные территории – это основа основ не только для сохранения нашего природного и культурного наследия, но также для экологического образования населения. Одной из форм такого образования является экотуризм. Ареной развития экотуризма могут служить любые природные и культурно-природные территории, как относящиеся к категории особо охраняемых, так и не имеющие режима особой охраны [Чижова, 2002].

Для успешного развития экотуризма необходимо специальное управление туристским потоком, которое, в свою очередь, является органической составляющей комплекса мероприятий по оптимальной организации рекреационного ландшафта. В противном случае существует опасность деградации природной и культурной среды, снижения качества рекреационных ресурсов, а значит, подрыв самой основы развития экотуризма.

Дальнейшее развитие экологического туризма на особо охраняемых природных территориях позволит не только сохранить относительную

стабильность в экологическом балансе территории, но и сформировать качественно новую инфраструктуру туризма, стимулирующую развитие территориальных форм охраны и вовлечение местного населения в процесс устойчивого использования, сохранения и восстановления элементов окружающей среды.

### Литература

1. Амарова О.Г. Туризм и экология: аспекты взаимодействия. Опыт решения проблем устойчивого экологического развития туризма в России. – С. 231-233.

2. Галимов Г.Я., Садовский В.А., Бобылев В.П. Надежность как фактор безопасности на железнодорожном транспорте // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Спецвыпуск В. С. 125-127.

Задевалова Мария Игоревна, ассистент кафедры экологии и природной физики Российского государственного гидрометеорологического университета, г. Санкт-Петербург. E-mail: Zadevalova.svetlana@yandex.ru

Zadevalova Maria Igorevna, assistant, department of ecology and natural physics, Russian State Hydrometeorological University. Saint Petersburg. Ph.

3. Дроздов А.В. Как организовать туризм в национальных парках России. Рекомендации по выявлению, оценке и продвижению на рынок туристских ресурсов и туристского продукта национальных парков. М.: Эколого-просветительский центр «Заповедники», 2000. 157 с.

4. URL: <http://www.wwf.ru>.

5. Руденко И.А. Природное наследие и экологический туризм: сб. науч. трудов всерос. науч.-практ. конф. Саратов, 2004. С. 45-51.

6. Об особо охраняемых природных территориях – ФЗ от 14 марта 1995 г. N 33-ФЗ (с изменениями от 30 декабря 2001 г.).

7. Храбовченко В.В. Экологический туризм: учеб.-метод. пособие. М.: Финансы и статистика, 2003. 208 с.

8. Оценка репрезентативности, состояния и потенциальных угроз системе особо охраняемых природных территорий России / Яницкая Т.О. и др. URL: [oopt.info/publications/dubinin.html](http://oopt.info/publications/dubinin.html)

УДК 796.5

© С.В. Задевалова, Т.Г. Бутова, В.И. Задевалов

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ

*В статье рассмотрены проблемы развития туризма в регионах Сибири, показано экономическое и социальное значение туризма для устойчивого развития территорий, раскрыта актуальность и обозначены проблемы развития экологического туризма в регионах. В качестве одной из проблем такой методологии определена необходимость формирования адаптивных к особенностям территорий методик оценки соответствия территорий требованиям экологического туризма, предложены классификационные признаки оценки экотуристского потенциала туристских территорий г. Красноярск*

**Ключевые слова:** устойчивое развитие регионов, экотуризм, методика оценки экотуристского потенциала.

S.V. Zadevalova, T.G. Butova, V.I. Zadevalov

## ECOTOURISM AS A FACTOR OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF TERRITORIES

*In the article the issues of tourism development in the regions of Siberia are considered, the economic and social meaning of tourism for sustainable development of territories is shown, the topicality is revealed and problems of ecotourism development in regions are defined. As one of the problems of such methodology a necessity of formation of the methods of assessment has been defined, they should be adaptive to peculiarities of territories correspondent to requirements of ecological tourism, the assessment qualifying features of ecotourism potential of Krasnoyarsk area have been proposed.*

**Keywords:** sustainable development of regions, ecotourism, methodology of ecological potential assessment.

Усиление внимания развитию туризма в российских регионах обусловлено высоким туристическим потенциалом, который в большинстве регионов России используется слабо. Данные статистики свидетельствуют о наличии дисбаланса туристских потоков международного и внутреннего туризма. По данным в 2010 г. доля туристских путевок населению зарубежные страны составила 77,4% [4]. В восточных и се-

верных регионах структура продаж турпутевок еще более смещена в сторону экспорта туристов. Анализ предпочтений россиян показал, что только 60% отдыхали на Родине. Между тем, в развитых странах на долю внутреннего туризма приходится 80-90% поездок. Кроме того, дисбаланс туристских потоков отмечается и по регионам России, среди которых на долю Восточной Сибири, Дальнего Востока, Севера России при-

ходится 6% туристов, дестинации Юга России, Москвы и Санкт-Петербурга являются лидерами по приему туристов, свой или соседний район посещают 14% туристов [4].

Между тем развитие российского туризма может происходить за счет роста туристского потока не только в европейские, но восточные и северные территории России. Потенциал туризма в развитии восточных территорий нашел отражение в программных документах. В «Стратегии социально-экономического развития Сибири до 2020 г.» одним из приоритетов развития сибирских регионов является развитие услуг туристско-рекреационной сферы, расширение сети особо охраняемых территорий, стимулирование развития малого и среднего бизнеса в смежных туризму отраслях [2]. Однако, несмотря на принятие достаточного количества федеральных документов, развитие туризма в регионах Сибири и Дальнего Востока не отвечает требованиям стратегических задач развития территорий и имеющегося потенциала.

На наш взгляд, одной из проблем низкого внимания местных органов власти является слабая мотивация развития туризма. Чаще всего на уровне муниципалитетов складывается отношение к туризму как сфере внимания туристического бизнеса и государства или регионов, нет видения экономической и социальной эффективности, рассчитываемой по научно-обоснованным методикам. Несмотря на то что мировая общественность провозглашает туризм как экономический феномен, имеющий высокие темпы роста, и призывает содействовать инвестициям в туризм как фактору устойчивого развития, в большинстве российских регионов в муниципальных образованиях документы по развитию носят декларативный характер [5].

В итоговом документе конференции ООН по устойчивому развитию РИО-20, проведенной в Рио-де-Жанейро в 2012 г., указывается, что устойчивый туризм может вносить значительный вклад в развитие, может обеспечивать создание рабочих мест и открывать возможности в области торговли, ведет к повышению благосостояния, созданию источников дохода в местных общинах, оказывая поддержку местной экономике, а также улучшению среды обитания человека и естественной среды в целом. В итоговом документе к устойчивому туризму отнесены экотуризм и культурный туризм [3, с. 31].

Анализ публикаций по проблемам развития туризма показывает интерес к исследованию экотуризма, который можно объяснить и модным трендом и практической актуальностью

темы. Существует достаточно много определенных данного понятия. Нами будет использовано определение экологического туризма как особой формы путешествий, в которых отдых на природе сочетается с познанием ее объектов и явлений. Термин экотуризм был предложен мексиканским экономистом-экологом Гектором Цебаллос-Ласкуррей в 1980-е гг., когда в приоритетах туристов наметились явные перемены. Вместо жаркого солнца все чаще предпочтение стало отдаваться тенистым лесам, а вместо больших городов – поселениями традиционных народностей [8].

Внимание к развитию экотуризма в регионах Сибири обусловлено сложившейся неблагоприятной экологической ситуацией. Современная экологическая обстановка в Красноярском крае, формируемая под воздействием природных и антропогенных факторов, характеризуется проявлением экологических проблем. Значительные площади земель выбывают из оборота в результате разработки полезных ископаемых, проведения геологоразведочных, строительных и других видов работ. Отсутствует эффективная система реабилитации территорий, освобождаемых в результате ликвидации экологически опасных производств, несанкционированных свалок, а также контроля и приемки рекультивированных земель. Жители городов обеспечены зелеными насаждениями ниже нормативных требований. В связи с развитием г. Красноярска происходит уменьшение его пригородной зеленой зоны, выполняющей средообразующие, экологические, санитарно-гигиенические и рекреационные функции. Площадь особо охраняемых природных территорий в Красноярском крае составляет 7,2 % от площади региона, что значительно ниже общероссийского показателя – 11,8 % и рекомендованного на Конференции стран-участниц Конвенции ООН по биоразнообразию 2010 г. (17 %) [7].

Согласно ст. 98 ЗК РФ к землям рекреационного назначения относятся земли, предназначенные и используемые для организации отдыха, туризма, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности граждан, а также земельные участки, на которых находятся дома отдыха, пансионаты, кемпинги, объекты физической культуры и спорта, туристические базы, стационарные и палаточные туристско-оздоровительные лагеря, дома рыболова и охотника, детские туристические станции, туристские парки, лесопарки, учебно-туристические тропы, трассы, детские и спортивные лагеря, другие аналогичные объекты [1]. Отметим, что

нормы действующего законодательства не содержат запрета на приватизацию земельных участков рекреационного назначения, что приносит колоссальный вред не только экотуризму, но и экологии в целом.

Наибольшим потенциалом в развитии экологического туризма обладают ООПТ, однако есть необходимость в выборе приоритетных направлений для развития экотуризма. В настоящее время существуют методики оценки рекреационного и экологического потенциала территорий. Однако методики оценки соответствия территорий экотуризму встречаются крайне редко.

Развитие экотуризма требует оценки туристского экотенциала территорий. Классические методы оценки рекреационного потенциала не могут быть использованы, так как планирование развития рекреационной деятельности будет сдерживаться природоохранным режимом тер-

риторий. Рекреационный потенциал уникальных уголков природы, каковыми является большая часть заповедных территорий, всегда будет привлекателен для отдыхающих. Поэтому для формирования экотуристских троп необходима адаптированная к особенностям заповедного режима и методам управления экотуристской деятельностью на охраняемых территориях методика оценки экотуристского потенциала территорий.

Формирование такой методики требует определения классификационных признаков оценки экотуристского потенциала. Е.А. Котляров объединяет их в три группы:

1. Первичные, включающие природные условия и ресурсы;
2. Вторичные, включающие социально-культурные условия и ресурсы;
3. Лимитирующие условия (табл. 1) [6].

Таблица 1

*Классификационные признаки оценки экотуристского потенциала территорий*

Первичные	Вторичные	Лимитирующие
Аттрактивность элементов ландшафта (горы, реки, пруды, ледники и др.)	Близость к аэропорту или туристскому центру	Опасные природные явления (камнепады, селевые потоки, карст и т.д.)
Биоразнообразие	Длительность и комфортность путешествия в пункт назначения (наличие аэродрома, состояние дорог)	Опасные или ядовитые виды животных
Наличие крупных видов животных	Наличие других природных достопримечательностей в месте временного пребывания	Кровососущие и паразитические насекомые
Интересные формы растительности	Местные обычаи, этнография, сохранение традиционного уклада жизни	Наличие ядовитых растений
Возможности для отдыха (пляж, река, водопад)	Наличие системы оказания базовых медицинских услуг	-
Благоприятные климатические параметры	Наличие благоустроенных элементов инфраструктуры	-

Исследуя проблемы развития экотуризма в городах, в частности в Красноярске, авторы, используя методику Е.А. Котлярова, столкнулись с проблемой ее использования для оценки потенциала экотуризма в Красноярске.

Методика требует адаптации критериев для оценки туристского потенциала эколого-ориентированных природных объектов, располагающихся на территории города. На первом этапе были проанализированы признаки и про-

ведена их оценка на соответствие признакам экотуризма г. Красноярска.

Например, для туристских прогулок по эко-тропам города были рассмотрены элементы аттрактивности городского ландшафта – горы, реки, пруды, ледники и др. Для некоторых городов эти признаки не соответствуют их состоянию или, наоборот, недостаточны для существующего потенциала.

Для определения признаков соответствия туристских территорий требованиям экотуризма

было использовано определение сущности эко-туризма, в котором основными действиями потребителей является отдых на природе в сочетании с познанием ее объектов и явлений.

На основе анализа имеющихся в г. Красноярске природных ресурсов и рекреационных возможностей были определены такие признаки как, благоприятные климатические параметры, экологическая аттрактивность элементов, рек-

реационные возможности, биоразнообразие, наличие природных памятников, культура. Такой сравнительный анализ позволил адаптировать методику Е.А. Котлярова для оценки экотуристского потенциала города Красноярска.

Сохраняя три группы признаков, были изменены те, которые не соответствуют требованиям городского экотуризма (табл. 2).

Таблица 2

*Классификационные признаки оценки экотуристского потенциала г. Красноярска*

Первичные	Вторичные	Лимитирующие
Благоприятные климатические параметры	Роза ветров, заливы	Опасные природные явления: наводнения, сложные переходы
Экологическая аттрактивность элементов ландшафта: горы, реки, пруды, естественные парки, пещеры	Комфортность путешествий: наличие и состояние дорог, транспортная доступность	Экологическое состояние земель, лесов, вод, атмосферного воздуха
Рекреационные возможности: пляжи, экотропы	Наличие благоустроенных элементов инфраструктуры, информационное обеспечение	Загрязненность рекреационных зон: экологически грязные выбросы, сбросы
Биоразнообразие: растения, безопасные животные	Наличие возможности оказания скорой медицинской помощи	Опасные и ядовитые виды растений, животных, кровососущие и паразитические насекомые
Природные памятники		Сохранение экологической безопасности
Культура: местные обычаи, сохранение традиционного уклада жизни		Знание языка, местных обычаев

Следующим этапом должна стать экспертная оценка признаков, а также наполнение и корректировка элементов, после чего будет проведена оценка территорий г. Красноярска на соответствие экологическим требованиям.

**Литература**

1. *О земельных ресурсах* // СЗ РФ. №3543 от 2004 г.
2. Стратегия социально-экономического развития Сибири до 2020 года [Распоряжение Правительства РФ от 5 июля 2010 г. № 1120-Р].
3. *Будущее*, которого мы хотим: итоговый документ Конференции ООН по устойчивому развитию. Рио-де-Жанейро, 20-22 июня 2012 г.: [электронный ресурс]: <http://daccess-dds-ny.un.org> (дата обращения: 05.03.2013).

4. *Бутова Т.Г., Терещенко Н.Н., Мутовин С.И.* Туристско-рекреационный потенциал развития Красноярского края // ЭПИ «Сервис в России и за рубежом» – №11(38). – 2012. [http://old.rguts.ru/electronic\\_journal](http://old.rguts.ru/electronic_journal) (дата обращения: 17.11.2012).
5. *Бутова Т.Г., Мутовин С.И., Судьин К.Н.* Туризм как фактор устойчивого развития территорий // эл. научный журнал «Сервис в России и за рубежом». №3 (41). 2013. [электронный ресурс]: [www.rguts.ru](http://www.rguts.ru). (дата обращения: 12.03.2013).
6. *Котляров Е.А.* География отдыха и туризма. Формирование и развитие территориальных рекреационных комплексов. М.: Мысль, 1978. 238 с
7. *Красноярск: экологические очерки: монография* / Р.Г. Хлебопрос, О.В. Тасейко, Ю.Д. Иванова, С.В. Михайлюта. Красноярск: Изд-во Сиб. фед. ун-та, 2012. 130 с.
8. URL: <http://turizmpomiru.ru/ekologiyz-priroda> (дата обращения: 15.03.2013).

**Задевалова Светлана Валентиновна**, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма, факультета физической культуры спорта и туризма, Бурятского государственного университета. E-mail: [zadevalova.svetlana@yandex.ru](mailto:zadevalova.svetlana@yandex.ru)

**Бутова Татьяна Георгиевна**, доктор экономических наук, профессор, зам. директора Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета. E-mail: [tgbutova@mail.ru](mailto:tgbutova@mail.ru)

**Задевалов Валентин Игоревич**, магистрант программы «Маркетинг менеджмент в сфере услуг» Сибирский федеральный университет. E-mail: [vvalentinn@yandex.ru](mailto:vvalentinn@yandex.ru)



**Zadevalova Svetlana Valentinovna**, senior lecturer, department of sports management and tourism, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, E-mail: zadevalova.svetlana @ yandex.ru

**Butova Tatyana Georgievna**, doctor of economic sciences, professor, deputy director, Institute of Physical Culture, Sport and Tourism, Siberian Federal University. E-mail: tgbutova@mail.ru

**Zadevalov Valentin Igorevich**, graduate student, program “Marketing, management in the sphere of services”, Siberian Federal University. E-mail: vvalentinn@yandex.ru

УДК 373.3

© Н.М. Захарова, А.В. Баранов

## ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

*В статье рассмотрена проблема экологического воспитания личности, определены основные требования к разработке экологических игр для уроков физической культуры в младших классах.*

**Ключевые слова:** принципы экологического воспитания, классификация экологических игр, экологические формы, экологическая культура школьников, экологическая компетентность.

N.M. Zakharova, A.V. Baranov

## ECOLOGICAL EDUCATION OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS IN ZABAİKALSKY TERRITORY

*In the article the problem of ecological education of a person is considered, basic demands for designing the ecological games for physical training lessons in elementary school are determined.*

**Keywords:** principles of ecological education, classification of ecological games, ecological forms, ecological culture of pupils, ecological competence.

В связи с ухудшением экологической ситуации все большее значение имеет воспитание экологической культуры на всех этапах развития личности.

Как показывают исследования Г.Б. Барышникова, основную причину затруднений в воспитании экологической культуры школьников учителя видят в неразработанности технологии экологического воспитания.

Для успешной реализации педагогических технологий экологического воспитания требуется соблюдать несколько принципов [1]:

- соблюдение целостного подхода в развитии личности (то есть одновременное воздействие на интеллектуальную и эмоциональную сферы психики);

- строгая ориентация на возрастные и индивидуальные особенности личностного развития;

- обеспечение преемственности в воспитании экологической культуры детей от младшего к старшему возрасту;

- социокультурная преемственность (обращение к корням народной педагогики);

- субъектность (ребенок является активным участником экологической деятельности);

- учет региональных возможностей и конкретной социально-экономической ситуации;

- повышение общей и собственной экологической культуры самих учителей.

Экологические игры – это форма экологического образования и воспитания экологической культуры, основанная на развертывании особой игровой деятельности участников, стимулирующая высокий уровень мотивации, интереса к природе. В практике школьного воспитания экологической культуры существует следующая классификация экологических игр: соревновательные экологические игры и ролевые экологические игры [3].

Рассмотрим каким же образом экологические игры на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте позволяют реализовать обозначенные принципы успешного экологического воспитания младших школьников.

Для реализации целостного подхода экологического воспитания наиболее благоприятная обстановка создается на уроках физической культуры посредством экологических игр, т.к. в данном случае воздействие на интеллектуальную и эмоциональную сферы гарантировано, параллельно с этим происходит и физическое развитие ребенка.

Однако при разработке экологических игр для уроков физической культуры необходимо учитывать возрастные особенности, при этом

общепринятый период младшего школьного возраста 6-7-10 лет необходимо разделить на два этапа: I этап до 8 лет; II-этап 8-10 лет.

В первый этап среди морфофункциональных систем доминирует нервно-сенсорная, при этом ребенок полностью погружен в чувственное восприятие мира и как в дошкольном возрасте продолжает всему подражать [4]. Соответственно основной задачей при разработке экологических игр для данного этапа является возможность стать примером для ребенка, что, в свою очередь, определяет необходимость большого числа ситуационных примеров.

На втором этапе ведущую роль начинает играть «ритмическая система», т.е. ребенок продолжает развиваться в соответствии с впечатлениями от внешнего мира, но уже внутренне их перерабатывает, приобретая более сложные переживания. Безотчетное подражание сменяется стремлением следовать авторитетам, и учитель оказывается посредником между миром, «полным чудес», и ребенком. При этом ребенок нуждается не в логике, а в душевности, человечности [6]. Значит, при разработке экологических игр для данного этапа необходимо учитывать способность ребенка перерабатывать производимые им лично и учителем действия. При этом успешность выполнения ребенком поставленной перед ним задачи не следует оценивать формально и категорично заявляя о правильности или неправильности его выполнения. Учитель в данном случае должен стать авторитетным участником процесса, а не выступать в роли стороннего наблюдателя.

Что касается вопроса повышения экологической культуры учителей, то в первую очередь экологически грамотным должен быть он сам, т.е. быть носителем высокой экологической культуры, или «экологически компетентным». В психологической концепции М. Кяэрста [4] компетентность рассматривается как конкретное измерение выражения личности. По мнению А.К. Марковой [5], профессиональная компетентность предполагает сформированность в труде учителя следующих сторон: педагогическая деятельность, педагогическое общение и личность. Педагогическая деятельность – это «технология» труда учителя, педагогическое общение – климат и атмосфера этого труда, а личность – ценностные ориентации, идеалы, внутренние смыслы работы учителя.

Разработка структуры экологической компетентности педагога имеет научно-теоретическое и практическое значение. Данная проблема лежит на стыке структурирования личностной

культуры, педагогической культуры и культуры взаимоотношения с природой.

В структуру экологической компетентности должны входить следующие показатели:

- высокий уровень экологических знаний;
- знание современных образовательных технологий в области воспитания;
- знание экологической обстановки в России и основных направлений государственной политики в области охраны природы;
- умение организовать различные виды деятельности в природе с целью формирования у младшего школьника бережного отношения к ней;
- умение анализировать и обобщать передовой педагогический опыт в области воспитания экологической культуры;
- общие педагогические способности;
- отношение педагога к природе как ценности;
- умение анализировать результативность общения в процессе экологической деятельности;
- стремление повышать уровень экологической культуры.

Эффект воспитания экологической культуры у учащихся во многом обусловлен тем, насколько экологические ценности воспринимаются педагогом как жизненно необходимые и какие мотивы им движут в работе с детьми. Если учитель в своей деятельности руководствуется мотивом «вынужден», то эффект следует ожидать низкий, если же он движим мотивом «хочу» или «не могу иначе», то и результативность воспитания экологической культуры возрастает [1].

Таким образом, экологические игры на уроках физической культуры в младших классах способствуют соблюдению целостного подхода в развитии личности, обеспечивают преемственность экологической культуры от младшего к старшему возрасту, так же при разработке игр непроизвольно происходит повышение экологической культуры самих учителей.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что внедрение экологически ориентированных игр на уроках физической культуры для младших школьников способствует воспитанию экологической культуры личности в целом.

### *Литература*

1. Барышникова Г.Б. К вопросу о технологии воспитания экологической культуры учащихся младших классов. Режим доступа: [http://vestnik.uspu.org/releases\\_praktikam/13\\_2/](http://vestnik.uspu.org/releases_praktikam/13_2/) (дата обращения 15.02.2013.).

2. Галимов Г.Я. Особенности воспитания учащихся начальных классов в условиях реформирования образования // Вестник Бурят. госун-та. 2012. Вып. 1.2: Педагогика. 46-49.

3. Дерябко С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов н/Д: Феникс, 1996.

4. Кяэрт М. Рассмотрение компетентности в психологической концепции совершенствования управления

производственной организацией // Актуальные проблемы труда: сб. науч. тр. Тарту, 1980. С. 45–67.

5. Маркова А.К. Психологический анализ профессиональной компетентности учителя // Сов. педагогика. 1990. № 8. С. 82–87.

6. Штайнер Р. Необходимость духовной основы педагогики // Вальдорфская педагогика. Антология. М., 2003.

**Захарова Надежда Михайловна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Забайкальский государственный университет, г. Чита. Тел. 8(9144)603237. E-mail: zanami1958@yandex.ru

**Баранов Александр Вадимович**, старший преподаватель кафедры механизации и лесозаготовки, Дальневосточный государственный аграрный университет, г. Благовещенск. Тел. 8(9241)471985. E-mail: baranovmex@mail.ru

**Zakharova Nadezhda Mikhailovna**, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita, Ph.: 8(9144)603237. E-mail: zanami1958@yandex.ru

**Baranov Aleksandr Vadimovich**, senior lecturer, department of mechanization and forestry, Far Eastern State University, Blagoveshchensk. Ph.: 8(9241)471985. E-mail: baranovmex@mail.ru

УДК 51-77, 796.011

© С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, А.С. Цыбилов

## МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ

*В статье рассматривается проблема совершенствования системы управления подготовкой квалифицированных спортсменов, которая требует проведения глубокого качественного анализа большого объема разнородных данных, поступающих в ходе комплексного (педагогического, психологического, медико-биологического, биохимического) контроля, систематизации и преобразования их в более обобщенную форму (интегральные показатели подготовленности).*

**Ключевые слова:** подготовка спортсменов, комплексный контроль, подготовленность спортсмена, математические методы анализа данных, математическое моделирование.

S.V. Kalmykov, A.S. Sagaleev, A.S. Tsybikov

## MATHEMATICAL METHODS IN ATHLETES TRAINING CONTROL

*In the article the problem of improvement a system of control of skilled athletes training is considered, it requires a deep qualitative analysis of large volume of heterogeneous data, which are obtained during the complex (pedagogical, psychological, medical-biological, biochemical) control, systematization and transformation them into a more generalized form (integral indicators of readiness).*

**Keywords:** athletes training, integrated control, athletes readiness, mathematical methods of data analysis, mathematical modeling.

Анализ современных публикаций показывает, что развитие прикладных математических исследований в теории и практике спорта оставляет желать лучшего. Единичными остаются случаи использования методов математического моделирования, интеллектуального анализа данных и экспертных систем, которые решают задачи прогнозирования, классификации, выявления скрытой информации (data mining) и автоматизации процедуры логического вывода и принятия решений.

В исследованиях в области спорта чаще всего применяются стандартные математические методы проверки достоверности гипотез о характере распределения данных, различии, сдвигах,

связях и тенденциях. Известны некоторые попытки применения математического моделирования в отдельных видах спорта. Например, в теннисе с помощью цепи Маркова (теория графов) описывается вероятностная модель игры (партии). В баскетболе была разработана оптимизационная модель задачи о распределении обязанностей в команде (при отсутствии запасных игроков) с помощью теории линейного программирования.

В целом сложившаяся ситуация объясняется тем, что многие процессы и явления являются многофакторными. Одним из важнейших является человеческий фактор, моделирование которого остается сложнейшей задачей. Кроме того,

в этой области имеют место проблемы, связанные со стохастичностью прикладных исследований и недостаточной подготовленностью самих исследователей (особенно педагогов) к научно обоснованному проведению и анализу эксперимента, к грамотному выбору средств и критериев математической статистики [1].

### Технология анализа экспериментальных данных

На сегодняшний день, благодаря использованию математических методов анализа данных как двумерными, так и многомерными методами, нами получен ряд весомых результатов в области психологии и педагогики, включая теорию и методику спорта. Следуя теории анализа данных и основываясь на практическом опыте, мы постарались коротко описать полный стандартный алгоритм обработки экспериментальных данных, состоящий из трех этапов.

1. *Предварительная обработка (одномерный статистический анализ)*. Проводится отсеивание грубых погрешностей измерений. Определяются типы данных, вид шкал, масштаб переменных, по необходимости они преобразуются. С помощью специальных критериев (например, критерий Шапиро-Уилка) проверяется соответствие эмпирического распределения результатов измерения закону нормального распределения (для метрических данных). Если гипотеза о нормальности неприемлема, то следует определить, какому закону распределения подчиняются опытные данные, и, если это возможно, преобразовать данное распределение к нормальному (преобразование Бокса-Кокса). Вычисляются основные числовые характеристики выборки (средние, мода, стандартное отклонение, дисперсия и т.п.) [2]. Только после выполнения перечисленных выше процедур можно перейти к следующему этапу.

2. *Двумерный статистический анализ*. На данном этапе проводится анализ данных, где участвуют две выборки (переменные), и обычно проверяются гипотезы о парных корреляционных связях (корреляция Пирсона, Спирмена, Кенделла, тест Хи-квадрат), сдвигах (критерий Стьюдента для зависимых выборок, критерий Вилкоксона) и различиях (критерий Стьюдента для независимых выборок, критерий Фишера, критерий Манна-Уитни, критерий согласия и однородности Хи-квадрат). Здесь нужно обратить внимание на необходимость выбора методов (критерии) из двух принципиально разных классов – параметрические (требуют нормальности распределения данных) и непараметриче-

ские (любое распределение). Далее выбор определенного метода осуществляется в зависимости от цели, объема выборок, типа данных, отношения между выборками (зависимые или независимые) и мощности методов [2, 3].

3. *Многомерный статистический анализ*. Данный этап, на наш взгляд, является самым увлекательным, так как в ходе анализа может выявиться скрытая (латентная) информация о закономерностях и тенденциях в групповом поведении, которую на втором этапе нельзя выявить. Проведение такого анализа требует определенной профессиональной компетентности в этой области (математической и информационной), ибо требуется более глубокое понимание замысла и технологии вычислений. Некорректные вычисления могут привести к искаженным и ошибочным результатам. Наиболее яркими представителями данного класса относятся следующие методы анализа: дисперсионный (оценка групповых различий), корреляционный (определение групповых связей и вычисление корреляционной матрицы), множественный регрессионный (предсказание зависимой переменной), факторный (определение структуры связей, классификация, снижение размерности), кластерный (классификация переменных по расстоянию между ними), дискриминантный (определение дискриминирующих переменных), логлинейный (многомерный непараметрический анализ) и многомерное шкалирование (выявление сходства между объектами). В последнее время популярность обретают искусственные нейронные сети (ИНС) и теория структурного моделирования [2, 3].

Качество и быстроту (автоматизацию) вычислений и наглядность представлений результатов проведенного анализа, особенно при многомерном анализе, можно обеспечить применением современных профессиональных программных пакетов, таких как «Statistica» (компания «StatSoft»), «IBM SPSS Statistics» (компания «SPSS: An IBM Company»), «STADIA» (А.П. Кулаичев) и др. Все полученные результаты должны характеризоваться степенью надежности (показатель р-уровень). Как правило, в гуманитарных исследованиях р-уровень 0.05 рассматривается как приемлемая граница уровня ошибки.

### Задача математического моделирования

В ходе реализации комплексного контроля возникает необходимость выработки адекватной количественной оценки физической, психологи-

ческой, функциональной, технико-тактической подготовленности, а также общего интегрального уровня подготовленности спортсменов. То есть речь идет о разработке математической модели расчета интегральных показателей уровня подготовленности спортсменов. И здесь мы видим возможность решения данной проблемы на основе системного подхода, в частности методологии системного анализа [4].

Под системным анализом (от греч. *systema* – целое, составленное из частей) принято понимать совокупность методов и средств исследования сложных, многоуровневых и многокомпонентных систем, объектов, процессов, опирающихся на комплексный подход, учет взаимосвязей и взаимодействий между элементами системы. Таким образом, системный анализ играет важную роль в процессе планирования и управления подготовкой спортсменов, при выработке и принятии управленческих решений тренером или управленцами.

Согласно методологии системного анализа решение поставленной задачи включает следующие пять этапов.

1. *Изучение реальной системы.* Данный этап предполагает формализацию (структурирование) системы на основе теоретических знаний и экспериментальных исследований, направленных на минимизацию имеющихся неопределенностей в системе, т.е. определение типа, формы и силы взаимосвязей (влияние факторов), нахождение закономерностей, а также решение задач классификации и идентификации. На данном этапе необходимо накопление большого объема эмпирических (статистических) данных.

2. *Получение вербальной модели.* Вербальная модель представляет собой описание (представление) идеализированной модели системы на основе теоретических и экспериментально-статистических данных. Применяется теория структурного моделирования.

3. *Получение математической модели.* Вербальная модель формализуется посредством математических методов, в результате чего получаем математическую модель.

4. *Испытание модели.* Полученная математическая модель апробируется на реальных эмпирических данных (оценивается корректность), в результате чего она может пересматриваться и модифицироваться.

5. *Применение модели.* На данном этапе предполагается целенаправленное практическое применение модели в управлении подготовкой спортсменов как реального вспомогательного инструмента анализа, планирования, прогнозирования и отбора.

В этом направлении мы рассматриваем перспективы применения следующих математических теорий [2]:

– линейного и нелинейного регрессионного анализа;

– искусственных нейронных сетей;

– структурного моделирования.

Накопление эмпирических данных возможно в ходе систематического комплексного контроля спортсменов по приоритетным видам спорта с применением средств информационных технологий.

Таким образом, работа в данном направлении представляется более чем перспективной, хотя и трудоемкой. Это требует определенных материально-технических, финансовых и человеческих ресурсов, поскольку необходимо проведение ряда междисциплинарных исследований с участием не только математиков, но и специалистов по спортивной психологии, медицины, биохимии.

### Заключение

Стремительное развитие прикладных математических методов, а также информационных технологий позволяет проводить исследования на более глубоком и доказательном уровне. Считаем, что широкое применение математических методов (совместно с информационными технологиями) в управлении подготовкой спортсменов позволит отечественному спорту выйти на более высокий уровень – научно-обоснованный и управляемый.

### Литература

1. *Афанасьев В.В.* Применение методов математической статистики в научных исследованиях // Ярославский педагогический вестник. №4. 2006. С. 5-12.

2. *StatSoft, Inc.* (2001). Электронный учебник по статистике. М.: StatSoft. URL: <http://www.statsoft.ru/home/textbook/default.htm> (дата: 1 авг. 2013г.)

3. *Наследов А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.

4. *Антонов А.В.* Системный анализ: учебник для вузов. М.: Высш. шк., 2004. 454 с.

**Калмыков Степан Владимирович**, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор, ректор, Бурятский государственный университет. E-mail: [univer@bsu.ru](mailto:univer@bsu.ru)

**Сагалеев Андрей Сергеевич**, доктор педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Бурятский государственный университет. E-mail: [sagands@mail.ru](mailto:sagands@mail.ru)

**Цыбиков Анатолий Сергеевич**, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией инновационных технологий подготовки спортсменов, Бурятский государственный университет. E-mail: cas313@rambler.ru

**Kalmykov Stepan Vladimirovich**, corresponding member of the RAO, doctor of pedagogical sciences, professor, rector of Buryat State University. E-mail: univer@bsu.ru

**Sagaleyev Andrey Sergeevich**, doctor of pedagogical sciences, associate professor, department of sports disciplines, Buryat State University. E-mail: sagands@mail.ru

**Tsybikov Anatoly Sergeevich**, candidate of pedagogical sciences, head of the laboratory for innovative technologies of athletes training, Buryat State University. E-mail: cas313@rambler.ru

УДК 373.5

© Т.Л. Кириенко, Т.А. Жукова

## ОПТИМИЗАЦИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТАРШЕКЛАСНИКОВ ЛИЦЕЯ ЗАБГУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*В статье рассматриваются вопросы адаптации к условиям обучения старшеклассников в вузе. Актуальным в этом процессе является применение рейтинговой системы оценки по дисциплине «Физическая культура».*

**Ключевые слова:** балльно-рейтинговая система оценки, контроль успеваемости, физическая подготовленность.

T.L. Kirienko, T.A. Zhukova

## OPTIMIZATION OF POINT-RATING SYSTEM OF ASSESSMENT KNOWLEDGE, SKILLS AND HABITS OF SENIOR GRADERS OF LYCEUM OF ZABSU ON "PHYSICAL CULTURE" DISCIPLINE

*The article considers the issues of senior graders adaptation to conditions of studying in institutions of higher education. The use of rating assessment system on "physical culture" discipline is of current importance in this process. In this article the extracts from the Regulations on point-rating progress assessment system for senior graders of lyceum are proposed.*

**Keywords:** point-rating assessment system, progress in studies control, physical readiness.

С переходом на двухуровневую систему образования и кредит-систему оценки и учета знаний студентов на кафедре физического воспитания Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета (в настоящее время ЗабГУ) в 2008 г. было разработано Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов [2].

Поскольку многопрофильный лицей является структурным подразделением университета, а преподаватели кафедры физвоспитания работают с учащимися лицея, мы решили с целью скорейшей адаптации будущих студентов вузов ввести данное положение для старшеклассников лицея с определенными изменениями, учитывающими условия проведения занятий в лицее и дифференцированный подход к старшеклассникам в 2010/11 учебном году.

В начале учебного года старшеклассники были ознакомлены с оценками каждого вида контроля и положением о рейтинговой системе.

Рейтинг вводился по трем позициям:

- отношение учащихся к обязательным занятиям по физической культуре (3 часа в неделю);
- своевременность сдачи контрольных тестов (в начале и конце учебного года) по физической подготовленности в начале и конце учебного года и учету спортивно-физкультурной активности учащихся;
- посещение спортивных секций СДЮСШОР и университета, значимость спортивных достижений и участие в спортивно-массовых соревнованиях, олимпиадах по предмету.

За посещение одного академического занятия (90 мин) учащийся лицея получает 1 балл.

Балльно-рейтинговая система оценки используется с целью личностно-ориентированного обучения, стимулирования физкультурной активности, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья старшеклассников. В связи с тем, что обучение по дисциплине «Физическая культура» оценивается пятибалльной

шкалой, рейтинг является обобщенным показателем качества обучения старшеклассников и определяется как суммарный результат контроля знаний, умений и навыков в виде дифференцированного зачета.

Рейтинговая система обучения призвана способствовать повышению активности и заинтересованности учащихся в результатах учебно-познавательной деятельности, стимулированию к получению знаний по основам истории, теории физической культуры и здорового образа жизни.

Цель работы заключалась в выявлении эффективности применения рейтингового контроля для формирования необходимых физических качеств в процессе физического воспитания старшеклассников.

Данный контроль побуждает учащихся получить как можно более высокий рейтинг. В дальнейшем, если этот интерес становится устойчивым, он стимулирует стремление к самостоятельным дополнительным занятиям.

Для оценки знаний по основам теории физической культуры и спорта нами разработаны закрытые тесты с тремя вариантами ответов, которые включили 15 вопросов для учащихся 10-х классов и 20 вопросов для учащихся 11-х классов. Каждый правильный ответ оценивается в 1 рейтинг-балл.

Спортивно-физкультурная активность учащихся также оценивается баллами: занятия в ДЮСШ – при наличии 1 юношеского или 3

взрослого разрядов соответственно 5 и 8 баллов, 2 и 1 взрослые разряды – 10 и 15 баллов, участие в соревнованиях университета – 3 балла, в городских и республиканских соревнованиях 5 и 10 баллов. За занятые призовые места также начисляются баллы в зависимости от ранга соревнований.

Занятия по физической культуре внеурочных форм проводятся по заданию преподавателя, по индивидуальному плану, по расписанию работы секций университета и СДЮСШОР, по плану спортивно-массовых мероприятий различного ранга.

Включение балльно-рейтинговой системы явилось эффективным средством повышения мотивации учащихся на получение оценки по предмету, на постановку и достижение определенных целей и мотивов, побуждающих заниматься физическими упражнениями в секциях университета по различным видам спорта.

Применение различных таблиц для перевода разномерных результатов в баллы помогает выявить индивидуальные способности и уровень физической подготовленности старшеклассников, стимулировать их к устранению недостатков.

Для оценки результатов тестирования были разработаны таблицы для юношей и девушек. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности основной группы (см. табл. 1-3).

Таблица 1

*Обязательные тесты для определения физической подготовленности юношей*

тест	Рейтинг – балл				
	5	4	3	2	1
Бег 3 000 м (мин)	11.50	12.30	13.30	14.30	16.00
Бег 100 м (сек)	12.8	13.1	13.7	14.2	14.7
Челночный бег 5х10 м (сек)	12.3	12.8	13.5	14.0	14.7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
Комплексное силовое упр-е: 30 сек. – поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги упор, руки за голову; 30 сек. – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (общее кол-во раз)	55	50	48	46	40
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	150	145	140	135	130
Плавание 12 мин. (м)	700	650	550	475	400

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Применение рейтинговой системы позволяет реализовать принцип вариативности, основанный на индивидуализации и дифференциации при оценке успеваемости учащихся по дисциплине.

лине «Физическая культура». Учащиеся, имеющие высокие показатели физических качеств и не обладающие таковыми, идут к цели разными путями: одни набирают баллы посещаемостью, а

другие – сдачей контрольных нормативов (между двумя этими крайностями возможно бесконечное множество вариантов).

Таблица 2

*Обязательные тесты для определения физической подготовленности девушек*

Тест	Рейтинг – балл				
	5	4	3	2	1
Бег 2 000 м (мин)	9.20	10.50	11.50	12.20	14.00
Бег 100 м (с)	15.0	15.5	16.3	17.8	18.2
Челночный бег 5x10 м (с)	14.0	14.5	15.0	15.8	16.8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (общее к-во раз)	20	16	14	12	10
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги упор, руки за голову	55	50	45	40	35
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	170	165	160	155	150
Плавание 12 мин. (м)	600	500	400	300	250

Практический опыт трехлетнего внедрения рейтинговой системы оценки успеваемости по предмету «Физическая культура» в лицее показал, что система позволяет: преподавателю – ясно определить цель каждому учащемуся, установить простые и понятные правила контроля успеваемости и личностного развития, свести критерии оценки к одной единице измерения; учащемуся – ясно представить цель обучения и

личностного развития, самостоятельно оценить свою успеваемость на любом этапе обучения и скорректировать свои усилия, свои возможности и выбрать пути достижения цели, быстро адаптироваться к условиям бально-рейтинговой системы на первом курсе вуза (95-98% лицеев ежегодно становятся студентами различных вузов России).

Таблица 3

*Общая таблица оценок*

Средний балл выполнения всех контрольных нормативов	5	4	3	2	1
Рейтинговый балл	50	40	30	20	10

Таблица 4

*Рейтинг оценок*

Оценка	Количество рейтинг-баллов за полугодие	Количество рейтинг-баллов за год
Удовлетворительно (три)	60	120 – 159
Хорошо (четыре)	80	160 – 180
Отлично (пять)	100	181 – 200

Анализируя анкетный материал, мы выявили значительное улучшение настроения и самочувствия, активизацию работоспособности, укрепление здоровья, снятие умственного напряжения, успешное выполнение тестов физической подготовленности, развитие отстающих физических качеств, улучшение фигуры, осанки, походки, снижение веса.

На 11,7% улучшилась посещаемость занятий по физической культуре. На 5,8% уменьшилось количество занятий, пропущенных по болезни, на 14,8% – без уважительной причины. Средний балл оценки по физической культуре возрос с 3.8 до 4.7.



### Литература

1. *Рейтинговая* система оценки студентов на занятиях физкультуры: метод. указ. / сост. М.К. Галлиев. Набережные Челны: Изд-во Камск. ин-та, 2006. 22 с.

*Кириенко Татьяна Леонидовна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания Забайкальского государственного университета, Чита. Тел. (3022) 45-34-03.

*Жукова Татьяна Александровна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Забайкальского госуниверситета, Чита. Тел. (3022) 20-32-18.

*Kirienko Tatyana Leonidovna*, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph. (3022) 45-34-03

*Zhukova Tatyana Aleksandrovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education, Zabaikalsky State University, Chita. Ph. (3022) 20-32-18

2. *Старченко М.М., Борисов В.В.* Рейтинговая оценка деятельности студентов нефизкультурных вузов по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. Чита: Изд-во Забайкал. гос. гум.-пед. ун-та, 2009. 83 с.

3. URL: <http://ru-ects.csu.ru/ru/node/11>

УДК 796.0

© А.А. Кишинский, А.В. Гаськов, М.В. Пружинина, Т.Ц. Дугарова

## МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Занятия физической культурой в образовательных учреждениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, но самое главное, что при этом не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании арсенала средств физической культуры.*

**Ключевые слова:** мотивационно-ценностная направленность, самооценка физической подготовленности, физическая культура и спорт, потребности студентов.

*A.A. Kishinsky, A.V. Gaskov, M.V. Pruzhinina, T.Ts. Dugarova*

## MOTIVATIONAL AND VALUABLE ATTITUDE OF STUDENTS OF ECONOMIC UNIVERSITY TO CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Classes of physical culture in educational institutions are still directed on the solution of the problems reflected by indicators of physical readiness, but the most important is that such problems, as formation of motivational and valuable attitude of students to physical culture and needs in regular use of arsenal of physical culture means thus aren't solved.*

**Keywords:** motivational and valuable orientation, self-assessment of physical readiness, physical culture and sport, needs of students.

В высших учебных заведениях отмечена уже закрепившаяся тенденция ухудшения здоровья студентов, так как все больше свободного времени учащаяся молодежь тратит на пассивные формы проведения досуга.

В связи с этим для получения информации о запросах и потребностях студентов основного отделения Байкальского государственного университета экономики и права в сфере физической культуры и спорта была разработана анкета, включавшая в себя: сведения о респондентах, их запросах по предмету «физическая культура», мотивационно-ценностные направленности в сфере физической культуры и спорта, а также самооценка физической подготовленности.

В анкетировании приняли участие 1365 студентов 1–3-х курсов БГУЭП в период с 2003 по

2010 г. (из них 753 девушки и 612 юноши). Анализ анкетных данных показал, что состав студентов неоднороден не только по полу, возрасту, социальной принадлежности, но и опыту физкультурно-спортивной деятельности. Более половины респондентов (62,31%) являются жителями Иркутской и других областей; процент выпускников городских школ и колледжа бизнеса и права составляет соответственно 24,08 и 13,12; 0,49% – это молодые люди, поступившие в университет после службы в армии.

Анализ данных, полученных при опросе студентов первых курсов в период с 2003 по 2006 г., показал, что 76,03% респондентов до поступления в вуз не занимались в спортивных секциях и их мало интересуют занятия физической культурой. Так, на вопрос «в период учебы в школе

Вы посещали спортивные секции?» только 23,97% опрошенных ответило положительно. На наш взгляд, полученный результат свидетельствует о том, что учителя физической культуры общеобразовательных школ не смогли сформировать у обучаемых положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также об отсутствии возможностей для занятий спортом в системе ДЮСШ.

При этом на вопрос «считаете ли Вы, что физическая культура должна быть обязательным предметом?» 72,14% респондентов ответили положительно, 20,67% сомневаются в том, что физическая культура должна быть представлена в образовательном стандарте, и только 7,19% отрицают ее необходимость.

Результаты анкетирования показали также, что среди поступивших в вуз в период с 2003 по 2010 г. только небольшой процент имел спортивный разряд или спортивные звания: мастер спорта – 0,23%, третий спортивный разряд – 0,61%, второй – 0,32%, первый – 0,36%. 27,84% опрошенных студентов, проживавших в сельской местности, отметили, что в старших классах у них практически не было уроков физической культуры. Эту информацию необходимо было учитывать при построении занятий с данным контингентом.

Анализ потребностей студентов основного отделения по дисциплине «физическая культура» показал их позитивное стремление к получению знаний, умений и навыков в физкультурной деятельности.

Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется и в их отношении к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры. По результатам анкетирования, студенты, принимавшие участие в исследовании, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой, условно были разделены на четыре типологические группы:

1) респонденты, у которых двигательная деятельность занимает не более 1 часа в неделю (13,22%);

2) студенты, у которых затраты времени на двигательную деятельность занимают менее 6 часов в неделю (58,41%);

3) студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затрачивающие на занятия от 6 до 7 часов в неделю (17,30%);

4) респонденты с относительно высокой двигательной активностью, занимающиеся спортом 8 часов в неделю и более (11,07%).

Изменение двигательной активности коррелировало с курсом обучения. Так, количество студентов первой группы, у которых затраты времени на двигательную деятельность занимали не более 1 часа в неделю, к третьему курсу возросло до 29,89%. Показатели второй типологической группы также претерпели изменения: к третьему курсу число студентов, занимавшихся не более 6 часов в неделю, уменьшилось с 58,04% до 49,61%. Почти в 2 раза снизилось количество студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляли 6–7 часов в неделю (с 17,13% на первом курсе до 8,42% на третьем). Особо остро стоит вопрос физической подготовки студентов на старших курсах (4–5 годы обучения): отсутствие обязательных занятий физической культурой приводит к существенному снижению их двигательной активности.

Анализ ответов на вопрос «достаточно ли вам двигательного режима для полноценной жизнедеятельности и сохранения здоровья?» показал, что 54,75% опрошенных студентов считают свою двигательную активность удовлетворительной, 21,47% опрошенных затруднились ответить на вопрос, 23,78% респондентов готовы признать собственный двигательный режим недостаточным. Показательно, что в последней группе данные распределились следующим образом: недостаточной признают свою двигательную активность 11,36% первокурсников, 17,82% студентов второго курса и 23,64% третьекурсников. Очевидно, что чем старше студент, тем более критично он относится к содержательным аспектам собственной жизнедеятельности.

Анализ полученных данных показывает, что на уровень физкультурно-спортивной активности студентов существенно влияют такие факторы, как «желание повысить свою физическую подготовленность» (53,6%); «желание оптимизировать вес или улучшить фигуру» (43,92%); «возможность пообщаться с друзьями» (29,22%); «необходимость получения аттестации по предмету "Физическая культура"» (24,35%); «возможность повысить работоспособность» (19,81%); «воспитать волю, характер» (13,36%).

В последние годы учеными рассматриваются вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию в практике работы вузов. Анализ учебного процесса по физическому воспитанию в выс-

ших учебных заведениях выявил несколько направлений: оздоровительное, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую деятельность, спортивной направленности [2]. В связи с этим представляется целесообразным выяснить, какую направленность учебной программы по дисциплине «Физическая культура» предпочитают студенты БГУЭП.

Ответы студентов распределились следующим образом: программу оздоровительной направленности предпочли 15,78% респондентов, профессионально-прикладную – лишь 2,43% опрошенных и 81,79% выбрали программу спортивной направленности, что можно объяснить тенденцией к возрастанию потребности личности в результатах своей деятельности.

Здоровье человека примерно на 50% определяется такими факторами, как наследственность, экология, образ жизни. Поэтому быстрое повышение его уровня с помощью двигательной активности вряд ли возможно. Так как ориентирование программы на оздоровительный эффект в системе высшего образования объективно может быть реализовано лишь частично, следовательно, это направление в вузе не может стать приоритетным.

Ориентация на избранный вид спорта является оптимизирующим фактором для развития основных физических качеств. Так как студенты основного отделения вуза практически здоровы, но недостаточно подготовлены для участия в студенческих соревнованиях различного уровня, то им подходит спортивно ориентированная программа, направленная на изучение отдельных видов спорта, позволяющая получать результаты от вида деятельности в условиях контрольных испытаний и оценивать способности, а также формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Большинство студентов, положительно относясь к физической культуре и не отрицая ее необходимости, тем не менее демонстрируют относительно низкий уровень мотивации занятий данным видом деятельности в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты выделили те, цель которых тесно связана с ее сущностью: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Однако во многих случаях этот интерес остается пассивным и не реализуется в активной практической деятельности.

Таким образом, анализ литературных данных показал, что у студентов отмечается слабо сформированная ценностно-мотивационная со-

ставляющая физической культуры, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим представляется актуальным поиск путей и методов формирования ценностного потенциала физической культуры личности, осуществленный нами при проведении педагогического эксперимента.

С целью изучения потребности в двигательной активности в период с 2003 по 2010 г. нами был проведен опрос среди студентов первых курсов БГУЭП, позволяющий определить их предпочтения в выборе вида спорта для занятий физической культурой в период прохождения вариативной части программы. Студенты делали выбор из восьми предложенных видов спорта, которые культивируются в Иркутской области, входят в программу студенческих мероприятий и могут быть реализованы на учебно-спортивной базе университета.

В Байкальском университете экономики и права для занятий физической культурой и спортом существуют следующие спортивные объекты: зал для игровых видов спорта, оснащенный необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, которое периодически обновляется и пополняется; тренажерные залы, в которых проводятся специальная и общефизическая подготовка, а также занятия в спецмедгруппе (для юношей и девушек), укомплектованные беговыми дорожками, велотренажерами, многофункциональными тренажерами и кардиомониторами; зал аэробики, оборудованный аудио- и видеотехникой, зеркальной стенкой, степ-платформами, фитболами, терабандами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами и ковриками для партерных упражнений; постоянно совершенствующийся спортивный уличный комплекс, включающий футбольное поле с беговыми дорожками, оборудованные волейбольную и баскетбольную площадки, два зала для занятий настольным теннисом, зал для занятий единоборствами и шейпинг-зал. Квалификация и специализация преподавательского состава позволяют проводить занятия по всем видам спорта.

Результатами анкетирования выявлено, что предпочтение отдается таким видам спорта, как аэробика, атлетическая гимнастика и волейбол (29,03%, 25,75% и 15,01% соответственно) (см. рис. 1).

На протяжении всего указанного периода наиболее популярным видом спорта среди девушек была аэробика (ее предпочли 46,22% опрошенных), а среди юношей – атлетическая

гимнастика (37,48%) (см. рис. 2). Интересен тот факт, что атлетическая гимнастика популярна и у девушек: она занимает второе место (18,65%). Очевидно, аэробика и атлетическая гимнастика в представлении студенток служат наиболее оптимальным средством физического совершенст-

вования. В фаворитах среди видов спорта был и всеми любимым «народный» волейбол: по популярности он также оказался на втором месте у юношей (26,84%) и на третьем у девушек (9,39%).



Рис. 1. Выбор вида спорта студентами БГУЭП в период с 2003 по 2010 гг. (%)

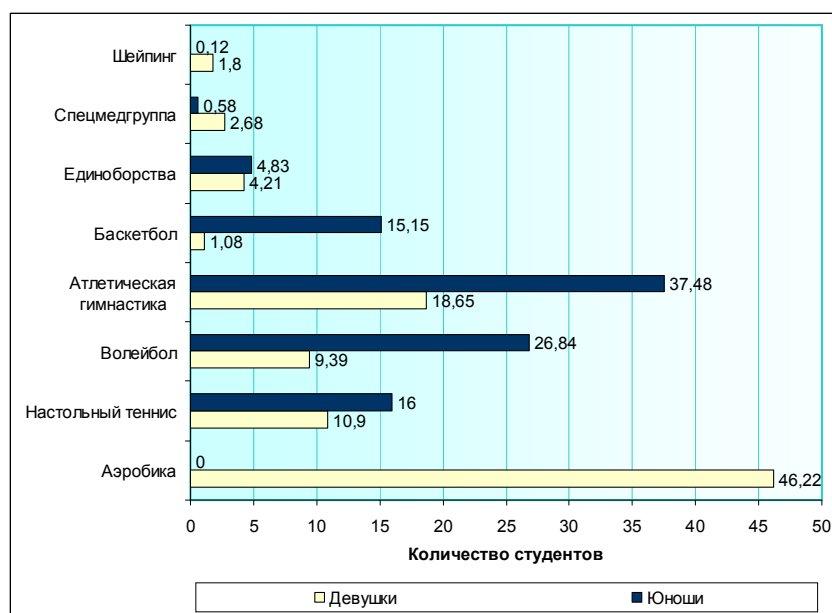


Рис. 2. Выбор вида спорта студентами БГУЭП (юношами и девушками в период с 2003 по 2010 гг.) (%)

Следующим среди наиболее востребованных видов спорта стал настольный теннис, ему отдали предпочтение 10,97% девушек и 16,00% юношей. Популярный в молодежной среде баскетбол оказался интересен только представителям сильного пола – 15,15%, тогда как у девушек по востребованности он занял последнее

место – 1,08%. Неожиданным оказалось желание девушек осваивать единоборства – 4,21% (ср. 4,83% у юношей); предпоследнее место по значимости занял шейпинг, который был интересен только 1,80% студенток (у юношей этот вид спорта, также как и аэробика, стал аутсайдером (0,12% и 0,00% соответственно)).

Чтобы выяснить мотивацию выбора вида спорта с учетом специфики профессиональной направленности, мы разделили студентов университета на три группы: в первую вошли студенты, обучающиеся на экономических специальностях; вторую составили студенты юридических специальностей и к третьей были отнесены студенты управленческих специальностей. Оказалось, что такие востребованные виды спорта, как аэробика и атлетическая гимнастика наибольший интерес представляли для студентов экономических и юридических специальностей (32,19% и 29,455% соответственно).

По-видимому, такое распределение по предпочтениям произошло вследствие того, что на экономических специальностях большинство обучающихся – девушки, а на юридических больший процент составляют юноши. Студенты, обучающиеся на управленческих специальностях, в качестве приоритетных видов спорта отметили аэробику (30,05%) и атлетическую гимнастику (24,89%). У юристов практически на одном уровне по предпочтению оказались настольный теннис и волейбол (по 14,17% и 14,98% соответственно). Эти же виды спорта пришлось по душе экономистам (11,99% и 15,41% соответственно); среди управленцев процентное соотношение данных видов спорта составило 12,20% и 13,78%.

Занятия баскетболом предпочли соответственно 8,15% и 7,32% студентов, обучающихся на экономических и управленческих специальностях; среди юристов данный вид спорта малопопулярен (1,87%) и находится по степени приоритетности на одной ступени с шейпингом (1,14%), значительно уступая единоборствам, которые выбрали 6,57% опрошенных (см. рис. 2).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Е.П. Ильин и другие исследователи выделяют следующие мотивы занятий физической культурой и спортом: физическое совершенствование, дружеская солидарность, долженствование (посещение занятий), соперничество, подражание, спортивный, процессуальный, игровой, комфортности [1].

При изучении мотивационно-ценностного отношения студентов основного отделения БГУЭП к физической культуре и спорту было выявлено, что наиболее значимым у них оказался мотив «долженствование» (41,73%). Выяснилось также, что получение аттестации по предмету (23,62%) подменяет понятия «физическая культура» и «физическое совершенствование»; а анализ мотива дружеской солидарности («желание быть как все» – 3,02%; «пришел на занятия за компанию» – 2,67%, «сохранение интересного круга друзей» – 1,42%) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значимость физической культуры и спорта в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двигательной активности, благодаря которому может быть реализован их потенциал. Стремление достичь высоких спортивных результатов престижно лишь для ограниченного круга студентов (3,41%). Это свидетельствует о том, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Для большинства студентов забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью, и об этом свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности волнует 4,91%; об улучшении осанки заботится 2,69% опрошенных; к оптимизации веса с помощью физической культуры стремится 4,12%; коррекция фигуры является целью у 2,73% студентов; продлением активного долголетия озабочено 1,53% респондентов.

Таким образом, данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у студентов основного отделения четкого представления о ценности физической культуры и спорта и требуют коррекции учебных программ по предмету «Физическая культура», предоставления учащимся более широкого выбора форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. В свою очередь, подобная система организации учебных занятий стимулирует преподавателей на повышение своего творческого потенциала, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов.

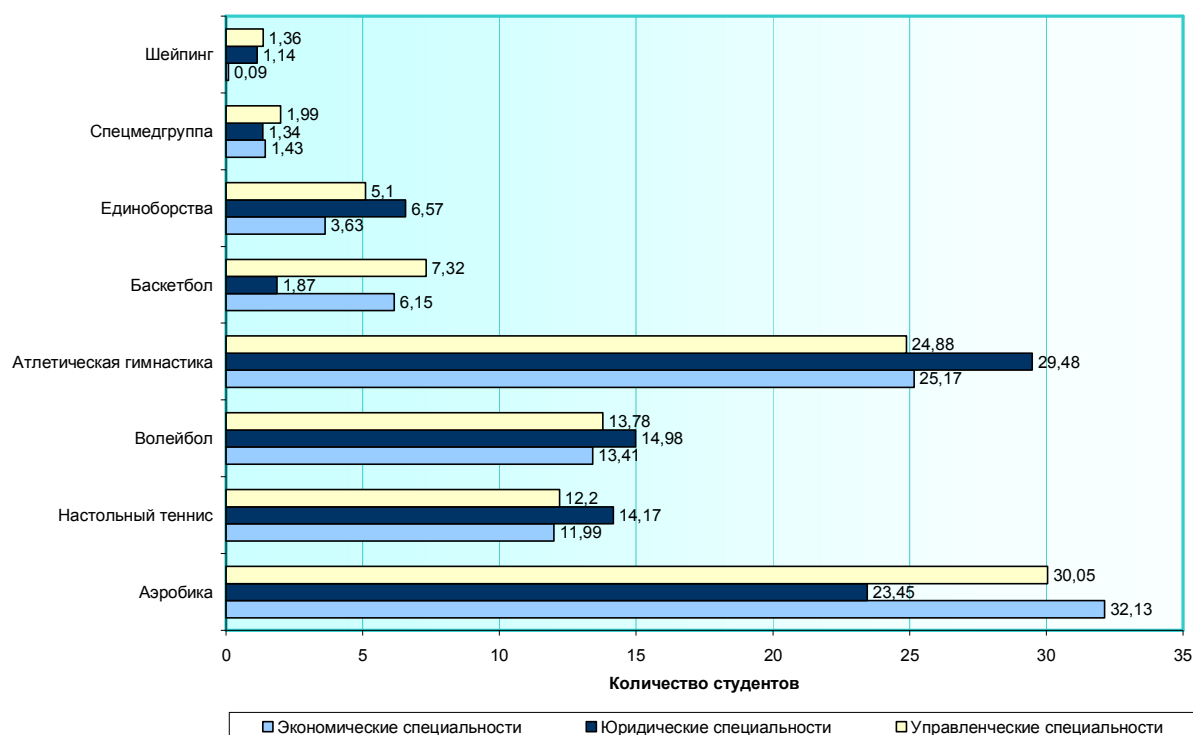


Рис. 3. Выбор вида спорта с учетом специфики профессиональной направленности студентов БГУЭП в период с 2003 по 2010 г. (%)

**Литература**

1. Аксенов М.О., Гасков А.В. Принципы спортивной тренировки: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.  
 2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 512 с.  
 3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культу-

ры: 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. 486 с.

4. Калмыков С.В., Осинский И.И. Бурятский университет: история и современность. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. 189 с.

5. Решетников И.В., Савенко А.В. Образование и глобализация // Совершенствование процесса физического воспитания в вузах: материалы Третьей Байкальской межд. науч. конф.: в 2 ч. (1-4 июля 2009 г.) / ред. С.В. Калмыков. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 294 с.

**Кишинский Андрей Александрович**, старший преподаватель кафедры физвоспитания, проректор по административно-хозяйственной работе Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск. Тел. 8(3952)242822.

**Гасков Алексей Владимирович**, доктор педагогических наук, профессор Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ. E-mail: gaskov@bsu.ru

**Прузжинина Марина Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент Восточно-Сибирской государственной академии образования, г. Иркутск. Тел. 8(3952)990003.

**Дугарова Туяна Цыреновна**, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной и педагогической психологии, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: dugarovatts@mail.ru

**Kishinsky Andrey Aleksandrovich**, senior lecturer, department of physical education, prorektor for administrative work, Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk,

**Gaskov Aleksey Vladimirovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: gaskov@bsu.ru

**Pruzhinina Marina Viktorovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, East-Siberian State Academy of Education, Irkutsk

**Dugarova Tuyana Tsirenovna**, doctor of psychological sciences, associate professor, head of the department of age and pedagogical psychology, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: dugarovatts@mail.ru

УДК 378.016:796

© А.А. Кишинский, А.В. Гаськов, Т.Ц. Дугарова, М.В. Пружинина

## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ СПОРТИЗИРОВАННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

*В статье рассматривается проблема эмоционального неблагополучия студентов в процессе обучения. И хотя важно то, какими знаниями и в каком объеме будет владеть студент, но не менее значимо и его психоэмоциональное состояние.*

**Ключевые слова:** образовательный процесс, педагогическая технология, личностно-ориентированное обучение, педагогические условия, педагогическая поддержка.

A.A. Kishinsky, A.V. Gaskov, T.S. Dugarova, M.V. Pruzhinina

## INFLUENCE OF PERSONALITY FOCUSED SPORTING FORMS OF THE CLASSES ON PSYCHOLOGICAL STATUS OF FIRST-YEAR STUDENTS

*In the article the significant problem of emotional distress of students in the course of learning process is considered. And though it is quite important what knowledge and to what extent a student will acquire, but his emotional state is also no less significant.*

**Keywords:** educational process, pedagogical technology, personality focused learning, pedagogical conditions, pedagogical support.

Технология обучения, по мнению ряда ученых, может быть рассмотрена как способ организации и осуществления, опосредованный применением совокупности методических средств в конкретных организационных формах педагогического взаимодействия преподавателя и обучаемых [Вяткин Л.Г., Беспалько В.П., 1989, Роберт И.В., Чекалева Н.В., Янушкевич Ф., 1986]. Следует также отметить, что используемая нами педагогическая технология должна обеспечивать функционирование личностных, инструментальных и методических средств, направленных на достижение педагогической цели при максимально комфортных для учащихся условиях.

Учебный процесс по физическому воспитанию в Байкальском государственном университете экономики и права (БГУЭП) начинался с проведения следующих организационных мероприятий:

- собеседования – ознакомления с основными требованиями, предъявляемыми по дисциплине «физическая культура»;
- анкетирования: для получения информации о запросах и потребностях в занятиях физической культурой и спортом, а также об уровне двигательной активности студентов основного отделения БГУЭП была разработана анкета, которая включала в себя сведения о респондентах, запросы студентов по предмету «физическая

культура», информацию о мотивационно-ценностной направленности в сфере физической культуры и спорта;

- медицинского обследования и распределения студентов по медицинским группам;
- контрольного тестирования исходного уровня развития физических качеств и специальной физической подготовленности;
- определения уровня физической работоспособности (оценки функционального состояния);
- распределения студентов по физкультурным специализациям (на основании результатов медосмотра, уровня физической подготовленности и физической работоспособности, физкультурно-спортивных интересов (пожеланий) и т.д.);
- формирования отделения общефизической направленности (выявления студентов, не определившихся с видом специализации, а также имеющих в качестве основной мотивации получение зачета по дисциплине «физическая культура»).

Данная педагогическая технология относится к технологиям личностно-ориентированного обучения, предполагающим модель совместной педагогической деятельности. Следовательно, она имеет определенные ориентации, отражающие способы взаимодействия участников учеб-

но-тренировочного процесса, которые использовались нами в данной технологии:

- переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- использование гуманно-личностного подхода в учебно-тренировочном процессе;
- единство обучения и воспитания и совершенствования.

Этот подход с приоритетом личностных отношений, индивидуального подхода, демократическим управлением и гуманистической направленностью содержания гармонично вписался в структуру разработанной нами технологии. Поскольку данная педагогическая технология относится к технологиям личностно-ориентированного обучения, построение технологической цепочки строилось по модели, представленной на рисунке 1.

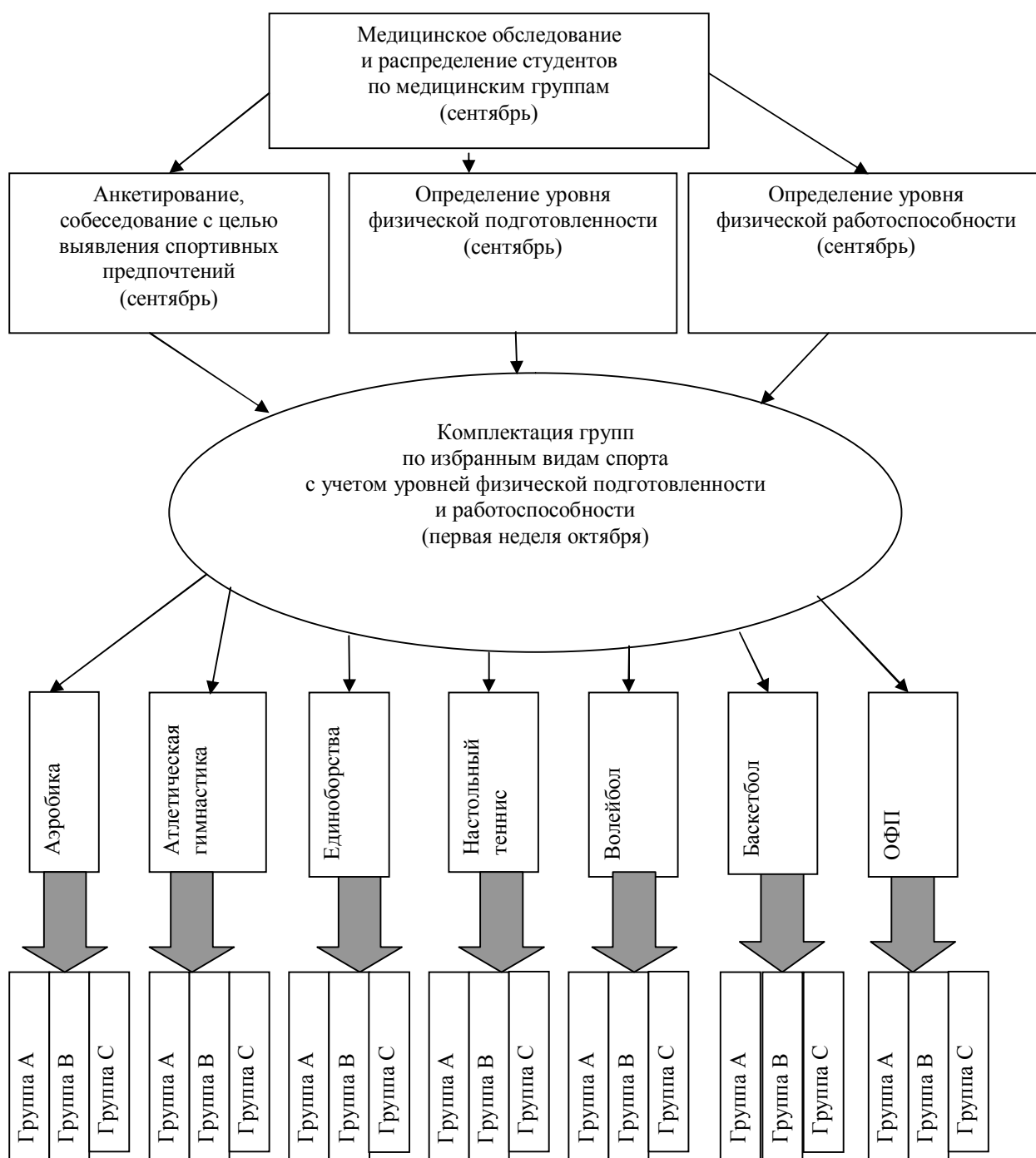


Рис. 1. Модель организации учебного процесса по физической культуре в БГУЭП



В нашей работе мы рассматриваем понятие «педагогические условия» как конкретные условия для обеспечения учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях [5, с. 82–84].

Для достижения цели в нашем исследовании применялись следующие педагогические условия:

1) введение командных игр (подвижных и спортивных) в большем объеме, чем предусмотрено программой базового раздела;

2) использование игрового метода, обеспечивающего всестороннее, комплексное развитие физических и психических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры последние проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода также можно избирательно формировать команду для «вынужденного» общения и как следствие скорейшей адаптации в новом коллективе;

3) использование в игре элементов соперничества, которые требуют от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

4) применение широкого выбора разнообразных способов достижения цели: импровизационный характер действий в игре способствует формированию у личности самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

5) соблюдение требований и правил игры в условиях противоборства, что дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся многие нравственные качества: взаимопомощь и сотрудничество, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;

6) привлечение присущего игровому методу фактора удовольствия, эмоциональности и привлекательности, способствующего формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Для обеспечения эффективности образовательного процесса преподавателями широко использовалась педагогическая поддержка.

Как известно, эффект физкультурных занятий во многом определяется долей двигательной деятельности, то есть «моторной плотностью», в рамках отведенного на занятия времени. Поэтому продолжительные комментарии, объяснения, замечания, по мнению специалистов, на занятиях нецелесообразны. Речь преподавателя должна

быть по возможности краткой, точной, конкретной. В учебно-воспитательном процессе он обязан пользоваться специальной «сухой» терминологией, т.е. кратким словесным обозначением емких по содержанию двигательных действий, заданий и т.п. [4]. Но, как показывает практика, низкий уровень психологической готовности к новым условиям и обучению в вузе (проживание вдали от родителей, взаимоотношения в новом коллективе, общечитии, группе, учебная нагрузка, несоответствие внешних требований психофизическим возможностям студентов) обуславливает постоянное пребывание студента в состоянии стресса, в связи с чем использование профессиональной терминологии со студентами нового набора (особенно на начальном этапе работы) не совсем целесообразно, так как она не выражает особенно важного на данном этапе отношения преподавателя к занимающимся.

Психологическому здоровью молодежи долгое время не уделялось достаточно внимания. Между тем результаты современных исследований свидетельствуют о связи между психологическим здоровьем и успеваемостью студентов. Поэтому на занятиях должно обязательно проявляться уважительное отношение к обучаемым.

Одним из нарушений психологического здоровья является выраженное повышение уровня тревожности. Учащиеся с таким нарушением, как правило, пребывают в состоянии постоянного напряжения, что обуславливает у них повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

Педагогическая поддержка как составная часть педагогической деятельности – одно из необходимых условий осуществления воспитательного процесса [6]. Включая в себя «процессы СО и САМО», элементы сотрудничества и взаимодействия, она способствует решению возникающих проблем [1;2] и, с точки зрения Н.Б. Крыловой, рассматривающей ее в широком социокультурном контексте, представляет собой проявление позитивного отношения к деятельности человека и готовности содействия его начинаниям и самореализации [3].

Смысл педагогической деятельности состоит не только в том, чтобы помочь учащемуся устранить имеющиеся проблемы, но и в том, чтобы способствовать осознанию причин трудностей и поиску способа их решения. Важным моментом в учебно-воспитательном процессе с вновь поступившими студентами, на наш взгляд, является реализация педагогических приемов в учебно-воспитательном процессе по физической

культуре, которые помогают обучающимся чувствовать себя комфортно. Техника создания у студента субъективного переживания успеха (при выполнении учебного задания, формировании навыков поведения) предполагает проявление преподавателем следующих особенностей поведения: приятия, внимания, уважения, одобрения, положительного отношения к обучаемому.

Для того чтобы процесс физического воспитания в БГУЭП осуществлялся психологически более комфортно, нами при проведении исследования использовалось такое необходимое условие осуществления воспитательного процесса, как педагогическая поддержка, техника и приемы которой были адаптированы для занятий физической культурой.

Критериями эффективности использования педагогической поддержки, на наш взгляд, являются следующие позитивные изменения в поведении студентов:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- повышение активности на занятиях;
- улучшение взаимоотношений между одногруппниками.

В связи с этим для определения психологического статуса студента использовался экспресс-анализ методики САН («С» – самочувствие, «А» – активность, «Н» – настроение). Данные изучения динамики психоэмоционального состояния САН студентов экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического исследования (период с 2009 по 2010 г.) представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Показатели самочувствия, активности и настроения студентов БГУЭП экспериментальных и контрольных групп в начале и по окончании педагогического эксперимента (2009/10 уч. г.)*

Группы	в начале первого семестра			в конце первого семестра		
	С	А	Н	С	А	Н
Экспериментальная (юноши n = 30)	4,0 0,2	4,2 0,1	4,5 0,2	5,2 0,3	4,8 0,2	5,0 0,2
Контрольная (юноши n = 30)	4,1 0,2	4,2 0,2	4,4 0,2	4,0 0,3	4,2 0,2	4,3 0,2
t	0,36	0,45	0,34	2,85	2,12	2,51
P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	<0,05
Экспериментальная (девушки n = 30)	4,2 0,2	4,0 0,3	4,1 0,2	5,1 0,2	4,9 0,3	5,2 0,2
Контрольная (девушки n = 30)	4,3 0,2	4,2 0,2	4,2 0,3	4,2 0,3	4,0 0,3	4,1 0,2
t	0,34	0,56	0,28	2,50	2,14	3,93
P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,001
Группы	в начале второго семестра			в конце второго семестра		
	С	А	Н	С	А	Н
Экспериментальная (юноши n = 30)	4,5 0,1	4,7 0,2	4,9 0,1	5,5 0,2	5,2 0,2	5,4 0,2
Контрольная (юноши n = 30)	4,2 0,1	4,3 0,2	4,5 0,1	3,8 0,3	4,0 0,3	4,2 0,3
T	2,13	1,43	2,86	4,72	3,33	3,30
P	<0,05	>0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01
Экспериментальная (девушки n = 30)	4,6 0,1	4,5 0,1	4,4 0,2	5,4 0,2	5,2 0,2	5,5 0,2
Контрольная (девушки n = 30)	4,2 0,1	4,0 0,2	4,2 0,2	4,0 0,3	3,9 0,3	3,8 0,3
t	2,85	2,27	0,71	3,83	3,61	4,70
P	<0,01	<0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001

*Примечание.* Для  $\alpha = 0,05$   $t_{кр.} = 2,000$ ; для  $\alpha = 0,01$   $t_{кр.} = 2,660$ ; для  $\alpha = 0,001$   $t_{кр.} = 3,460$ .

Данные таблицы свидетельствуют, что в начале педагогического эксперимента самочувствие, активность и настроение студентов экспериментальных и контрольных групп варьировали в пределах 4,0-4,2 баллов, что соответствует благоприятному состоянию. Статистически значимых различий в исследуемых показателях между испытуемыми группами как юношей, так и девушек выявлено не было. Однако в конце первого семестра при использовании педагогической поддержки и других педагогических условий в экспериментальной группе различие между показателями самочувствия, активности и настроения в экспериментальной и контрольной группах стало статистически значимым на уровне достоверности в 95 % (в некоторых случаях этот показатель был еще более высоким – 99 и 99,9 %). Следует также отметить, что после занятий в контрольных группах самочувствие студентов, как правило, не улучшалось, тогда как в группе, где занятия осуществлялись на основе личностно-ориентированных спортизированных форм, оно значительно повышалось. Кроме того, в конце первого семестра активность и настроение студентов этой группы заметно повысились.

По окончании педагогического эксперимента, то есть в конце второго семестра обучения, разрыв между показателями самочувствия студентов экспериментальных и контрольных групп существенно увеличился. В экспериментальных группах самочувствие, активность и настроение как юношей, так и девушек были лучше, чем в контрольных группах, причем не только в конце семестра, но и в его начале. То есть по прошествии двух учебных семестров у студентов экспериментальных групп, где занятия осуществлялись на основе личностно-ориентированных спортизированных форм, хорошее самочувствие стало обычным состоянием организма, что, безусловно, свидетельствует в

пользу тех педагогических условий, которые были созданы в экспериментальных группах.

В контрольных группах положительных изменений не наблюдалось. Более того, в конце учебного года занятия стали приводить даже к ухудшению самочувствия студентов контрольных групп и как следствие снижению их активности и настроения. Очевидно, это связано с тем, что в конце учебного года студенты контрольных групп не могли справиться с наступившим утомлением и, как результат, у них стала снижаться общая работоспособность и, следовательно, активность и настроение.

Важность создания благоприятного психологического климата при преподавании такой дисциплины, как «физическая культура», чрезмерно высока, поскольку способствует умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию и саморазвитию личности, реализации способностей учащегося.

### Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.
2. Газман О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века // Новые ценности образования. Вып. 6. 1996. С. 31.
3. Газман О.С. Потери и обретения в воспитании 10 лет перестройки // Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании: материалы всерос. конф. / под ред. О.С. Газмана. М.: УВЦ «Инноватор», 1996. С. 15.
4. Крылова Н.Б., Александрова Е.А. Очерки понимающей педагогики. М., 2003. 448 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. завед. по направлению 032100 Физическая культура. М.: Физическая культура, 2005. 525 с.
6. Надточий А.Ю., Громова О.В. Оценка связи функционального и физического состояния организма у студентов при занятиях физической культурой в вузе // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. Арзамас: Изд-во АГПИ, 2010. С. 82–84.
7. Николаева М.В. Педагогическая поддержка младших школьников: условия и приемы // Начальная школа. 2006. № 9. С. 7–9.

**Кишинский Андрей Александрович**, старший преподаватель кафедры физвоспитания, проректор по административно-хозяйственной работе Байкальского государственного университета экономики и права, г. Иркутск. Тел. 8(3952)242822.

**Гаськов Алексей Владимирович**, доктор педагогических наук, профессор Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ. E-mail: gaskov@bsu.ru

**Дугарова Туяна Цыреновна**, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной и педагогической психологии, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: dugarovatts@mail.ru

**Пружинина Марина Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент Восточно-Сибирской государственной академии образования, г. Иркутск. Тел. 8(3952)990003.

**Kishinsky Andrey Aleksandrovich**, senior lecturer, department of physical education, prorector for administrative work, Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk,

**Gaskov Aleksey Vladimirovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Dugarova Tuyana Tsirenovna*, doctor of psychological sciences, associate professor, head of the department of age and pedagogical psychology, Buryat State University, Ulan-Ude.

*Pruzhinina Marina Viktorovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, East-Siberian State Academy of Education, Irkutsk

УДК 371.037

© *Е.А. Колькина*

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В ШКОЛАХ ЗАБАЙКАЛЬЯ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД

*В статье раскрываются цели и задачи физического воспитания как части общего развития личности, определяется его специфика в Забайкалье, выделяются этапы, рассматривается состояние физического воспитания школьников Забайкалья во внеурочное время.*

**Ключевые слова:** *здоровье, школьники, физическое воспитание, спортивные секции, соревнования.*

*Е.А. Kolkina*

## PHYSICAL TRAINING OF PUPILS IN OUT OF CLASS ACTIVITIES IN SCHOOLS OF ZABAIKALYE IN THE AFTER WAR PERIOD

*The article deals with the aims and objectives of physical training as a part of personality's general development; its specific features in Zabaikalye are determined; the stages are defined; the state of physical training of Zabaikalian pupils in out of class activities is considered.*

**Keywords:** *health, pupils, physical training, sport sections, competitions.*

В послевоенное время общество было заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым и здоровым, готовым к труду и защите Родины. Для решения этой задачи было необходимо повысить эффективность физического воспитания школьников, организовать ежедневные занятия учащихся физической культурой как на уроках, так и во внеурочное время в спортивных секциях.

Рассмотрение состояния физического воспитания данного периода во внеурочное время основано на анализе реализуемых целей физкультурной подготовки учащихся. В итоге было выделено два периода в развитии физического воспитания.

Первый период (1945-1953) – целью этого периода было укрепление и восстановление подорванного войной здоровья учащихся. Физические занятия с детьми помимо укрепления физических сил всегда имели ценностно-ориентированную направленность. Ценность здоровья сопрягалась непосредственно с другими ценностями (А.В. Рылова). Так, в предвоенный, военный и послевоенный период физическое укрепление здоровья тесно увязывалось с ценностями патриотического воспитания, готовности защищать Родину [3].

Для внедрения физической культуры и спорта во внеурочное время требовалось широкое использование имеющихся резервов для при-

влечения всех школьников к систематическим физкультурным занятиям. Система занятий физическими упражнениями, организованных школой с учащимися во внеурочное время, проводилась с целью повысить общефизическую и спортивную подготовку школьников, развить у них интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В системе занятий во внеурочное время создаются физкультурные кружки и спортивные секции, проводятся игры, соревнования, спортивные праздники и спартакиады.

Большое место в работе во внеурочное время занимала подготовка и сдача учащимися норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Эта работа проводилась в основном по классам, которые занимались в различных секциях. Внешкольную работу по физическому воспитанию учащихся проводили дома пионеров, детские и юношеские спортивные школы (ДЮСШ), спортивные базы (стадионы, катки, плавательные бассейны и т.д.), добровольные спортивные общества (ДСО).

В послевоенный период времени (1945-1953) процесс перестройки физической культуры и спорта к мирным условиям не был быстрым и однозначным, военизированная направленность занятий и соревнований частично еще сохранялась, но эти изменения были закономерными, отвечающими конкретной действительности [2].

В школах г. Читы и Читинской области наблюдается значительное улучшение постановки воспитательной работы по физической культуре. В подавляющей массе школ вся внешкольная и внеклассная работа проводилась по планам. Массовый характер приобретали кружки: драматический, хореографический, спортивный, гимнастический, шахматный, художественный и в меньшем количестве – музыкальный. Спортивные детские школы работали в г. Чита и пос. Петровск-Забайкальский, школьники занимались в секциях легкой атлетики, гимнастики, французской борьбы, бокса, лыжников, волейбола и ряда других направлений. Проводились городские состязания юных борцов французской борьбы и боксеров, областные спартакиады по

легкой атлетике и впервые – соревнования на первенство школ области по футболу. Также были проведены школьные соревнования по лыжам в Петровск-Забайкальском, Агинском районах, в г. Чита – соревнования по гимнастике [4].

В Агинской средней школе было организовано Добровольно-спортивное общество (ДСО) «Смена», при котором работали лыжная, конькобежная, волейбольная, стрелковая и шахматная секции. За год в Агинском районе были проведены два военно-спортивных соревнования по стрельбе, лыжам и легкой атлетике.

В школах Акшинского района было создано 19 оборонных кружков с охватом 274 ученика [5].

#### Оборонные кружки Акшинского района

Наименование кружков	Количество кружков	Количество занимающихся (чел.)	Количество сдавших нормы (чел.)
ПВХО	8	130	51
ВС	5	67	67
ГТО	2	36	36
БГТО	4	41	41
Итого	19	274	195

Ведущую роль в школах занимали комсомольские организации, возглавлявшие всю физкультурно-массовую работу (гимнастическая, шахматная, стрелковая секции). В областных соревнованиях по стрельбе команда Петровск-Забайкальского района заняла 1-е место. Центральный совет союза ОСОАВИАХИМА наградил 9 комсомольцев грамотой за высокие достижения в стрельбе из мелкокалиберной винтовки на Всесоюзных заочных стрелковых соревнованиях [6].

В Газимуро-Заводском районе в честь 31-й годовщины Советской Армии среди 5-7-х классов проведено 2 лыжных кросса на 3 и 5 км, где 32 ученика из 35 сдали лыжные нормы комплекса БГТО, также проведен шахматный турнир с участием 4-х учащихся. Весной из 36 учащихся сдали нормы на значок БГТО 30 человек. Работали кружки ПВХО, Юный Ворошиловский стрелок (ЮВС) и ГСО. Нормы на значок ПВХО сдали 17 учащихся, были подготовлены 10 учеников по сдаче норм ЮВС, но прием не был организован, так как материальная база ДОСАРМ была еще слабой и не позволила провести соответствующих соревнований [7].

Вся внешкольная и внеклассная работа проводилась в соответствии с приказом Министра Просвещения РСФСР № 39 от 13.01.49 г. путем

организации кружков (в том числе и по физической культуре). Всего по Читинскому району было создано 29 физкультурных кружков с численностью 536 учащихся. Вся работа строилась на основе комплекса ГТО, программы по физической культуре и организационно-методических указаний районных и областных отделов народного образования [8].

Спортивно-массовая работа проходила в школах Шилкинского района, в Сретенской семилетней и средней школах, в Кокуйской средней школе систематически работали секции, были проведены внутришкольные соревнования и спартакиады. Учащиеся средних школ участвовали в областных спартакиадах школьников. В лыжных соревнованиях района физкультурники Кокуйской средней школы заняли 1-е место, дважды завоевали первенство по волейболу, дважды одержали победу по лыжам. Футбольная команда Сретенской средней школы являлась одной из сильнейших среди команд учебных заведений района. Хороших результатов в своей работе добились секции бокса, шахматная и стрелковая. Но, несмотря на то, что спортивные площадки были оборудованы примитивно и не полностью, учащиеся занимались в спортивных кружках и секциях во внеурочное время и показывали неплохие результаты. Значкистами

БГТО являлся 261 учащийся, значки ГТО 1-й ступени получили 109 учащихся, значки ГТО 2-й ступени – 17 учащихся [9].

Ежегодно в июне месяце в г. Чите проводилась областная спартакиада школьников по легкой атлетике и баскетболу, с каждым годом в соревнованиях увеличивалось количество участников. Положительным моментом можно считать участие команд отдаленных районов [9].

Рассматривая состояние физического воспитания в школах Забайкалья в указанный период, можно отметить, что практически во всех средних и семилетних школах были созданы физкультурные коллективы, охват учащихся в спортивных секциях с каждым годом увеличивался. Физкультурным советом были организованы футбольная, волейбольная, хоккейная, легкоатлетическая, гимнастическая и лыжная секции. В школах уделялось большое внимание подготовке значкистов ГТО и БГТО. Проводились внутришкольные соревнования по бегу, прыжкам в длину и высоту, метанию гранат и волейболу. Во время соревнований организовывался прием норм БГТО и ГТО.

Второй период (1954-1966) – цель данного периода – привлечение учащихся к участию в массовом физкультурном движении в стране. В этот период изменяются целевые установки занятий с учащимися в области физической культуры. Ориентация на массовость работы со школьниками уступает место собственно специфическим задачам физического развития детей и подростков, на первый план выдвигаются проблемы качества физического воспитания. Школьные коллективы физической культуры ставили следующую задачу – совершенствование навыков учащихся, прививаемых на уроках физической культуры и расширение их объема путем проведения во внеурочное время занятий спортом. Основой работы во внеурочное время, так же как и раньше, являлся комплекс ГТО [3].

Систематические занятия физической культурой способствовали решению воспитательных задач: воспитание у учащихся потребности к ежедневным физическим упражнениям, интереса и любви к коллективным играм, гимнастике и ходьбе на лыжах, привитие санитарно-гигиенических навыков необходимых учащимся в повседневной жизни.

Среди школьной молодежи г. Чита большой популярностью пользовалась спортивно-физкультурная работа. Школы города принимали участие в зимнем и весеннем комсомольско-профсоюзных кроссах, в городских соревнованиях среди школ города по волейболу, в обще-

школьных шахматных турнирах, в смотре акробатических групп, в городских соревнованиях по гимнастике. Большинство учащихся 7-10-х классов являлись членами спортивных обществ «Динамо», «Цветмет», «Спартак».

В Петровск-Забайкальском районе методически грамотно было поставлено физическое воспитание в средних школах и особенно в тех, где работали специалисты. Во всех школах функционировали спортивные секции и практически все учащиеся, заканчивающие 10-е классы, сдали нормы на значки ГТО, а 7-е классы – на значки БГТО. В Бадинской школе Хилокского района проводилась успешная внеклассная и внешкольная спортивно-массовая работа, было подготовлено: значкистов БГТО – 66 человек, ГТО 1-й ступени – 35 человек, спортсменов 3-го разряда – 14, юношеского – 37. В школе вела работу первичная организация ДОСААФ, в которой насчитывалось 187 человек [11].

Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию в школах области проходила под знаком подготовки к II Всероссийской спартакиаде школьников. На Совете облоно обсуждался вопрос о состоянии физического воспитания в школах области и подготовке к спартакиаде. Совет наметил ряд мероприятий и обязал районо провести внутришкольные и районные спартакиады в каждой школе и каждом районе, что способствовало более широкому охвату учащихся школ соревнованиями. Районные соревнования по легкой атлетике были проведены в 33 районах.

Сретенская средняя школа являлась победительницей во всех районных соревнованиях, за год было завоевано 17 кубков, больше 10 почетных грамот и ряд ценных подарков. Большинство учащихся сдали нормы на значки ГТО и БГТО.

Можно отметить хорошую работу преподавателя Г.В. Вялова из средней школы № 6 г. Читы, воспитанники которой ежегодно составляли сборную команду области по спортивной гимнастике. В городе работала спортивная школа, в которой обучалось 82 школьника, в отделении спортивных игр занималось 40 человек, в отделении спортивной гимнастики – 42 человека [12].

В этот период все школы области приступили к оборудованию спортивных площадок и спортивных городков. Укрепилась спортивная материальная база школ. Были построены спортзалы в средней школе № 23 Черновского района г. Чита, в Вершино-Дарасунской средней школе Шилкинского района, в Улетовской, Шерлово-

горской средних школах Борзинского района. Большое строительство велось физкультурным коллективом средней школы № 5 г. Баяля. Оборудовались спортплощадки в Читинских средних школах № 9, 5, 2, 4. Комсомольцы, школьники Читы активно включились в строительство городского дворца спорта.

В областных соревнованиях по легкой атлетике в 1958 г. было показано 24 результата, соответствующих 3-му разряду (против 20 в 1957 и 10 в 1956 гг.). Сборные команды школьников области принимали участие в зональных соревнованиях по лыжному спорту в г. Кемерово, в предварительных играх по баскетболу и волейболу, в зональных соревнованиях V Всероссийской спартакиады учащихся по гимнастике, стрельбе, легкой атлетике, плаванию и велоспорту.

Итоги участия сборных команд школьников области на зональных соревнованиях по легкой атлетике и велосипедному спорту в г. Улан-Удэ и Бийске также свидетельствовали о серьезнейших недостатках в работе школ и отделов народного образования области по развитию массовых видов спорта среди школьников. Сборная команда велосипедистов заняла 12-е место из 19-ти команд Урала, Сибири и Дальнего Востока, а команда легкоатлетов заняла последнее 7-е место по Дальневосточной зоне РСФСР. Соревнования показали, что в школах области и в школьных коллективах физической культуры имеются недостатки по обучению учащихся техническим видам спорта, как метание диска, копья, молота, толкание ядра, бег с барьерами, прыжки с шестом. Слабо подготовлены легкоатлеты-многоборцы из числа юношей и девушек. Из выше перечисленных видов спорта ни один участник из сборной команды области не смог выполнить норму 3-го разряда, необходимую для командного зачета в зональных соревнованиях.

Читинская область по спортивной гимнастике заняла 37-е место из 59, по конькобежному спорту 37-39-е место в РФ, также слабым было выступление по лыжному двоеборью и прыжкам с трамплина – 36-е место. Главная причина плохого выступления по этим видам спорта – отсутствие трамплинов и слабость снежного покрова на горнолыжных трассах. Команда хоккеистов, выиграв предварительные встречи у Бурятской АССР и Иркутской области, проиграв в полуфинальной встрече команде Хабаровского края, заняла 12-е место по республике, юные слаломисты – 18, по лыжным гонкам – 24, что можно считать удовлетворительными показателями. Общее командное место во Всероссийской спар-

такиаде – 26 из 59, против 46 в летней V Всероссийской спартакиаде [12].

Проведенные спортивные соревнования показали несомненное улучшение работы школьных коллективов физической культуры и рост спортивного мастерства учащихся-спортсменов. Основной причиной слабой подготовленности по техническим видам спорта (метание, бег с барьером, тройной прыжок с разбега) явилось отсутствие постоянной, круглогодичной работы секций, отсутствие специалистов в школах, работающих со школьниками. Например, в школах г. Чита в 3-11-х классах обучалось 24 693 учащихся, из них регулярно занимались спортом 23 365 учащихся, т.е. на 1 тыс. человек меньше, чем это было предусмотрено положением, в 7-8-х классах обучалось 8 714 человек, из них спортивные разряды, по данным областного спортивного союза, имели только 1201 учащихся [14].

Исследование в сфере организации работы по физическому воспитанию школьников во внеурочное время в Забайкалье показывает, что в изучаемый период этот процесс шел нестабильно и неравномерно. Проявлялось это, прежде всего, в неравномерном охвате работой по физическому воспитанию территорий региона. Вся физкультурная деятельность в большей степени осуществлялась в г. Чита и в районных центрах. Отдаленные территории оставались без должного внимания со стороны руководящих органов. Только совместными усилиями заинтересованных структур можно было решать вопросы, связанные с развитием внеурочной формы организации систематических занятий физической культурой и спортом.

### **Литература**

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.
2. Киселев В.Я. Физическая культура и спорт в Забайкалье: история и современность. Чита, 2008. 108 с.
3. Колькина Е.А. Становление и развитие физического воспитания в школах Забайкалья 1945-1991 гг.: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чита, 2011. 25 с.
4. Государственный архив Забайкальского края (ГАЗК) Ф.Р.-17. Д.105. 93 с.
5. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.107. 45 с.
6. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.156. 167 с.
7. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.203. 51 с.
8. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.207. 26 с.
9. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.261. 39 с.
10. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.378. 160 с.
11. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.518. 102 с.
12. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.693. 127 с.
13. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.799. 167 с.
14. ГАЗК Ф.Р. 17. Д.1046. 8 с.

*Колькина Елена Анатольевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Забайкальского государственного университета, г. Чита. Тел. 8(9145)013000. E-mail: kolckina.alena2011@yandex.ru

*Kolkina Elena Anatolevna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education, Zabaykalsky State University, Chita.

УДК 796: 004 (571.54)

© *А.В. Комарова, А.В. Гаськов, О.Ю. Колмакова, В.Ю. Кожевникова*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ В ДИАГНОСТИКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

*В статье приведены результаты эмпирического исследования спортсменов с помощью аппаратно-программного комплекса «Инфолайф» на предмет предрасположенности к определенным видам спорта, определялись психические и физиологические особенности, состояние здоровья.*

*Ключевые слова:* дерматоглифика, предрасположенность, папиллярные узоры, спортивный отбор.

*A.V. Komarova, A.V. Gaskov, O.Yu. Kolmakova, V.Yu. Kozhevnikova*

## USE OF THE METHOD OF FINGERPINTING DERMATOGLYPHICS IN THE DIAGNOSIS OF SPORTSMEN'S INDIVIDUAL ABILITIES

*The article presents the results of empirical study of athletes using the hardware-software complex «InfoLife» for predisposition to certain sports, mental and physiological characteristics, health status have been determined.*

*Keywords:* dermatoglyphics, predisposition, papillary patterns, sports selection.

Современный спорт развивается в условиях одновременного ограничения материальных и человеческих ресурсов. Необходимо качественно проводить спортивный отбор, используя современные методы, позволяющие проводить раннее диагностирование врожденных особенностей двигательной одаренности. Именно рано и правильно выбранная специализация в соответствии с двигательными возможностями помогает спортсменам быстро прогрессировать и достигать больших высот и долголетия в спорте. Поэтому очень важно правильно выделить возможности молодого спортсмена, подобрать соответствующий вид спорта и построить тренировочный процесс. Знание врожденного потенциала физических способностей позволяет также дифференцировать прогностически сильные и слабые стороны физических возможностей атлета и соответственно активно совершенствовать сильные компоненты подготовленности, а также направленно с помощью специальных методов развивать малообеспеченные.

Пальцевые дерматоглифы являются надежными и стабильными биологическими маркерами при тестировании физических способностей спортсменов и людей, стоящих перед выбором определенного вида спорта. Дерматоглифика позволяет технологически решать вопросы генетического прогнозирования особенностей разви-

тия функций и способностей человека, определять еще в досимптоматический период предрасположенность к определенным заболеваниям. Используя современный метод пальцевой дерматоглифики, можно определить психические качества спортсменов, физиологические особенности, состояние здоровья и профессиональный отбор [1, 2, 7, 9].

К настоящему времени накоплены исследования, посвященные особенностям пальцевой дерматоглифики и видовой специфики в спорте, касающиеся непосредственно практики селекции.

Нами были изучены фундаментальные труды авторов Т.Ф. Абрамовой, Ю.А. Василенко, Е.П. Врублевского, Т.П. Замчий, Ю.В. Корягиной.

Среди прочих работ выделяются исследования, выполненные в лаборатории спортивной антропологии Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта под руководством Т.Ф. Абрамовой, которая, проведя масштабные обследования спортсменов высокой квалификации, установила, что показатели пальцевой дерматоглифики, простые по идентификации биологические маркеры, могут служить в качестве критериев прогностической оценки разнообразия физических способностей человека. Также интересно исследование научного сотрудника лаборатории



Т.М. Никитиной (1998), показавшей системные различия пальцевой дерматоглифики у спортсменов высокой квалификации в зависимости от видовой специализации [<http://www.mymap.lv>].

Следует отметить развитие дерматоглифических исследований за рубежом, что показано в работах, рассматривающих особенности пальцевой дерматоглифики у представителей спортивной гимнастики, минифутбола (футзала) и триатлона [Filho J.F., Joao A., 2002; Filho J.F., Dantas P.M.S., 2002; Filho J.F., Anjos M.A.B., Novaes J.S., 2003]. Организация исследования была направлена на выявление индивидуальной предрасположенности к занятиям спортом на основе анализа дерматоглифов.

Экспериментальную группу составили 11 спортсменов различных видов спорта в возрастной категории от 15 до 25 лет.

Цель исследования – используя современный метод пальцевой дерматоглифики, определить

правильность выбора специализации в спорте, психические качества спортсменов, физиологические особенности профильное образование и состояние здоровья.

В период с сентября 2012 г. по апрель 2013 г. спортсмены разных специализаций проходили исследование на программно-аппаратном комплексе InfoLife. В его состав входит сама программа InfoLife (патентное свидетельство №2012612456) и специальный сканер отпечатков пальцев. Сканер считывает отпечаток и передает ее в программу, которая анализирует параметры получаемого изображения. В результате тестирования по соотношению узоров на пальцах можно определить предрасположенность к занятиям спортом, врожденные болезни, особенности поведения, физиологию, профильное образование, наилучший тип карьеры и подходящую работу. Типы пальцевых дерматоглифов представлены на рис. 1.

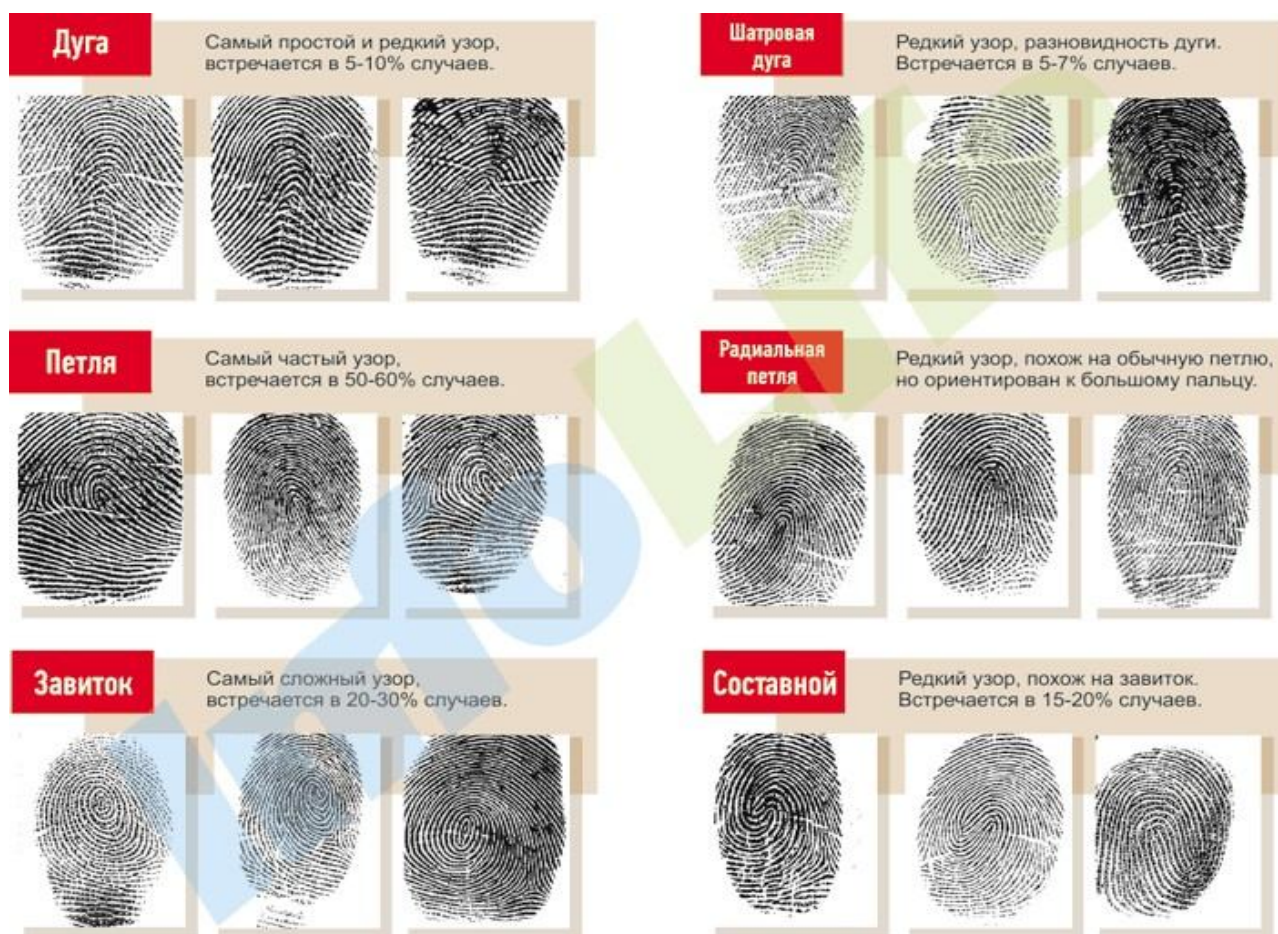


Рис. 1. Типы узоров на пальцах людей [[www.infolifes.ru/ru/opisanie/nauka-dermatoglifika.htm](http://www.infolifes.ru/ru/opisanie/nauka-dermatoglifika.htm)]

Мы исследовали предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта, выбору

специализации: игровые виды спорта (нападающий, разыгрывающий, защитник, вратарь),

циклические виды спорта (бег, плавание, коньки, лыжи, велотрек), силовые виды спорта и единоборства (армспорт, бокс, борьба, гиревой спорт, тяжелая атлетика), другие виды спорта (акробатика, бильярд, спортивная гимнастика, стрелковый спорт, танцевальный спорт, теннис, фехтование, шахматы).

Анализ данных и показателей тестирования показывает, что часть спортсменов (7 чел.) выбрала специализацию в соответствии со спортивной предрасположенностью, по данным программно-аппаратного комплекса «Инфолайф», а другая часть испытуемых (4 чел.) – специализацию, имеющую расхождение с комплексом. Это свидетельствует о том, что часть спортсменов, выбравшая специализацию, имеющую расхождение с комплексом «Инфолайф», не смогут добиться высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, когда в свою очередь испытуемые, выбравшие специализацию со спортивной предрасположенностью, по данным программно-аппаратного комплекса, могут показать высшие спортивные достижения.

Проведя анализ физиологических особенностей, мы выявили, что показатель динамики частоты сердечных сокращений в стрессовой ситуации в норме у 1-го спортсмена, низкий – у 4-х и высокий – у 6. Чем ниже уровень пульса, тем сложнее заставить волноваться человека в стрессовых ситуациях, и напротив, высокий уровень пульса выражается в сильном волнении. Так же мы рассмотрели показатель внушаемости. Испытуемых с высоким показателем внушаемости 3, а с низким – 4. Низкий уровень внушаемости говорит о трудном принятии новых идей, высокий – о либерализме и открытости. С помощью тестирования было выявлено, что эмоциональная стойкость на низком уровне у 4 испытуемых, а на высоком – у 6. Это говорит о том, что высокий уровень отражает быстрое принятие решений, в свою очередь при низком уровне человеку невозможно принять решение.

С помощью проведенного тестирования с использованием программно-аппаратного комплекса мы определили предрасположенность спортсменов к определенным заболеваниям (9 спортсменов более подвержены к заболеваниям печени и почек, наименее уязвимыми оказались сосуды – у 1-го).

Изучение дерматоглифов позволило выделить ключевые особенности от восприятия внешнего мира до подсознательных психологи-

ческих установок, которые проявляются в стрессовых или экстремальных ситуациях, что позволяет не просто оценить человека, а дать соответствующие рекомендации для подготовки к определенным событиям или решению психологических проблем. При анализе психологических способностей спортсмена мы выявили, что выносливость в норме – у 5 спортсменов, высокий уровень – у 3; высокий уровень эгоизма – у 2, низкий показатель – у 6; высокий уровень дружелюбности – у 10 испытуемых, низкий – у 1. Низкая скорость реакции отмечается у 7 испытуемых, высокий – у 4. Высоким уровнем общительности обладают 6 человек, в норме – у 2.

С помощью пальцевой дерматоглифики можно проводить профессиональный отбор. Оценка предпочтительного профильного образования является нагляднейшим материалом для верного выбора специальности. Исходя из данных исследования можно сказать следующее: большинству испытуемых наилучшим образом подходит социально-экономическое образование, наименьшее число спортсменов может заниматься гуманитарным образованием.

С помощью t-критерия Стьюдента мы выявили следующие различия в проявлении способностей к спорту у легкоатлетов и ушуистов.

У легкоатлетов отмечается более высокий уровень по шкале «Нападающий»  $95,90 \pm 0,93$  усл. ед. по сравнению с ушуистами –  $17,00 \pm 12,27$  усл. ед. ( $p < 0,01$ ). И, напротив, по шкале «Защитник» более высокий уровень наблюдается у ушуистов  $72,90 \pm 15,02$  усл. ед., а у легкоатлетов показатель –  $21,17 \pm 4,74$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). По шкале «Вратарь» уровень легкоатлетов  $18,72 \pm 4,24$  усл. ед. ниже уровня ушуистов  $65,85 \pm 11,45$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ) (рис. 2).

Не удивительно, что у легкоатлетов отмечается большая предрасположенность к легкой атлетике  $96,84 \pm 0,41$  усл. ед., чем у ушуистов  $38,62 \pm 11,92$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). Рассматривая плавание, можно сказать, что более низкий уровень отмечается у ушуистов  $33,86 \pm 8,70$  усл. ед. по сравнению с легкоатлетами  $96,12 \pm 0,67$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). По шкале «Конькобежный спорт» у легкоатлетов показатель  $97,56 \pm 0,17$  усл. ед. выше, чем у ушуистов  $32,61 \pm 10,55$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). У легкоатлетов отмечается более высокий уровень по шкале «Велотрек»  $96,21 \pm 0,57$  усл. ед. по сравнению с ушуистами  $36,07 \pm 8,06$  усл. ед. ( $p < 0,01$ ) (рис. 3).

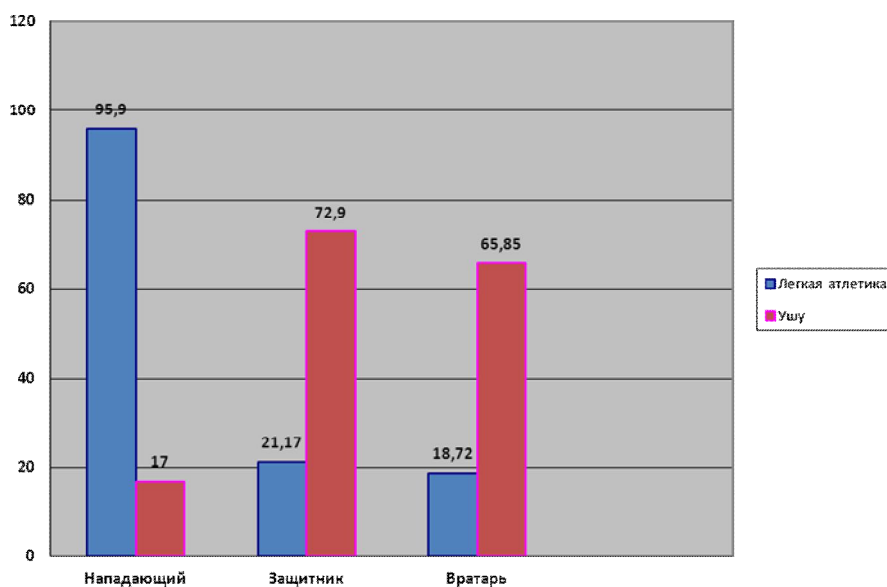


Рис. 2. Графическое представление индивидуальной предрасположенности к занятиям игровыми видами спорта легкоатлетов и ушуистов

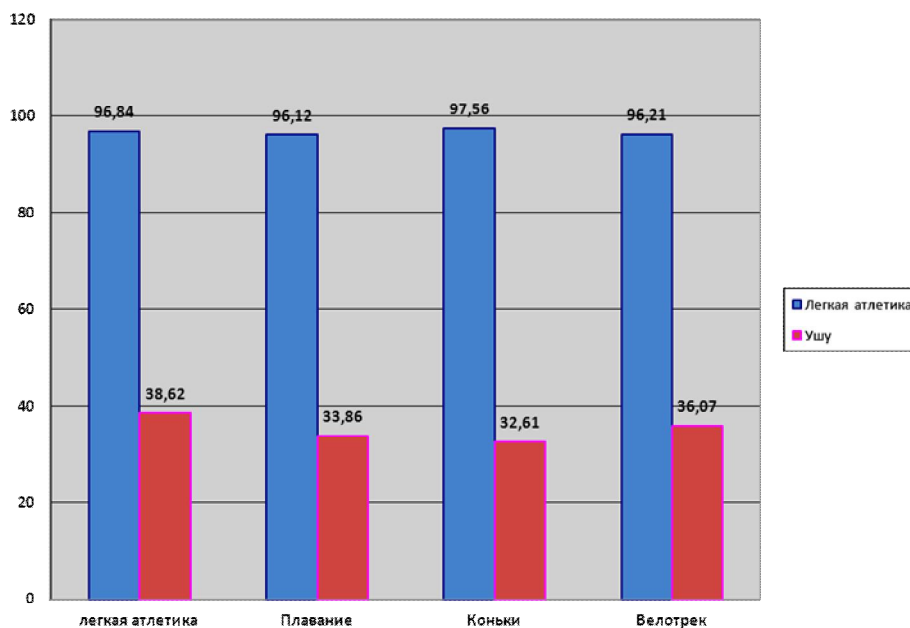


Рис. 3. Графическое представление индивидуальной предрасположенности к занятиям циклическими видами спорта легкоатлетов и ушуистов

У легкоатлетов по шкале «Армспорт» показатель  $22,51 \pm 4,68$  усл. ед. ниже показателя ушуистов  $69,25 \pm 14,53$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). По шкале «Бокс» у ушуистов показатель  $64,71 \pm 16,23$  усл. ед. выше показателя легкоатлетов  $24,34 \pm 5,36$  усл. ед. ( $p > 0,05$ ). Рассматривая шкалу «Борьба», мы видим, что у спортсменов, занимающихся ушу, показатель  $66,66 \pm 17,28$  усл. ед. выше, чем у легкоатлетов  $21,69 \pm 5,38$  усл. ед. ( $p > 0,05$ ). У ушуистов отмечается более

высокий уровень  $38,90 \pm 12,60$  усл. ед. по шкале «Гиревой спорт», чем у легкоатлетов  $34,41 \pm 7,21$  усл. ед. ( $p > 0,05$ ). По шкале «Тяжелая атлетика» показатель легкоатлетов  $25,98 \pm 5,26$  усл. ед. ниже показателя ушуистов  $60,67 \pm 14,98$  усл. ед. ( $p > 0,05$ ). Хотя часть приведенных средних показателей не имеет статистического уровня достоверности, мы все же видим большую разницу средних величин (рис. 4).

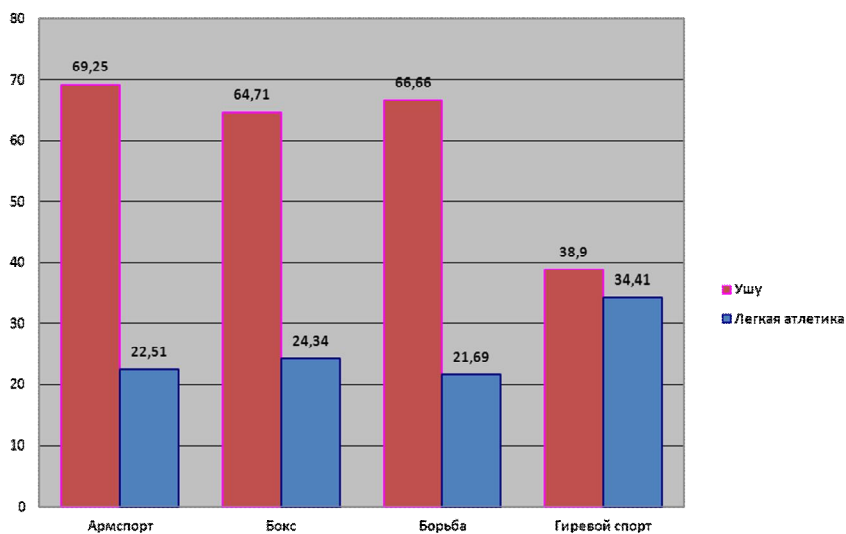


Рис. 4. Графическое представление индивидуальной предрасположенности к занятиям силовыми видами спорта легкоатлетов и ушуистов

У ушуистов по шкале «Бильярд» показатель  $70,49 \pm 10,60$  усл. ед. выше показателя легкоатлетов  $19,81 \pm 4,21$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). По шкале «Стрелковый спорт» у легкоатлетов показатель  $21,79 \pm 4,04$  усл. ед. ниже показателя ушуистов  $65,52 \pm 10,41$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). Рассматривая шкалу «Танцевальный спорт», мы видим, что у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, показатель  $95,29 \pm 0,78$  усл. ед. выше, чем у

ушуистов  $29,30 \pm 17,62$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). У спортсменов, занимающихся ушу, показатель по шкале «Фехтование»  $71,95 \pm 13,92$  усл. ед. выше, чем у легкоатлетов  $19,78 \pm 4,75$  усл. ед. ( $p < 0,05$ ). У ушуистов отмечается более высокий уровень по шкале «Шахматы»  $63,63 \pm 7,18$  усл. ед. по сравнению с легкоатлетами –  $13,92 \pm 3,22$  усл. ед. ( $p < 0,01$ ) (рис. 5).

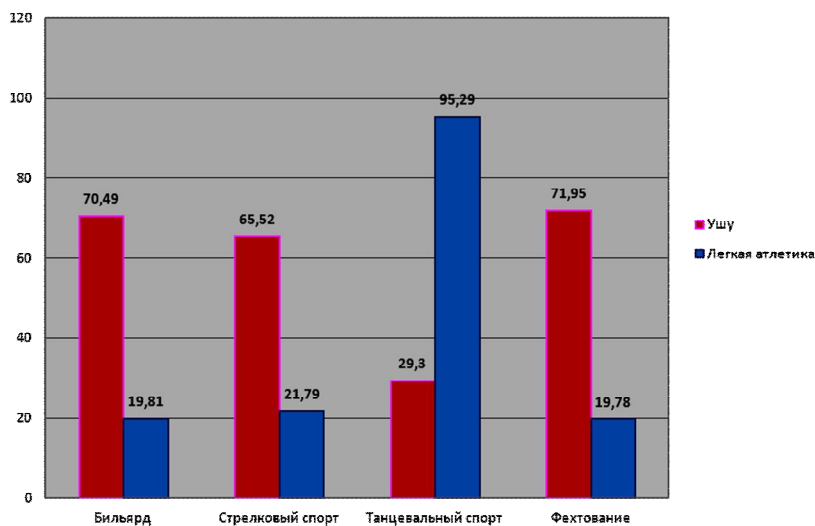


Рис. 4. Графическое представление индивидуальной предрасположенности к занятиям другими видами спорта легкоатлетов и ушуистов

Учитывая, что с каждым годом результаты во всех видах спорта становятся выше, возрастают и требования к индивидуальным возможностям

занимающихся. Это выдвигает на первый план решение задач оптимизации спортивного отбора. Одной из существенных составляющих

спортивного отбора является разработка критериев, позволяющих проводить раннее диагностирование врожденных особенностей двигательной одаренности. Знание врожденного потенциала физических способностей позволяет развивать сильные стороны спортсмена, поэтому нужно проводить генетические исследования. Одним из таких исследований является пальцевая дерматоглифика.

### **Литература**

1. *Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Озолин Н.Н.* Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 10–15.
2. *Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Изаак С.И., Кочеткова Н.И.* Асимметрия признаков пальцевой дерматоглифики, физический потенциал и физические качества человека // Морфология. 2000. Т. 118, № 5. С. 56–59.
3. *Абрамова Т.Ф.* Пальцевая дерматоглифика и физические способности автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003. 51 с.
4. *Аксенов М.О., Гаськов А.В.* Принципы спортивной тренировки: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.
5. *Никитина Т.М.* Оценка двигательной одаренности с учетом особенностей пальцевой дерматоглифики

**Комарова Анна Владимировна**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: [annet7782@rambler.ru](mailto:annet7782@rambler.ru)

**Гаськов Алексей Владимирович**, доктор педагогических наук, профессор, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

**Колмакова Оксана Юрьевна**, студент факультета физической культуры, спорта и туризма, Бурятский государственный университет. г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

**Кожевникова Виктория Юрьевна**, ассистент, Бурятский государственный университет. Тел. 8(3012)216989.

**Komarova Anna Vladimirovna**, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Buryat State University, Ulan-Ude.

**Gaskov Aleksey Vladimirovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University, Ulan-Ude.

**Kolmakova Oksana Yurevna**, undergraduate student, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude.

**Kozhevnikova Victoria Yurevna**, assistant, Buryat State University.

спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. 18 с.

6. *Олейник Е.А.* Особенности дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта // Естествознание и гуманизм. Томск, 2007. Т. 4. Вып. 3. С. 66.

7. *Романенко В.А.* Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

8. *Сергиенко Л.П.* Спортивный отбор: дерматоглифика и длина тела человека // Новости спортивной и медицинской антропологии. 1990. №2. С. 108–109.

9. *Сергиенко Л.П., Рыбаков С.Ф.* Генетические предпосылки в развитии равновесия человека // Теория и практика физической культуры. 1984. № 11. С. 26–28.

10. *Сологуб Е.Б., Таймазов В.А.* Спортивная генетика: учеб. пособие. М.: Терра-Спорт, 2000. 127 с.

11. *Чистикин А.Н.* Дерматоглифическая характеристика представителей некоторых профессиональных групп // Совершенствование физического воспитания школьников и студентов: сб. науч. тр. Тюмень, 1994. Ч.3. С. 101–106.

12. *Чистикин А.Н.* Методика и техника дерматоглифических исследований: метод. пособие. Тюмень, 1992. 16 с.

13. *Чистикина Т.А.* Дерматоглифика и здоровье спортсменов // Медицина и охрана здоровья: тезисы докл. международного симпозиума. Тюмень, 1996. С. 89.

14. URL: [infolifes.ru](http://infolifes.ru)

УДК 159.9:796.83

© А.В. Гасков, В.А. Кузьмин, Т.Ц. Дугарова, А.Н. Фаткин

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ

*В статье рассмотрим некоторые вопросы, имеющие значение для практики психологической подготовки боксеров.*

**Ключевые слова:** боксер, соревновательная деятельность боксера, психическая напряженность, эффективность боксера, спортивный стаж, тренировка, условия соревнований, результаты жеребьевки, реакция зрителей.

A.V. Gaskov, V.A. Kuzmin, T.Ts. Dugarova, A.N. Fatkin

## INTERRELATION OF MENTAL TENSION AND EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF BOXERS

*In the article some issues, which have significance for practice of psychological training of boxers, are considered.*

**Keywords:** boxer, boxer's competitive activity, mental tension, boxer's efficiency, sports experience, training, conditions of competitions, results of sortition, reaction of audience.

**Актуальность.** В боксе, связанным с непосредственным преодолением активного сопротивления противника и условиями проведения соревнований (результаты жеребьевки, субъективность судейства, реакции зрителей и т.д.), психическая напряженность спортсмена проявляется особенно остро, препятствуя достижению успеха в поединках.

Психическая напряженность, возникающая под влиянием ряда неблагоприятных обстоятельств в процессе подготовки спортсмена, ухудшает его работоспособность, координацию движений, вызывает скованность, снижает эффективность воздействия нагрузок. Поэтому вопросы о том, как во время тренировок и соревнований уменьшить или полностью снять у спортсмена психическую напряженность, как научить его управлять своим состоянием, как учитывать в ходе подготовки неблагоприятные факторы, имеют огромное значение.

**Цель и задачи. Методы исследования.** Основываясь на результатах анкетирования, беседах со спортсменами и тренерами, мы остановимся лишь на некоторых вопросах, имеющих значение для практики психологической подготовки в области единоборств. Речь идет о выявлении реакций боксеров на соревновательную обстановку, возникающей напряженности и о факторах, влияющих на создание этого состояния, воздействующего на соревновательную деятельность. У боксеров, имеющих неодинаковую квалификацию, возраст, физические данные, спортивный стаж, условия ответственных

соревнований вызывают различную психическую реакцию.

В нашей работе мы использовали методы исследования, широко применяемые в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки, которые весьма информативны и не требуют сложного измерительного оборудования.

1. Анкетный опрос боксеров различной квалификации и ведущих тренеров по боксу.
2. Анализ видеосъемок тренировочных и соревновательных поединков (всего около 150 тренировок и боев).
3. Определение статического тремора.
4. Выявление уровня психической напряженности и эмоциональной устойчивости с использованием теппинг – теста и анализа вариативности двигательного темпа.

**Анализ основных результатов.** Одни боксеры чувствуют себя на соревнованиях значительно хуже, чем в условиях тренировки, и показывают соответствующие результаты (первая категория). На состоянии других подобные условия не оказывают значительного влияния: на соревнованиях они боксируют почти так же, как и на тренировках (вторая категория). И, наконец, есть такие боксеры, которые проявляют свои лучшие качества лишь в острой, напряженной борьбе (третья категория). Распределение боксеров на подобные категории является, конечно, условным. Вполне естественно, что отнесение боксеров к той или иной категории не исключает у них отдельных отклонений в психических реакциях на соревновательную обста-

новку. Интересно, что принадлежность спортсменам к той или иной категории, по нашим наблюдениям, часто не связана однозначной зависимостью с их спортивным стажем и соревновательным опытом, то есть ее нельзя объяснить лишь приспособлением психики боксеров к условиям соревнования. Делению на такие категории поддаются не только начинающие спортсмены, но и мастера высокого класса. Как показывают исследования, одна из основных причин состоит в возникновении у тех или иных боксеров различных уровней психической напряженности в экстремальных условиях деятельности, что, по-видимому, зависит от некоторых стойких черт личности боксеров. Ухудшение результатов на соревнованиях у боксеров первой категории во многом объясняется относительно быстрым появлением у них психической напряженности. Боксеры второй категории, очевидно, обладают удовлетворительной устойчивостью, и уровень психического напряжения, возникающий у них в соревновательной обстановке, невысок. В наибольшей степени устойчивость присуща боксерам третьей категории, для которых характерно стабильное появление в условиях ответственных соревнований состояния оптимального напряжения, что является одним из факторов достижения наивысших результатов.

**Заключение.** Анализ данных, полученных в проведенном нами исследовании, позволил сформулировать следующие выводы:

1. Для более эффективной подготовки к соревнованиям во время тренировочного процесса боксеров следует разделять на три категории с учетом их индивидуальных психических реакций на соревновательную обстановку.

2. Для воспитания и развития оптимального уровня психической напряженности в учебно-тренировочный процесс необходимо постоянно включать специальные упражнения целенаправленного воздействия, а также использовать средства контроля степени эмоциональной и психической напряженности.

3. Состояние оптимальной психической напряженности следует рассматривать как положительный фактор, при котором имеет место мобилизация психических возможностей боксеров, что, по нашим данным, напрямую влияет на эффективность их соревновательной деятельности.

### **Литература**

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.

2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. Красноярск, 2004. 112 с.

3. *Говорят мастера ринга* / сост. Н.А. Худадов. М.: ФиС, 1963. 247 с.

4. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2006. 127 с.

5. *Психология и современный спорт: междунар. сб. науч. работ по психологии спорта* / сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; пред. М. Ванека. М.: ФиС, 1982. 224 с.

**Гаськов Алексей Владимирович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Теория физической культуры», Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

**Кузьмин Владимир Андреевич**, доцент военной кафедры Военно-инженерного института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск. E-mail: atosn35@mail.ru

**Дугарова Туяна Цыреновна**, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной и педагогической психологии, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: dugarovatts@mail.ru

**Фаткин Александр Николаевич**, студент заочного отделения факультета физической культуры, спорта и туризма, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

**Gaskov Aleksey Vladimirovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ph.: 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

**Kuzmin Vladimir Andreevich**, associate professor, military department, Institute of Military Training, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia. E-mail: atosn35@mail.ru

**Dugarova Tuyana Tsiranovna**, doctor of psychological sciences, associate professor, head of the department of age and pedagogical psychology, Buryat State University, Ulan-Ude.

**Fatkin Andrey Nikolaevich**, student of extramural department, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude. Ph. 8(3012)216989.

УДК 796.011

© В.Ф. Лузута, А.В. Лузута

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЮЖНЫХ И СЕВЕРНЫХ РАЙОНАХ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

*В статье представлены показатели физической подготовленности школьников, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края, и их сравнительный анализ с нормативами «Президентских состязаний».*

**Ключевые слова:** школьники, физическая подготовленность, климатические условия.

V.F. Liguta, A.V. Liguta

## FEATURES OF PHYSICAL READINESS OF SCHOLCHILDREN LIVING IN SOUTHERN AND NORTHERN REGIONS OF KHABAROVSK TERRITORY

*The paper presents the rates of physical fitness of schoolchildren living in different climatic conditions of the Khabarovsk Territory, and their comparative analysis with «Presidential competitions» regulations.*

**Keywords:** schoolchildren, physical readiness, climatic conditions.

**Введение.** Хабаровский край, территория которого вытянута с северо-востока на юго-запад почти на 1800 км, включает в себя несколько климатических зон с различными условиями обитания в них человека от суровых экстремальных природно-климатических условий с резкими перепадами температур на севере края до муссонного климата на юге. Все это в значительной степени оказывает влияние на уровень физического развития и здоровья детей и подростков. Исходя из этого, правильная организация процесса физического воспитания с учетом реальных местных климатогеографических условий проживания приобретает особое значение с целью коррекции негативных воздействий среды средствами физической культуры и природных факторов, благоприятно влияющих на физическое состояние учащихся [3, 4, 5, 7].

На основании вышеизложенного задачей нашего исследования было определение уровня физической подготовленности школьников, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края с использованием тестов «Президентских состязаний», которые, как отмечают многие авторы [1, 2, 6], в большей степени отвечают современным требованиям «должного норматива» для учащихся общеобразовательных учреждений.

**Методика и организация исследования.** Для характеристики скоростно-силовых качеств в рамках данных состязаний применяется прыжок в длину с места; для выносливости – бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, подни-

мание туловища из положения лежа на спине за 30 с; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов – наклон вперед из положения сидя.

Для определения уровня физической подготовленности школьников Хабаровского края нами обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений «Президентских состязаний», проведенных в различных школах северных и южных районов края. Необходимым условием при математической обработке средних показателей физической подготовленности школьников в нашем исследовании было то, что в каждой возрастной группе и по каждому тесту бралось не менее 100 результатов.

Всего с помощью специальной компьютерной программы были обработаны и проанализированы результаты 14 195 школьников 7–17 лет из 96 школ. Выделено 11 возрастных групп школьников (с 7 до 17 лет), в которых возраст определялся по таблице «Дни года в десятичной системе».

Обработка результатов осуществлялась по следующим направлениям:

1. Сравнительный анализ возрастно-половых изменений физической подготовленности учащихся Хабаровского края в зависимости от условий проживания.

2. Сравнительный анализ результатов тестирования школьников Хабаровского края с нормативами «Президентских состязаний».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Оценка средних показателей физической подготовленности школьников северных и южных



районов Хабаровского края свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц рук у мальчиков и девочек с возрастом улучшается.

Наибольшие темпы прироста у мальчиков, проживающих на севере, отмечаются в 15 и 16 лет, стабилизация данного показателя зафиксирована в 10–11 лет, 12–13 лет. У девочек силовая выносливость рук улучшается с 7 до 11 лет, затем происходят волнообразные изменения данного показателя с незначительным снижением в 14 и 16 лет, процессы стабилизации отмечены в 10–12 и 16–17 лет.

В южных районах края наилучшие результаты прироста силовой выносливости у мальчиков также зафиксированы в 15 и 16 лет, со стабилизацией в 9–10, 12–13 лет. У девочек отмечается улучшение данного показателя с 7 до 13 лет, затем наблюдается его волнообразное изменение со снижением в 14 и 16 лет и стабилизацией в 10–11 и 14–17 лет.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что климатические условия проживания влияют на проявление исследуемого двигательного качества школьников. Если у мальчиков эта особенность в большей степени проявляется в младшем школьном возрасте, то у девочек она сохраняется и в старшем школьном возрасте. Мальчики во всех возрастных группах значительно превосходят девочек в силовой выносливости рук.

Скоростно-силовое качество как у мальчиков, так и у девочек всех районов с возрастом улучшается. Стабилизация данного показателя отмечается в 10–11 лет у мальчиков южных и северных районов края, в 15–17 лет у девочек северных и южных районов. Наибольшие темпы прироста у мальчиков на севере отмечаются в 8, 13, 15 лет, у девочек – в 8, 10, 12 лет; на юге у мальчиков – в 10 и 16 лет, у девочек – в 10 лет. Наиболее высокие средние показатели скоростно-силового качества зафиксированы как у девочек, так и у мальчиков в южных районах края, проживающих в более благоприятных климатических зонах в сравнении с северными районами.

Результаты силовой выносливости мышц живота у мальчиков и девочек, проживающих на севере и юге края, с возрастом улучшаются. Наибольшие темпы прироста у мальчиков северных районов отмечаются в 8 и 12 лет. В 15–16 лет уровень силовой выносливости находится на одном и том же уровне. Показатели силовой выносливости мышц живота у девочек имеют волнообразную динамику с незначительным снижением их в 9, 11, 13, 15 лет с после-

дующей стабилизацией к 17 годам. У мальчиков южных районов показатель силовой выносливости мышц живота стабилизируется в 10–12 и в 13–14 лет, наилучшие темпы прироста отмечаются в 15 лет. У девочек наиболее выраженные темпы прироста данного качества отмечены в 10 лет, стабилизация зафиксирована в 8–9 и 14–15 лет.

Силовая (статическая) выносливость мышц рук (удержание тела в висе на перекладине на согнутых руках) как у мальчиков, так и у девочек, проживающих на севере и юге края, с возрастом имеет тенденцию к улучшению. Наибольшие темпы прироста у мальчиков северных районов отмечаются в 15 и 17 лет, со стабилизацией в 9–10 лет, у девочек, соответственно в 9 и 15 лет, со стабилизацией в 13–14 лет. У мальчиков, проживающих в южных районах края, стабилизация силовой выносливости рук наблюдается в 12–13 лет, у девочек – в 11–12 и 16–17 лет.

Исследование гибкости свидетельствует, что данное качество имеет волнообразную динамику, характерную для всех возрастно-половых групп школьников, проживающих как в северных, так и южных районах, но в большей степени это характерно для мальчиков северных регионов. Отмечаются возрастные периоды стабилизации у мальчиков северных районов с 10–13 лет, 14–15 лет и 16–17 лет; проживающих в южных районах – с 7–8 лет, 12–13 лет. Периоды стабилизации в развитии гибкости зафиксированы у девочек на севере в 15–16 лет, на юге – в 7–8 лет, 10–11 лет, 16–17 лет. Девочки по данному показателю превосходят мальчиков во всех возрастных группах.

Показатели выносливости как у мальчиков, так и у девочек всех рассматриваемых районов имеют тенденцию к улучшению. Наибольшие темпы прироста у мальчиков северных районов отмечаются в 8, 10, 11 лет, у девочек – 10, 11, 17 лет; у мальчиков южных районов соответственно в 9 и 15 лет; 9–10 и 16 лет. Наилучшие средние результаты в беге на 1000 м отмечены у школьников, проживающих в южных районах, низкие показатели зафиксированы у школьников северных районов. При этом у мальчиков 14–15 лет, проживающих в северных районах, 13–14 лет – в южных районах, отмечаются периоды стабилизации данного качества. У девочек северных районов периоды стабилизации выносливости зафиксированы в 14–15 лет; южных районов – в 12–13 лет и 14–15 лет.

Таким образом, исследование показателей физических качеств школьников южных и се-

верных районов Хабаровского края показывает, что с возрастом они улучшаются в обеих половых группах при различном гетерохронном развитии.

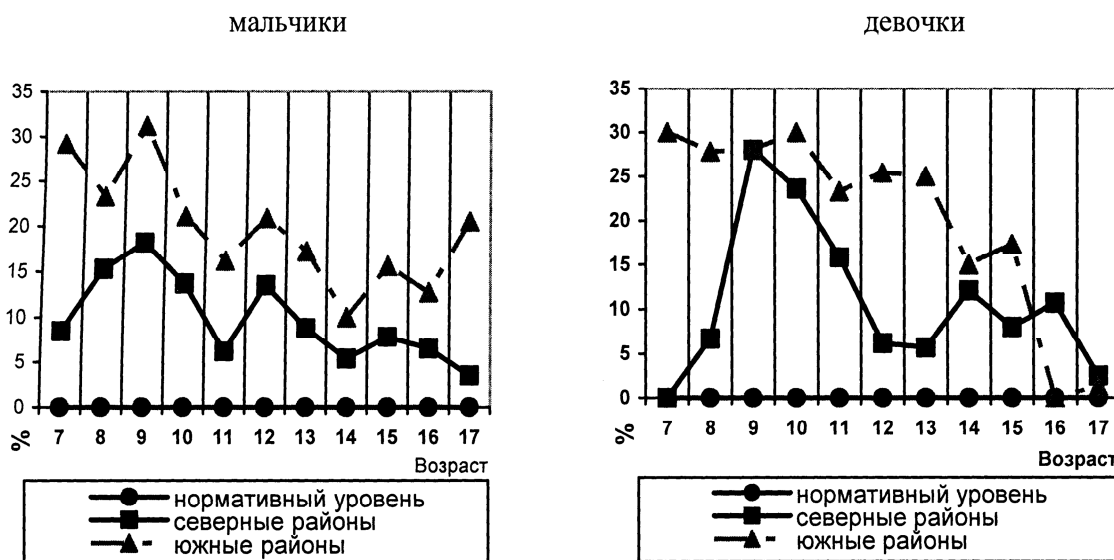
Сравнивая средние показатели силовой выносливости мышц рук у мальчиков и девочек северных и южных регионов Хабаровского края со стандартами «Президентских состязаний» РФ, следует отметить, что их значения в большей степени соответствуют или превышают установленные нормативы (рис. 1).

Показатели скоростно-силовых способностей у мальчиков, проживающих в северных районах, значительно превышают общероссийские в воз-

расте 7–8 лет, от 9 до 17 лет они фиксируются на значениях ниже установленных нормативов. У мальчиков южных районов скоростно-силовая выносливость во всех возрастных группах фиксируется на уровне, превышающем средние значения по России (рис. 1).

У девочек 7–8 лет, проживающих на севере Хабаровского края, результаты скоростно-силовых способностей выше, а в других возрастных группах несколько ниже нормативов РФ. У девочек южных районов скоростно-силовая выносливость с возрастом снижается и достигает отрицательных значений по отношению к стандарту после 14 лет.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*



*Прыжок в длину с места*

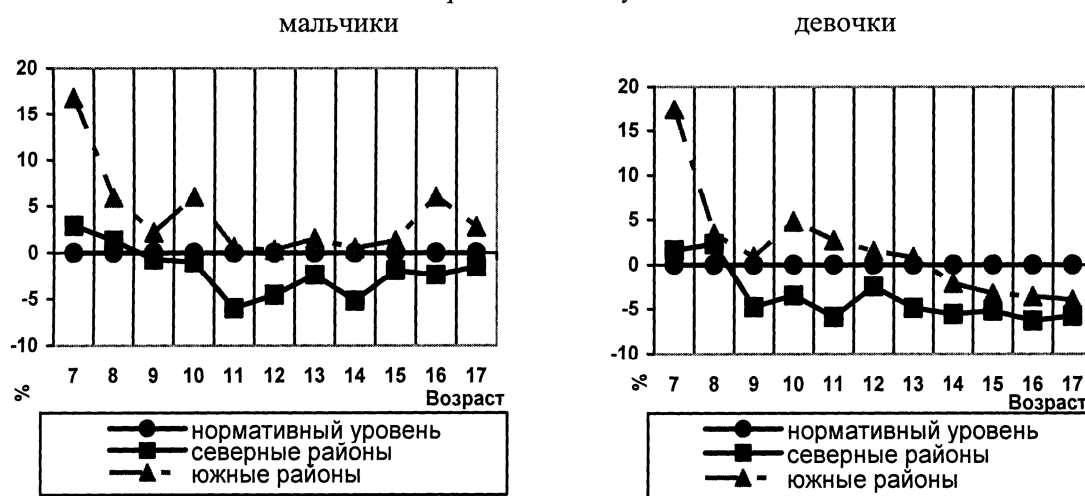


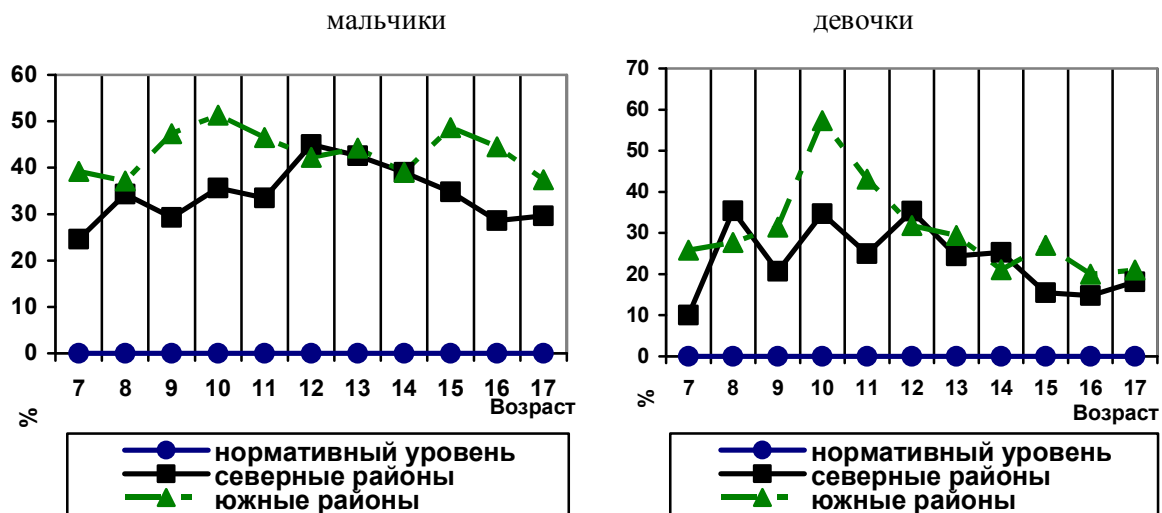
Рис. 1. Показатели силовой выносливости мышц рук и скоростно-силовых качеств у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края в сравнении со стандартами РФ

Силовая выносливость мышц брюшного пресса у школьников северных и южных районов всех возрастных групп превышает общероссийский норматив. При этом показатели мальчиков и девочек из южных районов имеют более высокие значения (рис. 2).

Результаты силовой (статической) выносливости мышц рук у мальчиков, проживающих в

северных районах, в возрасте от 7 до 10 лет превышают средние значения по России, в возрасте от 11 до 17 лет эти значения отрицательные. Данный показатель у мальчиков всех возрастов, проживающих в южных районах края, превышает среднероссийский стандарт, при этом с возрастом процент отклонения от нормы в динамике уменьшается (рис. 2).

*Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с*



*Удержание тела в вися на перекладине на согнутых руках*

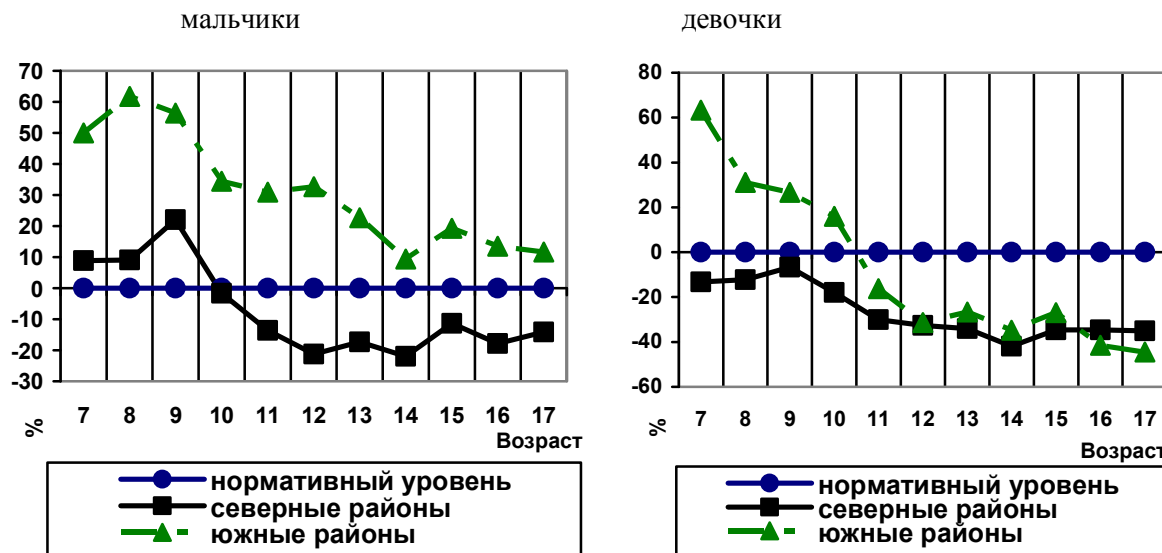


Рис. 2. Показатели выносливости мышц брюшного пресса и силовой выносливости мышц рук у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края в сравнении со стандартами РФ

У девочек северных районов результаты силовой выносливости мышц рук во всех возрастных группах ниже, чем нормативы по РФ. В

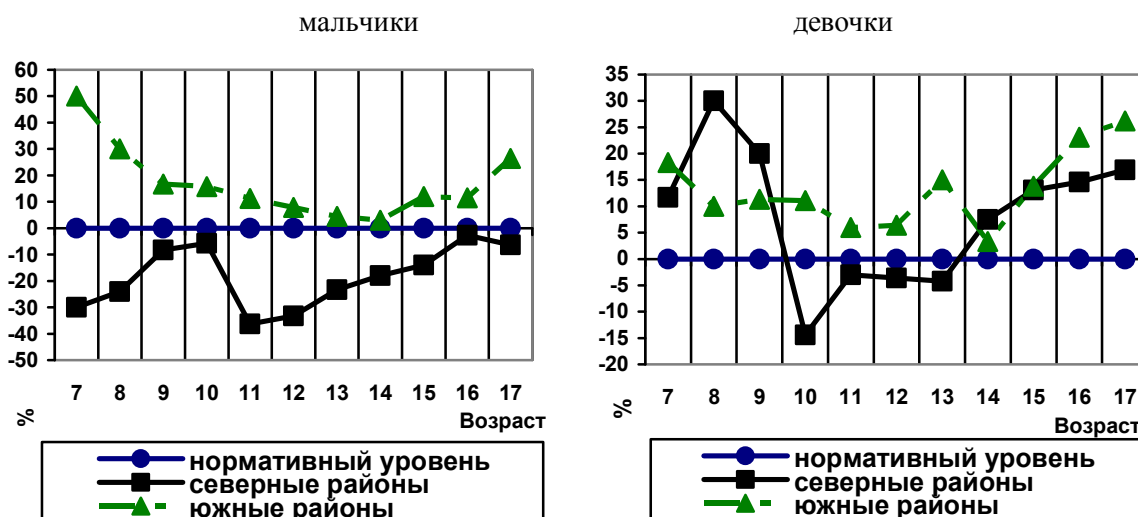
южных районах отставание от стандартов отмечается у девочек в 11–17 лет.

Сравнительный анализ средних показателей гибкости школьников со стандартами выявил,

что у мальчиков, проживающих в северных регионах края, данное качество развито недостаточно во всех возрастных группах. У мальчиков

южных районов значения его на уровне или превышают средние цифры по России (рис. 3).

*Наклон туловища вперед из положения сидя*



*Бег на 1000 м*

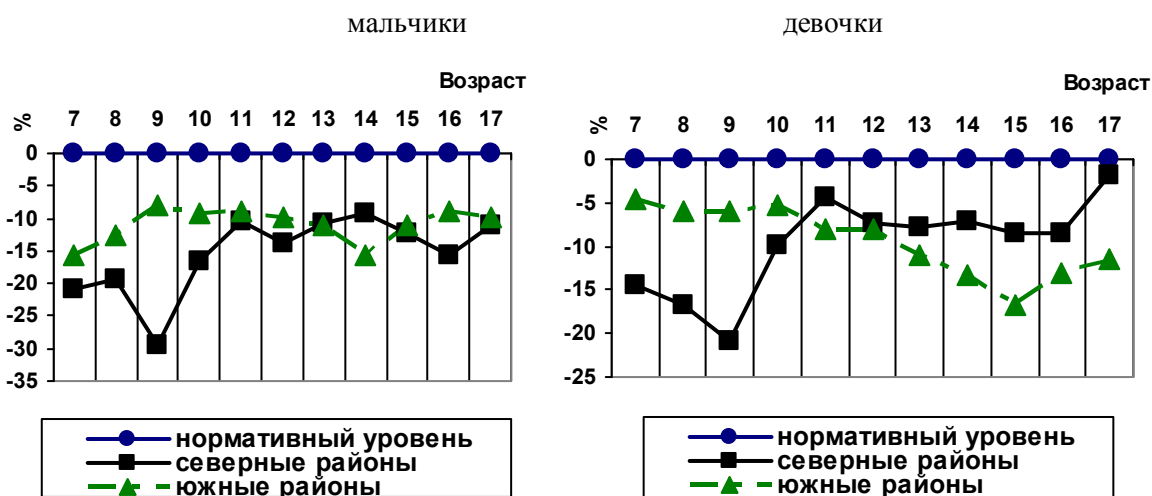


Рис. 3. Показатели гибкости и общей выносливости у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края в сравнении со стандартами РФ

Для девочек северных районов Хабаровского края низкое значение показателя гибкости характерно в возрасте 10–13 лет. У девочек южных районов данный показатель выше стандартного во всех возрастах.

Средние результаты общей выносливости школьников всех возрастно-половых групп, проживающих в различных климатических регионах, значительно ниже стандартов РФ.

Анализ статистической достоверности различий показателей физических качеств у школьников, проживающих в северных и южных районах Хабаровского края, представлен в таблицах 1–6. Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащиеся, проживающие на территории севера края, по большинству показателей уровня физической подготовленности статистически достоверно имеют более низкие данные.

**Закключение.** Таким образом, сравнительный анализ средних величин, характеризующих определенные стороны физической подготовленности школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края, а также сравнение их со стандартами РФ показал, что развитие физических качеств в возрастно-половых группах происходит неравномерно. Наиболее низкие показатели развития двигательных способностей отмечены у школьников, проживающих в северных районах. В южных районах края исследуемые физические качества у школьников проявляются на более высоком уровне.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что школьники, проживающие в разных климатогеографических условиях, имеют различный уровень физической подготовленности и могут служить основанием для дифференцированного подхода к процессу физического воспитания учащихся. Исследование двигательных способностей школьников, применительно к местным особенностям среды обитания, имеет большое практическое значение не только для улучшения организации постановки школьной физической культуры, но и для более целенаправленного применения средств и методов повышения уровня отстающих физических качеств.

Таблица 1

*Особенности развития силовой выносливости мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края (M ± m)*

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	14,1±0,7	17,3±0,9	20,1±1,3	21,6±0,5	22,3±1,3	26,1±1,3	27,2±0,5	29,5±0,3	34,5±0,5	39,4±1,3	41,4±1,0
2. Южные р-ны	16,8±1,1	18,5±0,7	22,3±1,1	23,0±0,9	24,4±0,7	27,8±0,7	29,3±0,7	30,8±0,7	37,0±0,7	41,7±0,1	48,2±1,3
P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	8,0±0,3	9,6±0,4	12,8±1,2	13,6±0,3	13,9±0,2	13,8±1,1	14,8±0,5	15,7±1,0	16,2±0,4	16,6±1,2	16,4±0,4
2. Южные р-ны	10,4±0,5	11,5±0,8	12,8±0,5	14,3±0,5	14,8±0,7	16,3±0,3	17,5±0,4	16,1±1,2	17,6±0,5	15,0±1,0	16,2±0,5
P	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Таблица 2

*Особенности развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края (M ± m)*

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	115,3 ±1,3	128,6 ±0,9	139,0 ±1,2	150,5 ±1,3	153,2 ±1,0	166,0 ±1,2	180,6 ±1,2	185,8 ±1,0	202,0 ±0,7	211,6 ±0,7	221,6 ±1,3
2. Южные р-ны	130,8 ±1,0	134,5 ±0,8	143,1 ±1,3	161,1 ±0,7	163,9 ±1,2	174,5 ±0,5	187,7 ±0,9	197,0 ±0,7	208,6 ±0,9	228,9 ±0,9	231,4 ±1,4
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	105,7 ±1,3	122,8 ±1,3	125,7 ±0,9	137,1 ±1,4	143,1 ±1,5	156,0 ±1,4	158,9 ±1,5	163,3 ±1,4	167,7 ±1,1	168,5 ±1,9	169,6 ±1,9
2. Южные р-ны	122,1 ±1,5	124,1 ±1,6	133,2 ±0,7	148,8 ±1,5	156,1 ±1,8	162,4 ±1,5	167,3 ±1,4	169,4 ±1,6	171,2 ±1,3	173,5 ±1,7	172,8 ±1,7
P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05

Таблица 3

*Особенности развития силовой выносливости мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края (M ± m)*

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	16,2±0,7	18,8±0,3	19,4±0,7	21,7±0,7	22,7±0,2	26,1±0,2	27,1±0,7	27,8±0,4	28,3±0,7	28,3±0,5	29,8±0,3
2. Южные р-ны	18,1±0,4	19,2±0,5	22,1±0,3	24,2±0,2	24,9±0,8	25,6±0,4	27,4±0,2	27,0,78±	31,2±0,9	31,8±0,7	31,6±0,6
P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	13,2±0,2	17,6±0,8	16,9±0,7	20,2±0,7	20,0±0,2	23,0±0,5	22,4±0,7	23,8±0,1	23,1±0,3	24,1±0,3	24,8±0,7
2. Южные р-ны	15,1±0,6	16,6±0,5	18,4±0,5	23,6±0,3	22,9±0,4	22,4±0,6	23,2±0,2	23,0±0,3	25,4±0,8	25,2±0,4	25,4±0,4
P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05

Таблица 4

*Особенности развития силовой выносливости рук (удержание тела в виси на перекладине на согнутых руках) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края (M ± m)*

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	9,8±1,3	12,0±0,3	17,1±1,1	17,7±0,4	19,0±0,2	20,5±0,6	24,8±0,7	27,3±0,3	35,5±0,5	37,8±0,3	43,8±0,8
2. Южные р-ны	13,5±0,9	17,8±0,7	21,9±1,2	24,2±0,5	28,8±0,4	34,5±0,5	36,8±0,2	38,3±0,7	47,7±0,7	52,2±0,7	56,9±0,5
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	5,2±0,4	7,9±0,4	11,2±0,3	12,3±0,2	13,3±0,3	15,5±0,1	17,8±0,6	18,0±0,4	22,9±0,2	25,5±0,4	26,6±0,3
2. Южные р-ны	9,8±0,5	11,8±0,5	15,2±0,5	17,4±0,5	15,9±0,2	15,8±0,4	19,8±0,1	20,2±0,6	25,6±0,4	22,8±0,3	22,8±0,6
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 5

*Особенности развития гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края (M ± m)*

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	2,8±0,2	3,8±0,3	5,5±0,2	6,6±0,1	5,1±0,2	6,0±0,1	6,9±0,2	8,2±0,2	8,6±0,1	10,7±0,1	10,3±0,2
2. Южные р-ны	6,0±0,3	6,5±0,4	7,0±0,3	8,1±0,4	8,9±0,1	9,7±0,3	9,4±0,3	10,3±0,1	11,2±0,4	12,6±0,3	13,9±0,3
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	6,7±0,1	9,1±0,2	9,6±0,2	7,7±0,2	9,7±0,2	10,6±0,3	11,5±0,1	12,9±0,1	14,7±0,2	14,9±0,3	15,2±0,2
2. Южные р-ны	7,1±0,3	7,7±0,1	8,9±0,3	10,0±0,1	10,6±0,3	11,7±0,2	13,8±0,2	12,4±0,4	14,8±0,1	16,0±0,2	16,4±0,3
P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Таблица 6

Особенности развития общей выносливости (бег 1000 м) у школьников, проживающих в различных районах Хабаровского края ( $M \pm m$ )

Районы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
1. Северные р-ны	401,4 ±2,3	375,4 ±3,5	386,0 ±2,3	327,5 ±2,1	296,0 ±1,8	291,3 ±2,8	268,9 ±2,1	254,3 ±2,4	251,5 ±2,7	250,0 ±2,4	232,4 ±2,4
2. Южные р-ны	383,7 ±3,1	354,6 ±2,6	321,6 ±2,4	307,0 ±2,3	291,6 ±1,6	281,3 ±2,4	270,1 ±2,3	269,9 ±2,5	249,1 ±2,8	235,1 ±2,8	229,5 ±1,8
Р	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
<b>Девочки</b>											
1. Северные р-ны	428,2 ±2,8	416,5 ±2,4	410,8 ±3,2	356,8 ±3,4	324,3 ±2,5	320,0 ±2,9	310,2 ±1,9	298,9 ±3,2	294,4 ±2,9	287,6 ±2,5	266,6 ±3,0
2. Южные р-ны	391,7 ±2,5	378,0 ±2,7	360,2 ±3,6	342,1 ±3,5	336,0 ±2,0	322,0 ±3,3	320,0 ±2,8	316,4 ±3,0	316,2 ±2,5	299,4 ±2,9	292,1 ±3,1
Р	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

**Литература**

1. Галимов Г.Я. Воробьева Е.В. Роль педагогики физической культуры в развитии творческого воображения студентов физкультурных вузов: учеб. пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2011. 300 с.

2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2005. 196 с.

3. Мишиаров Н.З. Организационно-педагогические условия повышения физической подготовленности школьников-участников программы «Президентские состязания»: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 127 с.

4. Мызан Г.И., Чекулаев Н.Н. Двигательные способности школьников Хабаровского края. Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2002. 86 с.

5. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различ-

ных климатогеографических условиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 1. С. 15–17.

6. Пономарев В.В. Региональный подход к физкультурному образованию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2000. 48 с.

7. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. М.: Советский спорт, 2007. 168 с.

8. Чернышенко Ю.К., Комлев И.О. Учет влияния основных климатических факторов окружающей среды на организм учащихся 7–10 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 2. С. 21–22.

**Лигута Владимир Филиппович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической подготовки, Дальневосточный юридический институт МВД России (ДВЮИ), г. Хабаровск. Тел. (4212) 46-52-32. факс. 48-32-00. E-mail: liguta01@mail.ru

**Лигута Анна Владимировна**, кандидат педагогических наук, инспектор по особым поручениям отдела анализа, планирования и контроля штаба УМВД России по Хабаровскому краю. E-mail: lav\_29@mail.ru

**Liguta Vladimir Filippovich**, candidate of pedagogical sciences, professor, department of physical training, Far East Law Institute, Ministry of Home Affairs of the Russian Federation, Khabarovsk. Ph.: (4212) 46-52-32. fax. 48-32-00. E-mail: liguta01@mail.ru

**Liguta Anna Vladimirovna**, candidate of pedagogical sciences, inspector on special orders of the department of analysis, planning and control, Staff of the Board, Ministry of Home Affairs of the Russian Federation for Khabarovsk territory. E-mail: lav\_29@mail.ru

УДК 796/799 – 05 (571.52) + 371.73 (571.52)

© Инга Э. Мендот, Эмма Э. Мендот, Элла Э. Мендот

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ КАК ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Важнейшим компонентом любого народного обряда являлись физические упражнения и игры. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической и морально-волевой крепости народа, утверждением его жизнестойкости, непоколебимости, здорового духа.*

**Ключевые слова:** традиция, обряды, национальные игры и виды спорта, хуреш (тувинская борьба), аът чарыжы (скачки), ча адары (стрельба из лука), забавы.

*Inga E. Mendot, Emma E. Mendot, Ella E. Mendot*

## NATIONAL SPORTS AND GAMES AS ETHNOPEDAGOGICAL AND SPIRITUAL EDUCATION AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*The article states that most important component of any people's rite were physical exercises and games. Competitions in power, dexterity, boldness served not only as festive amusement, but also as a check of physical, moral and volitional strength of people, statement of its vitality, firmness, spiritual health.*

**Keywords:** tradition, rites, national games and sports, khuresh (Tuvian wrestling), at charyzhy (horse racing), chadary (archery), sport for fun.

В настоящее время в Республике Тыва наблюдается повышенный интерес к истории своего народа, к завоеваниям культуры предков, ведется активная борьба за сохранение и реставрацию различных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры и видов спорта. Поэтому одним из актуальных вопросов в наши дни является возрождение культуры каждого народа, чтобы народ как нация сохранился, развивался.

Мы живем в удивительное время: происходит много разных открытий, наша жизнь не стоит на месте – движется вперед по присущим ей законам диалектики. Взрослые и дети меняются, но природа детства остается прежней, как и 100 – 200 лет назад: дети растут, играют, познают мир.

Народными мы называем как собственно игры, так и различные виды спорта, которые имеют развлекательную основу и включают в себя элементы театрального, танцевального, музыкального и поэтического искусства. Народная игра – средство обучения и воспитания, сохраняющее свою исходную и наиболее ценную функцию, обеспечивающую самообразование ребенка через рефлексию. Она – отражение образа жизни, национальных традиций, обычаев. Это часть этнопедагогики, которая, опираясь на активность ребенка, всеми доступными средствами обеспечивает всестороннее развитие и приобщение его к культуре своего народа.

Народная игра – это наше детство, забавы старшего поколения, наших бабушек и дедушек, практическое размышление ребенка об окружающей действительности. Народные подвижные игры и состязания развивают жизненно важные двигательные умения, при этом формируют характер, нравственные принципы, эстетические качества, они стали как бы самостоятельной системой. Тувинскому народу испокон веков был присущ кочевой скотоводческий образ жизни с проживанием в юртах. Он наложил отпечаток на национальную этнопедагогику и ее составную часть – физическую культуру.

Народная игра всегда использовалась с целью воспитания и развития подрастающего поколения: формировала привычку к труду, навыки охоты, военной подготовки. Подвижные игры представляли собой состязания: бег, прыжки, метание, стрельба из лука и различные ритуальные танцы.

Игры – удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Они развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость, моторику, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Народные игры вызывают активность мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Кроме того, они совершенствуют все психические процессы – внимание, память, воображение, стиму-



лируя переход детского организма на более высокую степень развития.

Игра – это не настоящее, а нечто условное, модель, некоторая замысловатость. Для нее характерны вероятность результата и его необязательность. Не всегда игра является игрой: она может утратить свою основную сущность в случае смещения мотива на получение нормативного результата, т.е. когда она перестает быть самостоятельной деятельностью и превращается в действие (способ действия) в структуре иной деятельности. Например, в условиях учебной деятельности игра преобразуется в игровое действие, игровой момент. В спортивной игре смещение мотива происходит при введении денежного вознаграждения, что формирует профессионализм, т.е. превращение игры в труд для тех, кто играет, притом, что для зрителей игра остается игрой.

Игру исследовали достаточно широко отечественные и зарубежные ученые в ее специфически человеческих формах у народов, бытие которых сопоставимо с эпохой первобытности. Проведены многочисленные исследования традиционных игр самых различных народов мира: содержание их отражает как архаику, так и позднейшие события в жизни этносов. В литературе разносторонне характеризуются игры современных детей и развитие этого вида деятельности в онтогенезе ребенка.

Игра – деятельность, с помощью которой дети впервые вступают в общение со сверстниками. Единая задача, совместные усилия к ее достижению, общение, интересы и переживания сближают, определенные правила помогают воспитывать целеустремленность. Дети начинают чувствовать себя членами коллектива, учатся справедливо оценивать поступки друзей (не добежал до черты – нарушил правила и т.д.). Задача взрослого – дать правильное направление, которое способствовало бы восстановлению между детьми добрых чувств, основанных на дружбе, доверии, справедливости, взаимной вырубке и ответственности.

Тувинский национальный животноводческий праздник «Наадым» – праздник урожая и животноводов – включает в себя много спортивных национальных состязаний. История этого праздника насчитывает многие тысячелетия. Народный праздник имеет огромное воспитательное значение [8]. Само слово «наадым» монгольского происхождения («надом») и означает «празднество», «состязание», «игрища». Наадым в обязательном порядке включал в себя национальную борьбу хуреш, стрельбу из лука, конные

скачки. Эти же виды спорта лежат в основе монгольского надомы, и чаще для обозначения этих игр монголы пользуются термином «эрийн гурван надом», что в переводе означает «три игрища мужчин». В Монголии традиционный праздник каждый год проводится летом с обязательными видами спорта, как борьба «хуреш», «конные скачки», «стрельба из лука», то есть троеборье. Подготовка «Наадыма» обычно начинается за 2-3 месяца до праздника и соревнований [8,9].

Мы же, рассматривая тувинский вариант Наадыма, остановимся на его традиционной стороне, так как именно она оказалась самой устойчивой и выдержала испытание временем. Самый ранний период Наадыма, по мнению автора издания «Календарные обычаи и обряды» Н. Жуковской, – родовое жертвоприношение в честь духа-хозяина местности и предков рода, которое устраивалось в середине лета, когда уже имелось определенное обилие молочных продуктов, сопровождавшееся праздничным гулянием, играми, состязаниями. Функциональная направленность Наадыма на данном этапе сводилась к демонстрации единения членов рода друг с другом, а также с охраняющими родовую территорию духами умерших предков и духами-хозяевами местности.

Три мира обыгрываются в мужских состязаниях в традиционном празднике тувинцев Наадым. В недалеком прошлом троеборье помимо развлекательной функции, призванной собирать народ, несло в себе прежде всего культовое содержание. Первой сразу после молений традиционно проводилась борьба «хуреш», затем конные скачки и в завершение – стрельба из лука. По сути все они должны были внушать каждому участнику событий: «Борись за жизнь. Если не будешь стремиться (как марал) к солнцу (лучшему), бороться за место в «краю» (орел), то судьба (стрела) неминуемо приведет тебя в «адыг» (к медведю) [8]. В этом высказывании также подтверждается символика трех миров посредством представителей животного мира: марал – средний мир, медведь – нижний мир, орел – верхний мир. Однако центром – «гвоздем» этого праздника являлась национальная борьба «хуреш». Своими корнями она уходит в глубину веков.

Из века в век, от поколений к поколению тувинская борьба обогащалась все новыми и новыми элементами, постоянно усложнялась и, наконец, приобрела современную форму, чрезвычайно популярную в народе. Одновременно совершенствовался и костюм борцов. Древний вариант костюма представлял собой короткий

халат с широкими штанами, впоследствии это уже облегчающие спортивные трусы, затянутые ремнем, и короткая курточка с длинными рукавами, прикрывающая только спину борца, оставляя его грудь обнаженной.

«Перед началом борьбы зрители рассаживались в виде большого круга, в одной его части располагались судьи, в основном из числа бывших борцов-чемпионов, напротив – борцы. Их число обязательно должно быть четным, чтобы никто не оставался без пары. На 16 или 36 борцов назначались 2 секунданта, на 66 – 4 и т.д.»

В начале состязаний всеми борцами одновременно исполняется древнейший, словно сошедший с наскальных рисунков, «танец орла». Наскальные рисунки, выявленные в Центральной Азии, передают процесс постепенного превращения человека в птицу. Рисунки даны в динамической последовательности и состоят из трех фаз. Видно, как у человека постепенно удлиняются руки, превращаясь в большие крылья, и первое изображение человека постепенно переходит в заключительную фазу, где изображена огромная птица. Магические рисунки на скалах в представлении человека обладали могущественной силой. Они должны были содействовать удачной охоте, обилию скота и детей, а образ священной птицы-тотема – предка и покровителя – оберегал древнюю общину от несчастий и бед, от врагов и злых духов. Около красочных писанин на скалах древние степняки устраивали молебны и ритуальные игрища. Молодые мужчины состязались в ловкости и силе, а победитель подражал движениям священной птицы – орла, перепрыгивая с ноги на ногу, высоко отрываясь от земли, и помогал себе закругленными, как у нее, руками – крыльями [4].

Тувинский героический эпос изобилует эпизодами, где два богатыря, встретившись на дороге, договариваются помериться силой, а перед этим исполняют «Девиг – танец орла» [5]. Перед выходом на место состязания борцы 3 раза хлопают руками по внешней и внутренней сторонам бедер. Эти движения на языке символов означают, что мужчина силен своими тремя умениями: стрельбой из лука, конными скачками и борьбой [6].

На великом празднике «Трех игр» тувинцев мужчина в борьбе «хуреш», скачках и стрельбе из лука доказывал свое мужское начало, проявляя его в соревнованиях и стремясь заслужить общественное признание и хвалебные оды. По традиции мужчина призван быть не только хозяином юрты – «ог ээзи», скота, отцом семейства, охотником и умельцем, но и в целом – «хо-

зьяном жизни», властвующим в борьбе, в стремительном скачках на коне и способным к меткости и точности во всем. Таким образом, игры Наадым выявляли и социально возносили именно мужское в мужчинах, их особое призвание в мире [2, 6, 10, 11].

После ритуального похлопывания по бедрам борцы, распрямив плечи и спины и вытянув в стороны – вверх свои мощные руки, плавно исполняют «танец орла», мерно двигаясь к месту схватки. «Приземлившись», они уже два раза хлопают по бедрам, на языке символов может означать приглашение соперника на поединок: «ты или я». «Танец орла» перед схваткой помогает снять стресс и наполняет тело и дух энергией, улучшает кровообращение. Во время исполнения священного танца борца сопровождает моге-салыкчызы (секундант), подбадривает его, дает наставления и знакомит с ним зрителей. Для нашего исследования важно подчеркнуть, что именно по мастерству исполнения ритуального танца «деvig» присутствующие судят о готовности борца к поединку.

После единоборства победитель выполняет церемонию «стряхивания пыли» побежденного, помогает ему подняться. Проигравший борец в знак признания своего поражения развязывает содак (короткая курточка с длинными рукавами, прикрывающая только спину борца), затем проходит под рукой победителя и уходит на свое место. Торжествующие вздернутые вверх руки победители в «танце орла» – это особый знак радости победы. Исполняя «деvig», борец выражает свою радость, демонстрирует силу и благодарит соперника и болельщиков.

В ритуальном танце борец имитировал магический полет священной птицы гаруды к духам «верхнего» мира. Отождествление с птицей, вероятно с тотемом, есть отражение качества божества-покровителя. Победитель воспринимал себя божеством (тотемом – солнечной птицей), побеждающим хаос (тьму, холод и пр.). При исполнении танца борец имитирует полет орла – символа небесной силы, огня и бессмертия. Зрители всегда разделяют радость победителя: хлопают, поют и кричат.

В конце танца победитель обходит по «кругу солнца» флаг соревнования и кланяется ему и зрителям. Танец «деvig» имеет различные функции: исполненный перед поединком – настраивает борца на борьбу, после схватки – успокаивает его нервную систему. Танец победителя заканчивается одним хлопком по бедрам – «победа за мной» [5, 8].

Гаруда – это образ мага, который может постигнуть в одно мгновение все, что происходит в мире, понять и связать далекие события [2]. Таким образом выстраивается символика этого мужского состязания, связанная с поклонением Солнцу, отражением его сущности: жар-птица, птица-солнце, птица «верхнего мира».

«Девиг», или «танец орла» – особый ритуал борца, своего рода особый вид медитации, настройки борца перед выходом на схватку и выражение радости победы после поединка.

По мнению В. Даржаа, орел и посвященная ему борьба «хуреш» символизировали рай, борьба же выступала главным условием обретения рая: «место в раю достается в борьбе (за жизнь)» [2]. Определение «рай» приводится для понимания того, что вкладывали носители традиционной культуры в обозначение места, куда орел уносит частицы тела с душой хорошего человека после жизни земной. В традиционном понимании это было «нечто», которое можно обозначить как параллельный верхний мир (устуу оран). Верхний мир «рай» находился наверху, где из-за близости Солнца всегда тепло, куда Орел уносил вместе с частями тел души умерших. Орел выступал как «транспортное средство по доставке умерших в рай». Медведь в традиционном понимании – «судья ада», орел – «средство коммуникации» с раем. Таким образом, медведь и орел для носителей культуры представляли собой оппозиционные символы, которыми оценивался жизненный путь человека на земле. В этом заключалась социальная идея культа. Отсюда бытующее в среде кочевников убеждение, что «воина, погибшего в сражении с оружием в руках, ждет место в раю», поскольку останки павших на полях сражений становились добычей птиц, лишь незначительная их часть доставалась хищникам, среди которых практически не было медведей. Поэтому в древности глухой тайге, где обитают медведи, сражения с участием больших масс людей, как правило, не проводились [2].

Образ «великой птицы» Ехэ-Шубуун, как почтительно именовали орла буряты, считался добрым и могущественным покровителем и занимал почетное место в пантеоне светлых небесных божеств. Возможно, поэтому до наших дней дошел древнейший, культовый танец, связанный с почитанием этой птицы у народов Центральной Азии. «Танец орла» контаминируется с образом мифической птицы умай (хума), гаруда (хан-птица), ехэ-шубуун (величественная птица).

«Танец орла», борца-победителя, дошел до нас из глубины веков, его можно увидеть и сейчас в Бурятии, Саха (Якутия), Монголии, Туве, Калмыкии на народных праздниках, а также на профессиональной и самодеятельной сцене.

Таким образом, древний традиционный «Танец орла» является символом небесной силы, огня и бессмертия. Изучение этого феномена тувинской культуры позволяет выявить целый ряд семантических параллелей у народов Центральной Азии.

В настоящее время популяризируют стрельбу из лука как национальный вид спорта. Желающие проверяют свою закалку на твердость руки и зоркость глаза в национальных турнирах «Наадыма». Этот вид спорта имеет свои глубокие национальные корни. С давних времен лук был основным оружием тувинских охотников. Стрельба из лука была распространена повсюду, где обитали люди. Однако у каждого народа были свои оригинальные упражнения для тренировки меткого глаза и твердости рук.

В стрельбе из лука «ча адары» принимают участие дети и взрослые, даже люди пожилого возраста. Этот вид спорта не только развивает ловкость, но и силу руки человека. Вообще, лук и стрелы издавна у кочевых народов относились к военным доспехам, поэтому стрельба была своего рода военным искусством, требующим исключительной меткости и ловкости. Когда появилось огнестрельное оружие, стрельба из лука перешла из категории военного искусства в вид спорта и сохранилась до наших дней как одна из важных составных частей «Наадыма». Каждый лучник подбирает себе стрелы и лук по своему росту и силе. У большинства лучников сила выстрела равна 20–25 кг. Чтобы натянуть тетиву и удерживать в течение некоторого времени (20–30 секунд) в оттянутом положении. Очередность стрельбы определяется жеребьевкой. Лучникам, добившимся успехов в соревнованиях, присваиваются соответствующие звания «Мерген адар – лучший стрелок» и разряды.

Целительное воздействие различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств люди осознавали с древних времен. В игре ребенок находит возможность реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками.

В педагогической практике правильное целенаправленное использование народной физической культуры, особенно ее средства – национальные виды спорта и игры, как в воспитании,

обучении и развитии физических качеств школьников, так и подготовке взрослых, требует внимательного теоретического осмысления.

Многолетняя практика показывает, что обучение детей целому ряду тактических приемов и разных перемещений полезно проводить в игровых условиях. Для этого подходят различные подвижные игры, в том числе и тувинские. Предлагаемые тувинские народные игры можно использовать на уроках физического воспитания с учащимися начальных классов, а также во внеурочное время. Эти игры просты в применении, они легко и быстро осваиваются как педагогами, так и детьми. Кроме того, их можно легко перестроить под любой возраст. Некоторые игры довольно сложны, например: скачки, метание аркана, для дошкольного возраста, но вполне допустимы для начальных, средних, старших классов и студентам средних и высших учебных заведений.

Многие педагоги, в том числе и учитель физического воспитания, постоянно уделяют внимание включению в образовательный процесс национального компонента. Учителя сами изучают и учатся утраченным элементам традиционной физической культуры своего народа.

Традиционная физическая культура как часть народной культуры должна занять достойное место в учебном процессе. Народные игры – это опыт конкретного этноса, который передается из поколения в поколение в виде знаний, умений и навыков.

Таким образом, национальные виды спорта и игры в Республике Тыва являются реализацией

национально-регионального компонента этнопедагогического воспитания, ориентированного на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию традиционной двигательной активности учащихся начальных классов – богатейшего духовного, интеллектуального ресурса, который обеспечит устойчивую мотивацию у школьников к различным формам физического воспитания.

### **Литература**

1. *Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д.* Особенности воспитания учащихся начальных классов в условиях реформирования образования // Вестник Бурят. гос. ун-та. 2012. Вып. 1: Педагогика. С. 46-49.
2. *Даржа В.К.* Традиционные мужские занятия тувинцев. Т. 1: Хозяйство, охота, рыбалка. Кызыл: Тув. кн. изд-во, 2008.
3. *Дьяконов В.П.* Культовые сооружения тувинцев. Полевые исследования института этнографии за 1974. М.: Наука, 1975. С.157–164.
4. *Самбу И.У.* Из истории тувинских игр: Историко-этнографический очерк. Кызыл, 1974.
5. *Ондар О.Ч.* Роль и значение ритуалов для борца в национальных видах борьбы: тезисы. Кызыл, 1989.
6. *Ооржак Х.Д.-Н.* Подвижные игры народов Южной Сибири. Кызыл, 1995.
7. *Кон Ф.Я.* Очерки народного быта тувинцев. М., 1969.
8. *Курбатский Г.Н.* Тувинские праздники историко-этнографический очерк. Кызыл, 1973.
9. *Санданов Б.Д.* Эрын гурбан наадан. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1993.
10. *Потанин Г.Н.* Очерки Северо-Западной Монголии. Результаты путешествия, исполненного в 1879 г. по поручению Русского Географического общества. СПб., 1883. Вып.4. Материалы этнографические.
11. *Потанов Л.П.* Тувинцы. Народы Сибири. М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1956.

*Мендот Инга Эрес-ооловна*, старший преподаватель физической культуры КПК, Тувинский государственный университет. Тел. 8(9232)624547.

*Мендот Эмма Эрес-ооловна*, преподаватель кафедры физической культуры, Тувинский государственный университет.

*Мендот Элла Эрес-ооловна*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Тувинский государственный университет.

*Mendot Inga Eres-oolovna*, senior lecturer of physical culture KPK, Tuvan State University. Ph.: 8(9232)624547.

*Mendot Emma Eres-oolovna*, teacher, department of physical culture, Tuvan State University.

*Mendot Ella Eres-oolovna*, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department of physical culture, Tuvan State University.

## ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ НАРОДНЫХ ТУВИНСКИХ ИГР

*В статье рассматриваются народные подвижные игры как одно из основных форм преимущественного применения и организация учебных занятий в современных дошкольных образовательных учреждениях по физической культуре и спорту, формирования двигательной активности детей 5-6 лет дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** этнокультурные народные игры, дошкольное образование, физическая культура.

*Ella E. Mendot, A.V. Gaskov, T.Ts. Dugarova, S. Zhamts*

## ETHNIC AND CULTURAL SIGNIFICANCE OF TUVAN FOLK GAMES

*In the article the folk outdoor games are considered as one of the main forms of use and organization of educational lessons in modern pre-school educational institutions in training and sport, forming motor activity of children under school age.*

**Keywords:** ethnocultural folk games, pre-school education, physical culture.

Игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания. Возникновение игры относится к далекому прошлому возникновения человеческого общества. Основой происхождения игры является труд человека. На протяжении всей истории человеческого общества игра всегда отражала действительность, характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей [Геллер, 1986].

В 1920-е гг., когда формировалась в Советской России новая система физического воспитания, многие передовые педагоги считали, что в ее основе должны быть народные игры. Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубоким старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Сохранение культурных наследий народа, их совершенствование по мере развития общественного сознания является необходимым условием существования народа как нации. Взаимовлияние культуры народов стало обычным явлением. Оно дает возможность общения народов, взаимопонимания друг друга, большой стимул для выравнивания общего развития культуры человечества.

Благодаря разнообразию народных подвижных игр дети 5-6 лет сами могут регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. Народные подвижные игры и состязания привлекают всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки и являются подлинно массовым, доступным средством их физического, нравственного, эстетического воспитания. Особенностью подвижных игр является актив-

ная двигательная деятельность, включающая все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель и т.д., а также простота правил, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, широкая вариативность движений, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и др. В процессе игры дети осваивали все основные виды человеческой деятельности, в том числе и трудовой.

Игра являлась основой всего воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств тувинцы знали с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу. Привитие подрастающему поколению трудолюбия, физического совершенства и психической стойкости с помощью народных игр было обычной и повседневной заботой. Поэтому рациональное использование тувинских народных подвижных игр и состязания на занятиях позволяет эффективно организовать процесс физического воспитания в детских образовательных учреждениях.

При ее проведении проявляются его творческие способности, ведь народные игры и состязания влияют на мировоззрение подрастающего поколения. Природные условия, особенности исторического развития отдельных народов придавали играм национальное своеобразие и делали их оригинальными, поэтому разные на-

роды имеют специфические, характерные для своей среды игры.

Во время своего путешествия по Туве в 1902-1903 гг. русский этнограф Ф. Кон в своей книге «За 50 лет» описал некоторые тувинские игры. Он проанализировал ход игры в шахматы. Автор монографии «Западная Монголия и Урянхайский край» Г. Грумм-Гржимайло описал состязательные игры. Более конкретный анализ тувинских игр и их видов сделал этнограф И.У. Самбуу, который посвятил данной теме несколько работ. Исследовав и описав тувинские подвижные игры, он дал новый дополнительный материал по изучению исторической этнографии тувинского народа. В основе данной работы лежат материалы, собранные автором в разных районах Тувы во время экспедиционных исследований. В качестве их дополнения и подтверждения использовались фольклорные и археологические материалы.

Играя, дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, овладевают необходимыми навыками и умениями. Игры особенно полезны на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает детям в дальнейшем легче перестраиваться при изучении техники движений, в различных видах спорта повышаются количественные показатели развития двигательных качеств. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физическому воспитанию.

Игра как сложное социальное, психологическое и педагогическое явление – это и отражение реальных социальных действий и окружающей среды. Природные условия, особенности исторического развития отдельных народов придавали играм национальное своеобразие и делали их оригинальными [Самбуу, 1974].

Великий русский педагог К.Д. Ушинский с полным основанием утверждал, что в игре ребенка «... формируются все стороны души человеческий ум, его сердце и его воля» [Ушинский, 1925].

Большое воспитательное содержание заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей дошкольного возраста, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, игра «Аскак кадай» (Хромая старуха) или «Аза кадай» (Баба-Яга) требует

внимания, выдержки, сообразительности, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи, ответственности, смелости, находчивости. Игра «Аскак кадай» (Хромая старуха) учит детей умению определять расстояние, развивать глазомер и слуховое восприятие, также все физические качества (улучшает координацию, развивает быстроту реакции, ловкость, подвижность, ориентировку на местности) [Ооржак, 1995; Аг-оол, 2003, 2004].

Игра «Кажык», или игра в кости – очень древняя и имеет развивающее значение, особенно полезна для развития пальцев, суставов рук, мышц рук, гибкости пальцев; не применяя большого физического напряжения, она улучшает координацию движений рук и органы зрения; способствует скорости реакции. Игра требует от игрока предельной внимательности, и здесь проявляются индивидуальные особенности.

Одной из особенностей тувинских народных подвижных игр «Баг кагары», «Ак ыяш», «Аргамчы тыртары» и других является воспитание у детей нравственных качеств.

Процесс игры во многом развивает способность у детей к созидательному, планомерному, точному и тонкому восприятию окружающего мира. Так, например, игры «Тевек», «Ак ыяш», «Кууйлу», «Аскак кадай», «Адыр бут», «Кажык» учат умению определять расстояние, развивают глазомер и слуховое восприятие, также все физические качества.

Тувинские народные подвижные игры по своему содержанию направлены на развитие всех физических качеств, они не имеют внешнего сходства с общепринятыми, способствуют решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

К физическим упражнениям, формирующим эстетические чувства, в первую очередь относится национальная борьба «хуреш». Богатырское телосложение борцов, рельефные мышцы ног, рук, технические приемы вызывают восхищение зрителей. Все это способствует умению видеть красивое, формирует у детей эстетические чувства.

Тувинской национальной борьбе «хуреш» надо уделять особое внимание. Описание зрелищного и очень выразительного танца «Девиг» борца-победителя демонстрирует мощь и красоту сильного мужского тела и имитирует полет птицы Гаруды. Это вид спорта собрал все прекрасные качества человека, которые борец-

тувинец демонстрирует перед зрителями. Танец «Девиг» имитирует взлет и парение орла, плавные движения, как мах крыльями танцующего орла перед боем. Это достояние, богатство народа, золотой слиток, самородок среди руд [Кужугет, 2002].

Использование народных подвижных игр и состязаний на занятиях физического воспитания детей 5-6 лет дошкольного возраста позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения в целом здоровья.

О.Ч. Ондар, изучая тувинскую национальную борьбу «хуреш», пришел к выводу, что ритуал «Девиг» – тщательно продуманное разминочное упражнение борца к сватке. Он дает возможность разумно управлять своим предстартовым состоянием, придает соревнованиям по борьбе «хуреш» зрелищность, динамичность, театрализованность, воспитывает у молодого поколения уважение к традициям тувинского народа к сопернику и зрителям. Поэтому разучивание ритуала «Девиг» необходимо включать в учебно-тренировочный процесс в ДОУ, школах и в секциях по борьбе с самого начала обучения.

В настоящее время в национальной борьбе не хватает динамики. По нашему мнению, отсутствие весовых и возрастных категорий в тувинской борьбе «хуреш» было ее особенностью [Ондар, 1989].

Обучение национальной борьбе «хуреш» нужно начинать с малых лет, т.е. в дошкольных образовательных учреждениях, в том числе правильно исполнять танец орла «Девиг». Детям 5-6 лет рекомендуется сначала рассказать сказку, показать рисунки и фильмы про танец «Девиг» и борющихся борцов-тувинцев. Увиденные движения дети и воспитатель или инструктор по физической культуре вместе выполняют как утреннюю гимнастику под музыку, и во время прогулки можно организовать соревнования по национальной борьбе «хуреш».

А. Калзан также подробно рассмотрел популярную игру «Сайзанак» (игра в аал или о хозяйстве), в которой дети разыгрывают по ролям события из повседневной жизни взрослых, пользуясь при этом камешками или деревянными палочками как фигурами человека, т.е. исполняют роль мамы и папы, чабана, табунщика, дорярки и разыгрывают свадебные обряды, что в свою очередь развивает речь и воображение детей.

Игра «Скачки» является одной из самых распространенных и пользуется большой попу-

лярностью среди детей от 3 до 8 лет. Игра заключается в проведении соревнований в беге на «лошадках»-прутиках. Она эмоциональная, с соревновательным элементом и выявляет ловкость, быстроту и силовые качества детей, улучшает функциональные возможности организма ребенка. Эта игра может служить подводящим упражнением для обучения специальным беговым упражнениям (бег колесом, приставными шагами, семенящий бег, прыжки двумя ногами вперед, бег с высоко поднятым коленом) [Ооржак, 1995]. Имеются и многообразные виды прыжков, характерные для игр тувинских детей. Состязаются в обычных прыжках в длину и перепрыгивании через небольшие ручейки, прыгают в длину при условии, когда обе ноги не должны разъединяться, прыжки на одной ноге или скаканье на одной ноге (аскангырлаары), прыжки с шестом через бревно или ручеек (узун ыяш биле даяныпкаш шураары).

Народные подвижные игры и состязания в современных сельских дошкольных образовательных учреждениях в Республике Тыва определяют наибольший эффект для продолжения национальных традиций, обычаев своих предков и в сельском хозяйстве, и скотоводстве. Народные игры воспитывают общительность, сплоченность, познавательную деятельность, обогащают знаниями, новыми представлениями, направляют и развивают творческое и тактическое мышление, внимание и двигательную память, сообразительность. В играх представлены широкие возможности воспитания чувства уважения к другим народам. Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, содействуют развитию двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми – соревновательной борьбы и сотрудничества [Самбуу, 1974, 1978].

Указанные выше особенности народных подвижных игр позволяют их использовать не только как эффективное средство физического воспитания детей и молодежи, но и оказывать с помощью игр существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности.

Кроме того, велико оздоровительное значение подвижных игр, связанное с их влиянием на физическое и психическое развитие детей, а также воздействием на функциональное совершенствование их организма.

Таким образом, народные подвижные игры и состязания эффективно использовать в обучении и воспитании сельских детей 5-6 лет дошкольного возраста. Основной задачей физической

культуры всегда являлось и является здоровье детей и их физическое развитие, совершенствование и развитие движений посредством использования народных игр и физических упражнений в национальных видах спорта.

Одной из ценнейших сторон подвижных игр являются их массовость и комплексное воздействие на физическую подготовленность детей. Подвижные игры способствуют функциональному совершенствованию организма, развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. С помощью этих игр можно успешно развивать физические качества сельских детей дошкольного возраста, подготавливая их к трудовой деятельности.

Игры, как песни, передаются из поколения в поколение через традиции, обычаи народа, закрепляют национальные черты, являясь связующими элементами, скрепляющими нацию, народ. Игре столько же лет, сколько челове-

ству. Поэтому мы рекомендуем в сельских дошкольных образовательных учреждениях обучение народным подвижным играм начинать именно с детей 5-6 лет. Игры являются необходимой частью народной системы физического воспитания.

### *Литература*

1. *Аг-оол Е.М.* Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев на уроках физической культуры в начальной школе. Кызыл, 2004. 55с.
2. *Геллер Е.М.* Наш друг игра. Минск: Народная асвета, 1979. 96 с.
3. *Кужугут А.К.* Зрелищно-игровые элементы в культовых обрядах тувинцев. Кызыл, 2002. 79 с.
4. *Самбуу И.У.* Из истории тувинских игр: Историко-этнографический очерк. Кызыл, 1974, 1978. 32 с.
5. *Ооржак Х.Д.-Н.* Подвижные игры народов Южной Сибири. Кызыл, 1995.
6. *Черемисин В.П.* Народные игры в системе воспитания детей и подростков. Малаховка, 2000. 108 с.
7. *Ушинский К.Д.* Сочинения. М., 1925. Т. 1. С. 589.

*Мендот Элла Эрес-ооловна*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Тувинский государственный университет, г. Кызыл. Тел. 8(9232)624547.

*Гасков Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Теория физической культуры», Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Дугарова Туяна Цыреновна*, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой возрастной и педагогической психологии, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: dugarovatts@mail.ru

*Жамц Сандандоржийн*, ректор института физкультуры, Монгольский государственный педагогический университет, г. Улан-Батор. Тел. 9(7611)311979. E-mail: s.jamts@gmail.com

*Mendot Ella Eres-oolovna*, candidate of pedagogical sciences, department of physical culture, Tuvan State University, Kyzyl. Ph.: 89232634576

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude. Ph.: 8(3012)216989, 8-902-564-53-22.

*Dugarova Tuyana Chirenovna*, doctor of psychological sciences, associate professor, head of the department of age and pedagogical psychology, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: dugarovatts@mail.ru

*Zhamts Sandandorzhiiin*, Rector of the Institute of Physical Culture, Mongolian State Pedagogical University, Ulaan-Bator. Ph.: 9(7611)311979. E-mail: s.jamts@gmail.com



## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Данная статья посвящена рассмотрению актуальных нововведений, применяемых новаторами в области развивающего обучения и преподавания физической культуры в современных условиях в образовательном пространстве начальной и средней школы. Проанализированы реальные возможности и перспективы применения развивающих образовательных технологий на примере обучения учащихся школы прыжкам в длину с разбега.*

**Ключевые слова:** современные концепции, преподавание физической культуры, развивающие технологии обучения, теория учебной деятельности, обучение прыжкам в длину с разбега.

*I.I. Plotnikova, G.Ya. Galimov, M.D. Kudryavtsev, E.A. Mikhaleva*

## PECULIARITIES OF APPLICATION OF DEVELOPING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*This article is devoted to consideration of topical innovations applied by innovators in the field of developing education and teaching physical culture in modern conditions in the educational space of primary and secondary school. The real opportunities and prospects of application of developing educational technologies have been analyzed on the example of teaching students in school of long jumps with a running start.*

**Keywords:** modern concepts, teaching physical culture, developing technologies of education, theory of educational activities, training of long jumps with a running start.

**Актуальность.** Новый подход к формированию физической культуры личности требует кардинальных изменений в организации педагогического процесса, обновления методической документации, программ, пособий, обеспечивающих процесс нововведений. Необходимость дальнейшей разработки теории обучения двигательным действиям с использованием психолого-педагогических концепций, способных поднять физическое воспитание в целом на новую ступень развития, является одним из важных вопросов теории и методики преподавания физической культуры. Разработка способа деятельности – один из ключевых вопросов компетентностного подхода педагога к профессиональной деятельности [4].

В настоящее время развивающая, образовательная педагогическая технология трактуется как знание, определяющее способ получения воспроизводимого социально-педагогического результата, заданного нормами учебных программ, адекватных целям образования. В современных условиях в соответствии с такой технологией предполагается выполнение действий в определенной последовательности, т.е. формируется определенный алгоритм организационно-методических действий учителя физической культуры.

**Теоретическая основа.** Суть данного подхода можно обобщить в виде трех выводов, сфор-

мулированных В.В. Давыдовым. Во-первых, усвоение школьниками теоретических знаний и соответствующих им умений и навыков происходит при решении учебных задач. Во-вторых, решение таких задач позволяет школьникам усваивать нечто «общее» еще до освоения его частных проявлений. В-третьих, главным методом школьного обучения должен стать метод введения детей в ситуацию учебных задач организации учебных действий [1].

Эти выводы отличаются от теории традиционного школьного обучения, основные черты которого заключаются в двух основных положениях. Во-первых, дети первоначально усваивают предложенные им в готовом виде частные эмпирические знания и умения и лишь затем переходят к их обобщению и применению в различных конкретных ситуациях. Во-вторых, главным в обучении является иллюстративно-объяснительный метод. Данный метод опирается на ассоциативную теорию обучения, в основе которой лежат ассоциации, наглядность в сочетании со словом, выделение общего из частного и упражнения. Эта теория противоположна деятельностному подходу к обучению, согласно которому в основе лежит действие, преобразующее предмет, открытие общего в этой предметности и выведение из него частного, а также решение задач [3].

Таким образом, выполненный анализ теории учебной деятельности показал, что в случае ее практического применения в физическом воспитании школьников можно достичь хороших результатов. Творческая разработка и реализация на практике теории развивающего обучения позволила применять ее основные положения в урочной работе с детьми.

**Практическая реализация и экспериментальная работа.** Концепция модернизации российского образования предусматривает применение технологий развивающего обучения в образовательном процессе. Большое значение имеет то, что весь процесс обучения желательно выстраивать через совместную деятельность с учащимися. Данная экспериментально-практическая работа была направлена на продолжение исследований, связанных с применением реализуемой в течение последнего десятилетия инновационной образовательной методики обучения школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности Д.В. Эльконина – В.В. Давыдова [3], и осуществлялась на базе общеобразовательных школ г. Красноярска, г. Иркутска и г. Улан-Удэ.

В результате анализа результатов тестов по развитию физических способностей в 2010/11 и 2011/12 учеб. годах, проведенных в начальных классах, были сделаны выводы: прыжок в длину является для детей одним из самых трудных упражнений, – почти 50% учащихся выполняют его на низком уровне. Для решения данной проблемы были разработаны и применены на практике планы-конспекты учебных занятий по обучению школьников прыжкам в длину. По итогам проделанной работы можно сделать вывод, что обучение школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности способствует формированию у них желания и умение учиться, что характеризует ученика как субъекта учебной деятельности, обладающего такими качествами, как самостоятельность, инициативность, развивает организаторские, коммуникативные способности, что в свою очередь способствует воспитанию личности школьника. Представляем краткое содержание таких уроков.

I этап обучения – это **формирование учебно-познавательных мотивов**. На первом уроке учащимся предлагалась игра «Преодоление препятствия». Надо было перепрыгнуть через «ров» (2 веревки, положенные параллельно). Дискутируя, дети пришли к выводу, что преодолеть препятствие лучше прыжком. Далее шла самостоятельная работа детей, после которой они уясни-

ли, что существуют различные способы прыжков: толчком двух с приземлением на две ноги, толчком одной с различными приземлениями, с разбега толчком одной ногой (что было наиболее эффективным). Дети выявили рекорд класса в прыжках в длину с места. Для повышения мотивации детям был показан результат рекорда школы – 260 см, с которым они сравнивали свои результаты. На последующих уроках ученики при помощи учителя выделяли двигательные способности, необходимые для лучшего выполнения прыжка в длину с места. Так, были сделаны выводы, что надо действовать быстро, иметь сильные мышцы, действовать согласованно всеми частями тела, т.е для успешного освоения прыжков надо развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные способности. На уроках в игровой форме выполнялись специальные упражнения: прыжки вперед на одной и двух ногах; прыжки с высоты; прыжки через препятствие (набивные мячи, веревочка на высоте 30-40 см); прыжки на горку из матов; многоскоки (5-6 прыжков).

II этап – это **решение учебных задач** по овладению двигательными действиями посредством учебных действий и операций. Дети решали задачу взаимосвязи усилий и движения. Им предлагались различные игры, задания, в которых они могли заметить данную взаимосвязь. Далее шла работа по выявлению биомеханической основы движения. На этом этапе дети изучали закономерности в работе частей тела. С помощью пояснений учителя дети в ходе дискуссии выявили, что прыжок в длину происходит за счет силы мышц, их согласованных действий во время прыжка. С помощью рисунков дети хорошо уяснили, что в прыжках есть фазы отталкивания, полета, приземления. На занятиях шла работа по совершенствованию техники каждой фазы. Учащиеся контролировали правильное выполнение друг у друга, сравнивали выполненные прыжки, указывали на ошибки, самостоятельно исправляли свои ошибки в прыжках. Так проходил **контрольно-оценочный** этап.

Отдельно хочется выделить такую форму работы, проводимой в школе на протяжении трех лет, как ведение тетрадей по физической культуре, которая в ходе обучения играла большую роль в формировании мотивации к освоению и выполнению технически правильных прыжков, а также для развития двигательных способностей. В тетрадях ученики выполняют следующую работу: оформляют в виде схем комплексы утренней зарядки, выполняемые не только под

наблюдением родителей, но и часто вместе с ними; ведут учет и анализируют по тестовым упражнениям (сентябрь, январь, май) изменения в своем физическом развитии; записывают упражнения, которые они выполняют для развития двигательных способностей. Дети любят работать с тетрадь, в них они рисуют, а иногда пишут свои стихи о любимом учебном предмете «Физическая культура».

**Положительные результаты.** Обучение детей 1-х классов на основе данной теории принесло определенные результаты. Если в начале учебного года на низком техническом уровне прыжок в длину выполнили более 80 %, то в конце учебного года этот показатель уменьшился до 30 %. Обучение прыжкам в длину с места на основе теории учебной деятельности помогло детям освоить закономерности выполнения прыжковых упражнений, благодаря чему они осваивали другие виды прыжков быстрее и легче.

Групповой метод работы является эффективным средством для проведения занятий. При постановке перед классом учебной задачи учитель способствовал тому, чтобы дети проводили дискуссию (которая на первых порах являлась общеклассной (учитель-класс), а далее – в небольших группах (3-4 ученика)), чтобы договориться об общем способе действия, согласовать

мнения. Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим условием личностного становления [1].

Данный педагогический эксперимент имеет положительные результаты при обучении первоклассников. Обучение прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности помогло детям освоить закономерности выполнения прыжковых упражнений, благодаря чему они осваивали другие виды прыжков быстрее, что в целом повысило результативность обучения и прочность приобретенных навыков.

Процесс развития двигательных качеств – важное направление в педагогической деятельности по физическому воспитанию школьников. Развивая физические способности, ребенок проходит путь самовоспитания и самосовершенствования. Одной из целей освоения материала программы по физической культуре в начальных классах является овладение двигательными навыками в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. Критерием оценивания деятельности учащихся на уроках является прирост результатов в тестовых упражнениях, то есть отметка «5» ставится школьнику, если он улучшил свой «рекорд» или справился с техникой упражнений.

Таблица 1

*Показатели успеваемости детей и качества обучения*

Классы	Успеваемость (%)					Качество (%)				
	I	II	III	IV	Ср. год	I	II	III	IV	Ср. год.
2 А	100	100	100	100	100	100	96	96	100	98
2 Б	100	100	100	100	100	100	94	95	100	97
3 А	100	100	100	100	100	96	90	95	100	95
3 Б	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
3 В	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
4 А	100	100	100	100	100	89	90	90	100	92
5 А	100	100	100	100	100	88	88	100	100	94
5 Б	100	100	100	100	100	100	100	89	100	97
6 А	100	100	100	100	100	100	100	91	100	98
6 Б	100	100	100	100	100	100	100	95	100	99
6 В	89	89	89	89	89	89	89	88	89	89

Таблица 2

*Уровень физической подготовленности школьников за 2010/11 уч. год*

<i>1-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года (%)</i>
Низкий	17	0
Средний	76	76
Высокий	7	24
<i>2-4-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года(%)</i>
Низкий	1	0
Средний	82	75
Высокий	17	25
<i>5-6-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года(%)</i>
Низкий	13	0
Средний	82	89
Высокий	5	11

Таблица 3

*Уровень физической подготовленности школьников за 2011/12 уч. год*

<i>1-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года (%)</i>
Низкий	58	0
Средний	38	52
Выше среднего	4	48
Высокий	0	0
<i>2-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года(%)</i>
Низкий	0	0
Средний	90	31
Выше среднего	0	61
Высокий	10	8
<i>3-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года(%)</i>
Низкий	0	0
Средний	79	50
Выше среднего	8	34
Высокий	13	16
<i>6-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года (%)</i>
Низкий	0	0
Средний	100	60
Выше среднего	0	40
Высокий	0	0
<i>7-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года (%)</i>
Низкий	0	0
Средний	100	43
Выше среднего	0	57
Высокий	0	0
<i>8-е классы</i>	<i>Начало года (%)</i>	<i>Конец года (%)</i>
Низкий	36	0
Средний	64	60
Выше среднего	0	40

**Полученные в ходе теоретического и практического исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:**

1. Применение инновационного подхода с использованием развивающих педагогических технологий позволило добиться положительной

динамики в развитии физических качеств у детей;

2. Построение обучающей учебной деятельности школьников на основе локальных технологий позволяет сформировать позитивные лич-

ностные качества обучающихся в условиях двигательной активности;

3. Общедидактические технологии дают возможность построить целостный образовательный процесс при помощи особой организации учебного процесса, которая будет эффективна для развития всех основных видов двигательных способностей;

4. Современные развивающие частнопредметные технологии основываются на избранном целевом способе деятельности педагога для реализации конкретного содержания обучения в рамках одного вида двигательных действий, например, как это было выполнено и рассмотрено в данной статье – прыжках в длину с разбега.

*Плотникова Ирина Ивановна*, старший преподаватель, Иркутский государственный университет, г. Иркутск. Тел. 200846.

*Галимов Геннадий Яковлевич*, доктор педагогических наук, профессор, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

*Кудрявцев Михаил Дмитриевич*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет. Тел. 8(9048)987547. E-mail: kumid@yandex.ru.

*Михалева Елена Алексеевна*, учитель физической культуры, МОУ СОШ №14, г. Красноярск. Тел. 8(3912)018791. E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

*Plotnikova Irina Ivanovna*, senior lecturer, Irkutsk State University, Irkutsk. Ph.: 200846.

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundation of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sport in skiing. Ph.: 216989.

*Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Ph.: 8 904 898 7547. E-mail: kumid@yandex.ru.

*Mikhaleva Elena Alekseevna*, a teacher of physical culture, secondary school №14, Krasnoyarsk. Ph.: 83912018791. E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

УДК 372.8:796

© *И.И. Плотникова, Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, Е.А. Михалева, Т.М. Бортникова*

## РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В ФУТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*В статье рассматривается создание возможностей для применения развивающего обучения в теории и практике преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.*

*Ключевые слова:* развивающее обучение, физическая культура, образовательный процесс, теория учебной деятельности, обучение игре в футбол.

*I.I. Plotnikova, G.Ya. Galimov, M.D. Kudryavtsev, E.A. Mikhaleva, T.M. Bortnikova*

## DEVELOPING EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN TO PLAY FOOTBALL AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

*The article considers the arrangement opportunities for application of development training in the theory and practice of teaching physical education in the comprehensive educational institutions.*

*Keywords:* developing education, physical culture, educational process, theory of learning activities, teaching to play football.

**Актуальность.** Футбол в настоящее время, без сомнения, одна из самых популярных спортивных игр в современном мире. В первом разделе комплексной программы В.И. Ляха,

### **Литература**

1. *Давыдов В.В.* Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.

2. *Кудрявцев М.Д.* Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы: учеб.-метод. пособие. М.: Изд-во АПК и ПРО АКАДЕМИЯ, 2005. 208 с.

3. *Лернер И.Я.* Состав содержания общего образования и его системообразующие факторы // Теория содержания общего среднего образовательного физкультурного компонента и пути ее построения. М., 1979. С. 49.

4. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 6. С. 10-15.

А.А. Зданевича (2010 г.), определяющем содержание основных форм физической культуры в начальных классах, в программном материале по подвижным играм, наряду с перечнем игр,

входят простейшие задания по развитию техники футбола (удары по воротам), а также предложены варианты игр [5].

При развивающем обучении футболу очень важно учитывать комплекс индивидуальных свойств личности, морфофункциональные особенности учащихся, уровень развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), координационные способности, способность к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению.

При традиционном обучении в школе игре в футбол основным методом является разучивание двигательного действия по частям: сначала отдельные элементы игры, а затем – их применение в игре. Дети первоначально усваивают предложенные им в готовом виде частные эмпирические знания и умения и лишь затем переходят к их обобщению (действия в игре). Если традиционное обучение пользуется путем перехода от частного к общему, то обучение на основе теории учебной деятельности построено путем перехода от общего к частному [3].

Данная методика обучения игре в футбол базируется на положениях современной психолого-педагогической теории учебной деятельности Д.В. Эльконина, В.В. Давыдова, создающей возможность личностно-ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач [2].

Анализ основных положений теории учебной деятельности показал, что в случае практического применения экспериментальной методики развивающего обучения игре в футбол школьников можно достичь хороших результатов педагогической деятельности.

**Экспериментальная методика** включает в себя три этапа.

**Первый этап обучения** – это формирование учебно-познавательных мотивов. От того, как и насколько будут сформированы учебно-познавательные мотивы, зависит качество обучения.

В наши дни популярность футбола по-прежнему огромна, но у современных ребят интерес к футболу все больше зрительский. Поэтому необходимо уже в начальной школе прививать школьникам интерес к данной игре. На первом этапе уместно дать ученикам возможность поиграть в мини-футбол, объяснив им самые простые правила.

Ученики сравнивали свою игру с игрой старших ребят, которые были приглашены на урок, и отмечали, что в футболе необходимо уметь быстро бегать, иметь хорошую координацию, меткость, надо развивать командные действия. Так были сделаны выводы о том, что игре в футбол необходимо учиться.

**На втором этапе** проводилось обучение двигательным действиям через учебные действия и операции, посредством которых решается учебная задача. На последующих занятиях в дискуссии ученики решали первую задачу – с чего надо начинать учиться? Ребята, опираясь на свой опыт, вспоминали, что у многих после удара по мячу он вылетал за границы поля. Они выделяли главные двигательные действия – ведение мяча и удар по мячу. Таким образом, необходимо было сначала научиться взаимодействию стопы с мячом. С этой целью ученики с помощью модели человека с двигающимися руками и ногами моделировали различные моменты контакта мяча и стопы.

Работая в группах, ребята решили, что удар по мячу можно нанести носком, внутренней частью стопы и внешней стороной стопы. Разбились, как же надо ударять по мячу, чтобы не было травм? С помощью учителя ученики пришли к выводу о том, что при ударе носком надо выполнять следующие движения: отвести ногу назад (замах); направить ногу носком вперед, в сторону мяча; опорная нога находится чуть сзади мяча; бьющая нога резко выпрямляется; носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

В эстафетах ученики выполняли удары с места по неподвижному мячу в стенку, а также с разбега по неподвижному мячу в стенку.

Разбились ошибки: опорная нога в момент удара находится далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча; носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

Умение «почувствовать» мяч ученики отрабатывали в эстафетах и игровых упражнениях. Так, ребята, становясь на небольшом расстоянии друг от друга в свободном порядке, выполняли на большой ровной площадке ведение мяча перед собой и несильные удары по мячу. Это упражнение они выполняли по свистку в игре «Слушай сигнал». По свистку нужно бегать по полю и просто бить по мячу ногой, что-

бы привыкнуть к этому ощущению. По второму свистку ученики останавливались (в это время одни ученики могли поговорить с учителем о возникших проблемах, другие – просто отдохнуть). Главная задача – не сталкиваться с другими игроками.

Игра «Контролируй удар!». Ученики выстраивались на линии старта. У каждого был мяч. По свистку они начинали движение к противоположной линии поля и гнали перед собой мяч. В игре ставилась задача: мяч нужно толкать легко, чтобы он не «убегал» далеко и чтобы его можно было контролировать. Побеждал тот, кто быстрее добегал до противоположной стороны площадки.

В играх ученики определяли зависимость работы мышц и силы удара. В дискуссиях определяли, что на силу удара влияет замах ногой, а также умение сочетать скорость движения и силу мышц ног. В игре «Кто дальше» ученики отрабатывали силу удара по мячу. Играющие выстраивались на линии старта. По свистку нужно было ударить как можно сильнее. Судья отмечает, чей мяч улетел дальше всех.

На занятиях ученики на модели и на практике разбирали технику удара внутренней стороной стопы («щечкой»). Выполнив в эстафетах ведение различными способами, ученики поняли, что этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам. С помощью учителя разбирались движения при ударе внутренней стороной стопы: опорная нога должна быть сбоку – сзади; колено опорной ноги чуть согнуто; стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной; в момент удара можно наклонить туловище над мячом.

Игровое упражнение «Маятник» помогало отработать данный удар. Играющий кладет мяч между ступнями ног. По свистку он начинает несильно бить по мячу боковой частью ступни, толкая мяч от правой ноги к левой и обратно. Задача – продержать мяч как можно дольше в таком состоянии, чтобы он не выкатился за пределы возможного удара [1].

Во время занятий для отработки удара «щечкой» применялись игровые упражнения.

1. «Мяч в паре». Проведение: игроки делятся на пары и становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Первоначально расстояние не должно превышать один метр. У каждой пары мяч. Нужно пасовать мяч друг другу, ударя по нему «щечкой» ноги. Задача играющих – уда-

рить не сильно, а так, чтобы партнер сумел перехватить мяч – тоже «щечкой» ноги. После тренировочных упражнений можно устроить небольшое состязание между парами игроков: какая пара дольше продержит мяч, отдавая пас друг другу [1].

2. «Отдай мяч водящему». Дети (пять-шесть человек) выстраиваются в линию, лицом к водящему. Водящий бьет по мячу «щечкой» в сторону стоящих на линии так, чтобы он долетел до одного из игроков. Тот отбивает мяч обратно. Каждый играющий получает мяч по очереди. Лучше, если на первых порах роль водящего будет выполнять взрослый. Когда дети освоятся с упражнением, можно давать пас мячом не по порядку – от первого ребенка к последнему, – а «в разбивку», в случайном порядке. В этом случае от детей, отбивающих мяч, требуется повышенное внимание [1].

Для совершенствования координации и синхронности игроков на занятиях применялось игровое упражнение «Мяч в кругу». Оно заключается в следующем. Все играющие встают в круг так, чтобы расстояние между ними было небольшим. Один из игроков – в центре круга. Расстояние от него до игроков в кругу – не больше метра. Центральный игрок бьет «щечкой» ноги по мячу, посылая его одному из игроков. Каждый игрок так же отбивает мяч. После этого мяч посылается его соседу. И так дальше по кругу. Бить по мячу нужно несильно, стараясь точно послать его другому игроку. Лучше начинать с небольших расстояний и совсем слабых ударов. Главное – добиваться точного паса. Когда дети освоятся с этим упражнением, можно провести командные состязания: чья команда дольше не позволит мячу вылететь за границы круга.

Большая часть времени отводилась воспитанию умения попадать в ворота. Роль ворот могут выполнять кегли. Две кегли ставятся на некотором расстоянии от линии удара. Игрок, входящий на старт, бьет по мячу, стараясь попасть в импровизированные ворота. Ширину ворот и их удаленность от линии подачи мяча нужно варьировать в зависимости от возможностей детей. После того как дети научатся справляться с этим заданием, можно разделить их на две команды и считать количество удачных попаданий. Чья команда забьет больше голов, та и победила. На первых порах в упражнениях, не требующих сильных ударов, можно использовать обычные резиновые мячи.

На третьем этапе формировалось умение переходить от ориентации к получению правильного результата, при решении конкретной

задачи – к ориентации на правильность применения усвоенного общего способа действий. Ученики обобщали приобретенные двигательные умения и пробовали перенести их на другие виды двигательных действий, то есть после того как ученики, выполняя игровые упражнения, эстафеты освоили ведение мяча, основные удары по мячу, они могли применить эти действия в различных вариантах игры в футбол. На первых порах обучения ученики с удовольствием играют большим (для фитнеса) мячом. В игре «Футбол в парах» ребята учатся взаимодействию, разбившись на пары, играют, держась за руки. В игре «Два мяча», в которой участники играют двумя мячами, развивается координация, умение видеть площадку и игроков (боковое зрение).

Если в начальной школе в учебную программу входят обучение ударам по воротам, игры с элементами футбола, то, начиная с 5-го по 11-е классы, в программе расписаны конкретные элементы техники игры в футбол. С 5-го класса необходимо стремиться научить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без него) в нападении и защите.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей и на совершенствование основных приемов [4].

В старших классах увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

При изучении использовался групповой метод, когда совместно работающие дети, общаясь, дискутируя, находят общий способ решения какой-либо задачи

**Заключение.** Обучение футболу на основе теории учебной деятельности помогает детям освоить закономерности владения мячом, благодаря чему они овладевают более сложной тех-

никой футбола в среднем и старшем звене быстрее и легче. А это повышает в целом результативность обучения, прочность приобретенных навыков.

Полученные в ходе практического исследования результаты позволяют сделать следующие **выводы.**

1. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников – это процесс самообучения, условия для которого создаются педагогами.

2. Положительный эффект применения теории учебной деятельности при обучении младших школьников двигательным действиям (например, метание мяча) очевиден. Создаются условия для развития личности при получении знаний и приобретении умений, что в свою очередь благоприятствует улучшению состояния физического и психического здоровья учеников.

3. В соответствии с теорией учебной деятельности освоенное ими умение выполнять учебную задачу путем знания механизма достижения конечного результата будет способствовать более самостоятельному освоению других видов спортивных игр и исправлению своих ошибок.

4. Обучение футболу на основе теории учебной деятельности помогает детям освоить закономерности владения мячом, благодаря чему они осваивают более сложную технику футбола в среднем и старшем звене быстрее и легче, что повышает результативность обучения, прочность приобретенных навыков.

5. Разработанный авторами подход к лично-ориентированной подготовке младших школьников в физкультурном образовании обеспечивает объединение и органичное взаимодействие всех этапов представленной технологии.

6. В процессе исследовательской работы экспериментально доказана доступность разработанного нами содержания данной технологии, ее обоснованность и эффективность.

### **Литература**

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова П.А. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. Вып. 2. Футбол. М.: Советский спорт, 2003.
2. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: логико-психологические проблемы построения учебных предметов. М.: Педагогическое общество России, 2000. 480 с.
3. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. М.: АПКИПРО, 2002. 185 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1. С. 11–17.

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М., 2010.

**Плотникова Ирина Ивановна**, старший преподаватель, Иркутский государственный университет, г. Иркутск. Тел. 200846.

**Галимов Геннадий Яковлевич**, доктор педагогических наук, профессор, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989.

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет. Тел. 8(9048)987547, 8(3912)652763. E-mail: kumid@yandex.ru

**Михалева Елена Алексеевна**, учитель физической культуры, МОУ СОШ №14. E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru. Тел. 83912018791.

**Бортникова Татьяна Моисеевна**, учитель физической культуры МБОУ СОШ №13, г. Красноярск. Тел. 8(3912)64-9447.

**Plotnikova Irina Ivanovna**, senior lecturer, Irkutsk State University, Irkutsk. Ph.: 200846.

**Galimov Gennady Yakovlevich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundation of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sport in skiing. Ph.: 216989.

**Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Ph.: 8 904 898 7547. E-mail: kumid@yandex.ru.

**Mikhaleva Elena Alekseevna**, a teacher of physical culture, secondary school №14, Krasnoyarsk. Ph.: 83912018791. E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

**Bortnikova Tatyana Moiseevna**, a teacher of physical culture, secondary school №13, Krasnoyarsk. Ph.: 8 391264-94-47

УДК 796.88

© К.В. Равковский

## ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

*В статье изложен анализ экспериментального исследования, направленного на оптимизацию тренировочного процесса тяжелоатлетов первого года подготовки в вузе.*

**Ключевые слова:** оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов, совершенствование техники толчка штанги и развитие мышц ног, относительный объем упражнений.

**K.V. Ravkovsky**

## THE WAYS OF OPTIMIZATION OF WEIGHT-LIFTERS' TRAINING PROCESS IN THEIR FIRST YEAR AT THE UNIVERSITY

*The article describes the analysis of the experimental studies aimed at optimization of the weight-lifters' training process in their first year at the university.*

**Keywords:** optimization of weight-lifters' training process, improvement of the technique of weight jerk and development of leg muscles, relative volume of exercises.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, имеющий большой научно-педагогический опыт начальной подготовки спортсменов 12-17 лет. Методических разработок по первому году подготовки тяжелоатлетов в вузе очень мало. Несомненно, школьники и студенты находятся на разных ступенях физической и функциональной зрелости и обладают разными уровнями адаптации к тренировочным нагрузкам. В примерной программе спортивной подготовки по тяжелой атлетике для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР (2005) рекомендовано принимать в группы начальной подготовки подростков и юношей 12-17 лет, там же приводятся методические указа-

ния по обучению начинающих тяжелоатлетов за первые 3 месяца и содержание основной части занятий в первый год тренировок. В методических рекомендациях используется унифицированный подход: воспитанникам 12-17 лет предлагаются одинаковые тяжелоатлетические нагрузки. С этим нельзя согласиться. Для юных спортсменов разных возрастов тренировочные воздействия могут оказаться или завышенными (в 12 лет), или заниженными (в 17 лет), что не способствует оптимизации тренировочного процесса.

Мнения специалистов о сроках первоначального усвоения техники классических упражне-

ний со штангой расходятся. Первые соревнования начинающих тяжелоатлетов в двоеборье можно провести и через 2 месяца, и через 6 месяцев обучения [5, 6, 7, 8].

Данные о параметрах тяжелоатлетических нагрузок спортсменов первого года подготовки также довольно противоречивы.

Р.А. Роман, А.Н. Воробьев, А.Д. Ермаков, В.И. Фролов рекомендуют тяжелоатлетам первого года подготовки применять значительные тренировочные нагрузки, а Л.С. Дворкин, В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко – небольшие. Есть и другие рекомендации.

Методику начальной подготовки тяжелоатлетов 17-18 лет наиболее полно осветил Р.А. Роман. Однако и она требует доработки. По мнению автора, индивидуальные достижения в рывке и толчке штанги необходимо выявлять одновременно через 16 недель после начала тренировок. До соревнований предлагается назначать отягощения в упражнениях со штангой относительно условных максимальных возможностей спортсменов. На наш взгляд, процесс тренировки с приблизительным назначением параметров тяжелоатлетических нагрузок в толчке снаряда слишком затянут и нерационален.

Известно, что результаты в двоеборье со штангой значительно зависят от достижений в толчке снаряда. В свою очередь достижения в толчке штанги во многом зависят от развития силы мышц ног. Мы считаем, что, если в тренировочном процессе начинающие тяжелоатлеты будут иметь установку на развитие силы мышц ног и совершенствование техники толчка, то рост их результатов в двоеборье ускорится.

Р. А. Романом рекомендовано на первом этапе обучения дозировать нагрузки в приседаниях со штангой относительно условных максимальных результатов спортсменов в толчке.

Приседание со штангой является тестовым упражнением при зачислении студентов в спортивную группу тяжелой атлетики. Тренировочный процесс такой группы будет более рациональным, если с первых занятий физические нагрузки в приседаниях с отягощениями назначать в соответствии с реальными возможностями спортсменов в данном упражнении.

При оптимальных тренировочных нагрузках объем и интенсивность находятся в определенном соотношении. Р.А. Роман [5] рекомендовал тяжелоатлетам первого года подготовки выполнять в месячных циклах тренировок от 900 до 1250 подъемов штанги (ПШ). Однако о взаимозависимости изменений объема и интенсивности ничего не сказано.

Согласно рекомендациям Р.А. Романа, начинать годовой цикл тренировок необходимо с начала сентября [5]. Заметим, что такое построение педагогического процесса нельзя реализовать на практике, так как тренировке предшествует предварительный отбор студентов в состав групп начальной спортивной подготовки, комплектование которых длится до 1 октября.

На основании выявленных недостатков можно утверждать, что вопрос подготовки начинающих тяжелоатлетов в вузе еще мало изучен. Поэтому теоретическое и экспериментальное обоснование наиболее эффективной методики оптимизации тренировочного процесса тяжелоатлетов в вузе первого года подготовки вполне актуально.

В ходе анализа литературных источников и собственного опыта работы мы пришли к выводу, что процесс подготовки начинающих тяжелоатлетов в вузе можно оптимизировать следующим образом:

– дать начинающим тяжелоатлетам установку на совершенствование техники толчка штанги и развитие силы мышц ног, что позволит сократить срок первоначального овладения спортсменами техникой указанного соревновательного упражнения;

– организовать первые соревнования в толчке и рывке штанги соответственно через 8 и 12 недель обучения, сократив рекомендованное учебными программами время до первых испытаний начинающих тяжелоатлетов в названных упражнениях соответственно на 8 и 4 недели. Это позволит в более ранние сроки начать дозирование тренировочных нагрузок с учетом реальных возможностей юношей в упражнениях со штангой;

– во втором семестре назначать попеременно месячные тяжелоатлетические нагрузки с параметрами  $ПШ_1 - 1100$ ,  $УОИ_1 - 63,2\%$ ,  $ООУ_1 - 29,9$  у.е.,  $ПШ_2 - 840$ ,  $УОИ_2 - 72,0 \%$ ,  $ООУ_2 - 30$  у.е., где ПШ – число подъемов штанги, УОИ – усредненная относительная интенсивность или средний вес штанги, выраженный в процентах от индивидуальных достижений в упражнениях, ООУ – относительный объем упражнений, выраженный в условных единицах.

Количество подъемов штанги и усредненная относительная интенсивность в месячных циклах тренировок рассчитывались во взаимосвязи. При определении ООУ месячных нагрузок тяжелоатлетов Алтайского государственного технического университета использовалась формула:

$$ООУ = ПШ / (100 - В_{УОИ}),$$

где  $В_{УОИ}$  – числовой показатель усредненной относительной интенсивности.

В результате назначения параметров месячных тяжелоатлетических нагрузок показатели ООУ оказались равны:

$ООУ_1 = 1100 / (100 - 63,2) = 1100 / 36,8 = 29,9$  у. е.;

$ООУ_2 = 840 / (100 - 72,0) = 840 / 28 = 30$  у. е.

Отсюда  $ООУ_1 \approx ООУ_2$ .

Для осуществления выдвинутых идей в 2008/09 уч. году в Алтайском государственном техническом университете им. И.И. Ползунова (АлтГТУ) был проведен эксперимент.

В сентябре 2008 г. был проведен отбор студентов 17-18 лет в экспериментальную и контрольную группы начинающих тяжелоатлетов АлтГТУ. В группы было зачислено по 15 студентов, собственный вес которых относился к одной тяжелоатлетической весовой категории 77 кг, а рост не превышал 175 см. Кроме этого для зачисления в группы спортсмены должны были выполнить прыжок в длину с места  $\geq 215$  см, приседание со штангой на плечах  $\geq 103$  кг.

*Программа СФП контрольной группы*

Контрольная группа тренировалась по программе Р. А. Романа [5].

Атлеты использовали в тренировках только рывковые, толчковые упражнения, приседания со штангой и жимы лежа. Соотношение упражнений в месячной тренировке как в подготовительном, так и в соревновательном периоде составляло: рывковые – 20 %, подъемы штанги на грудь – 13, подъемы штанги от груди – 12, приседания со штангой на плечах и груди – 30, другие приседания со штангой – 18 % и жим лежа – 7 % от общего объема.

Распределение *октябрьской* нагрузки (1150 подъемов) по неделям было следующим: 1-я неделя – 262 подъема, 2-я – 324, 3-я – 288, 4-я – 276 подъемов.

Распределение нагрузки *в ноябре* (1250 подъемов): 1-я неделя – 288, 2-я – 276, 3-я – 364, 4-я – 322 подъема.

Распределение нагрузки *в декабре* (1200 подъемов): 1-я неделя – 263, 2-я – 276, 3-я – 339, 4-я – 322 подъема.

При дозировании нагрузок Р. А. Роман не учитывал параметр УОИ.

В январе в связи с сессией контрольная и экспериментальная группы занимались один раз в неделю (в субботу) по единому тренировочному плану.

Объем нагрузки *февраля* был следующим: 1-я неделя – 250 подъемов, 2-я – 300, 3-я – 250, 4-я – 200 подъемов. В конце февраля спортсмены участвовали в соревнованиях.

В марте и мае объем нагрузки (900 ПШ) распределялся следующим образом: 1-я неделя – 240, 2-я – 300, 3-я – 210, 4-я – 150 подъемов.

Распределение объема нагрузки (1100 ПШ) в апреле: 1-я неделя – 275, 2-я – 310, 3-я – 250, 4-я – 265 подъемов.

В конце мая спортсмены участвовали в соревнованиях.

*Программа СФП экспериментальной группы*

Первоначальное обучение технике тяжелоатлетических упражнений длилось два месяца (октябрь, ноябрь).

С начала года была дана установка освоить в первую очередь основы техники толчка штанги и развивать мышцы ног. Двигательная установка имеет исключительное значение в совершенствовании двигательной деятельности спортсмена и является важнейшим компонентом технического мастерства [3].

Процесс формирования установки детерминирован предшествующей деятельностью и опытом спортсмена, т.е. происходит не спонтанно, а на основании конкретных приемов обучения и тренировки. Для начинающего тяжелоатлета освоение техники сразу двух соревновательных (классических) упражнений является трудновыполнимой задачей. На наш взгляд, установка на разучивание основ техники упражнения – толчка и развития силы мышц ног – не слишком обременит психику неопытного спортсмена. Концентрация внимания на решении одной двигательной задачи будет способствовать более быстрому становлению техничности и увеличению результатов в толчке штанги. Эти прогрессивные изменения в свою очередь окажут положительное влияние на становление техники и прирост показателей в другом классическом движении тяжелоатлетического двоеборья. Заметим, что изучению техники рывка также отводилось много времени, но все-таки меньше, чем изучению техники толчка.

Установка на развитие мышц ног будет способствовать росту результатов в приседаниях со штангой. Нагрузки в приседаниях со штангой уже в октябре и ноябре дозировались с учетом реальных возможностей спортсменов в данном упражнении. В период первоначального обучения для отсчета весовых нагрузок в соревновательных упражнениях было принято считать, что условным максимальным отягощением в толчке является вес снаряда, составляющий 72 % от индивидуального достижения в приседании со штангой, а условным максимальным отягощением в рывке – 72 % от обозначенного предела в толчке. С декабря относительные тре-

нировочные отягощения в толчковых упражнениях определялись с учетом реальных возможностей спортсменов. Относительные тренировочные отягощения в рывковых упражнениях до конца декабря определялись так же, как и в предыдущие месяцы. Начиная с января, отчет параметра В % в рывковых упражнениях производился от максимальных достижений спортсменов в рывке штанги. В месячных циклах тренировок октября и ноября определяли только общее число подъемов штанги. Объем нагрузки октября (ПШ – 1150) распределили по неделям следующим образом: 1-я – 262, 2-я – 324, 3-я – 288, 4-я – 276 подъемов. Распределение объема нагрузки в ноябре (ПШ – 960): 1-я неделя – 288, 2-я – 276, 3-я – 199, 4-я – 197 подъемов.

Параметры тяжелоатлетических нагрузок декабря:

ПШ – 840; УОИ – 72,0 %; ПШ ≥ 90 % в соревновательных упражнениях – 25.

1-я неделя: ПШ – 251, УОИ – 70,9 %; 2-я неделя: ПШ – 242, УОИ – 71,8 %; 3-я неделя: ПШ – 208, УОИ – 73,8 %; 4-я неделя ПШ – 139, УОИ – 71,5 %.

Распределение ПШ по упражнениям: толчковые – 297 (35,4 %); рывковые – 187 (22,3 %); приседания – 226 (26,9 %); жим – 70 (8,3 %); тяга рывка – 30 (3,55 %); тяга толчка – 30 (3,55 %).

Распределение ПШ по зонам интенсивности: до 60 % – 213; 70 % – 310; 80 % – 256; ≥ 90 % – 61.

В январе в связи с сессией студентов тренировки проводились один раз в неделю – в субботу.

Параметры тяжелоатлетических нагрузок января: ПШ – 151, УОИ – 70,2 %.

Параметры тяжелоатлетических нагрузок февраля и апреля:

ПШ – 1100, УОИ – 63,2 %; ПШ ≥ 90 % – 10.

1-я неделя: ПШ – 280, УОИ – 62,6 %; 2-я неделя: ПШ – 250, УОИ – 63,8 %; 3-я неделя: ПШ – 281, УОИ – 66,2 %; 4-я неделя ПШ – 289, УОИ – 60,4 %.

Распределение ПШ по упражнениям: толчковые – 356 (32,3 %); рывковые – 300 (27,3 %); приседания – 332 (30,2 %); жим – 112 (10,2 %).

Распределение ПШ по зонам интенсивности: 50 % – 146; 60 % – 532; 70 % – 302; 80 % – 110; 90% – 10.

В марте и мае атлеты выполняли такие же нагрузки, как в декабре. Для соблюдения принципа вариативности порядок занятий в месячных циклах тренировок изменялся.

Результаты экспериментального исследования представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Результаты тестирования тяжелоатлетов в рывке штанги

Упражнение	Группа	Стат. показатели	Декабрь	Март	Приросты за 3 мес.	Май	Приросты за 5 мес.
Рывок штанги (кг)	ЭГ n – 15	М	66,133	75,466	9,333	82,2	16,066
		± σ	1,454	1,892	0,471	2,135	0,771
		± m	0,388	0,505	0,125	0,570	0,206
		V,%	2,198	2,50	5,046	2,597	4,798
	КГ n – 15	М	61,4	67,0	5,60	72,6	11,2
		± σ	1,496	1,897	0,489	2,332	0,979
		± m	0,40	0,507	0,130	0,623	0,261
		V,%	2,436	2,831	8,732	3,212	8,741
		t	8,486	11,82	20,54	11,35	14,6
		p	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01

Таблица 2

Результаты тестирования тяжелоатлетов в толчке штанги

Упражнение	Группа	Стат. показатели	Ноябрь* декабрь**	Март	Приросты	Май	Приросты: ЭГ XI-V, КГ XII-V	
Толчок штанги (кг)	ЭГ n – 15	М	84,333*	102,266	17,933	112,0	27,666	
		± σ	2,211	2,264	0,249	2,449	0,471	
		± m	0,590	0,605	0,066	0,654	0,125	
		V,%	2,621	2,213	1,388	2,186	1,702	
	КГ n – 15	М	82,466**	91,666	9,2	99,0	16,533	
		± σ	0,276	3,091	0,979	3,265	1,309	
		± m	0,608	0,826	0,261	0,872	0,350	
		V,%	2,759	3,372	10,641	3,298	7,917	
		t	2,20	10,35	32,32	11,91	29,92	
		p	< 0,05	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	

\*Тестирование экспериментальной группы проводилось в ноябре.

\*\*Тестирование контрольной группы проводилось в декабре.

Таблица 3

Результаты соревнований тяжелоатлетов в двоеборье

Испытание	Группа	Стат. показатели	Март	Май	Приросты	
Двоеборье: рывок и толчок штанги (кг)	ЭГ n – 15	М	177,733	194,2	16,466	
		± σ	4,040	4,446	0,498	
		± m	1,079	1,188	0,133	
		V,%	2,273	2,288	3,024	
	КГ n – 15	М	158,666	171,6	12,933	
		± σ	4,853	5,474	0,853	
		± m	1,279	1,463	0,228	
		V,%	3,058	3,190	6,595	
		t	11,29	11,99	13,36	
		p	< 0,01	< 0,01	< 0,01	

Таблица 4

Результаты тестирования тяжелоатлетов в приседании со штангой на плечах

Тест	Группа	Стат. показатели	Октябрь	Декабрь	Приросты за сем.	Май	Приросты за год	
Приседание со штангой на плечах (кг)	ЭГ n – 15	М	103,8	133,333	29,533	147,0	43,2	
		± σ	0,979	2,357	1,961	1,414	1,166	
		± m	0,261	0,629	0,524	0,337	0,311	
		V,%	0,943	1,767	6,642	0,961	2,699	
	КГ n – 15	М	104,066	117,66	13,6	130,0	25,933	
		± σ	0,997	2,494	1,496	4,082	3,315	
		± m	0,266	0,666	0,4	1,091	0,886	
		V,%	0,958	2,120	6,610	3,140	12,786	
		t	0,713	17,08	24,16	14,72	18,37	
		p	> 0,05	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	

При математической обработке полученных в ходе исследований данных вычислялись следующие статистические характеристики:

М – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение;

$m$  – ошибка средней арифметической;  $V$  – коэффициент вариации.

Сравнительный анализ средних значений показателей определялся по  $t$ -критерию Стьюдента.

По данным таблиц можно определить, что средние результаты тренировок двух групп тяжелоатлетов в упражнениях со штангой достоверно имеют различия ( $p < 0,01$ ).

У контрольной группы средний результат в двоеборье немного превышает норматив III спортивного разряда (171,6 кг > 160 кг). У экспериментальной группы средний результат в двоеборье превышает норматив II спортивного разряда (194,2 кг > 185 кг).

Контрольная группа тренировалась по методике, разработанной Р.А. Романом [5]. По данным ученого, применение такой методики тренировки позволяет достичь за год результата в тяжелоатлетическом двоеборье 180 кг. В контрольной группе средний показатель суммы двух упражнений со штангой оказался ниже 180 кг, потому что рассматриваемая методика подготовки спортсменов применялась меньше проектных 10 месяцев. Особенности учебного процесса в университете не позволяют начинающим тяжелоатлетам проводить тренировки в течение указанного срока.

**Заключение.** Эксперимент показал, что методика подготовки тяжелоатлетов экспериментальной группы Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова

является эффективнее предложенной Р.А. Романом, что подтверждает теоретическую достоверность и практическую значимость наших идей по оптимизации тренировочного процесса тяжелоатлетов в вузе первого года подготовки.

### Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.
2. Галимов Г.Я., Струганов С.М. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Вып. 13: Физическая культура и спорт. С. 57-60.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.
4. Дьячков В.М., Вишневецкий Э.А., Журавлев Н.В. Совершенствование технического мастерства спортсменов / под общ. ред. В.М. Дьячкова. М.: Физкультура и спорт, 1972. 232 с.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 175 с.
6. Скотников В.Ф., Смирнов В.С., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР. М.: Советский спорт, 2005. 108 с.
7. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1977. 62 с.
8. Тяжелая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ / А.Н. Воробьев [и др.]; под общ. ред. А.Н. Воробьева. 4-е изд., перераб. и дополн. М.: Физкультура и спорт, 1988. 238 с.

*Равковский Константин Викторович*, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова. E-mail: K.Ravkovskii@mail.ru

*Ravkovsky Konstantin Viktorovich*, senior lecturer, department of physical culture and sport, I.I. Polzunov Altay State University. E-mail: K.Ravkovskii@mail.ru

УДК: 796.83

© *В.А. Стрельников, Г.Я. Галимов, М. Пурэвжав, В.Б. Цыремпилов*

## **КОРРЕКТИРОВКА ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОКСЕРА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕГО АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

*Статья посвящена становлению спортивного мастерства боксеров массовых разрядов.*

*Ключевые слова:* боксеры, массовые разряды, техника, тактика.

*V.A. Strelnikov, G.Ya. Galimov, M. Purevzhav, V.B. Tsyrempilov*

## **CORRECTION OF BOXER'S TECHNICAL FIGHTING SKILLS, AIMED AT EFFICIENCY INCREASE OF HIS ATTACKING AND DEFENSIVE FIGHTING ACTIONS**

*The article is devoted to the development of sports skills of mass categories boxers.*

*Keywords:* boxers, mass categories, technique, tactic.

Любое новшество не привычно, не всегда быстро принимается и осваивается, т.е. берется на вооружение. Необходимо определенное время для знакомства, освоения и формирования навыка, позволяющего надеяться на желаемый результат спортивного совершенствования на базе тренировочных занятий, а также индивидуальной работы с тренером по уточнению и корректировке боевого арсенала, самостоятельной работы. Регулярная боевая практика и участие в соответствующих соревнованиях различного ранга позволит стать высококвалифицированными боксерами.

Тренер (преподаватель), знакомясь с вновь прибывшими молодыми людьми, отмечает их сильные и слабые стороны, на основании чего планирует индивидуальную работу по развитию спортивного мастерства занимающихся.

Цель планирования предполагает, во-первых, серьезную работу над ошибками и, во-вторых, расширение технико-тактического арсенала, исходя из современных тенденций развития мирового спорта, и бокса в частности, а регулярные занятия на основе учебной программы и текущего планирования позволяют продолжать тренировочный процесс с перспективой на успех, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся.

Основными моментами корректировки должны стать следующие факторы:

а) первоначально идет уточнение (если есть такая необходимость) боевой стойки боксера. Основное внимание обращается на исходное положение, которое позволяет с наибольшей безопасностью вести учебно-тренировочную работу. Необходимо иметь в виду, что классиче-

ская стойка боксера не исключает индивидуальность ее исполнения при условии наличия надежной защиты особо уязвимых точек на туловище исполняющего (голова, печень, солнечное сплетение и т.д.);

б) основное внимание занимающегося фиксируется на ударной активности, а также безопасности во время проведения атаки и выхода из нее. Атаку необходимо начинать через обманные движения (финт). Отвлекая финтом удара в голову, поражаем туловище, и наоборот. То же при исполнении угрозы ударом слева, – наносится удар справа, и также наоборот. Наносимые после обманного движения удары или серии должны иметь обязательный акцент;

в) затем следует осваивать защитные действия, позволяющие не только иметь защиту от ответной атаки противника, но и возможность расслабиться и сориентироваться на следующую, наиболее удобную для возникшей после вашей атаки ситуацию, серию, также нацеленную на наличие акцентированного удара в ее арсенале. Она должна стать для боксера наиболее эффективным, хорошо наработанным и усвоенным двигательным действием.

В результате проявленной боевой активности имеется два акцента и паузы расслабления, позволяющие способствовать микровосстановлению и, если появляется такая возможность, продолжать дальнейшую атакующую деятельность на поражение целей, намеченных на теле противника;

г) после завершения атакующей активности следует переход на безинтервальную работу (четыре прямых – два снизу и два сбоку). Темп ис-

полняемой работы несколько замедленный, т.е. ниже обычного атакующего (боевого).

Следует отметить, что безинтервальная работа продолжает держать противника в напряжении, вызывает у него лишние энерготраты и тем самым лишает его возможности даже на частичное восстановление, а у атакующего боксера, в свою очередь, появляется пауза для относительной передышки, незаметной для противника и судей;

д) завершает активную фазу боевых приемов боксера имитационное действие передней руки («и.п.» – передняя рука: предплечье вертикально опоре, изгиб кисти в перчатке над глазом. На счет раз – локоть вверх наружу (параллельно опоре), на счет два – «и.п.». Повторить 2-3 раза. При этом создается видимость активности, что продолжает влиять на психологическое напряжение противника, не давая ему расслабиться.

Атакующий же боксер, применяя освоенную методику отработанных серийных действий, имеет оптимальные фазы временной активности и восстановления.

Таким образом, данная схема планирования боя позволяет:

- использовать обманные движения;
- применять в общем арсенале серии атакующих действий (акцентированный удар, в нашем случае – два удара);
- иметь паузы для отдыха;
- держать противника в постоянном напряжении, тем самым лишая его возможности расслабления (постоянное напряжение увеличивает его энерготраты).

Приведем примеры серийных наработок.

Обозначения:

- с большой буквы – удары;
- с маленькой буквы – прочие действия.

Примечания (кроме ударов в голову остальные удары уточняются):

«Б.Р.» – безинтервальная работа (в спокойном темпе: 4 прямых в голову; 2 – снизу по туловищу и 2 – сбоку по голове); «Бо.» – боковой удар;

«Д.С.» – добавочная серия (удобная для Вас), где желателен разнообразие ударов со сменой этажей (голова – туловище, туловище – голова), а также один акцентированный удар;

«за. ру.» – задняя рука;

«з.д.» – защитное действие;

«им.» – имитационные движения; «И.П.» – исходное положение;

«пе.ру.» – передняя рука;

«Пр.» – прямой удар в голову;

«Ту.» – удар по туловищу;

«фи.» – обманное действие «финт»; [ ] – акцентированный удар;

« » – удар, серия или действие;

; – окончание удара, серии или действия;

3 – количество ударов;

Общие указания

Боксер обязан:

– постоянно двигаться и работать передней рукой;

– с высокорослыми противниками ставить акцент на сближение, а с низкорослыми – акцент на дальнедистанционную работу;

– при работе с левой передней рукой активно контролирует печень противника.

Примеры серийных наработок:

- 1) - (фи.пе.Пр.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Пр.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Пр.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
- 2) - (фи.пе.Пр.), (за.Пр.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Пр.), (за.Пр.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Пр.), (за.Пр.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
- 3) - (фи.пе.Бо.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Бо.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Бо.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
- 4) - (фи.пе.Бо.), (за.Пр.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Бо.), (за.Пр.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Бо.), (за.Пр.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
- 5) - (фи.пе.Ту.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Ту.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Ту.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
- 6) - (фи.пе.Ту.), (за.Пр.), (пе.Пр.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Ту.), (за.Пр.), (пе.Бо.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);
  - (фи.пе.Ту.), (за.Пр.), (пе.Ту.), (з.д.), (Д.С.), (Б.Р.), (им.);



**Стрельников Валерий Александрович**, преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФФКСиТ, Бурятский государственный университет, академик ПАНИ, МСМК по боксу, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)216989. E-mail: 46strela@mail.ru

**Галимов Геннадий Яковлевич**, преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания ФФКСиТ, Бурятский государственный университет, ДПН, профессор, МС по лыжам. Тел. 8(3012)216989. E-mail: galimov37@mail.ru

**Пурэвжав М.**, магистр ФФКСиТ, Бурятский государственный университет. Тел. 8(3012) 216989. E-mail: p.munhbayar@yahoo.com

**Цыремпилов Виталий Борисович**, преподаватель кафедры физического воспитания, доцент, профессор, МС по лыжам. Бурятская государственная сельскохозяйственная академия, г. Улан-Удэ. Тел. 8(3012)442677. E-mail: vitaliyborl963@mail.ru

**Strelnikov Valery Aleksandrovich**, lecturer, department of sports disciplines, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, academician of the Petrovskaya Academy of Science and Arts, master of sport of international class in boxing, Ulan-Ude. Ph.: (8 301-2) 21-69-89. E-mail: 46strela@mail.ru

**Galimov Gennady Yakovlevich**, lecturer, department of theoretical foundations of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, doctor of pedagogical sciences, professor, master of sport in skiing. Ph.: (8 301-2) 21-69-89. E-mail: galimov37@mail.ru

**Purevzhav M.**, Master program student, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University. Ph.: (8 301-2) 21-69-89. E-mail: p.munhbayar@yahoo.com

**Tsyrempilov Vitaly Borisovich**, lecturer, department of physical education, associate professor, Buryat State Academy of Agriculture, master of sport in skiing, Ulan-Ude, Ph.: (8 301-2) 44-26-77. E-mail: vitaliyborl963@mail

УДК 799.3

© А.А. Сушко

## ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ АРБАЛЕТА

*В данной статье представлены результаты исследования факторной структуры общей и специальной физической подготовленности спортсменов-стрелков из арбалета. Обобщены и интерпретированы факторы, составляющие физическую подготовленность стрелков из арбалета.*

**Ключевые слова:** стрельба из арбалета, физическая подготовленность, факторный анализ.

А.А. Sushko

## FACTOR STRUCTURE OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL READINESS OF CROSSBOW SHOOTERS

*This article presents the results of a study of factor structure of general and special physical readiness of athletes – crossbow shooters. The factors that form physical readiness of crossbow shooters have been summarized and interpreted.*

**Keywords:** crossbow shooting, physical readiness, factor analysis.

Стрельба из арбалета как дисциплина стрелкового спорта включает в себя два дивизиона – полевой и матчевый. В обоих дивизионах российские стрелки успешно выступают на международных соревнованиях, при этом анализ их выступлений показывает, что результаты большинства спортсменов ниже своих разрядов [6]. В то же время отсутствует целостная система подготовки стрелков из арбалета. Стрельба из арбалета по технике производства выстрела во многом схожа с пулевой стрельбой [5]. По полевой стрельбе как достаточно развитому олимпийскому виду спорта имеется ряд фундаментальных исследований в области методики подготовки спортсменов, совершенствования их технического мастерства [1, 4, 7]. Методы и средства подготовки стрелков из арбалета оста-

ются недостаточно изученными, и, как правило, при подготовке спортсменов-арбалетчиков используются методические наработки по пулевой стрельбе, без учета различий в оружии, в выполняемых упражнениях.

Физическая подготовленность, по мнению М.Я Жилиной, является объективно действительным фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелка [2]. Достижение высоких спортивных результатов в стрельбе напрямую зависит от степени физической подготовленности спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка стрелка направлена на развитие согласованности и четкости движений, чувства равновесия, быстроты реакции, выносливости и силы, на развитие способности расслаблять

мышцы, не участвующие в сохранении баланса при взводе и в процессе нажатия на спусковой крючок. Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость и правильное дыхание – эти качества необходимы для многократного производства выстрела без снижения результативности стрельбы. Для совершенствования процесса подготовки спортсменов-стрелков из арбалета необходимо выделение компонентов структуры физической подготовленности. Анализ ее факторной структуры позволяет определить приоритетные направления процесса физической подготовки стрелка.

Для определения факторной структуры физической подготовленности стрелков из арбалета были подвергнуты статистической обработке результаты контрольных стрельб и педагогического тестирования (21 тест). Так, физическое развитие определялось через замер роста и веса спортсмена; силовые качества – подтягивание на перекладине (количество раз), прыжок в длину с места (см), разгибание рук в упоре лежа (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 с/раз), кистевая динамометрия; общая выносливость –

бег на 1500 м, тест Купера (бег за 12 мин/м), приседание (за 30 с/раз); специальная выносливость – удержание оружия в позе «изготовка» до выраженных колебаний (с), результат контрольной стрельбы 40 выстрелов (10 м); координационные качества – челночный бег 3x10 м (с), прыжки через скакалку, проба Озерецкого, проба Ромберга (усложненная); гибкость – наклон туловища вперед; функциональное состояние дыхательной системы – проба Штанге и проба Генчи. В исследовании приняли участие 12 стрелков из арбалета квалификации кандидат в мастера спорта, мастер спорта и мастер спорта международного класса. Обработка методом факторного анализа проводилась с помощью программы статистической обработки первичной социологической информации (SPSS 16,0). Для выделения факторов использовались метод отбора – анализ главных компонентов, метод вращения – варимакс с нормализацией Кайзера, вращение осуществлено за 8 итераций. В таблице 1 представлены результаты факторного анализа физической подготовленности стрелков из арбалета.

Таблица 1

*Факторная структура физической подготовленности стрелков из арбалета*

№	Тест	Факторы				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	Рост	-0,021	-0,279	0,914	-0,740	0,009
2	Вес	0,470	-0,465	0,780	0,064	-0,326
3	Подтягивание на перекладине	0,000	0,567	-0,213	0,383	0,660
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	0,230	0,895	-0,114	-0,108	-0,036
5	Прыжок в длину с места	0,352	0,410	0,697	-0,202	0,183
6	Разгибание рук в упоре лежа	0,225	0,919	-0,104	0,160	0,210
7	Бег, 1500 м	-0,871	-0,279	-0,206	-0,221	0,146
8	Тест Купера	0,932	0,228	-0,083	0,205	0,052
9	Приседания	0,242	0,688	-0,133	0,498	0,215
10	Челночный бег	-0,610	0,264	-0,359	-0,264	-0,530
11	Бег, 100 м	0,614	-0,101	-0,509	-0,171	-0,468
12	Прыжки через скакалку	0,926	0,103	-0,024	0,162	0,250
19	Проба Ромберга	0,788	0,101	-0,051	0,383	0,331
14	Проба Озерецкого	0,410	0,417	-0,034	0,026	0,626
15	Проба Штанге	0,877	0,176	-0,041	0,134	0,150
16	Проба Генчи	0,876	0,079	0,230	-0,080	-0,184
17	Динамометрия (правая)	0,211	0,067	-0,216	0,850	0,300
18	Динамометрия (левая)	0,343	0,074	0,126	0,872	-0,071
19	Изготовка	0,879	0,132	0,204	0,028	0,199
20	Стрельба	0,831	0,193	0,036	0,204	0,401
21	Гибкость	0,930	0,125	0,048	0,206	0,102

Анализ данных позволил выделить основные факторы, определяющие физическую подготовленность спортсменов-стрелков из арбалета и установить, что из пяти факторов, первые три

составили 77,9 % вклада в обобщенную дисперсию выборки. Четвертый и пятый факторы нами не рассматривались из-за низкой внутрифакторной корреляционной взаимосвязи.

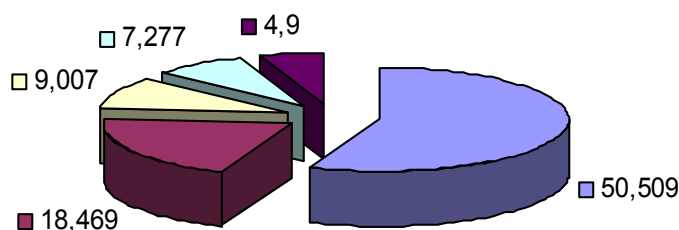


Рис. 1. Факторная структура физической подготовленности стрелков из арбалета

Выявлено, что первый фактор с высоким коэффициентом значимости и суммой дисперсии 50,5% составили показатели общей и специальной выносливости, координации и функционального состояния дыхательной системы (аэробно-анаэробная выносливость). В него с наибольшим факторным весом вошли показатели теста Купера, тест на гибкость, прыжки через скакалку, устойчивость с оружием в позе изготовления, проба Штанге и проба Генчи, результаты стрельбы. Выделение различных характеристик выносливости и результатов стрельбы в одном факторе указывает на определенную взаимосвязь данных качеств, подтверждает необходимость комплексного развития выносливости спортсменов и построения тренировочного процесса с направленностью на развитие специальной выносливости на базе высокого уровня общей.

Второй фактор с вкладом в обобщенную дисперсию выборки 18,4% составили показатели силовых качеств. Значимый вес здесь имеют разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседание и подтягивание туловища из виса на руках.

Третий фактор с вкладом в обобщенную дисперсию 9,0% составляют показатели физического развития – рост, вес. Данный вывод соответствует приведенным Э.Г. Мартиросовым наиболее значимым морфофункциональным показателям сильнейших спортсменов. В исследовании

ученого отмечены с высшим уровнем значимости для сложнокоординационных видов спорта показатели тотальных размеров тела, конституция, осанка и состояние сводов стопы [10].

Таким образом, при анализе величин нагрузок выделяются такие факторы, как выносливость и координация, сила, физическое развитие.

Таким образом, структуру физической подготовленности спортсменов-стрелков из арбалета составляют три фактора, из которых наибольший вес имеет фактор общей и специальной выносливости и координации. Результаты факторного анализа позволяют определить, что основное требование при подборе средств и методов в физической подготовке стрелков из арбалета – это развитие и совершенствование выносливости, дыхательной системы и координации.

Анализ данной факторной структуры общей и специальной физической подготовленности стрелков из арбалета позволяет при разработке тренировочных программ стрелков подобрать оптимальное сочетание средств и методов для формирования определенных качеств спортсмена.

#### Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.
2. Галимов Г.Я. Профессиональная физическая компетенция специалистов железнодорожного транспорта //

Вестник Бурятского госуниверситета. 2012. Спецвыпуск А. С. 53-58.

3. *Гачичеладзе Я.В., Орлов В.А.* Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ, 1984. 112 с.

4. *Жилина М.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ, 1986. 104 с.

5. *Иберла К.* Факторный анализ. М.: Статистика, 1980. 398 с.

6. *Корх А.Я.* Спортивная стрельба: учебник для ин-тов физ. культ. М.: ФиС, 1987. 255 с.

7. *Палехова Е.С.* Подготовка высококвалифицированных стрелков из арбалета с биомеханическим волновым

тренажером: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 23 с.

8. *Сушко А.А.* Проблемы становления и перспективы развития арбалетного спорта в России // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартговск, 25 марта 2011 г.). Нижневартговск, 2011. С. 140-146.

9. *Юрьев А.А.* Спортивная стрельба. М.: ФиС, 1962. 2-е изд. – 383 с.

10. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича.* М.: Гардарики, 2000. 448 с.

*Сушко Анна Александровна*, аспирант кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет. г. Улан-Удэ. E-mail: annanice151@mail.ru

*Sushko Anna Aleksandrovna*, postgraduate student, department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: annanice151@mail.ru

УДК 796.06

© *А.С. Цыбикиов, К.В. Балдаев, М.В. Тархаров*

## О РАЦИОНАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ВЕБ-ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКСПЕРТНЫХ СИСТЕМ

*В статье рассматриваются задачи, подходы, принципы и методы разработки информационной системы комплексного контроля подготовленности спортсменов с применением веб-технологий и экспертных систем.*

**Ключевые слова:** Подготовка спортсменов комплексный контроль, веб-ориентированная информационная система, экспертные системы.

*A.S. Tsybikov, K.V. Baldaev, M.V. Tarikharov*

## RATIONALIZATION OF ATHLETES' COMPLEX CONTROL ON THE BASIS OF WEB TECHNOLOGIES AND EXPERT SYSTEMS

*The article considers objectives, approaches, principles and methods of the development of information system of athletes' integrated control with application of web-technologies and expert systems.*

**Keywords:** training of athletes, complex (integrated) control, web-based information system, expert systems.

В связи с возрастающими требованиями к функциональному состоянию спортсменов эффективность подготовки теперь во многом зависит от качества комплексного контроля как инструмента управления тренировочным процессом. Комплексный контроль основывается на мониторинге и интерпретации педагогических, социально-психологических, медико-биологических и биохимических показателей, что дает всестороннюю оценку подготовленности спортсмена в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок.

При этом при существующей реализации процедуры комплексного контроля имеются следующие серьезные недостатки:

– полная диагностика всех компонентов занимает как минимум два дня, перед которыми должен быть день отдыха;

– нарушается тренировочный процесс и привычный план подготовки к соревнованиям;

– как следствие, нарушается процедура проведения комплексного контроля и наблюдается неполнота собранной информации;

– при этом отсутствует интегральный показатель подготовленности, что делает невозможным выдачу достоверного заключения об уровне спортивной формы;

– при этом многие показатели остаются «за кадром», в частности не выявляются острые и хронические болезни, как правило, также плохо отслеживается реакция организма спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки, не отслеживается реакция на применение различных средств восстановления и повышения работоспособности (фармакологические средства, биологически активные добавки, процедуры и т.п.).

Решением данной проблемы мы предполагаем организацию тщательного экспериментального подбора инструментальных методик психологической и медико-биологической диагностики и разработку на их основе интегральных показателей.

Анализ экспериментальных данных и поиск в них закономерностей возможны на основе применения методов машинного обучения по прецедентам (в частности аппарат искусственных нейронных сетей). Для сохранения универсальности разрабатываемых методик для различных видов спорта требуется создание обучаемой экспертной системы с удобным инструментарием для сбора информации (веб-ориентированность).

### **Идея решения проблемы**

Итак, мы полагаем, что для повышения эффективности комплексного контроля необходима разработка веб-ориентированной системы комплексного мониторинга подготовленности спортсменов с применением современных средств машинного обучения и экспертных систем.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач.

1. Системный анализ комплексного контроля – создание концептуальной модели путем проведения междисциплинарных исследований по выявлению необходимого и достаточного набора педагогических, социально-психологических, медико-биологических и биохимических показателей подготовленности спортсменов, а также взаимосвязей и закономерностей между ними под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Создание первоначального набора правил для интегральной оценки степени подготовленности и составления рекомендаций по каждому направлению комплексного контроля. Разработка теоретической базы для программной реализации экспертной системы.

3. Разработка архитектуры и программная реализация клиент-серверной веб-ориентированной информационной системы на основе разработанной концептуальной модели комплексного контроля с учетом таких требований к проектируемой системе, как возможность управления подготовкой и осуществление сбора данных по четырем технологически различным направлениям (педагогическое, социально-психологическое, медико-биологическое и биохимическое).

4. Апробация и внедрение разработанной информационной системы, накопление и анализ данных, оценка эффективности и модификация системы.

### **Методологические подходы, принципы и методы разработки**

Основные положения, на которые мы опираемся в исследовательской работе, – следующие.

I. Качество реализации данного проекта обусловлено используемой методологией прикладного системного анализа. Системный анализ играет важную роль в процессе контроля, планирования и управления подготовкой спортсменов. Системный подход при реализации проекта предполагает прохождения следующих пяти этапов:

1) изучение системы комплексного контроля (проведение исследований, в том числе междисциплинарных и экспериментальных);

2) получение вербальной модели системы (формализация);

3) реализация модели на основе информационных технологий;

4) испытание полученной системы;

5) внедрение системы комплексного контроля подготовленности спортсменов в общий технологический процесс подготовки.

II. Разработка системы комплексного контроля предполагается в рамках передовой концепции развития физической культуры и спорта на основе синтеза достижений культур Востока и Запада. Таким образом, подбор методов и средств комплексного контроля будет производиться на основе достижений и традиций как западных, так и восточных систем диагностики психофизиологического и биоэнергетического состояния человека (Калмыков С.В., 1994-2013).

В ходе разработки методики комплексного контроля предполагается рассмотрение следующих перспективных и инновационных методов:

1) педагогические: анализ техники и тактики на основе статистического анализа формализованных экспертных мнений, составленных на основе наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов; инструментальное тестирование физической подготовленности с учетом вида спорта; занесение полученных оценок в базу данных системы;

2) социально-психологические: оценка психофизиологического типа личности (согласно традиционной восточной медицинской системе «ветер-желчь-слизь»); тестирование личностных и морально-волевых качеств по психологиче-

ским методикам; тренерская оценка стабильности выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации и умение показывать хорошие результаты на ключевых соревнованиях; сосредоточенность внимания; устойчивость к стрессовым ситуациям;

3) медико-биологические: беспроводной мониторинг пульса в режиме реального времени с помощью пульсометров (Polar, Garmin); диагностика центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, медленно-волновой активности головного мозга, нервно-мышечной системы, физической работоспособности и энергосбережения (аппаратно-программный комплекс «Омега-спорт-2»); методы диагностики традиционных восточных медицинских систем (аппаратная пульсовая и электропунктурная диагностика, диагностика по языку, по глазам и моче).

4) биохимические: неинвазивные и эргономичные методы биохимического анализа крови (анализ мочи, выдыхаемого воздуха, глюкометры типа «Symphony tCGM System») для определения уровня тренированности.

Анализ экспериментальных данных, полученных с помощью вышеописанных методик в процессе подготовки в различных видах спорта, и формализация принципиальной схемы комплексного контроля подготовленности спортсменов.

III. Формализация экспертных мнений о трактовке результатов анализа данных, полученных с помощью вышеописанных методик, наполнений базы знаний, разработка подсистемы поддержки принятия решений управления тренировочной и соревновательной нагрузкой.

IV. Повышение экспериментальной базы за счет автоматизации рутинных процессов, повышения наглядности и доступности результатов контроля.

Создание информационно-аналитической системы, включающей большое количество приложений, связанных потоком информации различной структуры, предполагает наличие хранилища данных, представленных в едином формате, и средств для их обработки. Система должна подразумевать возможность хранения и обработки данных в течение продолжительного периода, возможность «модификации», «обуче-

ния» системы при поступлении новых данных. Все подсистемы или модули должны обеспечивать передачу информации через веб-интерфейс. Для всех направлений обследования должна быть предусмотрена выгрузка результатов обследований в популярные файловые форматы (XLS, XML и т.п.) для анализа во внешних пакетах обработки (STATISTICA, SPSS и др.). Обязательным является организация клиент-серверной архитектуры с многоуровневым доступом к данным комплексного контроля.

V. Информационная система не должна становиться для пользователя самоценным продуктом, это полноценный инструмент организации работы на всех уровнях, начиная с определения стратегии и заканчивая реализацией конкретных рабочих процедур.

### Заключение

Таким образом, первоначальный анализ позволит нам получить систему формализованных зависимостей путем анализа как экспериментальных данных, так и экспертных знаний. Система выявленных закономерностей, в свою очередь, позволит выработать цельную систему управления уровнем подготовленности спортсменов, включающую как технологию сбора, передачи и хранения экспериментальных данных с учетом принятого разделения на четыре направления (педагогическое, социально-психологическое, медико-биологическое и биохимическое), так и методологию принятия управленческих решений.

Реализация веб-ориентированной информационной системы комплексного контроля подготовленности спортсменов с элементами экспертной системы, оснащенной аппаратом анализа экспериментальных данных, а также используемый математический и алгоритмический инструментарий позволят сохранить разработанную систему способной к адаптивному изменению и повторному использованию.

### Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки: учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 80 с.

*Цыбиков Анатолий Сергеевич*, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией инновационных технологий в подготовке спортсменов, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: cas313@rambler.ru

*Балдаев Кирилл Владимирович*, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: cas313@rambler.ru

*Тархаров Михаил Викторович*, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий в подготовке спортсменов, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. E-mail: tapharov@bsu.ru

*Tsybikov Anatoly Sergeevich*, candidate of pedagogical sciences, head of the laboratory of innovative technologies in athletes' training, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: cas313@rambler.ru

*Baldaev Kirill Vladimirovich*, candidate of pedagogical sciences, professor, department of sports disciplines, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: cas313@rambler.ru

*Tapkharov Mikhail Viktorovich*, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, laboratory of innovative technologies in athletes' training, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: tapharov@bsu.ru

УДК 796.91

© Н.В. Яковлева

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЕТЕЙ В КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ ШОРТ-ТРЕКУ

*В статье излагается способ реализации компетентного подхода в обучении детей шорт-треку, направленного на развитие их личности.*

**Ключевые слова:** компетенция, компетентность, шорт-трек, двигательные действия, специальные подготовительные упражнения, самоактуализация.

N.V. Yakovleva

## FORMATION OF PERSONAL COMPETENCES OF CHILDREN IN THE CONTEXT OF SHORT TRACK TRAINING

*The article describes the way of implementation a competent approach in teaching short track to children, it is aimed at the development of their personality.*

**Keywords:** competence, competence ability, short track, motor actions, special training exercises, self-actualization.

Компетентностный подход в образовании перестал быть лишь предметом обсуждения, он активно реализуется в учебной деятельности. Общеобразовательные и профессиональные учебные заведения приступили к обучению по новым федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС).

Трудности с реализацией компетентностного подхода связаны прежде всего с неопределенностью в толковании основных понятий «компетенция», «компетентность», а также сущности самого компетентного подхода, оценки результатов образовательной деятельности.

Некоторые авторы термины «компетенция», «компетентность» используют для обозначения одного и того же понятия, а другие – разграничивают их. Мы вслед за А.В. Хуторским и А.А. Вербицким будем различать эти термины.

А.А. Хуторской под компетенцией понимает «отчужденное, наперед заданное социальное требование (норма) к образовательной подготовке ученика, необходимой для его качественной продуктивной деятельности в определенной сфере. Компетентность – владение, обладание учеником соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности. Компетентность – уже состоявшееся личностное качество (совокуп-

ность качеств) ученика и минимальный опыт деятельности в заданной сфере. Компетенции предлагаются ученикам для овладения, формирования у них соответствующих компетентностей» [2, с. 152].

Под образовательными компетенциями А.В. Хуторской понимает «совокупность взаимосвязанных смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков и опыта деятельности ученика по отношению к определенному кругу объектов реальной действительности, необходимых для осуществления личностно и социально значимой продуктивной деятельности» [2, с. 152]. Далее вводятся ключевые, общепредметные и предметные компетенции.

А.А. Вербицкий и О.Г. Ларионова разделяют эти понятия, называя компетенциями объективные условия деятельности (обязанности, права и сфера ответственности человека), а компетентностями – субъективные условия деятельности (психофизиологические, социальные, личностные, духовные и профессиональные качества)[3].

Мы будем пользоваться этими понятиями в трактовке А.В. Хуторского, поскольку при исследовании педагогической деятельности процедура выявления необходимых для освоения

компетенций равнозначна разработке конкретной программы исследования.

Компетенции принято подразделять на ключевые и профессиональные [4, с. 23]. Ключевыми называют универсальные компетенции, которыми должен владеть каждый человек для выполнения жизненно необходимых видов социальной деятельности.

Профессиональные компетенции подлежат освоению для успешного выполнения работником своих обязанностей. Для каждого вида профессиональной деятельности выявляется своя совокупность профессиональных компетенций. Кроме них работнику нужно овладеть и метапрофессиональными, например общекультурными, компетенциями.

И.С. Сергеев и В.И. Блинов [4] считают, что все ключевые компетенции складываются из четырех элементарных ключевых компетенций: информационная (готовность к работе с информацией); коммуникативная (готовность к общению); кооперативная (готовность к сотрудничеству); проблемная (готовность к решению проблем).

В отношении занятий спортивной и физической деятельностью мы исходим из предположения, что каждый вид связан с определенной совокупностью компетенций, которыми должен овладеть спортсмен. Вместе с тем спортивные занятия сами могут служить средством формирования тех или иных ключевых компетенций.

Нет сомнений, например, в том, что занятия спортом и физкультурой способствуют формированию таких ключевых компетенций, как ответственность, самостоятельность, конкурентоспособность, коммуникабельность, находчивость, кооперативность, креативность.

При обучении шорт-треку мы формируем у детей самоактуализацию, психомоторную, интеллектуальную, рефлексивно-мотивационную и проблемную компетенции.

Психомоторная компетенция означает способность к проявлению двигательной активности в скоростном беге на коньках на короткой дорожке, основанную на знании содержания, свойств и особенностей психомоторики вообще и психомоторики шорт-трека в частности.

При психомоторной характеристике выделяем локомоторную функцию, мышечный тонус, особенности координации движений и успешности их выполнения, силу мышечного напряжения, точность движения рук и ног, особенности графических движений, двигательную память. Продуктивность двигательной активности характеризуется скоростью реакции, движений,

координированностью, темпом, ритмом и надежностью движений.

Самоактуализация в шорт-треке означает способность к выявлению и реализации своего интеллектуального потенциала, физического интеллекта как в учебно-тренировочном процессе, так и в процессе скоростного бега на короткой дорожке по заданной программе, включающей способ прохождения поворота и другие факторы.

Рефлексивно-мотивационная компетенция означает способность к самопознанию и самооценке своего соответствия Я-требованиям и требованиям тренера, способность к формированию доминирующих мотивов к шорт-треку для самосовершенствования и самоутверждения в данном виде деятельности.

Проблемная компетенция означает способность к решению возникающих проблем в освоении шорт-трека, к самореализации своих потенциальных возможностей в шорт-треке, реализации развивающих и воспитывающих функций шорт-трека для формирования ключевых и профессиональных компетенций. Формирование проблемной компетенции в шорт-треке требует разработки проблемных заданий различных видов, выполнение которых приводит к возникновению проблемных ситуаций с заданным содержанием.

Формирование этих компетенций осуществляется в зависимости от этапов обучения и степени овладения техникой движений. В данной статье мы рассматриваем начальный этап обучения бегу по повороту в шорт-треке. Начальный этап обучения двигательным действиям бега по повороту заключается в освоении элементарных действий: отталкивание с правой ноги из положения «скрестный шаг» и с левой ноги из положения – посадка «правая нога в сторону». Эти положения являются конечными для выполнения отталкивания с правой или левой ноги.

Используются различные способы выполнения отталкиваний. Сначала упражнения выполняются на основании зрительных ориентиров или отметок в заданный отрезок времени с фиксированием конечного положения, затем – на основании двигательной памяти. Упражнения усложняются и выполняются с резиновым амортизатором, обеспечивающим сопротивление, сходное с отталкиванием во время бега на коньках.

Методика начальных упражнений состоит из требований к исполнению, техники выполнения, контроля и методических указаний. Мы исполь-



зуют следующие элементарные упражнения: «скрестный шаг», отталкивание правой ногой в сторону, имитация бега по повороту, прыжковая имитация бега по повороту, смена ног в прыжке из положения окончания отталкивания при повороте.

После освоения элементарных упражнений вне льда приступают к обучению упражнениям на коньках на льду: катание по повороту с отталкиванием правой ногой, катание по повороту скрестным шагом без отрыва коньков от льда, «спираль», катание по повороту скрестным шагом с вытянутыми руками, катание прыжками, катание по повороту с касанием рукой льда. При беге большое значение для кинематических параметров имеет амплитуда выполнения движений, которая зависит и от скорости бега, и от участка поворота (его радиуса). Впрочем, и скорость бега зависит от радиуса участка поворота. При беге по повороту регулируется и скорость разгибания толчковой ноги. Для достижения нужного эффекта в скорости разгибания толчковой ноги выполняются специальные подготовительные упражнения с учетом скорости бега, а также упражнения для скользящего шага на поворотах.

На основе элементарных действий формируется система упражнений, составляющая бег на коньках. После этого уже начинается углубленное обучение шорт-треку и совершенствование техники, ведущее к мастерству.

Нас интересует начальный этап обучения шорт-треку как контекст для развития личности юных шорттрековиков, формирования у них выделенных в деятельности обучения компетенций.

Как мы предполагаем, компетентностный подход на начальном этапе обучения шорт-треку обогащает содержание занятий, поскольку сама система обучения становится процессом разрешения проблем, требующих не только физических усилий, но и самоактуализации всего потенциала личности. В результате получают развитие психомоторные способности, память, мышление, а также потребности в познании, стремление к творчеству (креативность), автономность, спонтанность, самопонимание. Эти качества относятся к самоактуализации личности и могут быть сформированы в шорт-треке. Способность к самоактуализации формируется в процессе обучения при освоении специальных подготовительных упражнений и катания на коньках и роликах.

Стремление к познанию необходима в жизни всегда. В наше время как никогда актуальна

необходимость постоянного непрерывного образования. Поэтому нужна высокая готовность к познанию, которая не появляется сама по себе, а только в контексте развития других личностных свойств в процессе выполнения различных видов деятельности. В шорт-треке заложен потенциал, способный вызвать появление потребности в познании, характерной для самоактуализации личности.

Стремление к творчеству – обязательное условие самоактуализации. Способность к творчеству или творческая компетенция называется креативностью. Шорт-трек – очень трудный и очень увлекательный бег на коньках – способствует развитию стремления к творчеству и требует творческого отношения.

Автономность – это независимость, самостоятельность, свобода личности. Самоактуализирующаяся личность – это личность, обладающая автономностью, свободой. Без автономности не будет самореализации, самоактуализации ни в жизни, ни в спорте, ни в одной другой сфере деятельности. Автономность – это свобода для самоактуализации личности. Это условие равноправного партнерства, ведущего к общему успеху, например, победе в эстафетном беге на коньках на короткой дорожке.

Спонтанность свойственна уверенным в себе людям, если она имеет высокий уровень развития. При этом она должна проявляться немедленно, интуитивно и эффективно, как это бывает у людей, для которых самоактуализация, проявление внутренних, потенциальных возможностей стали привычным поведением. Это качество необходимо в ситуациях неопределенности, когда надо принять единственное верное решение, приводящее к разрешению проблемы. Она нужна в спорте: борьбе, боксе, в игровых видах спорта, в шорт-треке. Если не будет спонтанно принято верное решение, не будет и успеха.

Самопонимание – это условие правильного поведения в любых ситуациях, особенно в проблемных, когда нужно принять быстрое решение. Только люди, знающие себя, свои способности, доверяющие себе, своим силам, своим качествам, могут принимать правильные, независимые решения в соответствии со своими желаниями и потребностями.

При обучении детей шорт-треку не только с спортивной целью (научить кататься), а главным образом с воспитательной целью развития личностных качеств, необходимых детям в их взрослой жизни для правильного исполнения своей социальной роли, организуются разнообразные формы педагогической деятельно-

сти, среди которых особое значение имеют и взаимоотношения тренера и ученика.

Следует отметить, что в компетентностном обучении шорт-треку преобразуется деятельность тренера, ему теперь приходится продумывать все стороны занятий, чтобы сформировать способность к самоактуализации, психомоторную, интеллектуальную, рефлексивно-мотивационную и проблемную компетенции юных спортсменов, быть готовым оказать педагогическую поддержку своему воспитаннику. Педагогическая поддержка это не просто советы или подсказка, это умение мобилизовать внутренний потенциал ребенка для самостоятельного преодоления встретившихся препятствий, проблем. Это требует установления системы взаимоотношений, построенных на взаимном принятии, доверии и взаимном уважении тренера и его ученика. Тренер и ученик становятся равноправными партнерами по взаимодействию и общению.

Нами используется система специальных подготовительных упражнений, которые в раз-

ных сочетаниях и последовательности приводят к положительному эффекту в скорости разгибания толчковой ноги при беге по повороту, на динамические параметры скользящего шага при беге по повороту [5, с. 10].

При этом приходится рассчитывать и длину участка поворота, среднюю скорость бега по дистанции, тренировочные средства (коньки, ролики), высоту посадки, амплитуду движений, а также величину центробежной силы для каждого, поскольку она зависит от массы бегуна и квадрата угловой скорости.

Обучение шорт-треку требует не только физических упражнений, но и знаний по психологии, анатомии и физиологии человека, физике, математике и другим предметам.

В экспериментальном обучении шорт-треку группы (16 чел.) мы провели анкетирование до и после годичного цикла занятий на льду и вне льда по самоактуализационному тесту «САМО-АЛ» Э. Шострома. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Результаты анкетирования показателей самоактуализации детей по итогам их обучения шорт-треку*

Шкалы	Уровни	Взгляд на природу человека		Потребность в познании		Стремление к творчеству		Автономность		Спонтанность		Самопонимание	
		В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н
До эксперимента	Э	2	14	3	13	4	12	4	12	2	14	5	11
	Г	12,5 %	87,5 %	18,75 %	81,25 %	25%	75%	25%	75%	12,5 %	87,5 %	31%	69%
	КГ	1	8	1	8	2	7	2	7	1	8	3	6
После эксперимента	Э	10	6	12	4	10	6	11	5	12	4	14	2
	Г	62,5 %	37,5 %	75%	25%	62,5 %	37,5 %	69%	31%	75%	25%	87,5 %	12,5 %
	КГ	4	5	3	6	3	6	4	5	3	6	5	4
		44%	56%	33%	67%	33%	67%	44%	56%	33%	67%	56%	44%

*Примечание:* В – высокий уровень, Н – низкий уровень.

ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Анализ статистически значимого повышения суммарных индексов распределений по шкалам самоактуализации, проведенный методом t-критерия Стьюдента, показал, что произошло их статистически значимое повышение у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Вероятность допустимой статистической ошибки не превышает 5%.

Таким образом, начальный этап обучения шорт-треку, основанный на продуманной системе специально-подготовительных упражнений, не только обеспечивает освоение двигательных действий шорттрековика, но является также эффективным средством формирования личностных качеств детей.

### **Литература**

1. Галимов Г.Я. Пути решения проблемы сохранения здоровья студентов в процессе физического воспитания // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. Вып. 1: Педагогика. С. 124-127.

2. Хуторской А.В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному?: пособие для учителя. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.

3. Вербицкий А.А., Ларионова О.Г. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции. М.: Логос, 2012.

4. Сергеев И.С., Блинов В.И. Как реализовать компетентностный подход на уроке и во внеурочной деятельности: практ. пособие. М.: АРКТИ, 2007.

5. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорттрековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2003.

**Яковлева Наталья Викторовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ. Тел. 8(9503)971136.

**Yakovleva Natalya Viktorovna**, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, Ulan-Ude. Ph. 8(9503)971136.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аксенов М.О., Гаськов А.В., Болтовский А.Ю., Багадаев А.В.</i> Научно-методическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов школы высшего спортивного мастерства Республики Бурятия.....	2
<i>Алексеев И.С.</i> Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза.....	5
<i>Аюшеев В.В.</i> Занятия физической культурой как эффективное средство повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза (на примере волейбола).....	8
<i>Борисов В.В., Борисова Ю.В.</i> Модель формирования этнопедагогической подготовки учителей физической культуры Забайкальского края.....	14
<i>Власова Ж.Н., Жукова Т.А.</i> Формирование здорового образа жизни студентов.....	19
<i>Галимов Г.Я., Стрельников В.А., Цыремпилов В.Б., Багадаев А.В.</i> Теория ориентировочной основы деятельности П.Я. Гальперина при обучении технике двигательных действий.....	22
<i>Галимов Г.Я., Стрельников В.А., Цыремпилов В.Б.</i> Опережающий подход в организации физического воспитания учащихся младших классов.....	26
<i>Доржиева Л.Г.</i> Интеллектуальный фактор в поддержании студентами своего здоровья.....	30
<i>Доржиева О.С., Галимов Г.Я., Багадаев А.В.</i> Техническая подготовка юных волейболистов с использованием средств классической аэробики.....	34
<i>Дыленова И.И., Дуринов А.Е.</i> Подготовка спортивных менеджеров в Бурятском государственном университете: реальность и перспективы.....	40
<i>Ермоленко С.П., Евдокимова Т.Ю.</i> Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов с нарушением органов зрения.....	46
<i>Жукова Т.А., Власова Ж.Н.</i> Физкультурное самообразование студентов университета средствами информационно-коммуникационных технологий.....	48
<i>Задевалова М.И.</i> Особо охраняемые природные территории как элемент развития экологического туризма в Забайкалье.....	50
<i>Задевалова С.В., Бутова Т.Г., Задевалов В.И.</i> Экологический туризм как фактор устойчивого развития территорий....	53
<i>Захарова Н.М., Баранов А.В.</i> Экологическое воспитание учащихся начальной школы Забайкальского края.....	57
<i>Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбииков А.С.</i> Математические методы в управлении подготовкой спортсменов.....	6
<i>Кириенко Т.Л., Жукова Т.А.</i> Оптимизация балльно-рейтинговой системы оценки знаний, умений и навыков старшеклассников лицея ЗабГУ по дисциплине «Физическая культура».....	62
<i>Кишинский А.А., Гаськов А.В., Пружинина М.В., Дугарова Т.Ц.</i> Мотивационно-ценностное отношение студентов экономического университета к занятиям физической культурой и спортом.....	65
<i>Кишинский А.А., Гаськов А.В., Дугарова Т.Ц., Пружинина М.В.</i> Влияние лично-ориентированных спортизированных форм занятий на психологический статус студентов первого курса.....	71
<i>Колькина Е.А.</i> Физическое воспитание учащихся во внеурочное время в школах Забайкалья в послевоенный период..	76
<i>Комарова А.В., Гаськов А.В., Колмакова О.Ю., Кожевникова В.Ю.</i> Использование метода пальцевой дерматоглифики в диагностике индивидуальных способностей спортсменов.....	80
<i>Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Дугарова Т.Ц., Фаткин А.Н.</i> Взаимосвязь психической напряженности и эффективности соревновательной деятельности боксеров.....	86
<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> Особенности физической подготовленности школьников, проживающих в южных и северных районах Хабаровского края.....	88
<i>Мендот И.Э., Мендот Эм.Э., Мендот Эл.Э.</i> Национальные виды спорта и игры как этнопедагогическое и духовное воспитание на уроках физической культуры.....	96
<i>Мендот Эл.Э., Гаськов А.В., Дугарова Т.Ц., Жамц С.</i> Этнокультурная значимость народных тувинских игр.....	101
<i>Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А.</i> Особенности применения развивающих образовательных технологий на уроках физической культуры.....	105
<i>Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А., Бортникова Т.М.</i> Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры.....	109
<i>Равковский К.В.</i> Пути оптимизации тренировочного процесса тяжелоатлетов первого года подготовки в вузе.....	113
<i>Стрельников В.А., Галимов Г.Я., Пурэвжав М., Цыремпилов В.Б.</i> Корректировка технического боевого арсенала боксера, направленная на увеличение эффективности его атакующих и защитных действий.....	119
<i>Сушко А.А.</i> Факторная структура общей и специальной физической подготовленности стрелков из арбалета.....	121
<i>Цыбииков А.С., Балдаев К.В., Тапхаров М.В.</i> О рационализации комплексного контроля спортсменов на основе веб-технологий и экспертных систем.....	124
<i>Яковлева Н.В.</i> Формирование личностных компетенций детей в контексте обучения шорт-треку.....	127

## CONTENTS

<i>Aksyonov M.O., Gaskov A.V., Boltovsky A.Yu., Bagadaev A.V.</i> Scientific and methodological support of training of highly qualified sportsmen in advanced athletic schools of the Republic of Buryatia.....	2
<i>Alekseev I.S.</i> Theoretical and methodological aspects of sportsmen training under the conditions of higher educational institutions.....	5
<i>Ayusheev V.V.</i> Classes of physical culture as effective means of academic staff's professional stability development (on the example of volleyball).....	8
<i>Borisov V.V., Borisova Yu.V.</i> A model of formation of ethnopedagogical preparation at teachers of physical culture of Zabaikalsky territory.....	14
<i>Vlasova Zh.N., Zhukova T.A.</i> Formation of healthy lifestyle of students.....	19
<i>Galimov G.Ya., Strelnikov V.A., Tsyrempilov V.B., Bagadaev A.V. P.Y.</i> Halperin's theory of orienation basis at teaching the technique of motor actions.....	22
<i>Galimov G.Ya., Strelnikov V.A., Tsyrempilov V.B.</i> Anticipating approach in physical education at learners of elementary school.....	26
<i>Dorzhieva L.G.</i> Intellectual factor in keeping health by students.....	30
<i>Dorzhieva O.S., Galimov G.Ya., Bagadaev A.V.</i> Technical training of young volleyball players with the use of means of classical aerobics.....	34
<i>Dylenova I.I., Durinov A.E.</i> Preparation of sports managers in the Buryat State University: reality and prospects.....	40
<i>Ermolenko S.P., Evdokimova T.Yu.</i> The influence of physical exercises on the state of health of students with impairment of organs of vision.....	46
<i>Zhukova T.A., Vlasova Zh.N.</i> Physical self-education of university students by means of information and communication technologies.....	48
<i>Zadevalova M. I.</i> Specially protected natural territory as an element of the development of ecological tourism in Transbaikalia.....	50
<i>Zadevalova S.V., Butova T.G., Zadevalov V.I.</i> Ecotourism as a factor of sustainable development of territories.....	53
<i>Zakharova N.M., Baranov A.V.</i> Ecological education of elementary school pupils in Zabaikalsky territory.....	57
<i>Kalmykov S.V., Sagaleev A.S., Tsybikov A.S.</i> Mathematical methods in athletes training control.....	6
<i>Kirienko T.L., Zhukova T.A.</i> Optimization of point-rating system of assessment knowledge, skills and habits of senior graders of lyceum of ZabSU on "Physical Culture" discipline.....	62
<i>Kishinsky A.A., Gaskov A.V., Pruzhinina M.V., Dugarova T.Ts.</i> Motivational and valuable attitude of students of economic university to classes of physical culture and sport.....	65
<i>Kishinsky A.A., Gaskov A.V., Pruzhinina M.V.</i> Influence of personality focused sporting forms of the classes on psychological status of first-year students.....	71
<i>Kolkina E.A.</i> Physical training of pupils in out of class activities in schools of Zabaikalye in the after war period.....	76
<i>Komarova A.V., Gaskov A.V., Kolmakova O.Yu., Kozhevnikova V.Yu.</i> Use of the method of fingerpinting dermatoglyphics in the diagnosis of sportsmen's individual abilities.....	80
<i>Kuzmin V.A., Gaskov A. V., Dugarova T.Ts.</i> Interrelation of mental tension and efficiency of competitive activity of boxers.....	86
<i>Liguta V.F., Liguta A.V.</i> Features of physical readiness of scholchildren living in southern and northern regions of Khabarovsk territory.....	88
<i>Mendot Inga E., Mendot Emma E., Mendot Ella E.</i> National sports and games as ethnopedagogical and spiritual education at the lessons of physical culture.....	96
<i>Mendot Ella E., Gaskov A.V., Dugarova T.Ts., Zhamts S.</i> Ethnic and cultural significance of Tuvan folk games.....	101
<i>Plotnikova I.I., Galimov G.Ya., Kudryavtsev M.D., Mikhaleva E.A.</i> Peculiarities of application of developing educational technologies at the lessons of physical culture.....	105
<i>Plotnikova I.I., Galimov G.Ya., Kudryavtsev M.D., Mikhaleva E.A., Bortnikova T.M.</i> Developing education of schoolchildren to play football at the lessons of physical culture.....	109
<i>Ravkovsky K.V.</i> The ways of optimization of weight-lifters' training process in their first year at the university.....	113
<i>Strelnikov V.A., Galimov G.Ya., Purevzhav M., Tsyrempilov V.B.</i> Correction of boxer's technical fighting skills, aimed at efficiency increase of his attacking and defensive fighting actions.....	119
<i>Sushko A.A.</i> Factor structure of general and special physical readiness of crossbow shooters.....	121
<i>Tsybikov A.S., Baldaev K.V., Tapkharov M.V.</i> Rationalization of athletes' complex control on the basis of web technologies and expert systems.....	124
<i>Yakovleva N.V.</i> Formation of personal competences of children in the context of short track training.....	127



## ВЕСТНИК БУРЯТСКОГО ГОСУНИВЕРСИТЕТА

Вестник БГУ включен в подписной каталог Роспечати за № 18534 и Перечень изданий Российской Федерации, где должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

На основании постановления заседания Ученого совета БГУ за № 10 от 28 мая 2009 г. в «Вестнике БГУ» в 2013 г. публикуются статьи по следующим направлениям:

### **1. Педагогика (январь)**

гл. ред. Дагбаева Нина Жамсуевна – тел. 21-04-11; 44-23-95

эл. адрес: [vestnik\\_pedagog@bsu.ru](mailto:vestnik_pedagog@bsu.ru)

### **2. Экономика. Право (февраль)**

гл. ред. Бадмаева Мария Валентиновна – тел. 21-37-44

эл. адрес: [vestnik\\_econom@bsu.ru](mailto:vestnik_econom@bsu.ru)

### **3. Химия, физика (март)**

гл. ред. Хахинов Вячеслав Викторович – тел. 43-42-58

эл. адрес: [khakhinov@mail.ru](mailto:khakhinov@mail.ru)

### **4. Биология, география (март)**

гл. ред. Доржиев Цыдып Заятуевич – тел. 21-03-48

эл. адрес: [vestnik\\_biology@bsu.ru](mailto:vestnik_biology@bsu.ru)

### **5. Психология, социальная работа (апрель)**

гл. ред. Базарова Татьяна Содномовна – тел. 21-26-49

эл. адрес: [decspe@mail.ru](mailto:decspe@mail.ru)

### **6. Философия, социология, политология, культурология (апрель)**

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: [intellige2007@rambler.ru](mailto:intellige2007@rambler.ru)

### **7. История (май)**

гл. ред. Митупов Константин Батомункич – тел. 21-64-47

эл. адрес: [vestnik\\_history@bsu.ru](mailto:vestnik_history@bsu.ru)

### **8. Востоковедение (май)**

гл. ред. Бураев Дмитрий Игнатьевич – тел. 44-25-22

эл. адрес: [railia@mail.ru](mailto:railia@mail.ru)

### **9. Математика, информатика (июнь)**

гл. ред. Булдаев Александр Сергеевич – тел. 21-97-57

эл. адрес: [vestnik\\_matem@bsu.ru](mailto:vestnik_matem@bsu.ru)

### **10. Филология (сентябрь)**

гл. ред. Имixelова Светлана Степановна – тел. 21-05-91

эл. адрес: [vestnik\\_phylolog@bsu.ru](mailto:vestnik_phylolog@bsu.ru)

### **11. Романо-германская филология (сентябрь)**

гл. ред. Ковалева Лариса Петровна – тел. 21-17-98

эл. адрес: [klp@bsu.ru](mailto:klp@bsu.ru), [khida@mail.ru](mailto:khida@mail.ru)

### **12. Медицина, фармация (октябрь)**

гл. ред. Хитрихеев Владимир Евгеньевич – тел. 44-82-55

эл. адрес: [vestnik\\_medicine@bsu.ru](mailto:vestnik_medicine@bsu.ru)

### **13. Физкультура и спорт (октябрь)**

гл. ред. Гасков Алексей Владимирович – тел. 21-69-89

эл. адрес: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

### **14. Философия, социология, политология, культурология (ноябрь)**

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: [intellige2007@rambler.ru](mailto:intellige2007@rambler.ru)

### **15. Теория и методика обучения (декабрь)**

гл. ред. Очиров Михаил Надмитович – тел. 21-97-57

эл. адрес: [vestnik\\_method@bsu.ru](mailto:vestnik_method@bsu.ru)

## Требования к оформлению статей, представляемых в «Вестник БГУ»

Отбор и редактирование публикуемых статей производится редакционной коллегией из ведущих ученых и приглашенных специалистов.

В «Вестник БГУ» следует направлять статьи, отличающиеся высокой степенью научной новизны и значимостью. Каждая статья имеет УДК, а также письменный развернутый отзыв (рецензию) научного руководителя или научного консультанта, заверенный печатью.

Общие требования	Тексты представляются в электронном и печатном виде. Файл со статьей может быть на дискете или отправлен электронным письмом. На последней странице – подпись автора(ов) статьи. Название статьи и аннотация даются и на английском языке. После аннотации дать ключевые слова на русском и английском языках.
Электронная копия	Текстовый редактор Microsoft Word (версии 6.0, 7.0, 97). В имени файла указывается фамилия автора.
Параметры страницы	Формат А4. Поля: правое - 15 мм, левое - 25 мм, верхнее, нижнее - 20 мм.
Форматирование основного текста	С нумерацией страниц. Абзацный отступ - 5 мм. Интервал – полуторный.
Гарнитура шрифта	Times New Roman. Обычный размер кегля - 14 пт. Список литературы и аннотация - 12 пт.
Объем статьи (ориентировочно)	Кратких сообщений – до 3 с., статей на соискание ученой степени кандидата наук – 7-12 с., на соискание ученой степени доктора наук – 8-16 с.
Сведения об авторах	Указываются фамилия, имя, отчество (полностью), ученая степень, звание, должность и место работы, адрес с почтовым индексом, телефоны/факсы, e-mail (на русском и английском языках)

- Список литературы – все работы необходимо пронумеровать, в тексте ссылки на литературу оформлять в квадратных скобках.

- Материалы, не соответствующие предъявленным требованиям, к рассмотрению не принимаются.

- Решение о публикации статьи принимается редакцией «Вестника БГУ». Корректурa авторам не высылается, присланные материалы не возвращаются.

- Статьи принимаются в течение учебного года.

- Допустима публикация статей на английском языке, сведения об авторах, название и аннотацию которых необходимо перевести на русский язык.

- Формат журнала 60x84 1/8.

Стоимость обработки 1 с. (формата А4) для преподавателей БГУ составляет 200 р., для остальных – 400 р. Для аспирантов – бесплатно.

Адрес: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а, Издательство БГУ.

Тел. (301-2)-21-95-57. Факс (301-2)-21-05-88

Оплата производится при получении счета от бухгалтерии БГУ.